

INTRODUCCIÓN AL OCR



¿QUÉ ES EL OCR?

OCR, o Carrera de obstáculos (por sus siglas en inglés Obstacle course Racing), es una disciplina deportiva que combina la resistencia atlética con la habilidad para superar | diversos obstáculos a lo largo de un recorrido.

HISTORIA DEL OCR

El OCR tiene sus raíces en entrenamientos militares y se ha convertido en un deporte popular a nivel mundial. La primera competición de OCR moderna se llevó a cabo a principios de los años 80 en Europa, y desde entonces, ha experimentado un crecimiento significativo.



BEAST RACE OCR



Beast Race OCR es la carrera de obstáculos más desafiante de la Región del Maule, pensada para que sea una experiencia única en tu vida, los participantes tendrán que superar y redefinir sus límites en todo momento utilizando su fuerza, velocidad, técnica, destreza, resistencia física y mental.

Está enfocado en deportistas que disfruten el deporte al aire libre y de alta exigencia. La competencia consta salir de un punto y llegar a otro en el menor tiempo posible (contra reloj vía Chip electrónico), con salidas controladas por categoría. Durante el transcurso de la carrera te encontraras con 23 obstáculos aproximadamente, los cuales te llevaran al límite.

Bajo ningún caso está permitido probar los obstáculos antes de la competencia, ya que se encontrarán con cinta de peligro.



DURACIÓN



La primera largada será a las 9:00 y la última largada recreativa será a 11:30, posteriormente a las 12:00 se iniciarán las largadas categoría Ninja finalizando a las 13:00.

Finalmente, a las 13:30 si iniciaran las premiaciones a las distintas categorías.



TIPOS DE OBSTÁCULOS



FUERZA

Obstáculos de fuerza se centran en la resistencia muscular e incluyen levantamiento de objetos pesados y cargas llevadas durante el recorrido. Los obstáculos de carga pueden variar .

TERRESTRES

Estos obstáculos incluyen elementos como muros, equilibrio, rampas, zonas de arrastre y túneles, con un énfasis en la resistencia y habilidades terrestres

AÉREOS

Los obstáculos aéreos desafían la agilidad y la fuerza del atleta. Incluyen estructuras con agarres suspendidos en el aire (multi agarres, anillas, gibbons, entre otros), redes elevadas y otros, como un koala o trepar la soga por ejemplo, que requieren el uso de la fuerza de brazos y piernas.



TIPOS DE OBSTÁCULOS



SUPERACIÓN DE OBSTÁCULOS

PRINCIPIOS GENERALES



PULSERA DE INVICTO

Cada atleta comienza con 3 pulseras visibles, categorías elite y age group

PENALIZACIÓN POR CORTE DE PULSERA

Esta carrera tiene la modalidad One Try (TODOS LOS OBSTACULOS SON DE MANERA OBLIGATORIA DE UN SOLO INTENTO + PENALIZACIÓN) ; si pierden las 3 pulseras quedan descalificados sin prioridad a podio.

DE LOS GANADORES

Se les dará prioridad a los atletas que finalicen con la mayor cantidad de pulseras a la meta y con un tiempo de corte de 2 horas como máximo por atleta para realizar la carrera. En la situación de que ningún atleta finalice con pulseras dentro del tiempo de corte, se le dará prioridad a los 3 mejores tiempos de llegada por categorías (elite y age Group)



MODALIDADES ESPECIFICAS



NINJA

- Se prioriza la velocidad y la agilidad del atleta.
- Las definiciones son normalmente 1vs1 y gana el que llegue primero a la meta

ONE TRY

- Todos los obstáculos son obligatorios y no existe oportunidad, si no se pasa a la primera debe pagar penalización + Corte de pulsera.

RECREATIVA

- Esta categoría no tiene premiación, es netamente recreativa y sin toma de tiempo, solo para disfrutar y divertirse.



