

## FORMATUL SERIEI IV

### OCR WORLD SERIES-V

AUGUST 2020

Juniori și adulți: 6,4 km alergare și 6 obstacole alternative

Copii sub 10 ani și para-sportivi: 3,6 km alergare și 4 obstacole alternative

#### Un circuit pentru juniori și adulți este alcătuit din:

(Start)

- 400m alergare;
- 3 x Combo: 10x hanging knee raises + 1x hand-release push up;
- 800m alergare;
- 3 x Combo: 10x hanging knee raises + 1x hand-release push up;
- 1200m alergare;
- 3 x Combo: 10x hanging knee raises + 1x hand-release push up;
- 1600m alergare;
- 3 x Combo: 10x hanging knee raises + 1x hand-release push up;
- 1200m alergare;
- 3 x Combo: 10x hanging knee raises + 1x hand-release push up;
- 800m alergare
- 3 x Combo: 10x hanging knee raises + 1x hand-release push up;
- 400m alergare sprint

(Finish).

#### Un circuit pentru copii sub 10 ani și para-sportivi este alcătuit din:

(Start)

- 400m alergare;
- 3 seturi 10x hanging knee raises;
- 800m alergare;
- 3 seturi 10x hanging knee raises;
- 1200m alergare;
- 3 seturi 10x hanging knee raises;
- 800m alergare
- 3 seturi 10x hanging knee raises;
- 400m alergare sprint

(Finish).

\* 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:

- 100 Jumping Jacks pentru echivalentul a 100m de alergare cu o genoflexiune la fiecare interval de 10 Jumping Jacks.

\* compensări calculate de arbitri FISO.

#### Regulamentul obstacolelor

##### **Hanging knee raises:**

- Coapsele trebuie să fie paralele cu solul la fiecare repetare;

##### **Hand-release push up:**

- Mâinile și picioarele trebuie să fie ridicate de la sol la fiecare repetare;

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

#### 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 în 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; Timpul declarat în platformă va fi indexat de comisie și dacă este cazul, actualizat. Este permisă o singură încărcare a rezultatelor pe lună. Statusul verificării este disponibil în grupul de social media [OCR România](#). Suprascrierea/actualizarea ulterioară atrage descalificarea din serie (DNF).

- O penalizare automată de **30 de minute** (la timpul declarat) va fi aplicată tuturor persoanelor înregistrate în competiție care nu atașează un fișier video cu o filmare conformă pentru evaluarea execuției; Pentru evitarea penalizărilor, se recomandă încărcarea needitată și neaccelerată a fișierelor video. Dacă acest lucru nu este posibil (dpdv tehnic), concurenții pot aplica o accelerare video 4 x dar NUMAI pe porțiunea cu alergarea nu și pe cea cu exercițiile; [Video time lapsing](#)-ul este interzis. Execuția exercițiilor trebuie filmată astfel încât să fie clară și evaluabilă. Pentru detalii suplimentare, vă rugăm consultați [ghidul detaliat de înscriere](#).

- 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/raportarea unei distanțe totale mai scurte duce la descalificarea din serie (DSQ);
- Dacă nu dețineti un dispozitiv GPS (smartphone/smartwatch), puteți demonstra distanța parcursă folosind o pistă de atletism omologată dar pentru asta aveți nevoie de acceptul scris al [asociației naționale de OCR](#).
- 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 termină seria competițională primesc o medalie digitală de finisher și rezultatul obținut de ei apare în clasamentul FISO.

### 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 oricând dorești 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.
6. Postează-ți videoclipul pe contul tău de social media 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 [federatiei/asociatei naționale](#).

Tabloul de bord al portalului este live și afișează clasamentele exacte pe măsură ce sunt introduse date noi.

\* 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 crează unul.