



FPOCR · Federação Portuguesa
de Corridas de Obstáculos · APD

CAMPEONATO NACIONAL OCR 100

OCR RULEBOOK

OCR 100

REGRAS

MODO DE TRANSPOSIÇÃO



Mãos

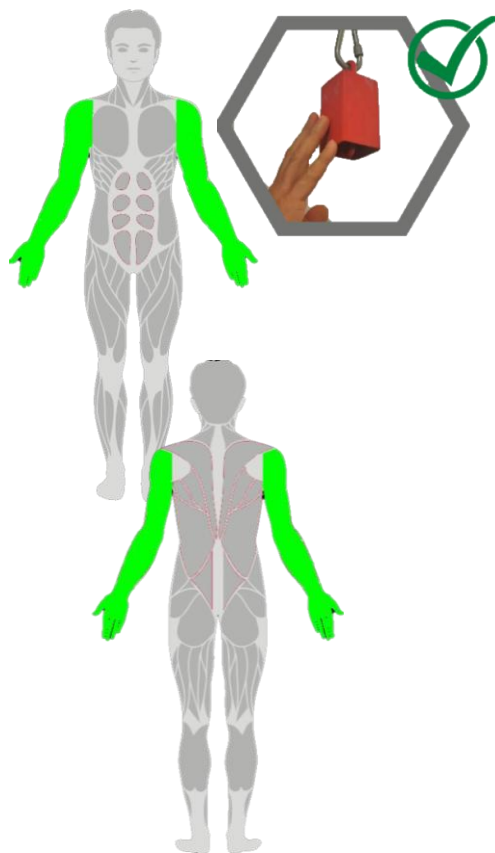


Pés



Mãos
& Pés

MODO DE TOCAR NO SINO



ARBITRAGEM

NÃO É PERMITIDO: magnésio, resinas ou semelhantes.
A conclusão de todos os obstáculos é **OBRIGATÓRIA**.

CONCLUSÃO DE OBSTÁCULO: tocar no sino (*suspensão*)/
superar o obstáculo (*paredes, equilíbrio...*)

O atleta que **falha um obstáculo**, pode tentá-lo uma **2ª VEZ**, porém 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.

Caso **não consiga completar um obstáculo na 2ª TENTATIVA**, o atleta deverá abandonar imediatamente o percurso e a prova considerada nula (DNF).

OCR 100

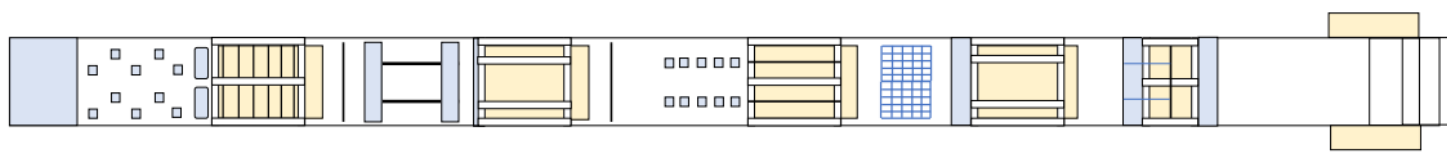
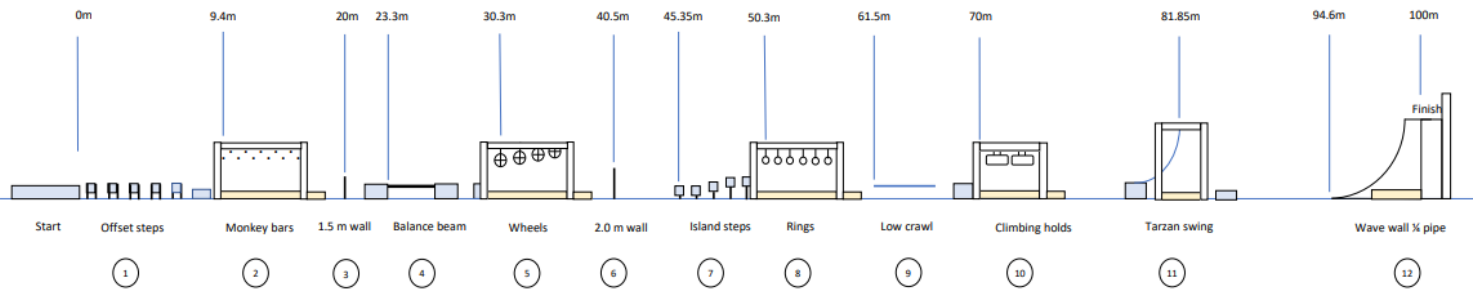
PERCURSO

