



**Kutno IV Mistrzostwa**  
**11.09 POLSKI OCR 2021**

**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 dłonią. Użycie w tym celu innej części ciała 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 dyskusowanie z ich poleceniami może zakończyć się dyskwalifikacją Zawodnika.
3. Na wszystkich etapach zawodów obowiązuje całkowity zakaz używania kleju i substancji lepkich – nie dotyczy magnezji. Sędziowie będą dokonywać weryfikacji i sprawdzać wewnętrzne części dłoni Zawodników.

Nieprzestrzeganie powyższego zakazu będzie traktowane jako niesportowe zachowanie i karane dyskwalifikacją Zawodnika.

Dozwolone jest używanie rękawiczek.
4. W przypadku zerwania skóry na dłoniach (ran mogących pozostawiać krew na przeszkodzie) Zawodnik zostanie zdjęty z toru i zostaje nieklasyfikowany w danej próbie pokonania toru.
5. Zawodnikowi przysługują 3 próby pokonania toru. Może on również dokupić dodatkowo 2 starty indywidualne w biurze zawodów.
6. Nieudaną próbę pokonania przeszkody można powtórzyć jeden raz.
7. LIMIT CZASU NA POKONANIE TRASY 100 m – 3 minuty  
Po upływie tego czasu Zawodnik jest nieklasyfikowany i musi opuścić tor .
8. Warunkiem sklasyfikowania Zawodnika jest przebiegnięcie po zatwierdzonej trasie biegu i samodzielne, prawidłowe pokonanie wszystkich przeszkód.
9. Niesportowe zachowanie w stosunku do innych Zawodników (uniemożliwianie przejścia przeszkody, przeszkadzanie podczas przechodzenia przeszkody itp.) oraz sędziów (ignorowanie, wulgaryzmy, wyzwiska itp.) karane będzie dyskwalifikacją.
10. W przypadku kiedy zawodnik popełni falstart zostanie zatrzymany przez sędziego nakazującego mu cofnięcie się za linię startową i rozpoczęcie biegu ponownie. Pomiar czasu zawodnika nie zostaje zatrzymany. Dopuszcza się sytuację, kiedy podczas falstartu obydwaj zawodnicy zostają zatrzymani i ponawiają strat a pomiar czasu zostaje zresetowany. Jeśli zawodnik ponownie popełni falstart, zostanie zdyskwalifikowany w danej próbie pokonania toru.
11. Zasady opisane w Rulebook mogą ulec drobnym zmianom ogłoszonym przez Sędziego Głównego przed startem rywalizacji .

## ZASADY RYWALIZACJI

1. Zawodnik startuje na komunikat Sędziego.  
Niedozwolone jest wystartowanie z rozpędu (tzw. lotny start).
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 Zawodnika 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 przydzielonym mu przed startem 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 uderzenie dłonią w dzwonek, lub w przypadku przeszkody niezakończony dzwonkiem, zeskok za linię, wyznaczoną przez materace znajdujące się pod przeszkodą lub wyznaczoną przez rozciągniętą taśmę. Podparcie się na materacu, nadeptanie 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 niesklasyfikowaniem zawodnika w danej próbie pokonania toru
  - B. Zasady rywalizacji Sztafet:
    - a. W sztafecie startuje zespół składający się z 3 osób : 1 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.



**Kutno IV Mistrzostwa  
11.09 POLSKI OCR 2021**

- e. Pierwszy zawodnik z drużyny po pokonaniu toru, biegnie do strefy zmian, aby wystartować poprzez klepięcie 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 zawodnika.
- 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 300 m.
- k. Zwycięża drużyna, której ostatni –trzeci Zawodnik wbiegający na rampę przycisnie sygnalizator („grzybek”) i zatrzyma czas.

