



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

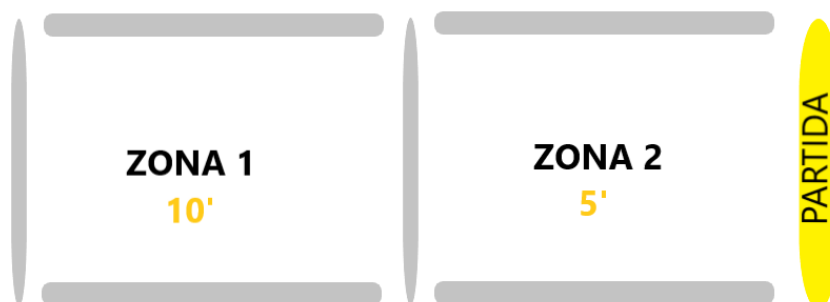
# OCR RULEBOOK

*O presente Rulebook não dispensa a consulta do  
Regulamento da Liga OCR Portugal 2024*

Aprovado em reunião da Direção de 25 de outubro de 2023

## REGRAS GERAIS

- Os atletas devem dirigir-se à box de partida, 10 minutos antes da sua saída.
- A box de partida está dividida em 2 zonas, colocadas antes do local que demarca o início da prova:
  - Zona 1 (10 minutos antes)** – A FPOCR confirma a presença e atribui aos atletas (*Liga Competitive/ Liga Elite*) pulseiras numeradas;
  - Zona 2 (5 minutos antes)** – Confirmação de pulseiras e chips e contagem decrescente para a prova.



- As pulseiras de prova devem ser colocadas todas no **pulso esquerdo (OBRIGATÓRIO)** e estar devidamente ajustadas e fixas antes da partida. Elas devem estar **visíveis**, de modo a serem identificadas pela organização antes do tiro de partida, bem como durante o percurso e meta (*se classificados*).



- São atribuídas aos atletas:
  - Liga Competitive:** 6 pulseiras numeradas;
  - Liga Elite:** 3 pulseiras numeradas.
- As pulseiras são pessoais, intransmissíveis e identificam o atleta individualmente. Será verificado, na zona 2 da box de partida, se cada atleta está a usar no pulso esquerdo, as suas próprias pulseiras. Se forem detetadas **irregularidades**, o atleta não inicia prova e é **desclassificado**.
- A todo o atleta que falhe um obstáculo, a sua pulseira será cortada e removida do pulso pelo marshall/staff. Por cada **pulseira cortada**, os atletas de *Competitive e Elite* terão de cumprir a respetiva **penalização**.
- É **obrigatório** mostrar as pulseiras ao marshall/staff que está entre o último obstáculo e o circuito de penalização. Baseado no número de pulseiras, o atleta de *Competitive/ Elite* deve:

- a. **0 pulseiras** – ultrapassar a linha de meta e remover o chip;
  - b. **1 até 5 pulseiras (Competitive)/ 1 ou 2 pulseiras (Elite)** – cumprir o circuito de penalização;
  - c. **6 pulseiras (Competitive)/ 3 pulseiras (Elite)** – ultrapassar a linha de meta.
8. O atleta cumpre um circuito de penalização que se encontra entre o último obstáculo do percurso de prova e a linha de meta. O número de penalizações é controlado pelo marshall desse circuito através da entrega de uma **pulseira de borracha**, a cada volta de penalização concluída. Essas pulseiras devem ser colocadas no pulso esquerdo do atleta.
9. O **circuito de penalização** é **idêntico** para ambas as Ligas, com a devida diferenciação de idade, género e cargas:

Liga COMPETITIVE		Liga ELITE	
Jovens e séniores femininos	5Kg	Jovens e séniores femininos	20Kg
Jovens masculinos até 18 anos		Jovens masculinos até 18 anos	
Séniores masculinos	10Kg	Séniores masculinos	40Kg

10. Considera-se **CLASSIFICADO** o atleta que inicie e termine a prova com as pulseiras no pulso esquerdo e respetivas penalizações cumpridas (*caso existam*). Após passarem a linha de meta, as pulseiras são cortadas e validadas pela FPOCR. As pulseiras de borracha são recolhidas e chip do atleta removido.

