

„OCR KVALIFIKACIJA Į EUROPOS ČEMPIONATĄ“ TAISYKLĖS

1. Teisėjų ir savanorių sprendimas varžybų metu yra neginčijamas. Jei dalyvį diskvalifikuoja teisėjas ar savanoris, jis privalo teisėjui atiduoti dalyvio apyrankę.
2. Būti diskvalifikuotam reiškia, kad dalyvio rezultatas bus pozicionuojamas žemiau paskutinio dalyvio, kuris įveikė trasą ir visas kliūtis (finišavo su apyranke).
3. Trasos įveikimo laiko limitas yra **2 val. 30min.**
4. Dalyviai dar nebandę įveikti kliūtis turi pirmenybę prieš tuos dalyvius, kurie kliūtį įveikinėja ne pirmą kartą. Kartojantys kliūtį privalo praleisti į priekį dar nebandžiusius įveikti kliūtis dalyvius.
5. Bandymų skaičius įveikti kliūtį yra neribotas.
6. Neįveikus kliūtis yra vykdoma **30 „burpees“ bauda.**
7. Dalyvio numeris bus užrašomas ant žando numerio atsiėmimo metu registratūroje. Visi dalyviai turi žinoti savo starto numerį.

Dalyvis diskvalifikuojamas, jeigu:

- Savavališkai išbėga iš pažymėtos trasos.
- Elgiasi nesportiškai (įžeidinėja teisėjus, kitus dalyvius, naudoja fizinį ar psichologinį smurtą).
- Nevykdo teisėjų ir savanorių nurodymų.
- Neįveikia trasos per tam skirtą laiką.
- Specialiai gadina varžybų inventorių.
- Šiukšlina.
- Priima arba pats suteikia pagalbą įveikiant kliūtis iš kitų dalyvių/trečiųjų asmenų.
- Prabėga pro kliūtis šoną jos neįveikdamas.

KLIŪTYS

1. **MIRTIES KELIAS** (*ropojimas/šliaužimas po ištiesta spygliuota viela*)

Dalyvis turi prašliaužti - praropoti po ištiestomis spygliuotomis vielomis.

Negalimi veiksmai: perlipti per vielos viršų, prabėgti kliūtį pro šalį, pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

2. PILIGRIMO TAKAS (*ėjimas/plaukimas vandens kanalu*)

Dalyvis turi praeiti, praplaukti, prabristi vandens kanalu iki pažymėtos išlipimo vietos.

Negalimi veiksmai: eiti kanalo kraštu, pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

3. TRANSPORTERIS (*smėlio maišų nešimas*)

Dalyvis turi paimti smėlio maišą ir nešti jį pažymėtu ratu. Maišą gražinti į tą pačią vietą, iš kurios paėmė. Moterų maišai yra lengvesni ir pažymėti atskiru ženkliniu.

Negalimi veiksmai: vilkti maišą žeme, palikti maišą kitoje vietoje negu paėmė, pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

4. MAUGLIO VIRVĖS (*lipimas vertikaliu metaliniu vamzdžiu*)

Dalyvis naudodamasis rankomis ir kojomis turi užlipti vertikaliu metaliniu vamzdžiu ir plaštaka paliesti ženklą, esantį kliūtis viršuje.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

5. SAMSONAS (*smėlio maišo permetimas per horizontaliai pritvirtintą lentą*)

Dalyvis turi permesti smėlio pripildytą maišą per horizontaliai pritvirtintą lentą ir gražinti maišą į pirminę jo buvimo vietą. Moterų maišai yra lengvesni ir yra specialiai paženklinėti.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų, smėlio maišo negražinimas į pirminę vietą.

6. ALPINISTAS (*nedideliame aukštyje pakabinti įvairūs elementai (žiedai, mediniai kūgiai, rutuliai)*)

Dalyvis pradėti įveikinti kliūtį turi neperžengdamas linijos įveikti visą atstumą, naudodamasis rankomis, kojomis ir kabančiais elementais. Kliūtis yra įveikta, kai kojos žemę paliečia už pažymėtos linijos.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų, negalima liesti kliūtis konstrukcijų, negalima paliesti žemės su jokia kūno dalimi.

