



Rybnik III Mistrzostwa
Kamień POLSKI 2020
05-06.09

RULEBOOK OCR 100M

1. Ogólne zasady pokonywania przeszkód na torze OCR 100M

- 1.1 Zawodnik ustawia się na linii startu, gdzie sędzia przydziela mu tor.
- 1.2 Zawodnik może poruszać się jedynie po swoim torze (dotyczy to każdej przeszkody w tym rampy). Zmiana toru oznacza dyskwalifikację.
- 1.3 Jeśli przeszkoda kończy się dzwonkiem, prawidłowe zaliczenie przeszkody wymaga dotknięcia (uderzenia) dzwonka ręką. Użycie w tym celu innej części ciała (w szczególności nogi) nie jest dozwolone i nie będzie uznane jako zaliczenie przeszkody.
- 1.4 Jeśli przeszkoda kończy się linią zaznaczoną na podłożu, prawidłowe zaliczenie wymaga przekroczenia linii w czasie zeskoku z przeszkody.
- 1.5 Pomoc na przeszkodach traktowana jest jako błąd i oznacza dyskwalifikację.
- 1.6 Nie pokonanie przeszkody kończy się odebraniem opaski (należy ją oddać w strefie za przeszkodą oraz podać swój numer startowy sędziemu)
2. Zawodnicy nie mają prawa kwestionować poleceń i decyzji sędziów technicznych w trakcie biegu. Sędzia ma zawsze rację. Obrażanie sędziów, zbyt żywiołowe dyskutowanie z ich poleceniami może zakończyć się dyskwalifikacją zawodnika.
3. Na wszystkich etapach zawodów obowiązuje całkowity zakaz używania kleju i substancji lepkich. Sędziowie będą dokonywać weryfikacji i sprawdzać wewnętrzne części dłoni zawodników. Nieprzestrzeganie powyższego zakazu będzie traktowane jako niesportowe zachowanie i karane dyskwalifikacją zawodnika. Odróżniając substancje wysuszające od lepiących dopuszczalne jest stosowanie magnezji i talku podczas zawodów.
4. **LIMIT CZASU NA POKONANIE TRASY 100 m – 3 minuty**
Po upływie tego czasu Zawodnik jest nieklasyfikowany i musi opuścić tor .
5. Warunkiem sklasyfikowania zawodnika jest przebiegnięcie po zatwierdzonej trasie biegu i samodzielne, prawidłowe pokonanie wszystkich przeszkód.
6. Niesportowe zachowanie w stosunku do innych zawodników (uniemożliwianie przejścia przeszkody, przeszkadzanie podczas przechodzenia przeszkody itp.) oraz sędziów (ignorowanie, wulgaryzmy, wyzwiska itp.) karane będzie dyskwalifikacją.

ZASADY RYWALIZACJI

1. Zawodnik startuje na komunikat Sędziego.
2. Czas zatrzymuje zawodnik po wbiegnięciu na rampę i wciśnięciu „grzybka”.
3. Zawodnik ma za zadanie pokonać wszystkie przeszkody poruszając się w obrębie wyznaczonej trasy oraz w sposób właściwy wg instrukcji i zasad opublikowanych w. Rulebook
4. Zawodnik ma obowiązek pokonania każdej przeszkody, po nieudanej próbie pokonania przeszkody, może ją ponowić, po nieudanej drugiej próbie, ma obowiązek opuścić tor. Niedozwolone jest przyjmowanie przez Uczestnika pomocy z zewnątrz.

