

# Ghid de înscriere OCR World Series-V

**Concurează pentru România la Campionatul OCR World Series-V!**

- » Devino gratuit membru OCR România.
- » Crează gratuit un cont pe platforma virtuală World OCR.
- » Înscrie-te în campionat.
- » Încarcă rezultatul obținut de tine pe platformă.

## 1. Devino gratuit membru OCR România

Intră pe site-ul OCR România la secțiunea [contact](#) și completează formularul:

Înscrie-te acum la OCR World Series-V și devii GRATUIT membru legitimat al clubului sportiv! Îți promitem că vei primi numai informații relevante din domeniul curselor de alergare cu obstacole.

Pentru a lua legătura cu noi în legătură cu alt subiect, te rugăm să folosești formularul de mai jos. Suportul telefonic va fi disponibil în curând.

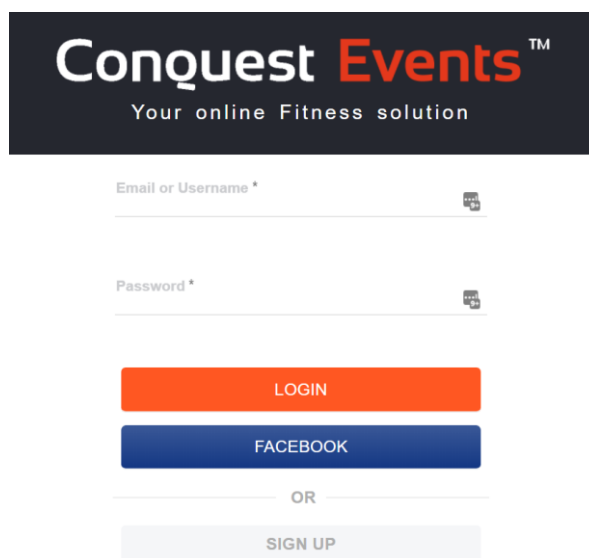
Subiect

Inscriere gratuita - OCR World Series-V
---
Inscriere gratuita - OCR World Series-V
Inscriere în clubul sportiv
Parteneriat
Certificare
Informatii generale
Altele

Vei primi pe mail informațiile legate de înscrierea în cadrul clubului sportiv și de cum poți intra în posesia legitimației vizate pe 2020. **Te rugăm să așteapți primirea mail-ului de confirmare** care conține codul tău unic IMN (International Membership Number).

## 2. Crează gratuit un cont pe platforma virtuală World OCR

2.1 Crează un cont pe platformă de [aici](#) prin apăsarea butonului **Register** (din dreapta sus). După apăsarea acestuia, îți va apărea fereastra de autentificare:



2.2 Autentifică-te rapid folosind contul de Facebook sau crează un cont folosind adresa de mail.

Dacă ai ales să creezi un cont folosind adresa ta de mail, caută în mesaje subiectul 'Welcome to Conquest Events by SweatWorks', deschide-l și apasă pe butonul 'Let's Go!':

# Conquest Events™

POWERED BY SWEATWORKS

Welcome to Conquest Events™ by SweatWorks!

We're glad to inform you that you have been added to take part in a great fitness experience!

Just fill in your profile and you'll be all set to enjoy the **LaChance Symmetrical Seminar at CrossFit Conquest**!

LET'S GO

Click on Let's go to setup your Conquest profile.

2.3 Completează datele și apasă pe butonul **Create Account**:

The screenshot shows the 'Create Account' form on the Conquest Events website. The form is titled 'Conquest Events™ Your online Fitness solution'. It contains several input fields: 'First Name \*', 'Last Name \*', 'Email \*', 'Username', 'Birthdate \*', 'Gender \*', 'Password \*', 'Confirm Password \*', 'Country \*', 'Zip Code \*', and 'City \*'. There is also an 'Address \*' field. At the bottom, there is a checkbox for 'I have read and fully understand terms and condition of this agreement.' and a red asterisk note: '\* You must accept terms and conditions to continue.' A prominent orange 'CREATE ACCOUNT' button is located at the bottom center of the form.

După crearea contului, vei fi automat logat pe platformă și poți trece la pasul 3.