REGLAS GENERALES



RESPECTO

Todo atleta debe mostrar respeto hacia los jueces, otros competidores y el público en general. El respeto y la humanidad están por encima de todo. Cualquier falta de respeto significará la descalificación automática del atleta.

CAMADERIA

OCR se identifica por la increíble camaradería entre los atletas. Fomentar un ambiente positivo y de apoyo es esencial para la integridad del deporte.

VALORES DEL DEPORTISTA COMPLETO

Un verdadero atleta no solo destaca en la pista, sino que también muestra valores como la educación y el respeto hacia los demás. La conducta fuera de la pista es tan importante como la rendición dentro de ella. Mantén la deportividad en todo momento.



REGLAS ESPECÍFICAS Y PROHIBICIONES



PROHIBICIONES GENERALES

- TOQUE AL PISO
- AGARRE INADECUADO
- AYUDA EXTERNA

COMPORTAMIENTO DEL ATLETA

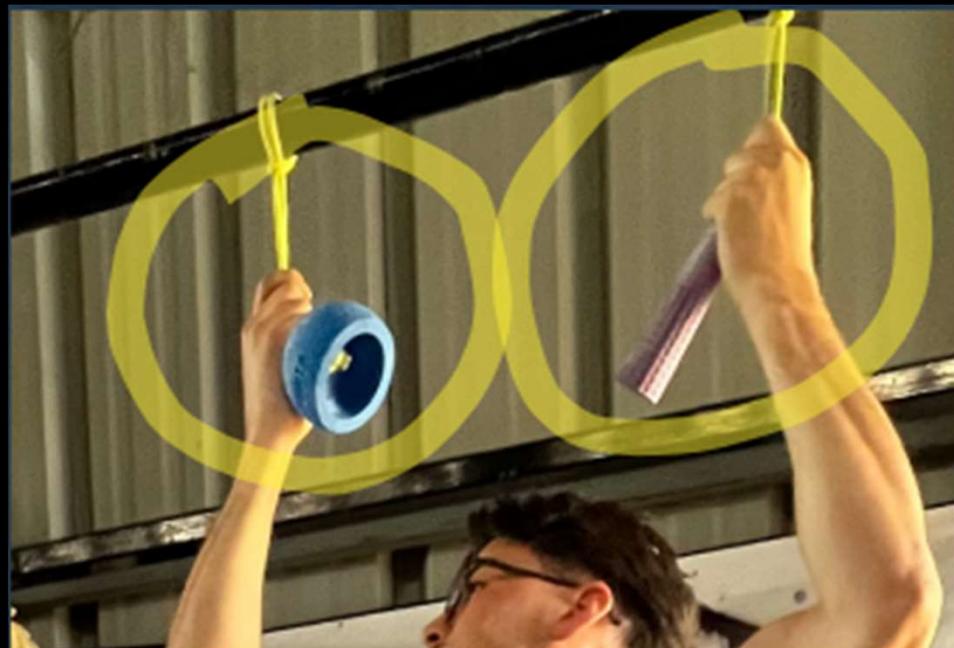
- RESPETO AL JUEZ
- SEGUIR INDICACIONES
- INTEGRIDAD DEL JUEZ



REGLAS ESPECÍFICAS Y PROHIBICIONES



AGARRE INADECUADO



REGLAS ESPECÍFICAS Y PROHIBICIONES



TOQUE AL PISO



REGLAS ESPECÍFICAS Y PROHIBICIONES

AFIRMARSE CON LA MANO EN
LA ESTRUCTURA



AFIRMARSE CON LA MANO EN
LA ESTRUCTURA



REGLAS ESPECÍFICAS Y PROHIBICIONES

APOYO INADECUADO PIERNAS y PIE
SOBRE ESTRUCTURA/CADENA



APOYAR EL PIE SOBRE ESTRUCTURA.