**UWAGA !!**

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







**Kutno IV Mistrzostwa  
11.09 POLSKI OCR 2021**

## 1. JUMPERY



### **OPIS:**

Przeszkoda składa się z drewnianych nachylonych ścian umiejscowionych na ziemi. Zawodnik pokonuje przeszkodę skacząc naprzemiennie z jednej ściany („jumpera”) na drugą bez dotykania ziemi. Przeszkoda rozpoczyna się w wyznaczonym miejscu od skoku na pierwszą ściankę i kończy po pokonaniu wszystkich ścianek. Dozwolone jest chwytanie jumperów dłońmi .

### **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 jakkolwiek częścią ciała ziemi od punktu wejścia do wyjścia
- Zawodnik nie przekroczył wskazanej linii kończącej przeszkodę.



### **NIEDOZWOLONE**

- Przyjmowanie pomocy z zewnątrz oraz od drugiego zawodnika lub sędziego znajdującego się na torze.
- Omijanie jumperów.





**Kutno IV Mistrzostwa  
11.09 POLSKI OCR 2021**

## 2. MONKEY BAR



### **OPIS:**

Przeszkoda składa się z konstrukcji stalowej, rurek ustawionych w odległości 50 cm od siebie. **ZMIANA !!!** Rurki ustawione są w sekwencji góra dół.

Zawodnik rozpoczyna odbiciem na trampolinie i schwyтaniem 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.

Dozwolone jest rozpoczynanie od złapania drugiej bądź kolejnej rurki.

Zabronione jest testowanie trampoliny. Nadeπnięcie na nią oznacza rozpoczęcie próby pokonania przeszkody

### **POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:**

- Zawodnik przejdzie w dozwolony sposób od punktu początkowego do końcowego bez kontaktu z podłożem, elementami konstrukcyjnymi oraz uderzy ręką dzwonek na końcu przeszkody.

### **NIE POKONANIE JEŚLI:**

- Zawodnik dotknie jakiegokolwiek częścią ciała ziemi od punktu wejścia do punktu wyjścia lub dotknie elementów konstrukcyjnych przeszkody poza elementami wyznaczonymi do jej pokonania.
- Zawodnik nie uderzy dzwoneka na końcu toru lub dotknie go inną niż dłoń częścią ciała.
- Zawodnik zejdzie bądź spadnie z trampoliny.

### **NIEDOZWOLONE**

- Używanie innej części ciała niż ręce do pokonania przeszkody, przyjmowanie pomocy z zewnątrz oraz od drugiego zawodnika lub sędziego znajdującego się na torze.





### 3. 1,5 WALL



#### **OPIS:**

Przeszkodę stanowi 1,5 metrowa ścianką, którą należy pokonać górą (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 w dozwolony sposób 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 z zewnątrz oraz od drugiego zawodnika lub sędziego znajdującego się na torze.