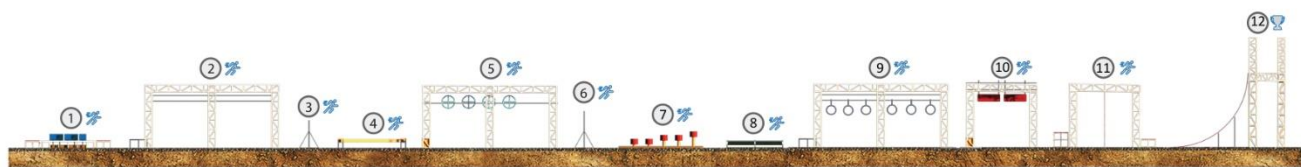
5. Za rozpoczęcie próby pokonywania przeszkody uważa się chwycenie elementu przeszkody lub przekroczenie linii startowej (wystartowanie przy jednoczesnym nadeptnięciu na wyznaczoną linię startową skutkuje uznaniem próby pokonania za niepowodzenie).
6. Zawodnik może poruszać się tylko po wyznaczonym na starcie torze. Zmiana toru powoduje dyskwalifikację (dotyczy startów indywidualnych i sztafety)
7. Skuteczne pokonanie przeszkody zostaje zaliczone po poprawnym, samodzielnym wykonaniu instrukcji pokonania zawartej np. w Rulebook, bez działań uznanych za niedozwolone.
8. Warunkiem poprawnego zakończenia przeszkody jest zeskok za linię, wyznaczoną przez materace, znajdujące się pod przeszkodą lub specjalnie rozstawioną. Podparcie się na materacu, nadeptnięcie linii będzie równoznaczne z niezaliczeniem przeszkody.
9. Zawodnik jest klasyfikowany wyłącznie na podstawie uzyskanego przez siebie czasu wynikającego z elektronicznego systemu pomiaru czasu.
10. Zasady startu / klasyfikacji :
 - A. OCR 100m rywalizacja indywidualna
 - a. Każdy zawodnik startujący indywidualnie musi posiadać opaskę startową.
 - b. Zawodnik zakłada opaskę na nadgarstek, co zostaje zweryfikowane przy wejściu do strefy startowej.
 - c. Zawodnik ma 2 próby pokonania przeszkody
 - d. Niepokonanie jakiegokolwiek przeszkody skutkuje odcięciem opaski i przeniesieniem na listę zawodników poza klasyfikacją.
 - B. Zasady rywalizacji Sztafet:
 - a. W sztafecie startuje zespół składający się z 4 osób : 2 kobiety i 2 mężczyzn
 - b. Kolejność startu zawodników sztafety może być dowolna, ustalana między Zawodnikami
 - c. Każdy zawodnik ze sztafety musi pokonać całą długość toru od startu do rampy (nie wchodzi na nią)
 - d. Przy rampie będzie znajdowała się „strefa zmian”, w której będą oczekiwali pozostali członkowie drużyny.
 - e. Pierwszy zawodnik z drużyny po pokonaniu toru, biegnie do strefy zmian, aby wystartować poprzez klepnięcie następnego zawodnika z drużyny, po czym ten biegnie na linię startu, wyznaczoną strefą i rozpoczyna pokonywanie toru
 - f. Każdy zawodnik w drużynie musi ukończyć swoją sekcję toru w całości przed oznaczeniem następnego zawodnik
 - g. Zawodnicy razem wbiegają na rampę, ostatnia osoba z drużyny zatrzymuje czas poprzez wciśnięcie „grzybka”. Podczas wbiegania na rampę zawodnicy z drużyny mogą sobie pomagać. Zabronione jest chwytanie za boczny rant rampy.
 - h. Tylko zawodnicy biorący udział w rywalizacji mogą przebywać w strefie zmian
 - i. Zawodnicy, którzy nie biorą udziału w rywalizacji, muszą pozostać w strefie oczekiwania i mają zakaz wchodzenia do strefy zmian
- Strefa oczekiwania to obszar blisko przylegający do strefy zmian
- j. Całkowity dystans pokonany przez zespół to 400 m.
- k. Zwycięża drużyna, której ostatni – czwarty zawodnik przycisnie sygnalizator i zatrzyma czas („grzybek”)

Spis treści

1.	JUMPERY	4
2.	MONKEY BAR.....	5
3.	ROWNOWAŻNIE	6
4.	WHEELS	7
5.	2.0 M WALL	8
6.	WYSPY	9
7.	RINGS.....	10
8.	CZOŁGANIE	11
9.	TRAWERS.....	12
10.	1,5 WALL.....	13
11.	TARZAN SWING	14
12.	RAMPA	15

OCR 100M by BIEGUN OCR

100 m Course Overview



WORLD
OCR
Fédération Internationale de Sports d'Obstacles

BIEGUN OCR
WYJĄTKOWY BIEG
PRZESZKODOWY
NINJA

UWAGA !!