### 3. Înscrie-te în campionat

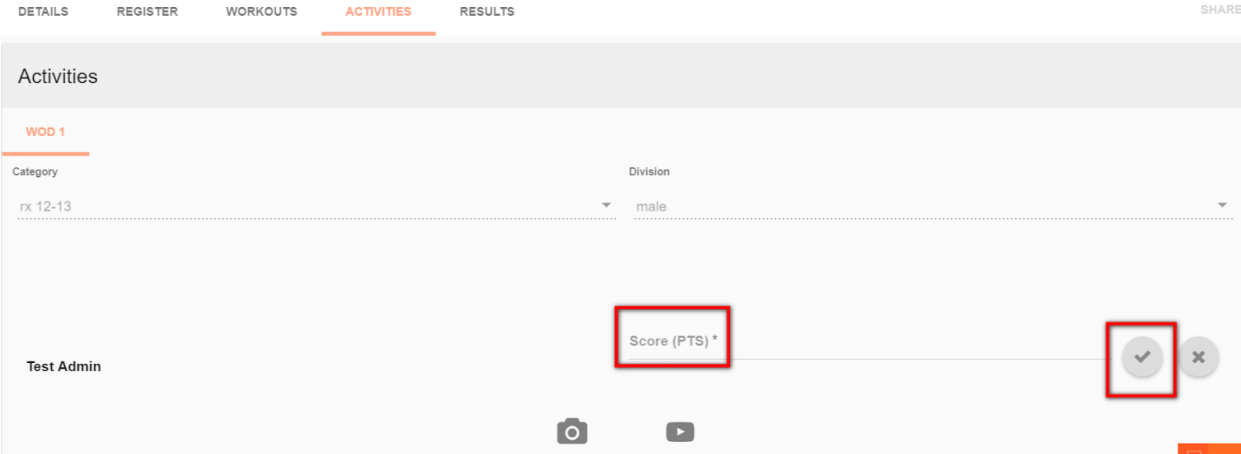
Intră pe pagina campionatului de [aici](#) și înscrie-te în competiție. Pentru o înscriere validă, alege din listă opțiunea **Affiliate > OCR Romania** și opțiunea **Romania - Europe**.

## 4. Încarcă rezultatul obținut de tine pe platformă

Pentru introducerea rezultatului, apasă pe **Activities**.

### 4.1 Introducerea timpului

Chiar lângă numele tău, vei observa căsuța în care se introduce rezultatul obținut (**Score PTS**). După introducerea, apasă bifa pentru validare.



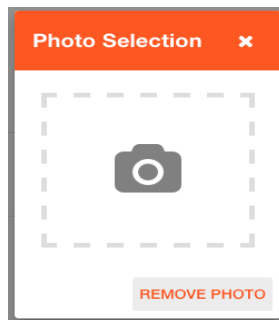
Rezultatul se introduce astfel:

Dacă am obținut 30 de minute și 15 secunde, vom scrie 3015 (**fără semne de punctuație**). Aveți grijă să nu introduceți ore în loc de minute.

### 4.2 Încărcarea capturilor de ecran cu traseul de alergare și a verificării obstacolelor alternative

Pentru validarea alergării, încarcă o captură de ecran (din orice aplicație GPS, ex: Garmin, Polar sau direct de pe smartphone) din care să reiasă că ai parcurs distanța conform cerințelor. **Concurenții trebuie să poată demonstra în mod corespunzător traseul parcurs**, indiferent de dispozitivul utilizat. Atenție, timpul care se declară pe portalul de competiții este cel care include efectuarea seturilor de exerciții, nu cel care înregistrează doar deplasarea (**elapsed time**). La solicitarea comisiei de evaluare, concurentul trebuie să pună la dispoziție informații privind parcurgerea detaliată a traseului (ex: Garmin/ Strava link). De asemenea, concurenții trebuie să atașeze **dovada foto înălțimii/greutății obstacolelor alternative** (când se aplică).

Atașează poza prin click pe iconița ce reprezintă o **cameră foto**:



#### 4.3 Încărcarea clipului video cu efectuarea exercițiilor:

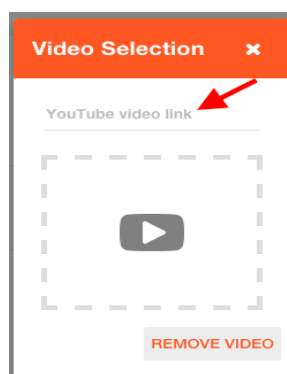
Pentru atașarea filmării cu efectuarea exercițiilor, te rugăm să dai click pe imaginea cu butonul de play și specifică linkul către videoclipul de pe profilul tău de YouTube. Nu uita când încarci videoclipul să îl setezi pe PUBLIC, altfel cei din comisia de evaluare nu îl vor putea viziona și nu îți vor putea valida rezultatul.

Notă: Dacă nu ai un cont pe YouTube și nici nu ști cum se face, găsești [aici](#) un tutorial. Videoclipurile mai lungi de 15 minute necesită efectuarea unei verificări suplimentare din partea YouTube numită validare (confirmare identitate). Găsiți [aici](#) un tutorial pentru asta.

Notă 2: Conform regulamentului actualizat, **se poate face o singură încărcare a rezultatelor pe platformă**. Rezultatele vor fi evaluate de către comisia națională. Poți verifica dacă videoclipul tău a fost deja evaluat în grupul de social media [OCR Romania](#). Actualizarea videoclipului după evaluare atrage după sine descalificarea din seria respectivă (DSQ)

Notă 3: Seturile de exerciții se efectuează conform regulilor descrise la fiecare categorie: Elite, Age Group, Open.