OCR100 COURSE

<https://youtu.be/x9nKpuvgJjw>

OCR100 VÍDEO TUTORIAL

<https://www.youtube.com/watch?v=2jgr6V2NHNw>



- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1. Offset steps | 7. Island steps |
| 2. Monkey bars | 8. 6 rings |
| 3. 1.5M wall | 9. Low crawl |
| 4. Balance beam | 10. Climbing holds |
| 5. 4-wheel rig | 11. Tarzan swing |
| 6. 2.0M wall | 12. Finish wall |

OCR 100

1. OFFSET STEPS



Atravessar o obstáculo do início ao fim, usando **apenas os STEPS**. Não é obrigatório abordar todos os steps.

É **PERMITIDO** andar, saltar, pular, ajoelhar, sentar ou segurar os steps.

O obstáculo considera-se **concluído** quando o atleta ultrapassar o último step.



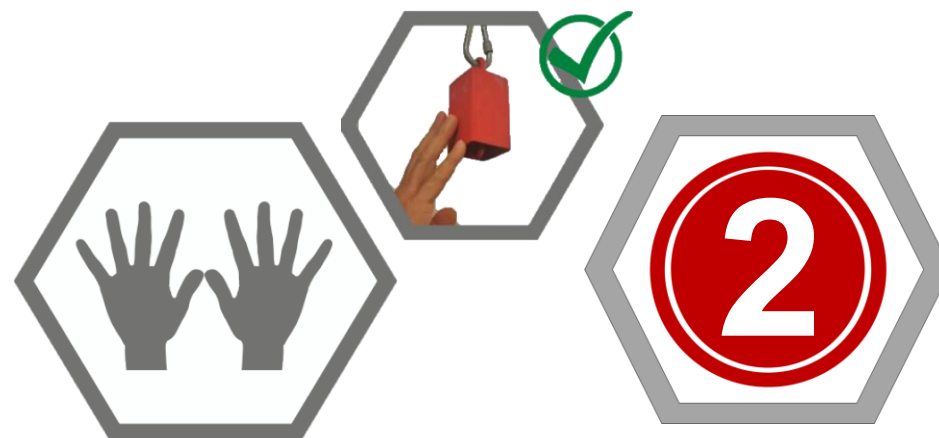
2. MONKEY BARS



Atravessar o obstáculo do início ao fim, **em suspensão**, usando apenas as mãos ou braços. *Pés e pernas devem permanecer sempre abaixo altura dos ombros.*

Não é obrigatório abordar todas as traves.

O obstáculo considera-se **concluído** quando o atleta tocar no sino com a mão/braço.



3. 1,5m WALL



Transpor a parede, **por cima**, sem usar apoios ou estruturas laterais.

Todo o corpo, incluindo ambas as pernas, deve passar por cima da parede.

O obstáculo considera-se **concluído** quando o atleta faz a receção no lado oposto da parede.



OCR 100

4. BALANCE BEAM



Atravessar a trave de equilíbrio, do início ao fim.