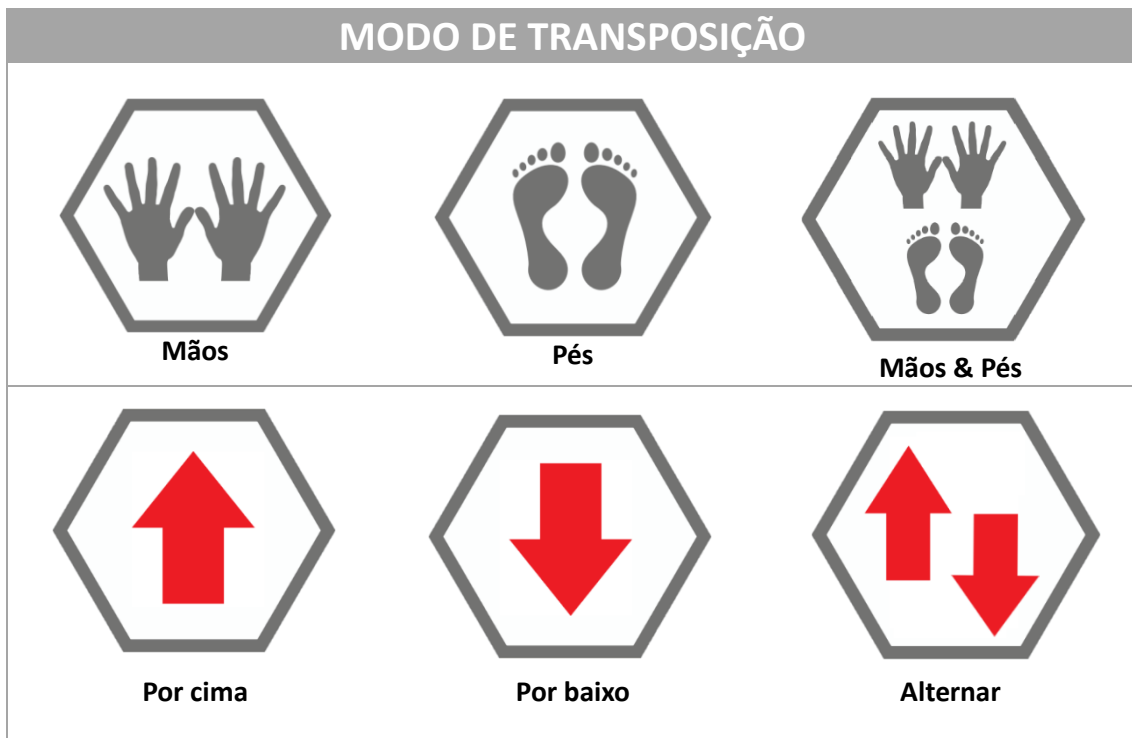
## SINALÉTICA

Todos os obstáculos de prova devem estar devidamente identificados com placas de sinalização quanto ao número de tentativas e modo de transposição.

Obstáculos de **tentativa única** não são aplicados a atletas **Competitive**, gozando estes de múltiplas tentativas para os conseguir executar.

Obstáculos de tentativas limitadas com penalização no local e de tempo limitado são iguais para atletas Competitive e Elite.

NÚMERO DE TENTATIVAS			
			
<b>Tentativa <u>única</u></b>	<b><u>Múltiplas tentativas</u></b>	<b>Tentativas <u>limitadas</u> com <u>penalização no</u> <u>local</u></b>	<b><u>Tempo limitado</u></b>



## OBSTÁCULOS

Todas as regras são aplicadas de igual modo e rigor para competições da Liga *Elite* e Liga *Competitive*.

### Início de obstáculo

- O início do obstáculo está delimitado por fita balizadora/marca ou uma plataforma (elevada ou no solo), não podendo a mesma ser ultrapassada.



- Em obstáculos de **equilíbrio** e **suspensão**, uma tentativa começa quando ambos os pés saem do chão, sendo a abordagem feita **obrigatoriamente** pela **1ª pega**. Tocar a estrutura ou o obstáculo não é considerado uma tentativa.
- Após iniciar o obstáculo, nenhuma parte do corpo pode tocar no solo ou na estrutura. **Cabelo e peças de vestuário (colete, t-shirt, etc...)** não são consideradas partes do corpo.