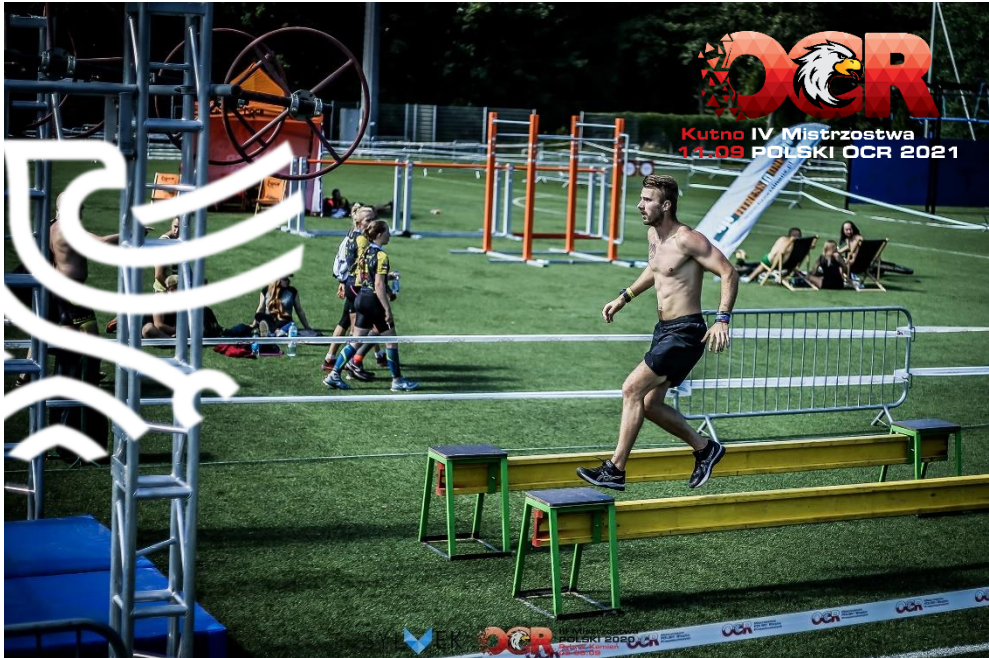






**Kutno IV Mistrzostwa  
11.09 POLSKI OCR 2021**

## 4. ROWNOWAŻNIE



### **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 w dozwolony sposób, od punktu początkowego do końcowego bez kontaktu z podłożem, elementami konstrukcyjnymi oraz uderzy ręką dzwonek na końcu przeszkody.



### **NIE POKONANIE JEŚLI:**

- Zawodnik dotknie jakiegokolwiek częścią ciała ziemi od punktu wejścia do punktu wyjścia.
- Zawodnik nadepnie lub przekroczy linię wyznaczającą początek przeszkody.
- Zawodnik zejdzie bądź spadnie z podestu rozpoczynającego równoważnię.



### **NIEDOZWOLONE**

- Przyjmowanie pomocy z zewnątrz oraz od drugiego zawodnika lub sędziego znajdującego się na torze.



### **UWAGA !**

**PRZESZKODY 4 i 5 są ze sobą powiązane.**



**Kutno IV Mistrzostwa  
11.09 POLSKI OCR 2021**

## 5. 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 obręcz 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 przejdzie w dozwolony sposób od punktu początkowego do końcowego bez kontaktu z podłożem, elementami konstrukcyjnymi oraz uderzy ręką dzwonek na końcu przeszkody.



### **NIE POKONANIE JEŚLI:**

- Zawodnik dotknie jakiegokolwiek częścią ciała ziemi od punktu wejścia do punktu wyjścia lub dotknie elementów konstrukcyjnych przeszkody poza elementami wyznaczonymi do jej pokonania.
- Zawodnik nie uderzy dzwonka na końcu toru lub dotknie go inną niż dłoń częścią ciała.