Notă 4: Conform regulamentului național, cei care optează pentru efectuarea seturilor alternative de exerciții se pot înscrie numai la Open.



Apasă pe bifă pentru a confirma încărcarea:



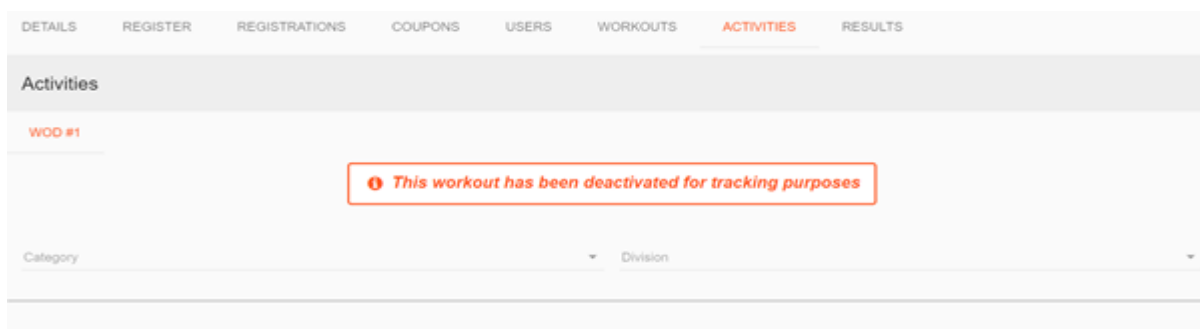
Îți va apărea un mesaj care confirmă încărcarea cu succes:



Notă: Crezi că poți obține un timp mai bun? Poți repeta probele și poți să le reîncarci pe platformă. **Poți actualiza rezultatul înainte ca acesta să fie validat** folosind procedura descrisă. Dacă faci o actualizare cu succes a rezultatelor, vei vedea un mesaj cu textul **Updated** în colțul dreapta sus:



Dacă nu mai poți efectua actualizări înseamnă că au început validarea rezultatelor. Secțiunea Activities va afișa acest mesaj:



#### 4.4 Reguli privind filmarea videoclipului cu efectuarea exercițiilor:

Concurenții trebuie să filmeze probele astfel încât efectuarea seturilor de exerciții să fie **clară și evaluabilă**. Pentru a fi evaluabilă, filmarea trebuie să fie nominală (o filmare/un concurent), integrală, continuă\* și fără accelerare video\*. Poate fi editată dar cu respectarea acestor condiții. Rezoluția filmării nu trebuie să fie HD.

Filmarea poate fi:

1. **Individuală, din punct fix:** Camera este amplasată într-un punct fix astfel încât să fie vizibile zonele cu efectuarea seturilor de exerciții. Distanța parcursă în alergare nu trebuie să fie cuprinsă integral în filmare deoarece reiese de pe captura de ecran a aplicației de alergare (smartwatch sau smartphone).

Notă: această variantă nu se poate folosi în cazul filmării pe un stadion/ pistă de atletism.

2. **Asistată, din punct fix:** Camera este amplasată într-un punct fix astfel încât să fie vizibile zonele cu efectuarea seturilor de exerciții dar poate fi mișcată de un al doilea operator pentru focalizarea pe diferite zone în care concurentul efectuează seturile de exerciții. Distanța parcursă în alergare nu trebuie să fie cuprinsă integral în filmare deoarece reiese de pe captura de ecran a aplicației de alergare (smartwatch sau smartphone). Notă: această variantă se poate folosi în cazul filmării pe un stadion / pistă de atletism.
3. **Dinamică:** Filmarea este făcută de un operator care aleargă pe lângă concurent pe toată durata efectuării seriei. Se recomandă efectuarea integrală și neîntreruptă a filmării. Notă: această variantă se poate folosi în cazul filmării pe un stadion / pistă de atletism.

\* Filmarea poate fi accelerată (4x) dar numai pe porțiunea de traseu în care concurentul aleargă. Este interzisă accelerarea efectuării exercițiilor și a aplicării tehnicii de [video time lapsing](#).

#### 4.5 Reguli privind demonstrarea conformității obstacolelor:

Concurenții trebuie să poată demonstra că obiectele utilizate de ei sunt conforme cu cerințele concursului. Greutățile și înălțimile trebuie să fie pozate și/sau cântărite pentru demonstrarea conformității (chiar dacă acest lucru se face acasă).

