

FORMATUL SERIEI I

OCR WORLD SERIES-V RACE ONE

MAY 2020

Juniori și adulți: 5 km alergare și 20 obstacole alternative (5 circuite)
Copii sub 10 ani: 3 km alergare și 12 obstacole alternative (3 circuite)

Un circuit este alcătuit din:

(Start)

- 100m alergare;
- 10x flotări;
- 200m alergare;
- 200m heavy carry;
- 200m alergare;
- 10x box jumps;
- 200m alergare;
- 5x tracțiuni;
- 100m alergare sprint

(Finish).

Doar dacă situația o impune, alergarea poate fi înlocuită cu unul din următoarele seturi de exerciții:

- 50 Jumping Jacks = 100m; 100 Jumping Jacks = 200m.
- 5x 5m alergare navetă scurtă* (5m dus + 5m întors, total =5x10m.) = echivalent 100m și 10x 5m pentru echivalent 200m.
- 3x 10m alergare navetă lungă* (10m dus + 10m întors, total = 3x20m.) = echivalent 100m și 6x 10m alergare navetă pentru echivalent 200m.

* distanțe calculate de arbitri FISO.

Regulamentul obstacolelor:

- **flotări:** exercițiul se începe cu brațele întinse, pieptul atinge solul, revenire cu brațele întinse. Doar categoriile Open și Copii (sub 9 ani) pot face flotările cu genunchii pe sol.

- **200m. heavy carry:** Deplasare pe o distanță definită cu o greutate specifică: 30 kg pentru bărbați și 20 kg pentru femei pentru Elite și Age Group; categoriile de vârstă pentru juniori (Age Group Juniori): 15 kg pentru categoria 16-19 ani, 10 kg pentru categoria 10-15 ani și 5 kg pentru categoria sub 10 ani. Se pot executa ture dus-întors atâta timp cât este respectată distanța. Puteți folosi orice obiect(-e), cu condiția ca greutatea să fie verificabilă: folosiți o găleată umplută, bidoane de apă, gantere, kettlebell sau chiar o piatră.

Un pic mai mult sau mai puțin de greutatea standard este în regulă (nu mai puțin de 29 kg sau 19 kg). Greutatea (greutățile) trebuie să fie susținută de mâini și trebuie să rămână sub înălțimea umerilor.

- **box jumps:** înălțimea cutiei/obiectului: minim 0,5m. După executarea săriturii, brațele trebuie să fie întinse în întregime deasupra capului iar picioarele trebuie să fie drepte. Exercițiile se pot executa la orice bancă, cutie, buștean, stâncă, etc. Sunt permise mișcările de urcare-coborare.

- **tracțiuni:** bărbia la bară, cotul la unghi de 90 de grade; balansul este acceptat. Putem folosi o bară de tracțiuni, tocul de la ușă, o frânghie sau un prosop peste ramură de copac, structurile existente de la locurile de joacă pentru copii, etc. La categoriile Open și Copii (9 ani impliniți sau mai puțin) se poate executa exercițiul cu săritură de pe sol la fiecare repetare. La categoria Age Group și Age Group Juniori este permisă pauza între repetări. La categoria Elite execuția seriei trebuie să fie continuă și nu este permisă atingerea solului între repetări. Pentru fiecare set incomplet de tracțiuni, se va aplica o penalizare de 30 de secunde. Trebuie să existe o tentativă onestă de abordare a obstacolului, nu una de genul „atinge și pleacă.”

Competiția se desfășoară în conformitate cu [regulile generale pentru organizarea competițiilor FISO](#). Participanții trebuie să aibă o atitudine politicoasă, amabilă și sportivă unul față de celălalt. Orice formă de înșelăciune în execuție sau comportament necorespunzător (offline sau online) atrage după sine descalificarea din competiție. Participanții se obligă să se conformeze [Codului de etică FISO](#).