



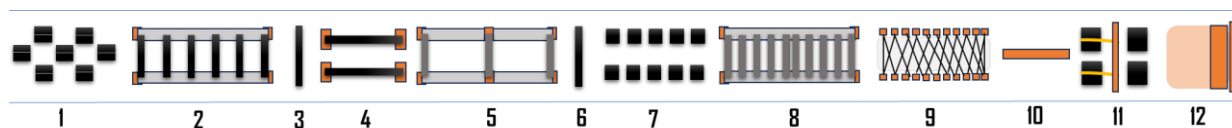
**FPOCR · Federação Portuguesa
de Corridas de Obstáculos · APD**

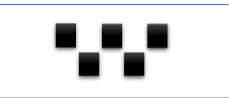

OCR100 PORTUGAL RULEBOOK



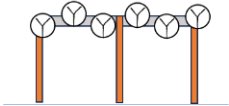

O OCR100 Portugal é uma corrida de obstáculos, de âmbito nacional, em que os atletas em partidas individuais percorrem uma pista de 100 metros, com 12 obstáculos.

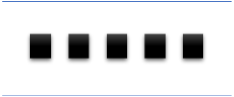
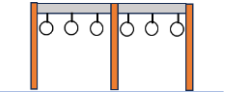
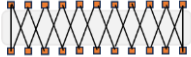
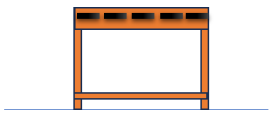
A competição terá uma vertente para atletas federados – Campeonato Nacional (CN) e outra para atletas não federados (OPEN).


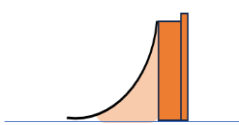
Disputada em rondas de qualificação, cada atleta dispõe de 2 tentativas nas eliminatórias e 1 tentativa na final, para completar o percurso no menor tempo possível, segundo as regras abaixo explanadas.



Obstáculo	Regras de transposição	Não é permitido:
1 Steps 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Usar apenas as plataformas para ir do início ao final do obstáculo; ✓ O atleta pode saltar, ajoelhar, sentar e agarrar a plataforma; ✓ O atleta é obrigado a utilizar a primeira e última plataforma; ✓ O obstáculo considera-se concluído com sucesso quando o atleta tiver ultrapassado a última plataforma. 	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ Nenhuma parte do corpo do atleta pode tocar no chão ou estrutura da plataforma; ⊗ Utilizar o chão ou a estrutura da plataforma como suporte; ⊗ Utilizar outra via diferente daquela em que iniciou o obstáculo.
2 Monkey Bars 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Usar apenas mãos ou braços para ultrapassar o obstáculo do princípio ao fim; ✓ O obstáculo inicia-se na plataforma, não sendo o atleta obrigado a utilizar todas as barras; ✓ Pés e pernas deverão sempre manter-se abaixo da altura dos ombros; ✓ O obstáculo considera-se concluído com sucesso quando o atleta toca o sino com a mão. 	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ Nenhuma parte do corpo do atleta poderá tocar no chão ou estrutura do obstáculo; ⊗ Utilizar o chão ou a estrutura do obstáculo como suporte; ⊗ Passar por cima das barras; ⊗ Usar qualquer outra parte do corpo, que não a mão, para tocar no sino.

<p>3 Wall 1,5 m</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Transpor a parede por cima; ✓ Todo o corpo, incluindo ambas as pernas, têm de passar para o outro lado da parede; ✓ O obstáculo considera-se concluído com sucesso quando o atleta aterrar do lado oposto da parede à que iniciou a passagem. 	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ Utilizar o chão ou a estrutura da plataforma como suporte; ⊗ Passar qualquer parte do corpo pelas laterais, abaixo do topo da parede.
<p>4 Balance beam</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Atravessar a trave horizontal de uma extremidade à outra; ✓ O obstáculo considera-se concluído com sucesso quando o atleta ultrapassa o final da trave de equilíbrio. 	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ Nenhuma parte do corpo do atleta poderá tocar no chão ou estrutura da plataforma; ⊗ Usar mais que uma plataforma; ⊗ Passar para outra plataforma durante a transposição.
<p>5 Wheels</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Superar o obstáculo utilizando apenas as wheels, do princípio ao fim; ✓ O obstáculo inicia-se na plataforma, não sendo o atleta obrigado a utilizar todas as wheels; ✓ Pés e pernas deverão sempre manter-se abaixo da altura dos ombros; ✓ O obstáculo considera-se concluído com sucesso quando o atleta toca o sino com a mão. 	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ Nenhuma parte do corpo do atleta poderá tocar no chão ou estrutura do obstáculo; ⊗ Utilizar o chão ou a estrutura da plataforma como suporte; ⊗ Usar qualquer outra parte do corpo, que não a mão, para tocar no sino; ⊗ Utilizar outra via diferente daquela em que iniciou o obstáculo.
<p>6 Wall 2m</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Transpor a parede por cima; ✓ Todo o corpo, incluindo ambas as pernas, têm de passar para o outro lado da parede; ✓ Atletas femininas poderão utilizar o patim de apoio (<i>canto inferior direito</i>); ✓ O obstáculo considera-se concluído com sucesso quando o atleta aterrar do lado oposto da parede à que iniciou a passagem. 	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ Utilizar o chão ou a estrutura da plataforma como suporte; ⊗ Passar qualquer parte do corpo pelas laterais, abaixo do topo da parede; ⊗ Atletas masculinos utilizarem o patim de apoio para transporem o obstáculo.