#### Verificarea clasamentului:

Pentru verificarea clasamentului, accesează secțiunea **Results**:

**RESULTS** SHARE

Your road to [redacted] starts here! Our online qualifier & challenge is for all divisions. For Elite Divisions you must qualify. All other divisions you will be playing for thousands of dollars in prizes and the most important item priority registration. Last year the event sold out, so if you place high enough in your division registrations will open early for you.

Workout 1:  
All Divisions  
3-Minutes to Establish  
Athlete A: 1 Rep Max Shoulder to Overhead  
Athlete B: 3 Rep Max Shoulder to Overhead  
Athlete C: 5 Rep Max Shoulder to Overhead

Score: all weights combined

Workout 2:  
Elite/Rx  
Masters

5 Minute AMRAP  
30 Toes to Bar  
30 Calorie Row

**When**  
Dec 14, 2018 9:00:00 AM  
to Dec 21, 2018 9:00:00 AM

**Location**  
Online Event

**Categories**  
rx/elite intermediate  
masters 35+/40+

**Individual Divisions**  
female male

**RESULTS** SHARE

rx male Age Affiliate Heat Search... **LIVE**

NAME	RANK TOTAL SCORE	WOD #1	WOD #2	WOD #3
Andrew Milanesi	1 <sup>st</sup> 7 PTS	4 <sup>th</sup> 90 PTS	2 <sup>nd</sup> 450 PTS	1 <sup>st</sup> 03:15:00
Alexis Contreras	2 <sup>nd</sup> 12 PTS	7 <sup>th</sup> 115 PTS	3 <sup>rd</sup> 333 PTS	2 <sup>nd</sup> 11:11:00
Aaron Decaires	3 <sup>rd</sup> 14 PTS	5 <sup>th</sup> 100 PTS	5 <sup>th</sup> 155 PTS	4 <sup>th</sup> 18:15:00
Alejandro Mercado	4 <sup>th</sup> 19 PTS	8 <sup>th</sup> 120 PTS	8 <sup>th</sup> 65 PTS	3 <sup>rd</sup> 12:15:00
Armando Mendoza	5 <sup>th</sup> 51 PTS	3 <sup>rd</sup> 85 PTS	1 <sup>st</sup> 677 PTS	47 <sup>th</sup> -
Brandon Pavel	6 <sup>th</sup> 57 PTS	1 <sup>st</sup> 33 PTS	9 <sup>th</sup> 50 PTS	47 <sup>th</sup> -
Ben Nevid	7 <sup>th</sup> 58 PTS	5 <sup>th</sup> 100 PTS	6 <sup>th</sup> 100 PTS	47 <sup>th</sup> -
Chad Flanick	8 <sup>th</sup> 59 PTS	2 <sup>nd</sup> 50 PTS	10 <sup>th</sup> 44 PTS	47 <sup>th</sup> -
Brett Levy	9 <sup>th</sup> 63 PTS	9 <sup>th</sup> 133 PTS	7 <sup>th</sup> 80 PTS	47 <sup>th</sup> -

Pentru a afișa clasamentul general, accesează 'RANK/TOTAL SCORE':

**RESULTS** SHARE

rx male Age Affiliate Heat Search... **LIVE**

NAME	RANK TOTAL SCORE	WOD #1	WOD #2	WOD #3
Andrew Milanesi	1 <sup>st</sup> 7 PTS	4 <sup>th</sup> 90 PTS	2 <sup>nd</sup> 450 PTS	1 <sup>st</sup> 03:15:00
Alexis Contreras	2 <sup>nd</sup> 12 PTS	7 <sup>th</sup> 115 PTS	3 <sup>rd</sup> 333 PTS	2 <sup>nd</sup> 11:11:00
Aaron Decaires	3 <sup>rd</sup> 14 PTS	5 <sup>th</sup> 100 PTS	5 <sup>th</sup> 155 PTS	4 <sup>th</sup> 18:15:00
Alejandro Mercado	4 <sup>th</sup> 19 PTS	8 <sup>th</sup> 120 PTS	8 <sup>th</sup> 65 PTS	3 <sup>rd</sup> 12:15:00
Armando Mendoza	5 <sup>th</sup> 51 PTS	3 <sup>rd</sup> 85 PTS	1 <sup>st</sup> 677 PTS	47 <sup>th</sup> -
Brandon Pavel	6 <sup>th</sup> 57 PTS	1 <sup>st</sup> 33 PTS	9 <sup>th</sup> 50 PTS	47 <sup>th</sup> -
Ben Nevid	7 <sup>th</sup> 58 PTS	5 <sup>th</sup> 100 PTS	6 <sup>th</sup> 100 PTS	47 <sup>th</sup> -
Chad Flanick	8 <sup>th</sup> 59 PTS	2 <sup>nd</sup> 50 PTS	10 <sup>th</sup> 44 PTS	47 <sup>th</sup> -



Succes!

Echipa OCR România