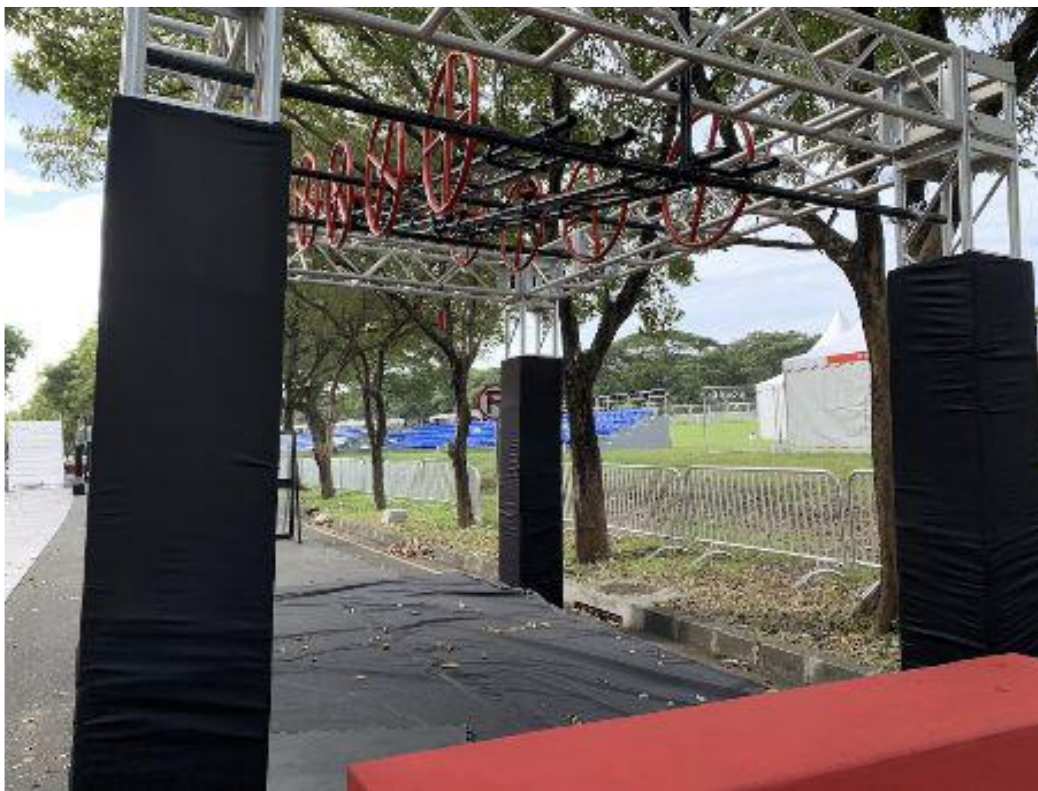
As **plataformas inicial** e **final** devem ser abordadas com pelo menos um pé.

O obstáculo considera-se **concluído** quando o atleta toca na plataforma final.



OCR 100

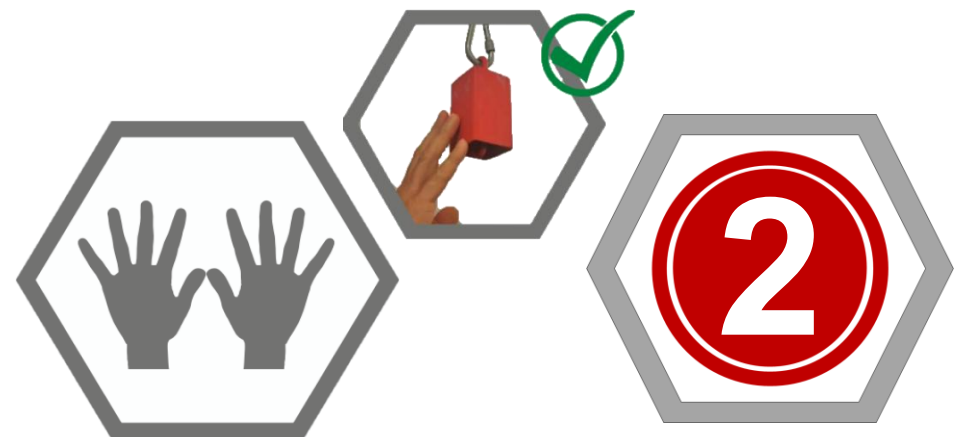
5. 4 WHEEL-RIG



Atravessar o obstáculo do início ao fim, **em suspensão**, usando apenas as mãos ou braços. *Pés e pernas devem permanecer sempre abaixo altura dos ombros.*

Não é obrigatório abordar todas as wheels.