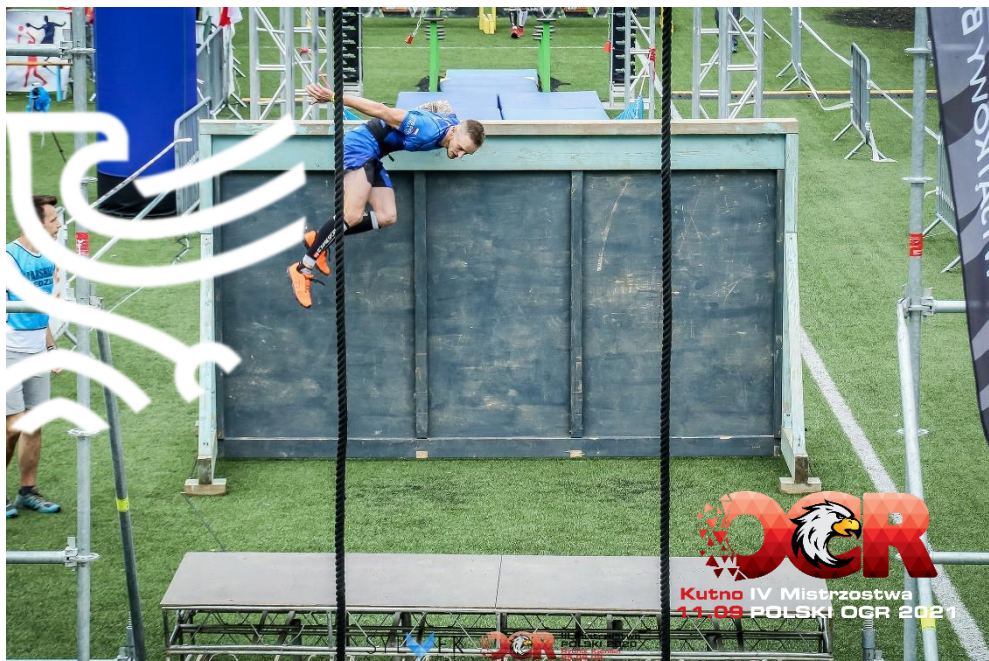
### **NIEDOZWOLONE**

- Nie dozwolone jest używanie elementów konstrukcyjnych za wyjątkiem wejścia na rurę startową
- Przyjmowanie pomocy z zewnątrz oraz od drugiego zawodnika lub sędziego znajdującego się na torze.





## 6. 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.

### **POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:**

Zawodnik przejdzie górą na drugą stronę ściany.

### **NIE POKONANIE JEŚLI:**

- Zawodnik w trakcie próby pokonania przeszkody spadnie bądź dotknie, jakkolwiek częścią ciała, ziemi,
- Zawodnik nie przejdzie na drugą stronę ścianki.

### **NIEDOZWOLONE**

- Chwytnie, opieranie się o elementy konstrukcji ściany
- Przyjmowanie pomocy z zewnątrz oraz od drugiego zawodnika lub sędziego znajdującego się na torze.





**Kutno IV Mistrzostwa  
11.09 POLSKI OCR 2021**

## 7. 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 (przejście 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 – rings.



### **NIE POKONANIE JEŚLI:**

- Zawodnik dotknie jakkolwiek częścią ciała ziemi od punktu wejścia do wyjścia.
- Zawodnik nadepnie bądź przekroczy linię wyznaczającą początek przeszkody.
- Zawodnik zejdzie bądź spadnie ze słupka rozpoczynającego przeszkodę.



### **NIEDOZWOLONE**

- Przyjmowanie pomocy z zewnątrz oraz od drugiego zawodnika lub sędziego znajdującego się na torze.



### **UWAGA !**

**PRZESZKODY 7 i 8 są ze sobą powiązane.**





**Kutno IV Mistrzostwa  
11.09 POLSKI OCR 2021**

## 8. RINGS



### **OPIS:**

Przeszkoda składa się z konstrukcji zawierającej zestaw 6 kółek gimnastycznych (ringów). Przeszkoda rozpoczyna się kiedy zawodnik stojąc na poprzedniej przeszkodzie chwytając 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.

Dozwolone jest rozpoczynanie od złapania drugiego bądź kolejnego kółka.

### **UWAGA!**

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

### **POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:**

- Zawodnik przejdzie w dozwolony sposób od punktu początkowego do końcowego bez kontaktu z podłożem, elementami konstrukcyjnymi oraz uderzy ręką dzwonek na końcu przeszkody.



### **NIE POKONANIE JEŚLI:**

- Zawodnik dotknie jakkolwiek częścią ciała ziemi od punktu wejścia do punktu wyjścia lub dotknie elementów konstrukcyjnych przeszkody poza elementami wyznaczonymi do jej pokonania.-
- Zawodnik nie uderzy dzwoneka na końcu toru lub dotknie go inną niż dłoń częścią ciała.



### **NIEDOZWOLONE**

- Używanie belek nośnych / ram i innych części konstrukcyjnych przeszkody.
- Łapanie się za łańcuch na którym są zawieszony chwyt.
- Przyjmowanie pomocy z zewnątrz oraz od drugiego zawodnika lub sędziego znajdującego się na to



## 9. CZOŁGANIE



### OPIS:

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

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESKODY GDY:

Zawodnik pokona w dozwolony sposób wyznaczony odcinek toru pod siatką.