7. SPARTIETIS (*Svorio kėlimas virve į viršų*)

Dalyvis turi traukdamas virvę pakelti svorį iki pat viršaus ir lėtai nuleisti ant žemės. Moterų keliami svoriai yra lengvesni ir specialiai paženklinėti.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų, negalima liesti kliūtis konstrukcijų, paleisti svorį, kad jis trenktųsi į žemę, virvę liesti kitomis kūno dalimis, išskyrus rankas, negalima priminti virvės.

8. GULIVERIO KOPĖČIOS (*lipimas virvinėmis kopėčiomis*)

Dalyvis turi virvinėmis kopėčiomis užlipti iki kliūties viršaus ir plaštaka paliesti pažymėtą vietą. Vienu metu ant vienu kopėčių gali būti tik vienas dalyvis.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

9. TARZANO ŽIEDAI (*kliūtis įveikimas pakabintais gimnastikos žiedais*)

Dalyvis turi įveikti visą kliūtį naudodamasis tik rankomis. Kliūtis yra įveikta, kai dalyvis užsikabina ant paskutinio žiedo.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų. Draudžiama liesti kliūtis konstrukcijas. Draudžiama žiedus liesti kita kūno dalimi negu ranka.

10. PINOKIS (*kliūtis įveikimas žiedus kabinant tolyn*)

Dalyvis, atbėgęs prie kliūtis, pasiima 2-u žiedus iš dėžės, esančios prieš kliūtį. Jais naudodamasis įveikia kliūtį, perkabinėdamas žiedus vis tolyn. Kliūtis yra įveikta, kai dalyvis užkabina žiedą ant paskutinio kabliuko ir nulipęs nuo kliūtis, žiedus padeda į dėžę.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų. Draudžiama liesti kliūtis konstrukcijas. Draudžiama žiedus liesti kita kūno dalimi negu ranka.

11. ŽIOGELIAI (*neaukštų konstrukcinių barjerų įveikimas, perlipant per viršų ir pralendant pro apačią*)

Dalyvis turi perlipti arba pralįsti pro neaukštas konstrukcijas, priklausomai kaip jos yra pažymėtos. Per aukštesnes - perlipti, o per žemesnes - pralįsti pro apačią.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų. Žemos konstrukcijos perlipimas, o aukštos pralindimas pro apačią.

12. LABIRINTAS (*medinių rąstų konstrukcijos įveikimas*)

Iš medinių rąstų padaryta konstrukcija, kurioje reikia vieną rąstų sieną įveikti perlipant per viršų, o sekančią pralendant pro apačią.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų. Visų rąstų sienelių perlipimas per viršų.

13. DRIEŽO VINGIS (*bėgimas kirtaviete*)

Dalyviai turi bėgti pažymėta trasa per kirtavietę įveikdami kelmus, šakas ir kitokias natūralias kliūtis.

14. VĖŽLIO URVAS (*lindimas tarp padangų*)

Dalyvis turi pralįsti tarp apatinių ir viršutinių padangų esančiu tarpu.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų. Kliūtis įveikimas perlipant per viršutines padangas.

15. LINKSMIEJI KALNELIAI (*šuočiai per vandens griovius*)

Dalyviai turi įveikti vandens griovus, peršokdami arba įlipdami ir išlipdami iš jų.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų. Negalima liesti griovio šono.

16. BERMUDAI (*vertikalios sienos įveikimas naudojantis pritvirtintais elementais*)

Dalyviai turi pereiti į kitą griovio pusę naudodamiesi elementais, pritvirtintais prie horizontalios sienos. Kliūtis yra įveikta, kai dalyvis žemę paliečia už linijos.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

17. AKTYVI ZONA (*pritūpimų ir atsispaudimų darymas*)

Dalyvis turi padaryti 20 pilnų pritūpimų ir 20 pilnų atsispausimų (moterims galima daryti nuo kelių). Dalyvis pats skaičiuoja pratimus ir kas penkis garsiai pasako skaičių. Garsiai nepasakius skaičiaus, pratimas kartojamas nuo pradžių.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų, nepilnas pratimo darymas.