REGLAS ESPECÍFICAS Y PROHIBICIONES

APOYAR EL PIE SOBRE ESTRUCTURA



APOYAR EL PIE SOBRE ESTRUCTURA



SITUACIONES ESPECIALES



SEGUIR LA CARRERA DESPUÉS DE DESCALIFICACION

- El atleta puede seguir en carrera en caso de ser descalificado sin cintas de invicto ni posibilidad de podio

INTENTAR OBSTÁCULOS DE MANERA OBLIGATORIA

- El atleta debe intentar los obstáculos de manera obligatoria.
- Excepciones pueden aplicarse en situaciones específicas. Aplica para categorías recreativas.

LESIONES VISIBLES

- Si el atleta sigue corriendo con una lesión claramente VISIBLE que no pone en riesgo su integridad física, puede optar por el corte de cinta. En casos de lesiones que pongan en riesgo, el juez debe detener al atleta y solicitar atención médica.



PARTICULARIDADES EN LA MODALIDAD ONE TRY



Todos los obstáculos fuerza, terrestres y aéreos son obligatorios y de un solo intento, el hecho de no superar el obstáculo significa pago de penalización (burpees) y para el caso exclusivo de los obstáculos aéreos, al fallar se corta pulsera + pago de penalización.



PENALIZACIONES



Las penalizaciones serán burpees con pecho al suelo

Sabes cómo hacer un **BURPEE**



Elite : 30 repeticiones

Age Goup : 25 repeticiones

Recreativa: 10 repeticiones

*Contaras con un solo intento de pasada en cada obstáculo

DESCRIPCION DE LA PENALIZACIÓN

Aquel competidor que no logre pasar el obstáculo se le cortará una pulsera y luego debe ejecutar sus respectivos burpees de acuerdo a su categoría

* EJERCICIO MAL EJECUTADO SERÁ CASTIGADO CON TIEMPO AGREGADO A CRONO FINAL DEL COMPETIDOR, SERÁN 10 SEG POR BURPEES MAL EJECUTADOS



PREMIACIÓN



Medalla FINISHER a todos los corredores que logren terminar el recorrido en el tiempo establecido. Premiación de los 3 primeros lugares por categoría, tanto Elite y Age Group.

Elite hombre-mujer	: Clasificación OCR Latam 2024
Age Group 16 a 29 años hombre-mujer	: Clasificación OCR Latam 2024
Age Group 30 a 39 años hombre-mujer	: Clasificación OCR Latam 2024
Age Group 40 a 49 hombre-mujer	: Clasificación OCR Latam 2024
Age Group 50 y más hombre-mujer	: Clasificación OCR Latam 2024
Ninja hombre-mujer solo 1° Lugar	: Tickets Thor Race 12-13 Oct 2024 (ARG)

Categoría recreativa, solo tendrá medalla finisher, no habrá premiación a los 3 primeros lugares.



CAUSA DE DESCALIFICACIÓN

CATEGORIAS COMPETITIVAS



Salirse de la ruta marcada o evitar punto de control, no cumplir con el recorrido del circuito.

Conductas antideportivas, tales como, ofensas a los jueces, golpear a otro competidor, entre otras

Cortar las tres pulseras entregadas Categoría Elite y Age Group

Recibir ayuda del público (excepto en casos de emergencia)

Dañar el recinto, instalaciones (Producción) o contaminar el entorno del evento.

El control será a través de jueces y puntos de regulación, los cuales están facultados para descalificar y expulsar a un competidor que no esté haciendo el circuito trazado, acortando distancia, evitando obstáculos o desacatar instrucciones de la organización

**** Por ningún motivo se debe hacer el agarre en las cuerdas de los holds, eso es causa de corte de pulsera + penalización en las categorías competitivas (Elite y Age Group)**



REQUISITOS ELITE Y AGE GROUP



Uso obligatorio de chip entregado en Kit. (muñeca o tobillo) Esto es de gran relevancia para distinguir a los competidores.

Uso de las tres pulseras de color.

Uso obligatorio de cintillo o brazaletes que indica la numeración del competidor