ZAWODNIK NIE MOŻE PODEJŚĆ DO DRUGIEJ PRÓBY POKONANIA PRZESZKODY JEŚLI PIERWSZA PRÓBA ZAKOŃCZYŁA SIĘ SUKCESEM.

3

1. JUMPERY



OPIS:

Przeszkoda składa się z drewnianych nachylonych ścian umiejscowionych na ziemi. Zawodnik pokonuje przeszkodę skacząc z jednej ściany na drugą bez dotykania ziemi. Przeszkoda rozpoczyna się w wyznaczonym miejscu od skoku na pierwszą ściankę i kończy po pokonaniu wszystkich ścianek.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pomyślnie pokona ścieżkę ścianek od pierwszej do ostatniej bez dotykania ziemi i minie oznaczenie kończące



NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie jakiegokolwiek częścią ciała ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- Zawodnik nie przekroczył wskazanej linii kończącej przeszkodę



NIEDOZWOLONE

- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich



2. MONKEY BAR



OPIS:

Przeszkoda składa się z konstrukcji stalowej, rurek ustawionych w odległości 50 cm od siebie. Zawodnik rozpoczyna odbiciem na trampolinie i schwytaniem rurki. Zawodnik przedostaje się na drugą stronę ustawionej konstrukcji za pomocą rąk. Zakończenie przeszkody następuje gdy zawodnik przedostanie się na drugą stronę przeszkody i uderzy ręką w dzwonek.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pomyślnie, używając tylko rąk przejdzie na drugą stronę przeszkody i uderzy w dzwonek ręką.



NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie jakiegokolwiek części ciała ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- Zawodnik będzie używał innych części ciała niż ręce do pokonania przeszkody



NIEDOZWOLONE

- Używanie innej części ciała niż ręce do pokonania przeszkody



3. RÓWNOWAŻNIE



OPIS:

Przeszkoda składa się z połączonych ze sobą niskich równoważni. Zawodnik pokonuje przeszkodę poprzez przejście całości bez dotykania ziemi lub podpierania się. Przeszkoda wiąże się z następującą po niej – WHEELS (przejście bez dotykania ziemi).

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik przejdzie od punktu początkowego do końcowego bez kontaktu z podłożem



NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie jakiegokolwiek części ciała ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- Nastąpi wyraźne podparcie o ziemię. Dozwolone jest delikatne muśnięcie ziemi bez podparcia. O tym czy było podparcie decyduje sędzia i od jego decyzji nie ma odwołania.
- Zawodnik nie przekroczy lub nadeptnie na linię kończącą przeszkodę



NIEDOZWOLONE

- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich



UWAGA !

PRZESZKODY 3 i 4 są ze sobą powiązane.

4. WHEELS



OPIS:

Przeszkoda składa się z szeregu stalowych kół zawieszonych pod kątem. Zawodnik rozpoczyna pokonanie przeszkody stojąc na równoważni (przeszkodzie poprzedzającej) Zawodnik ma za zadanie przejść na drugą stronę przeszkody używając jedynie rąk, chwytając za obręcze kół. Przeszkoda rozpoczyna się od chwycenia pierwszego koła. Przeszkoda kończy się uderzeniem w dzwonek ręką.

UWAGA!