18. VORATINKLIS (*lindimas tarp įtemptų virvių*)

Dalyvis turi pralysti ar perlipti per įvairiomis kryptimis įtemptomis virvėmis.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

19. MILŽINŲ SIENOS (*sienu perlipimas*)

Dalyvis turi perlipti sieną naudodamasis rankomis ir kojomis.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų, negalima liesti, lipti ant sienu atraminių konstrukcijų.

20. ELEKTROŠOKAS (*šliaužimas po elektrinio piemenio laidais*)

Dalyvis turi prašliaužti po elektrinio piemenio laidais.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

21. TANK'S (*lindimas po veikiančiu kariniu šarvuočiu*)

Dalyvis turi pralysti po veikiančio šarvuočio apačia.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

22. BAIMĖS TUNELIAI (*lindimas vamzdžiu*)

Dalyvis turi pralįsti pro dviejų, vienas po kito esančių vamzdžių vidurį.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

23. LEDYNMETIS (*ledo konteineris*)

Dalyvis turi įlipti į šalto vandens konteinerį, kuriame yra ledo, pranerti po medine užtvara ir išlipti iš konteinerio.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų, medinio užtvaro įveikimas perlipant.

24. GRĮŽULO RATAI (*padangų sienos perlipimas*)

Dalyvis turi perlipti sukabintų padangų sieną.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

25. MARSO KANALAI (*lindimas į tunelį su vandeniu*)

Dalyvis turi pralįsti pro tunelį, kuriame yra šiek tiek vandens.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

26. OLIMPAS (*paverstos sienos įveikimas naudojantis virve*)

Dalyvis turi užlipti į paverstą sieną naudodamasis virve.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų, sienos įveikimas naudojantis sienos šonine briauna.

27. GUMINIS SLĖNIS (*padangų nešimas*)

Dalyvis turi paimti grandinėmis sujungtas padangas ir nešti pažymėtu ratu. Padangas gražinti į tą pačią vietą, iš kurios paėmė.

Negalimi veiksmai: vilkti padangas žeme, palikti padangas kitoje vietoje negu paėmė, pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

28. ORO BUČINYS (*šuoelis nuo pakyls į vandenį*)

Dalyvis turi užlipti ant pakyls ir nuo jos nušokti į vandenį. Šokti galima tik įsitikinus, kad prieš tai nušokęs dalyvis jau nuplaukė saugiu atstumu, ir gavus kliūtis teisėjo leidimą. Šokti galima tik ant kojų, iš tvenkinio išlipti tam pažymėtoje vietoje.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų, šokti ant galvos, kūlversčiu ar kaip kitaip, išskyrus kojas.

29. BEŽDŽIONIŲ TAKAS (*kopetėlių įveikimas*)

Dalyvis turi įveikti horizontalias kopetėles naudodamasis tik rankomis. Kliūtis įveikta, kai kojomis dalyvis pasiekia medinį tiltelį.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų, įveikti kliūtį naudojantis kojomis, įveikti kliūtį kopetėlių viršumi.

30. ALFA KALNAS (*užbėgimas į rampą*)

Dalyvis turi užbėgti į rampą naudodamasis virve.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų, įveikti kliūtį naudojantis rampos šonine briauna.

31. DANGAUS LAIPTAI (*trikampio formos tinklas*)

Dalyvis turi perlipti per trikampio formos tinklą.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų, negalima liesti kliūties konstrukcijų, išskyrus horizontaliai esančią viršuje.

32. ČIUNGA ČIANGA (*balanso kliūtis*)

Dalyvis turi pereiti du vienas po kito esančius rąstus, kurie yra pakabinti ant grandinių. Rankomis galima laikytis už grandinių.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų, negalima liesti kliūties konstrukcijų rankomis (išskyrus grandines).

33. ADRENALINAS (*elektros piemens kliūtis*)

Dalyvis turi prabėgti pro elektros piemens laidus.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

34. PIRAMIDĖ (*užlipimas konstrukcija ir nusileidimas virve žemyn*)

Dalyvis turi užlipti piramidės formos konstrukcijomis aukštyn ir nusileisti kabančia virve žemyn. Moterims virvės yra trumpesnės ir pažymėtos specialiais ženklais.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

35. Kliūtis tikslinama

36. Kliūtis tikslinama