



## TEREPAKADÁLYFUTÓ 5 KM ORSZÁGOS BAJNOKSÁG

SZENTES, 2022. JÚLIUS 23.

### VERSENYSZABÁLYZAT

#### A VERSENY CÉLJA:

- A OCR világszövetséghez (FISO) tartozó Magyar OCR Sport Szövetség igazolt versenyzői számára országos bajnoki futam lebonyolítása
- Az önmaguk kipróbálására vágyó fiatalok részére versenyzési lehetőség biztosítása
- Terepakadály- és akadálypálya futás népszerűsítése

#### ÁLTALÁNOS VISELKEDÉSI SZABÁLYOK:

- A győzelemre való törekvés mellett minden versenyző köteles:
  - jó sportbaráti magatartást tanúsítani a többi versenyző irányába;
  - betartani a versenyre vonatkozó szabályokat;
  - a saját és a többi versenyző testi épségének megóvását szem előtt tartani a pálya leküzdése során;
  - betartani és tudomásul venni a pályabírók utasításait és döntéseit;
  - megfelelő tisztelettel udvariasan viselkedni más versenyzőkkel, a pályabírókkal, a szervezőkkel, a nézőkkel, a médiával és a szponzorok képviselőivel;
  - kerülni a durva, lekezelő nyelvezet használatát;
  - tartózkodni a meg nem engedett külső segítség igénybevételétől;
  - a keletkezett hulladékot a pályáról magával vinni és azt az arra kijelölt helyen hátra hagyni;
  - tartózkodni bármilyen tisztességtelen előnyszerzéstől!

#### KÜLSŐ SEGÍTSÉG:

- Az egészségügyi személyzettel történő szóbeli egyeztetést leszámítva a pálya leküzdése során tilos minden külső segítségnyújtás igénybevétele.
- A pályán tartózkodó versenyzők segíthetik egymást étel és folyadék átadásával.
- TILOS a pályán előre étel és/vagy folyadékot elhelyezni!
- Minden versenyzőnek ugyanabban az öltözetben és felszereléssel kell befejeznie a versenyt, mint amiben/ amivel elkezdte azt. Bármilyen felszerelés hátrahagyása a pályán kizárást von maga után!



## EGÉSZSÉG:

- A terepakadályfutó versenyek kimerítőek. A versenyzéshez a résztvevőknek kiváló fizikai és egészségügyi állapotban kell lenniük. A versenyen való indulással a résztvevő kijelenti, hogy jó egészségügyi állapotban van és fizikailag felkészült a verseny végrehajtására.
- A MOSSZ OB futamon csak érvényes sportorvosi igazolás birtokában indulhatnak a versenyzők.
- A szervezők kiemelten fontosnak tartják minden résztvevő számára az egészségügyi állapot ellenőrzését a versenyen való indulás előtt.
- A szervezők minden résztvevő számára javasolják személyes baleset és felelősségbiztosítás megkötését a versenyre vonatkozóan.

## REGISZTRÁCIÓ:

- A versenyen való indulás előtt minden nevezett versenyző köteles megjelenni a regisztrációs sátnál ahol:
  - köteles igazolni a személyazonosságát az online nevezés során megadott arcképes igazolványával, valamint az OB-ra nevezettek kötelesek bemutatni az érvényes sportorvosi engedélyüket;
  - köteles leadni az aláírt jogi nyilatkozatot, fiatalokéknak esetén a tanúk előtt aláírt Szülői Beleegyező Nyilatkozatot;
  - köteles aláírásával igazolni, hogy megismerte a versenyszabályzatot;
  - köteles aláírásával igazolni a startcsomag átvételét;
  - a startszámát a rendezők speciális jelölő tollal, jól láthatóan felírják mindkét felkarjára és az egyik lábára.
- A kategóriák első startja előtt versenyzői eligazítás kerül végrehajtásra, ahol a szervezők :
  - ismertetik a futamok lebonyolításának rendjét;
  - az elvárt versenyzői magatartást;
  - a hibás teljesítés, ismétlés és/vagy büntető feladat dokumentálásának/végrehajtásának rendjét;
  - az alkalmazott figyelmeztetéseket;
  - az egészségügyi személyzet igénybevételének rendjét.