## Fim de obstáculo

Considera-se concluído o obstáculo, quando o atleta:

- **Toca no sino com a mão**, não sendo validada qualquer tentativa em que o sino é tocado com outra parte do corpo que não esta;
- **Ultrapassa completamente** a marca ou fita balizadora que determina o fim do obstáculo.



## Tipos de obstáculos

Dividido em suspensão, equilíbrio/agilidade, perícia, carga e transposição, o OCR RULEBOOK apresenta-se como um guia com linhas orientadoras para a uniformização de procedimentos na modalidade OCR.

Todavia, incumbe-se ao **promotor de prova** o dever de **difundir previamente (>120h)** um **RULEBOOK** próprio com identificação dos obstáculos e descrição do modo ou variações na abordagem dos mesmos, para que não surjam dúvidas ou conflitos durante a competição. Esse portfólio deve incluir a sinalética em referência no presente regulamento.

## SUSPENSÃO

- Obstáculos de suspensão só podem ser abordados pela **pega** e nunca pelo material que as sustenta (*correntes/cordeletes/mosquetões/etc...*);
- Considera-se pega a estrutura que se destaca do elemento de suspensão, podendo adquirir várias formas, tamanhos e fabrico em qualquer material.
- Exemplos:





### EQUILÍBRIO E AGILIDADE

- Obstáculos de equilíbrio e agilidade solicitam as capacidades coordenativas do atleta, sendo o modo de superação definido pelo promotor, consoante a tipologia do obstáculo (*fixo, móvel, com recurso a mãos e/ou pés, etc*).
- Exemplos:



### PERÍCIA

- Obstáculos de perícia requerem destreza e precisão do atleta na execução de uma tarefa que tem limite de tentativas ou de tempo para a conseguir concluir com sucesso.
- Exemplos:



## CARGAS

- Obstáculos com cargas solicitam ao atleta meios como arrastar, puxar, virar, empurrar ou transportar a carga, num percurso e distância definida.
- Exemplos:



## TRANSPOSIÇÃO

- A transposição de obstáculos requiere que o atleta mobilize os seus esforços para o fazer por cima, sobre, por baixo/ debaixo ou de forma alternada, conforme determinado pelo regulamento da prova.
- Exemplos:



## ARBITRAGEM

O não cumprimento das regras definidas para os obstáculos poderá resultar num **aviso verbal**, **corte de pulseira** ou **desclassificação**.

- O objetivo do **aviso verbal** é alertar o atleta para a possível infração de uma regra e este poder corrigir a tempo o seu comportamento. O aviso verbal é dado quando:
  - a. Um atleta viola uma regra involuntariamente;
  - b. O árbitro prevê que uma infração está prestes a ocorrer;
  - c. Nenhuma vantagem foi obtida.

- O aviso verbal é sinalizado pelo árbitro. Se necessário, o atleta parará, e ser-lhe-á pedido para modificar o seu comportamento e depois autorizado a continuar a sua prova imediatamente após a correção. O atleta dispõe apenas de **1 aviso verbal por tentativa**, caso não seja retificada a sua conduta, cessa a progressão no obstáculo.

A abordagem dos obstáculos em prova é de carácter **obrigatório** para **todos os atletas** (*Competitive/Elite*), não podendo passar ao lado dos mesmos. Além disso, os atletas devem fazer uma **tentativa honesta** de completar todos os obstáculos.

- Uma **tentativa honesta** significa que o atleta falha no obstáculo enquanto se esforça significativamente para completá-lo. Especificamente, um atleta deve aplicar todo o seu peso corporal no obstáculo e falhar devido à falta de força ou fadiga.
- Os atletas não podem “*tocar e avançar*” ou errar ou falhar intencionalmente o obstáculo. Ao fazer isso pode resultar em **desclassificação** ou classificação final como não tendo concluído a prova (**DNC**).

**Não é permitido** que os atletas **testem os obstáculos** antes da prova, por questões éticas e de segurança. Se algum atleta for visto a transgredir esta norma, poderá ser **desclassificado**.