

FORMATUL SERIEI V

OCR WORLD SERIES-V

SEPTEMBRIE 2020

Juniori și adulți: 6 km alergare și 25 obstacole alternative / 5 circuite

Copii sub 10 ani și para-sportivi: 3,6 km alergare și 15 obstacole alternative / 3 circuite

Un circuit pentru juniori și adulți este alcătuit din:

(Start)

- 400m alergare;
 - 5 x tracțiuni clasice (chin to bar);
 - 100m alergare;
 - 20m leopard crawl (sau 10+10m, dus-întors);
 - 100m alergare;
 - 100m alergare cu greutate* (greutatea - sau greutatea - la nivelul umărului);
 - 5 x genoflexiuni cu greutate* (greutatea - sau greutatea - la nivelul umărului);
 - 100m alergare cu greutate* (greutatea - sau greutatea - la nivelul umărului);
 - 100m alergare;
 - 20m sărituri în lungime / broad jumps (sau 10+10m, dus-întors);
 - 100m alergare;
 - 10 x atingeri alternative ale umărului din poziția atârnat* / Dead hang shoulder taps (5 pe fiecare parte);
 - 200m alergare sprint;
- (Finish).

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

- 400m alergare;
 - 3 x tracțiuni;
 - 100m alergare;
 - 20m leopard crawl (sau 10+10m, dus-întors);
 - 100m alergare;
 - 100m alergare cu greutate* (greutatea - sau greutatea - la nivelul umărului);
 - 5 x genoflexiuni cu greutate* (greutatea - sau greutatea - la nivelul umărului);
 - 100m alergare cu greutate* (greutatea - sau greutatea - la nivelul umărului);
 - 100m alergare;
 - 20m sărituri în lungime / broad jumps (sau 10+10m, dus-întors);
 - 100m alergare;
 - 6 x atingeri alternative ale umărului din poziția atârnat* / Dead hang shoulder taps (3 pe fiecare parte);
 - 200m 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.

* tutorial video disponibil [aici](#).

Regulamentul obstacolelor:

Tranșuni / Pull-ups:

- Elite, masculin și feminin - 5 repetări consecutive;
- Age Group - 5 repetări, cu posibilitatea întreruperii și reluării execuției;
- Age Group Juniori - 4 repetări, cu posibilitatea întreruperii și reluării execuției;
- U15 - 3 repetări, cu posibilitatea întreruperii și reluării execuției;

Atârarea cu atingerea alternativă a umărului / Dead hang shoulder taps:

- Elite, masculin și feminin - 10 repetări consecutive, 5 pe fiecare parte;
- Age Group - 10 repetări, 5 pe fiecare parte, cu posibilitatea întreruperii și reluării execuției;
- Age Group Juniori - 8 repetări, 4 pe fiecare parte, cu posibilitatea întreruperii și reluării execuției;
- U15 - 6 repetări, 3 pe fiecare parte, cu posibilitatea întreruperii și reluării execuției;

Leopard crawl:

- deplasare la nivelul solului cu alternare picior/mână;

Atingeri alternative ale umărului din poziția atârnat / Dead hang shoulder taps:

- atingerea alternativă a umărului/șoldului/genunchiului sau a gleznei;

Alergare cu greutate / Weighted run:

- alergare cu greutatea corespunzătoare categoriei deasupra nivelului umerilor pe distanța specificată (100m);

Genoflexiuni cu greutate / Weighted squats:

- genoflexiuni executate cu greutatea corespunzătoare categoriei deasupra nivelului umerilor. Coapsele trebuie să fie paralele cu solul la fiecare repetare;

Greutăți:

- Elite, Age Group masculin - 20 kg;
- Elite, Age Group feminin - 15 kg;
- Age Group Juniori și Open - 10 kg;

- U15 - 5 kg;
- * conformitatea greutăților trebuie să fie demonstrată foto.

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; 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/asociației 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.