## ÖLTÖZET:

- Minden versenyzőnek olyan ruházatot kell viselnie, amely lehetővé teszi, hogy a rajtszámokat jól látható módon fel lehessen írni mindkét felkarjukra és az egyik lábukra.
- A verseny során rövid szárú nadrág és lehetőleg a felső testet takaró rövid ujjú póló/mez együttes viselése **KÖTELEZŐ**.
- A versenyen hosszú szárú nadrág és hosszú ujjú felső ruházat viselése **NEM MEGENGEDETT!**
- A verseny során kesztyű használata megengedett.
- Háti italzsák és/vagy kis sport hátizsák (maximum 5 l) használata megengedett.



## IDŐMÉRÉS, ÉRTÉKELÉS:

- A versenyen elektronikus időmérést alkalmazunk, melyhez a bokára rögzíthető chipeket a startcsomag tartalmazza.
- OB / Elit
  - Az elit férfi versenyzők egy a női versenyzők kettő karszalaggal kezdik meg a versenyt.
  - A versenyzőknek minden akadályt teljesíteniük kell. Az ismételt próbálkozások száma OCR típusú akadályok esetén kettő, ügyességi akadályok esetén három.
  - Amennyiben a versenyző nem tud teljesíteni egy akadályt elveszíti a karszalagját és a karszalag nélküli versenyző kizárásra kerül az értékelésből.
  - A karszalag nélküli versenyzők saját döntésük alapján folytathatják a pálya teljesítését de a továbbiakban semmilyen módon sem hátráltathatják a karszalaggal rendelkező versenyzőket. Azok elől akár akadály teljesítése közben is azonnal félre kell állniuk!
  - Az egy karszalagot vesztett női versenyzők idejéhez 10 perc kerül hozzáadásra.
  - A pályát férfiakra legfeljebb 60 nőnek legfeljebb 70 perc alatt teljesíteni kell (időbüntetéssel együtt)! Aki szintidőn túl érkezik a célba elveszíti a karszalagját és kizárásra kerül az értékelésből.
  - A kategória győztese a pályát a fenti feltételek mellett leggyorsabban teljesítő karszalaggal rendelkező versenyző.
- OB / Age group
  - Az age group-ba nevezett férfi versenyzők 3 a női versenyzők 4 karszalaggal kezdik meg a versenyt.
  - Amennyiben egy OCR akadály teljesítése során hibázik a versenyző úgy további egy alkalommal van lehetősége megkísérelni az akadály leküzdését olyan módon, hogy a versenyben mögötte érkezőket nem hátráltathatja.
  - Amennyiben a második próbálkozásra sem sikerül az akadályt teljesíteni abban az esetben a versenyző elveszít egy karszalagot.
  - Néhány jellemzően ügyességet igénylő akadálnál a háromszori sikertelen próbálkozás után büntetőfeladatot kell végrehajtani, melynek teljesítése nélkül a verseny nem folytatható.
  - A harmadik/negyedik karszalag elvesztése után a versenyző kizárásra kerül az értékelésből.
  - Egyes egyszerűbb akadályokat mindenkinek teljesítenie kell. Ezek esetében az ismételt próbálkozások száma korlátlan.
  - A karszalag nélküli versenyzők saját döntésük alapján folytathatják a pálya teljesítését de a továbbiakban semmilyen módon sem hátráltathatják a karszalaggal rendelkező versenyzőket. Azok elől akár akadály teljesítése közben is azonnal félre kell állniuk!
  - Minden elvesztett karszalaggal 10 perc adódik hozzá a versenyző idejéhez!
  - A pályát legfeljebb 80 perc alatt teljesíteni kell (időbüntetéssel együtt)! Aki 80 percen túl érkezik a célba elveszíti a karszalagját és kizárásra kerül az értékelésből.



