

Formatul World Series-V Race II, June (Etapa a II-a):

Juniori și adulți: 5 km alergare și 25 obstacole alternative (5 circuite)
Copii sub 10 ani: 3 km alergare și 15 obstacole alternative (3 circuite)

Un circuit este alcătuit din:

(Start)

- 100m alergare;
- 10x overhead press;
- 200m alergare;
- 10x combo: burpee box jumps or step ups;
- 200m alergare;
- 20x alternating weighted lunges;
- 200m alergare;
- 100x sărituri cu coarda;
- 200m alergare;
- 20x side-to-side push-ups;
- 100m alergare sprint

(Finish).

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

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

Overhead press:

- Poziție inițială : greutățile sunt poziționate pe sol);
- Ridicați greutatea deasupra capului astfel încât mâinile să fie perfect întinse;
- Poziție finală: exercițiul se încheie cu brațele întinse după 10 repetări;

* Specificații greutăți:

- 2x 10 kg (22 lb) bărbați (Elite și Age Group);
- 2x 7,5 kg (16 lb) femei (Elite și Age Group);
- 2x 5 kg (11 lb) pentru 16-19 ani și Open;
- 2x 2,5 kg (5.5 lb) pentru categoria U15 (sub 15 ani).

* se poate folosi și o singură greutate dacă este susținută cu ambele mâini (ex: sandbag, backpack, etc.)

* tutorial video disponibil în curând.

Combo 1 - Burpees cu box jumps sau step ups:

- Poziție inițială : exercițiul începe cu un burpee iar pieptul trebuie să atingă solul);
- Elevarea trebuie să fie executată astfel încât ambele picioare să atingă partea superioară a obiectului;
- Pentru ca exercițiul să fie considerat valid, picioarele trebuie să fie drepte și mâinile trebuie să fie întinse deasupra capului la fiecare repetare (nu doar la nivelul urechilor);
- Înălțimea obiectului trebuie să fie de minim 0,4m (16");
- * se poate folosi orice obiect care are înălțimea necesară. Atenție, este necesară verificarea foto;
- * pauzele sunt permise între repetări;
- * tutorial video disponibil în curând.

Alternating weighted lunges

- 20 de repetări (10 pe stânga și 10 pe dreapta);
- Pășiiți în față și înapoi. Picioarul să formeze un unghi de minim 90 de grade la fiecare repetare.
- La revenire, poziția corpului trebuie să fie dreaptă
- * Greutățile folosite sunt aceleași ca și cele de la primul exercițiu, respectiv:
- 2x 10 kg (22 lb) bărbați (Elite și Age Group);
- 2x 7,5 kg (16 lb) femei (Elite și Age Group);
- 2x 5 kg (11 lb) pentru 16-19 ani și Open;
- 2x 2,5 kg (5.5 lb) pentru categoria U15 (sub 15 ani);
- * tutorial video disponibil în curând.

Sărituri cu coarda:

- 100 de sărituri;
- * pauzele sunt permise între repetări;

Side-to-side push-ups

- 10 repetări: 5 pe stânga și 5 pe dreapta;
- Descriere tehnică: în curând.
- * tutorial video disponibil în curând.

Categorii:

- **Elite** (masculin/feminin, fără specificarea vârstei) ;
- **Elite Team** (se calculează automat);
- **Age Group** (grupe de vârstă din 5 în 5 ani, de la 20 până la 65+) ex 20-24, 25-29;
- **Age Group Juniori** (grupe de vârstă din 2 in 2 ani, de la 10-11 până la 18-19);
- **Kids** (U10 = copii între 6 și 10 ani);
- **Open** (fără verificare dar fără premii);
- **Para OCR:** PO1, PO2-4, PO5, mai multe detalii [aici](#).
- *vârsta de înscriere este vârsta împlinită la 31 decembrie 2020.

