

## FORMATUL SERIEI II

### OCR WORLD SERIES-V RACE TWO

JUNE 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:

- 100m alergare;
- 10x flotări cu atingere alternativă a umărului/ push-ups with alternative shoulder taps;
- 200m alergare;
- Combo 1 : 15m burpees cu săritură în lungime(dus), 15m mersul ursului/bear crawl (întors);
- 200m alergare;
- 200m deplasare cu greutate/farmer carry;
- 200m alergare;
- Combo 2: 10x Pășire cu elevare și greutate (step-up with weights);
- 200m alergare;
- 10x ridicarea laterală (stg.+dr.) a picioarelor din poziția atârnat/ Hanging lateral crunches;
- 100m alergare sprint  
(Finish).

\* distanța totală de alergare este de 6150m respectiv, 3690m pentru U10 și ParaOCR.

\* atenție, dispozitivul GPS (Smartwatch/Smartphone) trebuie setat astfel încât să înregistreze timpul total, nu doar cel al deplasării.

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 cu atingere alternativă a umărului:

- Poziție inițială : brațele întinse; Pieptul atinge solul, revenire brațele întinse (drepte);
- O repetare este formată din flotare plus palma stânga atinge umărul drept iar palma dreaptă atinge umărul stâng;
- Poziție finală: exercițiul se încheie cu brațele întinse după 10 repetări;

- Categoriile Open și Kids (sub 10 ani) pot executa flotările cu genunchii pe sol.

\* tutorial video disponibil [aici](#).

### **Combo 1 - Burpees cu săritură+ Mersul ursului:**

#### **Burpees cu săritură (dus)**

- Poziție inițială : pieptul atinge solul;

- Săritură către înainte cu împingere în ambele picioare;

- Nu sunt premise săriturile cu împingere secvențială a picioarelor (ex: întâi stângul, apoi dreptul);

- Brațele întinse deasupra capului ( nu doar la nivelul urechilor, coatele trebuie să formeze un unghi de minim 90 de grade).

\* tutorial video disponibil [aici](#).

#### **Mersul ursului (întors)**

- Poziție inițială: corpul paralel cu solul;

- Contactul obligatoriu cu solul: cel puțin o palmă și un picior trebuie să atingă solul;

- Mișcările verticale nu sunt premise;

- Sunt permise opriri pentru odihnă dar fără mers sau alergat, se menține contactul cu solul.

\* tutorial video disponibil [aici](#).

### **Deplasare cu greutate 200m**

- Greutatea trebuie să fie cât mai apropiată de cerințe de mai jos, cu mențiunea că la categoriile Elite și Age Group NU trebuie să cântărească mai puțin. Greutățile se cântăresc și se pozează (photo proof).

- 20 kg (44 lb) bărbați (Elite și Age Group)

- 15 kg (33 lb) femei (Elite și Age Group)

- 10 kg (22 lb) pentru 16 - 19 ani și Open

- 5 kg (11 lb) pentru U15

- Se pot executa ture dus-întors atâta timp cât distanța este respectată. Puteți folosi orice obiect(-e), cu condiția că greutatea să fie verificabilă: folosiți o găleată umplută, bidoane de apă, gantere, kettlebell sau chiar o piatră.

- Greutatea (greutățile) trebuie să fie susținută de mâini și trebuie să rămână SUB înălțimea umerilor.

\* tutorial video disponibil [aici](#).

### **Combo2: Pășire cu elevare + folosire greutate (step-up with weights)**

- Înălțimea platformei se măsoară și se pozează (photo proof). Nu mai puțin de 0,45 m (18 ")

- Ambele picioare trebuie să atingă atât solul cât și suprafața platformei la fiecare repetare;

- Exercițiile se pot executa la orice bancă, cutie, treaptă, buștean, stâncă, etc;

- 20 kg (44 lb) bărbați (Elite și Age Group);

- 15 kg (33 lb) femei (Elite și Age Group);

- 10 kg (22 lb) pentru 16-19 ani și Open;

- 5 kg (11 lb) pentru categoria U15 (sub 15 ani).

\* tutorial video disponibil [aici](#).

## Ridicare laterală a picioarelor din poziția atârnat

- Poziție inițială: atârnat de bară;
  - Ridicați genunchii la piept alternând stângă-dreapta la fiecare repetare; (total 20 repetări);
  - 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;
  - Categoriile Open și Kids (sub 10 ani) pot executa doar ridicarea genunchilor, fără a se roti (10 repetări); - Pauzele între repetări CU atingerea solului sunt acceptate doar pentru categoria Open;
  - Pauzele între repetări sunt acceptate și pentru categoria Age Group dar FĂRĂ atingerea solului;
  - Pentru categoria Elite nu este acceptată atingerea solului între repetări, acestea se vor executa într-un singur set, fără pauze.
- \* tutorial video disponibil [aici](#).

**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](#).**