<h2>7 Island steps</h2> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Usar as plataformas do princípio ao fim; ✓ O atleta deverá iniciar sempre na primeira ilha; ✓ O atleta não é obrigado a utilizar todas as ilhas; ✓ O obstáculo considera-se concluído com sucesso quando o atleta estabelecer contacto com o solo, após a última ilha. 	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ Nenhuma parte do corpo do atleta poderá tocar no chão ou estrutura do obstáculo; ⊗ Utilizar ilhas das duas vias; ⊗ Utilizar outra via diferente daquela em que iniciou o obstáculo.
<h2>8 Rings</h2> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Usar apenas mãos ou braços para ultrapassar o obstáculo, usando as argolas do princípio ao fim; ✓ O obstáculo inicia-se na plataforma, não sendo o atleta obrigado a utilizar todas as argolas; ✓ Pés e pernas deverão sempre manter-se abaixo da altura dos ombros; ✓ O obstáculo considera-se concluído com sucesso quando o atleta tocar o sino com a mão. 	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ Nenhuma parte do corpo do atleta poderá tocar no chão ou estrutura do obstáculo; ⊗ Usar pés ou pernas para se suportar nas argolas; ⊗ Utilizar o chão ou a estrutura da plataforma como suporte; ⊗ Usar qualquer outra parte do corpo, que não a mão, para tocar no sino; ⊗ Utilizar outra via diferente daquela em que iniciou o obstáculo.
<h2>9 Low crawl</h2> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ultrapassar por baixo da rede, do início ao fim. 	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ Passar o obstáculo por cima ou ao lado da rede.
<h2>10 Skull Valley</h2> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Utilizar apenas as pegas para ultrapassar o obstáculo do princípio ao fim; ✓ O obstáculo inicia-se no patim lateral, não sendo o atleta obrigado a utilizar todas as pegas; ✓ Pés e pernas deverão sempre manter-se abaixo da altura dos ombros; ✓ O obstáculo considera-se concluído com sucesso quando o atleta tocar o sino com a mão. 	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ Nenhuma parte do corpo do atleta poderá tocar no chão ou estrutura do obstáculo; ⊗ Utilizar o chão ou a estrutura do obstáculo como suporte; ⊗ Usar os pés para se apoiar nas pegas; ⊗ Usar qualquer outra parte do corpo, que não a mão, para tocar no sino; ⊗ Utilizar outra via diferente daquela em que iniciou o obstáculo.

<h1>11</h1> <h2>Tarzan</h2> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Utilizar a corda para ir da plataforma inicial à plataforma final; ✓ A corda deve ser agarrada com pelo menos uma mão; ✓ O obstáculo considera-se concluído com sucesso quando o atleta coloca ambos os pés na plataforma final. 	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ Nenhuma parte do corpo do atleta poderá tocar no chão ou estrutura do obstáculo; ⊗ Utilizar o chão ou a estrutura do obstáculo como suporte.
<h1>12</h1> <h2>Wave wall</h2> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Subir a rampa até alcançar o seu topo; ✓ Pés e pernas deverão sempre manter-se abaixo da altura dos ombros; ✓ A corda pode ser usada para alcançar o topo da rampa; ✓ O obstáculo considera-se concluído com sucesso quando o atleta carrega no botão. 	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ Utilizar as bordas laterais da rampa para suporte na subida.

REGRAS DE ARBITRAGEM:

- 1) A conclusão de todos os obstáculos é obrigatória;
- 2) Em caso de falha, o atleta não se pode deslocar diretamente para o início do obstáculo. O ponto de saída deve ser sempre o final do obstáculo, e não o local onde o atleta estabeleceu contacto com o solo;
- 3) Não há penalizações de tempo ou de carga física;
- 4) O **TIME CAP** para conclusão do OCR100 é de **3 minutos**. Se um atleta não conseguir completar o percurso no limite de tempo determinado, deverá abandonar de imediato a pista.

ELIMINATÓRIAS

Aos **atletas federados (CN)**:

- 1) Se falhar um obstáculo, pode tentar uma 2ª vez;
- 2) Caso não consiga completar o obstáculo na 2ª tentativa, deverá abandonar de imediato o percurso de prova.

Aos **atletas não federados (OPEN)**:

- 1) Se falharem um obstáculo, podem repetir o mesmo as vezes que quiserem até o ultrapassarem, desde que não esgotem o TIME CAP.

FINAL

- 1) Os atletas masculinos e femininos apurados para a fase final, partem pela ordem inversa dos tempos obtidos nas eliminatórias.
- 2) A **fase final** é composta por **8 atletas** (*quartos de final*), apurando-se depois 4 atletas (*meias-finais*) e por fim, 2 atletas (*final*).
- 3) Os quatro (4) melhores tempos em masculinos e femininos disputam a **grande final** da seguinte forma:
 - 3.1. O primeiro e segundo melhores tempos, qualificam-se para a final da medalha de ouro (ouro e prata);
 - 3.2. O terceiro e quarto melhores tempos qualificam-se para a final da medalha de bronze.
- 4) Se um atleta na grande final falhar, será classificado como DNC mas pode ganhar uma medalha;
- 5) Se os dois atletas na grande final falharem, a partida será repetida para determinar os vencedores.
- 6) São atribuídos troféus aos 3 classificados absolutos, femininos e masculinos, do CN e OPEN.

PROTOCOLO DE CHUVA

Caso a organização entenda que não estão reunidas as condições de segurança devido às condições meteorológicas, poderá implementar o protocolo para tempo chuvoso:

- 1) Em obstáculos de suspensão, o atleta é obrigado a fazer a abordagem sempre pela **1ª pega**;
- 2) **Não são permitidos voos (flys)** entre pegadas dos obstáculos 2, 5, 8 e 10;
- 3) Nos obstáculos 1 e 7 passa a ser obrigatório a utilização de **todos os steps**.