O obstáculo considera-se **concluído** quando o atleta tocar no sino com a mão/braço.



6. 2m WALL



Transpor a parede, **por cima**, sem usar apoios ou estruturas laterais.

Todo o corpo, incluindo ambas as pernas, deve passar por cima da parede.

O obstáculo considera-se **concluído** quando o atleta faz a receção no lado oposto da parede.



7. ISLAND STEPS



Atravessar o obstáculo do início ao fim, usando **apenas os STEPS**.

É OBRIGATÓRIO abordar o **1º STEP**.

Podem ser ignorados steps, após a abordagem obrigatória do 1º.



OCR 100

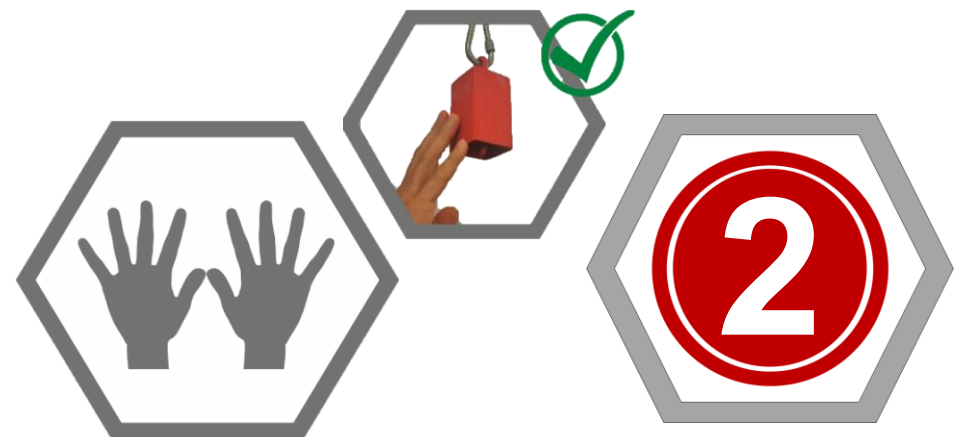


8. RINGS

Atravessar o obstáculo do início ao fim, **em suspensão**, usando apenas as mãos ou braços. *Pés e pernas devem permanecer sempre abaixo altura dos ombros.*

Não é obrigatório abordar todos os rings.

O obstáculo considera-se **concluído** quando o atleta tocar no sino com a mão/braço.



OCR 100



9. LOW CRAWL

Atravessar o obstáculo, por baixo da rede, do início ao fim.



OCR 100

10. CLIMBING HOLDS



Atravessar o obstáculo do início ao fim, **em suspensão**, usando apenas as pegas. *Pés e pernas devem permanecer sempre abaixo altura dos ombros.*

Não é obrigatório abordar todas as pegas.

É PROIBIDO saltar diretamente para o sino. O obstáculo tem de primeiramente ser abordado/tocado.

O obstáculo considera-se **concluído** quando o atleta tocar no sino com a mão/braço.



11. TARZAN SWING



Atravessar da plataforma inicial para a final, **em suspensão**, usando o balanço da corda.

É OBRIGATÓRIO agarrar na corda com peelo menos 1 mão.

O obstáculo considera-se **concluído** quando o atleta fizer a receção na plataforma final.



12. FINISH WALL



Subir a parede, até atingir o seu topo.

Pés e pernas devem permanecer sempre abaixo altura dos ombros.

O obstáculo considera-se **concluído** quando o atleta tocar no botão final.