- A korcsoportos futamok győztese a a pályát a fenti feltételek mellett leggyorsabban teljesítő karszalaggal rendelkező versenyző.
- Basic (Open)
  - A Basic futam fő célja a sportág népszerűsítése. Ennek megfelelően a résztvevőknek aktív kikapcsolódást kínálunk az akadályok teljesítésére vonatkozó szigorú szabályok nélkül. E mellett az alábbi szabályok betartását javasoljuk a futam résztvevőinek:
    - A résztvevők az akadályok leküzdését legalább kétszer kíséreljék meg!
    - Amennyiben a második próbálkozásra sem sikerül az akadályt teljesíteni abban az esetben a javasoljuk az aktuális akadályra előírt büntető feladat végrehajtását.
    - Egyes egyszerűbb akadályokat mindenkinek teljesítenie kellene. Ezek esetében az ismételt próbálkozások száma korlátlan.
  - A kategóriában nem hirdetünk eredményt, azonban az elért időeredmények összehasonlíthatóak.
- A CSAPAT FUTAM
  - Egy csapat nemtől és korcsoporttól függetlenül 3 főből áll.
  - A csapat tagjai két-két karszalaggal kezdik meg a versenyt (csapatonként összesen 6 karszalag).
  - Az akadályokat csak egy főnek kell leküzdenie a csapatból, de egy csapattag csak egyszer próbálkozhat. Hibás vagy sikertelen próbálkozás után egy másik csapattagnak kell megkísérelnie az akadály leküzdését.
  - Három sikertelen próbálkozás után OCR akadály esetén egy karszalagot elveszít a csapat, ügyességi akadály esetén az aktuális akadályra előírt büntető feladat végrehajtására kerül sor.
  - Egyes egyszerűbb akadályokat egy főnek teljesítenie kell a csapatból. Ezek esetében az ismételt próbálkozások száma korlátlan.
  - Amennyiben a csapat egyetlen tagja sem képes átjutni egy büntető feladat nélküli akadályon vagy egyetlen tagja sem képes végrehajtani a meghatározott büntető feladatot, abban az esetben a csapatkapitány elveszíti a karszalagjait és a csapat kizárásra kerül az értékelésből.
  - A karszalag nélküli csapatok saját döntésük alapján folytathatják a pálya teljesítését de a továbbiakban semmilyen módon sem hátráltathatják a karszalaggal rendelkező versenyzőket. Azok elől akár akadály teljesítése közben is azonnal félre kell állniuk!
  - A csapat futamban az utolsónak beérkező csapattag ideje adja a csapat idejét melyhez minden egyes elvesztett karszalag után 10 perc adódik hozzá.
  - Az a csapat nyer, amelyik a legrövidebb idő alatt teljesítette a pályát.

## BÜNTETÉSEK:

- Általános szabályok:
  - A versenyző köteles teljes erőbedobással megkísérelni minden akadály leküzdését. Nem lehet az akadályt csak megérinteni és már egyből a büntető feladatot választani az akadály helyett. A nem az akadály becsültes leküzdésére irányuló magatartás a versenyből való kizárást von maga után!



- A versenyző versenyből történő kizárása esetén az időmérő chip eltávolításra kerül a versenyzőről. A versenyzőnek ezt követően a lehető legrövidebb időn belül a többi versenyző megzavarása nélkül el kell hagynia a pályát!
- A versenyző SZÓBELI FIGYELMEZTETÉSBEN részesül amennyiben:
  - a startjelnél korábban rajtol;
  - akadályozza a többi versenyzőt az előre jutásban;
  - a verseny jellegét meghaladó testi kontaktussal (lökés kézzel/vállal, ütés, rúgás...) zavarja a többi versenyzőt;
  - meg nem engedett külső segítség igénybevételére tesz sikertelen kísérletet;
  - véletlenül, nem előnyszerzés céljából letér a kijelölt pályáról;
  - nem az előírások szerint viseli a ruházatát (felső ruházatát leveszi vagy a nyakába akasztja);
  - saját vagy a többiek testi épségét veszélyeztető módon próbálja leküzdeni az akadályt;
  - saját vagy a többiek testi épségét veszélyeztető módon viseli a felszerelését;
  - a pályán hátrahagyott felszerelését felszólításra magához veszi;
  - önállóan nem áll félre az ő futamának rajtját követő futamokon indított versenyzők útjából.
- A versenyző KIZÁRÁSRA KERÜL a versenyből amennyiben:
  - durván megbotránkoztató módon beszél vagy viselkedik versenyző társaival és/vagy a versenybírókkal, rendezőkkel;
  - sportszerűtlenül viselkedik;
  - szándékosan feltart más versenyzőket;
  - meg nem engedett külső segítséget vesz igénybe;
  - nem tesz eleget a versenybírók utasításainak;
  - előnyt szerezve letér a verseny kijelölt pályájáról;
  - a pályán hátrahagyott felszerelését felszólításra sem veszi magához;
  - meg nem engedett eszközt használ az akadályok leküzdése során;
  - a megengedett egyszeri ismétlésen felül újra megkísérli az akadály leküzdését;
  - szándékosan meztelenkedik;
  - nem hajtja végre a büntető feladatot;
  - más nevében kísérli meg a verseny teljesítését.