### NIE POKONANIE JEŚLI:

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

### NIEDOZWOLONE:

- Przechodzenie górą.
- Wstawianie do pozycji z wyprostowanymi nogami.
- Przyjmowanie pomocy z zewnątrz oraz od drugiego zawodnika lub sędziego znajdującego się na torze.







Kutno IV Mistrzostwa  
11.09 POLSKI OCR 2021

## 10. TRAWERS



### OPIS:

Zawodnik ma za zadanie pokonać przy użyciu rąk segment toru na który składają się z drewnianej deski umieszczonej, poziomo na wysokości i zawieszonych na niej uchwytów wspinaczkowych. 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.

Dozwolone jest rozpoczynanie od złapania drugiego bądź kolejnego uchwytu.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik przejdzie w dozwolony sposób, od punktu początkowego do końcowego bez kontaktu z podłożem, elementami konstrukcyjnymi oraz uderzy ręką dzwonek na końcu przeszkody.



### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik nie chwyci żadnego z uchwytów.
- Zawodnik dotknie jakąkolwiek częścią ciała ziemi od punktu wejścia do punktu wyjścia lub dotknie elementów konstrukcyjnych przeszkody poza elementami wyznaczonymi do jej pokonania.
- Zawodnik nie uderzy dzwonka na końcu toru lub dotknie go inną niż dłoń częścią ciała.



### NIEDOZWOLONE

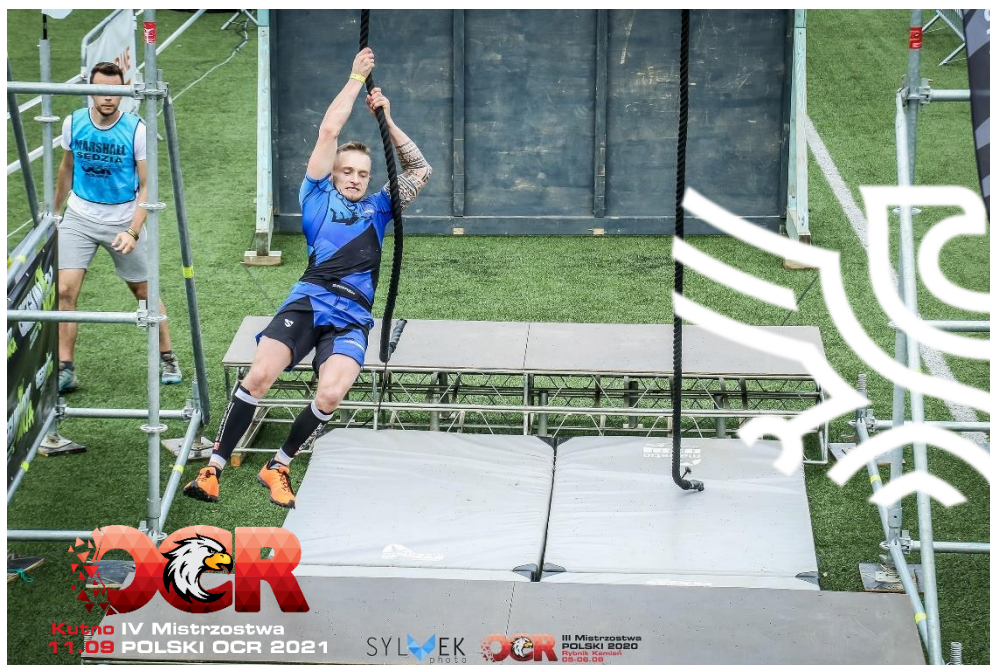
- Dotykanie, chwytanie części konstrukcyjnych przeszkody wraz z rantami poziomej deski.
- Używanie nóg podczas pokonywania przeszkody.
- Przyjmowanie pomocy z zewnątrz oraz od drugiego zawodnika lub sędziego znajdującego się na torze.