Penalizări și sancțiuni:

- Comisia de evaluare va aplica o penalizare de **10 secunde** pentru fiecare repetare incompletă, incorectă sau imposibil de verificat;
- O penalizare automată de **30 de minute** (la timpul declarat) va fi aplicată tuturor persoanelor înregistrate în competiție care nu atașează fișier video pentru evaluarea execuției;
- De asemenea, o penalizare automată de **30 de minute** (la timpul declarat) va fi aplicată tuturor persoanelor înregistrate în competiție care nu pot demonstra parcurgerea distanței alergate;
- Parcurgerea și raportarea unei distanțe totale mai scurte duce la descalificarea din serie (DSQ);
- Timpul declarat în platformă va fi indexat de comisie (dacă este cazul);
- Atenție, este permisă o singură încărcare a rezultatelor pe lună. Odată ce este materialele încărcate și timpul declarat sunt verificate (statusul verificării este disponibil în grupul de facebook [OCR România](#)), este interzisă suprascrierea lor. Suprascrierea/actualizarea ulterioară atrage descalificarea din serie (DNF).

* dacă nu dețineți un dispozitiv GPS (smartphone/smartwatch), puteți demonstra distanța parcursă folosind o pistă de atletism omologată dar pentru asta aveți nevoie de acceptul scris al OCR România.

* participanții trebuie să aibă o atitudine politicoasă, amabilă și sportivă unul față de celălalt.

* competiția se desfășoară în conformitate cu [regulile generale pentru organizarea competițiilor FISO](#). * *

* orice formă de înșelăciune în execuție sau comportament necorespunzător (offline sau online) atrage după sine descalificarea din competiție. Prin înscriere, participanții se obligă să se conformeze [Codului de etică FISO](#).

Rezultate & clasamente

Rezultatele individuale vor fi afișate pe țară, continent și per total (la nivel global).

Rezultatele și clasamentele sunt procesate după ce înregistrarea se încheie în fiecare lună. Clasamentul pe echipe funcționează pe principiul cel mai mic scor câștigă.

Pentru validarea completării obstacolelor alternative se folosește verificarea video*. Dacă nu puteți dovedi execuțiile, riscați să fiți exclus din competiție. Videoclipurile cu execuția exercițiilor trebuie să fie uploadate cu opțiunea Public Video și trebuie să fie disponibile pe toată durata campionatului pentru revizuire și verificare.

Locul și modalitatea de desfășurare:

La alegere. Distanța alergată se verifică prin GPS-ul telefonului sau al smartwatch-ului. Rutele de alergare și locațiile de execuție ale obstacolelor rămân la latitudinea fiecărui participant. Trebuie demonstrată doar distanța totală parcursă și timpul obținut (prin capturi de ecran, etc. încărcate la înregistrarea la fiecare dintre cele 6 competiții). Toți concurenții care participă la competiție primesc o medalie digitală de finisher și rezultatul obținut de ei apare în clasamentul național, european și mondial.

Cum pot participa?

1. Devino gratuit membru sau sportiv legitimat OCR România, trimițând o solicitare [aici](#);
2. Înregistrează-te gratuit [aici](#) în fiecare lună. Pentru validarea înscrierii, te rugăm să alegi din listă opțiunea Affiliate > OCR Romania și International Membership Number-ul primit pe email;
3. Parcurge cursa – în intervalul specificat – înainte de sfârșitul fiecărei luni;

4. Postează videoclipul pe YouTube*;
5. Conectează-te la portalul nostru, atașează videoclipul, atașează captura de ecran cu alergarea ta (în secțiunea Activities) și introdu timpul obținut (atenție, total time);
6. Postează-ți videoclipul pe Instagram Stories (sau Facebook) și etichetează @worldocr, @ocr_romania, #ocrworldseriesv, #ocr, #worldocr.

Accesează de [aici](#) ghidul detaliat de înscriere. Atenție, ghidul a fost actualizat datorită unor neconformități constatate în cadrul primei serii și trebuie parcurs obligatoriu.

Dacă nu aveți acces la un tracker GPS, puteți utiliza o pistă de atletism (100 m, 400 m etc.) sau similară și acordul scris al [federației/asociatei naționale](#).

Tabloul de bord al portalului este live și afișează clasamentele în timp real.

* pentru pasul 4, vei avea nevoie de un cont de YouTube. Poți încărca mai multe videoclipuri pe același canal de YouTube atâta timp cât sunt postate public și cu numele fiecărui concurent. În caz că nu ai un cont de YouTube, găsești [aici](#) informații despre cum se creează unul.