#### A VERSENY TELJESÍTÉSE:

- A versenyző köteles a ruházatát rendeltetésszerű módon viselni!
- A verseny során a versenyzőnek végig cipőt kell viselnie!



- A verseny során a versenyző csak és kizárólag saját erejére és ügyességére támaszkodhat. Kesztyű és magnézia használatán felül semmilyen segédeszköz sem használható az akadályok leküzdése során.
- Az akadályokat összekötő szakaszokon a versenyző saját erejéből futhat, sétálhat, mászhat, kúszhat vagy bármi egyéb módon haladhat a kijelölt nyomvonalon.
- A versenyző köteles teljes erőbedobással megkísérelni minden akadály leküzdését!
- A versenyző az akadályokat - az azok leküzdésére kialakított egyedi előírások figyelembevételével - bármilyen fogással, technikával megkísérelheti leküzdeni.
- Az akadályokat vagy büntető feladatokat a pálya nyomvonalának megfelelő sorrendben kell leküzdeni/végrehajtani. Akadályt kihagyni nem lehet!
- Amennyiben több versenyző érkezik egy akadályhoz, abban az esetben az akadályhoz először odaérkező versenyző szabadon választhat, hogy melyik pályán kísérli meg az akadály leküzdését.
- A versenyző nem várakozhat egy akadály előtt úgy, hogy azzal feltartja a mögötte érkezőket. Vagy megkezdi az akadály leküzdését vagy át kell adnia a helyét az őt követőknek!
- A versenyző akadály teljesítése közbeni pihenése (akadályon lógás, ülés...) nem hátráltathatja az őt követő versenyzőt.
- A versenyző csak olyan módon követheti az előtte haladó versenyzőt az akadályokon, hogy saját tevékenységével nem zavarhatja versenyző társát.
- Az akadály bármilyen okból történő hibás teljesítése esetén a versenyzőnek büntető feladatot kell végrehajtania vagy karszalagot veszít. Azonban akadályonként egyszer dönthet úgy a versenyző, hogy újra próbálkozik, amit a bal szélső pályán kísérhet meg úgy, hogy az ismétlés megkezdésével nem késleltethet más versenyzőt, aki az akadály leküzdését még csak először kísérli meg.
- A versenyzőnek önállóan félre kell állnia az ő futamának rajtját követő futamokon indított versenyzők útjából, még akkor is, ha ez számára idővesztéssel jár! A hátulról érkező jelzésére „előzők”, „pálya”, „mögöttes” (amennyiben az utolért versenyző önállóan nem húzódott már félre) az elöl haladónak ballra húzódva kell helyet adnia a hátulról érkezőnek!
- A versenyző saját felelőssége, hogy folytatja-e a versenyt vagy sem. Mindazonáltal bármelyik versenybíró vagy az egészségügyi személyzet bármely tagja az akadályok leküzdésének sikerességétől és egyéb más körülményektől függetlenül MEGTILTHATJA a versenyzőnek a verseny folytatását, amennyiben a számukra úgy tűnik, hogy a versenyző nem képes reálisan felmérni teljesítőképességének a határát és a verseny további folytatásával saját és/vagy mások testi épségét is veszélyeztetné.
- Tiltott eszközök:
  - Fejhallgató, fülhallgató, headset, mobiltelefon vagy bármilyen egyéb zenelejátszó eszköz
  - Sisak/fejvédő
  - Kar és/vagy lábszárvédő
  - Bármilyen kapaszkodást segítő eszköz a kesztyű kivételével
  - Üveg palack
  - 5 liternél nagyobb hátizsák