Kutno IV Mistrzostwa  
11.09 POLSKI OCR 2021

## 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 o podest. Przeszkoda kończy się w momencie zejścia z drugiego podestu.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESZKODY GDY:

- Zawodnik przejdzie w dozwolony sposób od punktu początkowego do końcowego bez kontaktu z podłożem.



### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik dotknie jakiegokolwiek częścią ciała ziemi od punktu wejścia do punktu wyjścia lub dotknie elementów konstrukcyjnych przeszkody poza elementami wyznaczonymi do jej pokonania.
- Zawodnik po skoku na linie wylądzuje poza podestem



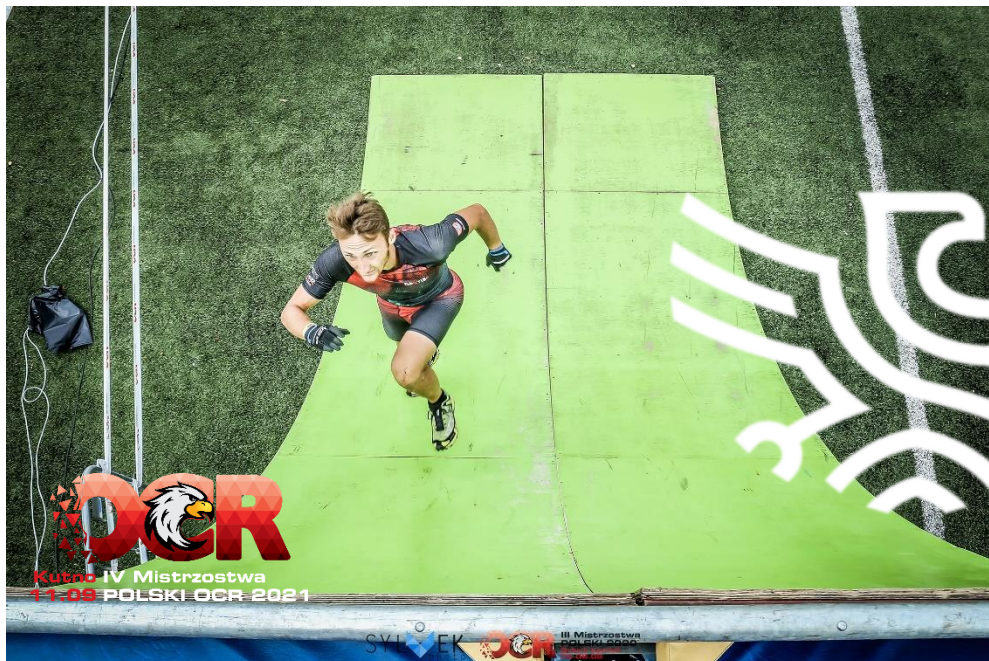
### NIEDOZWOLONE

- Przyjmowanie pomocy z zewnątrz oraz od drugiego zawodnika lub sędziego znajdującego się na torze.





## 12. RAMPA



### OPIS:

Przeszkodę stanowi drewniana rampa. Zadanie Zawodnika polega na nabiegu na rampę i wciągnięciu się na jej górę, gdzie znajduje się „grzybek” zatrzymujący czas. Nie dozwolone jest chwywanie bocznych rantów rampy. Przeszkoda kończy się gdy zawodnik przycisnie „grzybek”.

### POMYŚLNE UKOŃCZENIE PRZESKODY GDY:

Zawodnik w dozwolony sposób wejdzie na szczyt rampy i naciśnie przycisk zatrzymujący pomiar czasu.

### NIE POKONANIE JEŚLI:

- Zawodnik spadnie z przeszkody.
- Zawodnik nie wejdzie na szczyt przeszkody.
- Zawodnik wejdzie na szczyt po nieswoim torze.

### NIEDOZWOLONE

- Zmiana toru podczas wejścia na rampę.
- Przyjmowanie pomocy z zewnątrz oraz od drugiego zawodnika lub sędziego znajdującego się na torze.