Niepowodzenie w pokonaniu przeszkody skutkuje ponowną próbą rozpoczynającą się od przeszkody powiązanej tj. od równoważni.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik używając tylko rąk przejdzie od punktu początkowego do końcowego bez kontaktu z podłożem
- Zawodnik zakończy przeszkodę uderzając w dzwonek ręką

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie jakiegokolwiek części ciała ziemi od wejścia do wyjścia
- Nastąpi wyraźne podparcie o ziemię. Dozwolone jest delikatne muśnięcie ziemi bez podparcia. O tym czy było podparcie decyduje sędzia i od jego decyzji nie ma odwołania.

NIEDOZWOLONE

- Nie dozwolone jest używanie elementów konstrukcyjnych za wyjątkiem wejścia na rurę startową,
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich



5. 2.0 M WALL



OPIS:

Przeszkodę stanowi drewniana 2 metrowa ściana. Zadanie polega na nabiegu na ścianę i przejściu na drugą stronę górą. Zawodnik wspina się na szczyt ściany, a następnie schodzi jej drugą stroną. Niedopuszczalne jest korzystanie z elementów konstrukcyjnych przy wchodzeniu i schodzeniu z przeszkody.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik przejdzie górą na drugą stronę ściany

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik spadnie, dotknie jakąkolwiek częścią ciała ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- Zawodnik nie przejdzie na drugą stronę ścianki

NIEDOZWOLONE

- Chwyatanie elementów konstrukcyjnych ściany
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich



6. WYSPY



OPIS:

Przeszkoda składa się z serii umieszczonych na różnej wysokości słupków z podestami. Przeszkoda rozpoczyna się kiedy zawodnik stojąc przed wyznaczoną na ziemi linią wskoczy na pierwszy podest. Zawodnik pokonuje przeszkodę przeskakując z jednego słupka na drugi bez dotykania ziemi lub podpierania się. Przeszkoda wiąże się z następującą po niej - RINGI (przeście bez dotykania ziemi).

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik przejdzie od punktu początkowego do końcowego bez kontaktu z podłożem
- Zawodnik wskoczy z wyspy na kolejną przeszkodę - ringi

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie jakiegokolwiek części ciała ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- Nastąpi wyraźne podparcie o ziemię. Dozwolone jest delikatne muśnięcie ziemi bez podparcia. O tym czy było podparcie decyduje sędzia i od jego decyzji nie ma odwołania.
- Zawodnik nie przekroczy lub nadeptnie na linię kończącą przeszkodę

NIEDOZWOLONE

- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich



UWAGA !

PRZESZKODY 6 i 7 są ze sobą powiązane.

7. RINGS



OPIS:

Przeszkoda składa się z konstrukcji zawierającej zestaw 6 kółek gimnastycznych-ringów. Przeszkoda rozpoczyna się kiedy zawodnik stojąc na poprzedniej przeszkodzie chwyta kółko gimnastyczne.

Zadaniem zawodnika jest przejście na drugą stronę przeszkody chwytając kolejne kółka. Dozwolone jest tylko i wyłącznie użycie ringów zawieszonych na łańcuchach lub taśmach. Zabrania się dotykania elementów konstrukcji, na których są zawieszone elementy. Przeszkoda zostaje zakończona uderzeniem ręką w dzwonek. Całość przeszkody pokonuje się wyłącznie na rękach.

UWAGA!

Niepowodzenie w pokonaniu przeszkody skutkuje ponowną próbą rozpoczynającą się od przeszkody powiązanej tj. od WYSPY

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik pokona całą długość toru od linii startu bez dotyknięcia ziemi jakiegokolwiek częścią ciała
- Zawodnik uderzy ręką dzwonek na końcu przeszkody

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Jakiegokolwiek część ciała wyraźnie dotknie ziemi od przekroczenia linii początkowej do momentu dotknięcia dzwonka
- Zawodnik nie uderzy dzwonka lub dotknie inną niż ręka częścią ciała

NIEDOZWOLONE

- Używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody
- Łapanie się za łańcuch na którym są zawieszone chwyt
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich



8. CZOŁGANIE



OPIS:

Zawodnik przemieszcza się pod rozciągniętą nisko siatką czołgając się, turlając biegać. Przeszkoda kończy się po pokonaniu siatki pod spodem i wyjściu po drugiej jej stronie.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pokona wyznaczony odcinek toru pod siatką

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie jest w stanie pokonać określonego odcinka bez wstawiania
- Zawodnik zboczył z wyznaczonej trasy

NIEDOZWOLONE:

- Przechodzenie górą



9. TRAWERS



OPIS:

Zawodnik ma za zadanie pokonać przy użyciu rąk segment toru na który składają się: drewniana deska umieszczona poziomo i zawieszona na niej, na wysokości uchwytów wspinaczkowe. Zawodnik przemieszcza się wzdłuż deski chwytając za elementy do niej przymocowane.

Przeszkoda zostaje zakończona uderzeniem ręką w dzwonek. Całość przeszkody pokonuje się wyłącznie na rękach.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik pokona całą długość toru bez dotykania ziemi jakkolwiek częścią ciała i uderzy ręką w dzwonek.



NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik wyraźnie dotknie ziemi podczas przejścia toru a dotknięcie będzie pomocne w utrzymaniu się na przeszkodzie
- Zawodnik nie uderzy dzwonka na końcu toru lub dotknie go inną niż ręka częścią ciała



NIEDOZWOLONE

- Dotykanie, chwytanie części konstrukcyjnych przeszkody wraz z rantami poziomej deski
- Używanie nóg podczas pokonywania przeszkody
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich



10. 1,5 WALL



OPIS:

Przeszkodę stanowi 1,5 metrowa ścianką, którą należy pokonać górną (przeskoczyć, przejść). Do pokonania przeszkody dozwolone jest użycie rąk i nóg. Zakończenie przeszkody następuje gdy zawodnik znajdzie się po drugiej stronie ścianki.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik przeskoczy na drugą stronę ścianki.

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie pokona ścianek znajdujących się na trasie.

NIEDOZWOLONE:

- Obiegnięcie ścianek bokiem bez ich przeskoczenia lub przejścia dołem.
- Wspieranie się podczas pokonywania ścianek o elementy konstrukcji – elementy podparcia
- Przyjmowanie pomocy od innych sportowców i osób z zewnątrz



11. TARZAN SWING



OPIS:

Przeszkoda składa się z liny przymocowanej do odciągników. Zawodnik rozpoczyna przeszkodę stojąc na podeście. Następnie chwytą linę i na niej przedostaje się na drugą stronę przeszkody lądując na kolejnym podeście.

Zawodnik pokonuje przeszkodę poprzez dotarcie do drugiego podestu bez dotykania ziemi lub podpierania się. Przeszkoda kończy się w momencie zejścia z drugiego podestu.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik przejdzie od punktu początkowego do końcowego bez kontaktu z podłożem



NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie jakąkolwiek częścią ciała ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- Nastąpi wyraźne podparcie o ziemię. Dozwolone jest delikatne muśnięcie ziemi bez podparcia. O tym czy było podparcie decyduje sędzia i od jego decyzji nie ma odwołania.
- Zawodnik nie wyląduje p skoku na linie na drugim podeście lub z niego spadnie



NIEDOZWOLONE

- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich



12. RAMPA



OPIS:

Przeszkodę stanowi drewniana 6m rampa. Zadanie Zawodnika polega na nabiegu na rampę i wciągnięciu się na jej górę, gdzie znajduje się „grzybek” zatrzymujący czas.

Nie dozwolone jest chwytanie bocznych rantów rampy. Przeszkoda kończy się gdy zawodnik przycisnie „grzybek”.

POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

Zawodnik przejdzie górą na drugą stronę ściany

NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik spadnie z przeszkody
- Zawodnik nie wejdzie na szczyt przeszkody

NIEDOZWOLONE

- Zmiana toru podczas wbiegu na rampę
- Przyjmowanie pomocy od osób trzecich

