

„OCR ELITE RUN (BĖGIMO SU LAIKO FIKSAVIMU)“ IR „OCR BALTIJOS LYGA+KVALIFIKACINIAI TAŠKAI“ TAISYKLĖS

1. OCR Elite Run (bėgimo su laiko fiksavimu) ir OCR Baltijos lygos + kvalifikaciniai taškai dalyviams atsiimant dalyvio paketą, ant riešo bus užklijuotos keturios apyrankės. Viena apyrankė su nurodytu starto laiku ir trys kliūčių įveikimo apyrankės.
2. Dalyviai kliūtis turi įveikti savarankiškai ir pagal kliūties įveikimo taisykles. Bandymų skaičius nėra ribojamas.
3. Nesugebėjęs įveikti kliūties (bandymų skaičius neribojamas), dalyvis apie tai informuoja kliūties teisėją, kuris nukerpa vieną iš apyrankių. Už kiekvieną nukirptą apyrankę dalyvis prieš finišuojant, bėga baudos ratą. Ratas apie 200 m ir bėgama su smėlio maišu ant pečių. 1-a neįveikta kliūtis - 1-as baudos ratas, 2-i neįveiktos kliūtys - 2-u baudos ratai. Praradus visas 3 apyrankes, dalyvis turi įveikti 5 baudos ratus. Baudos ratai atliekami po „Tarzano žiedai“ kliūties. Po kiekvieno įveikto baudos rato, teisėjas ant kontrolinės apyrankės uždeda žymą, kad ratas įveiktas.
4. Moterims taisyklės yra tokios pačios kaip ir vyrams.
5. Trasos įveikimo laiko limitas yra **10 km – 2 val. 30 min.**
6. Kliūtį kiekvienas dalyvis turi įveikti savarankiškai, be pagalbos iš kitų dalyvių arba iš trečiųjų asmenų.
7. Dalyviai dar nebandę įveikti kliūties turi pirmenybę prieš tuos dalyvius, kurie kliūtį įveikinėja ne pirmą kartą. Kartojantys kliūtį dalyviai privalo praleisti į priekį dar nebandžiusius įveikti kliūties dalyvius.
8. Dalyvio numeris bus užrašomas ant skruosto, numerio atsiėmimo metu registratūroje.
9. Draudžiama finišuoti susikibus, kad būtų užregistruotas tikslus finišavimo laikas.

Dalyvis diskvalifikuojamas, jeigu:

- Savavališkai išbėga iš pažymėtos trasos.
- Elgiasi nesportiškai (įžeidinėja teisėjus, kitus dalyvius, naudoja fizinį ar psichologinį smurtą).
- Nevykdo teisėjų ir savanorių nurodymų.
- Padeda arba pats priima pagalbą iš kito asmens, trečiųjų asmenų, įveikiant kliūtį.
- Neįveikia trasos per tam skirtą laiką.
- Specialiai gadina varžybų inventorių.
- Šiukšlina.
- Prabėga pro kliūties šoną jos neįveikdamas.
- Sąmoningai praleidinėja kliūtis, nebandant jų įveikti ir/ar vietoj jų įveikimo, renkantis baudos ratus.

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 grąžinti 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. ELFO URVAS (*tinklas virš kanalo*)

Dalyvis turi įlipti į kanalą ir pralįsti po tinklo apačia, kuris pritvirtintas virš kanalo.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų. Negalima įveikti kliūtį kabinantis / laikantis už tinklo ar tinklo viršumi.

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

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

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

6. SAMSONO MOSTAS (*smėlio maišo permetimas per horizontaliai pritvirtintą lentą*)

Dalyvis turi permesti smėlio pripildytą maišą per horizontaliai pritvirtintą lentą ir grąžinti 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 negrąžinimas į pirminę vietą.

7. 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 kliūties konstrukcijų, negalima paliesti žemės su jokia kūno dalimi.

8. SPARTIETIS (*svorio kėlimas virve į viršų*)

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

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

9. GULIVERIO KOPĖČIOS (*lipimas virvinėmis kopėčiomis*)

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

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

10. GRĮŽULO RATAI (*padangų sienos perlipimas*)

Dalyvis turi perlipti sukabintų padangų sieną.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

11. PINOKIS (*kliūties įveikimas žiedus kabinant tolyn*)

Dalyvis, atbėgęs prie kliūties, 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 kliūties, žiedus padeda į dėžę.

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

12. SEZAMO VARTAI (*vartų pakėlimas ir pralindimas*)

Dalyvis turi atsigulęs ant nugaros, pasikelti vartus ir pralįsti pro juos.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų. Negalima peršokti vartų.

13. ŽIOGELIS (*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.

14. 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.

15. LABIRINTAS (*medinių rąstų konstrukcijos įveikimas*)

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

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

16. ŽVEJO SPĄSTAI (*pralindimas pro tinklą*)

Dalyvis nuo pradžios iki pabaigos turi įveikti kliūtį rankų pagalba atkėlinėdamas tinklą, ištiestą ir pritvirtintą prie žemės.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų. Negalima perlpti per tinklo viršutinę dalį ar apibėgti.

17. DRIEŽO VINGIS (*bėgimas kirtavietyje*)

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

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų. Negalima prabėgti šalia kirtavietės.

18. VĖŽLIO URVAS (*lindimas tarp padangų*)

Dalyvis turi pralįsti tarp apatinių ir viršutinių padangų esančiu tarpu.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

19. ČIUOŽIKAS (*perėjimas virvėmis ir kopėčiomis*)

Dalyvis turi persliuogti horizontaliai ištemtomis virvėmis virš vandens telkinio bei užbaigti kliūtį nulipdamas kopėčiomis.

Negalimi veiksmai: šokinėti nuo konstrukcijų platformų, pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

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

Dalyvis turi prašliaužti po elektrinio piemenio laidais.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

21. GUMINIS SLĖNIS (*padangų nešimas*)

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

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

****BONUS KLIŪTIS** (*neaukštų konstrukcinių barjerų įveikimas per viršų*)

Dalyvis turi peršokti per neaukštas konstrukcijas.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

22. TANK'S (*lindimas po kariniu šarvuočiu*)

Dalyvis turi pralįsti po veikiančio šarvuočio apačia.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

23. VORATINKLIS (*lindimas tarp įtemptų virvių*)

Dalyvis turi pralįsti ar perlipti per įvairiomis kryptimis įtemptomis virvėmis.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

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

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

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

25. LEDYNMETIS (*ledo konteineris*)

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

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

26. TOROZ (*perėjimas kabančiais elementais*)

Dalyvis turi 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 kliūties konstrukcijų, negalima paliesti žemės su jokia kūno dalimi.

27. 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.

28. ČIUNGA ČIANGA (*praėjimas rąsteliais*)

Pereiti du vienas po kito kabančius rąstelius. Tarpą tarp rąstelių įveikti rankomis. Kliūtis įveikta, kai suskamba skambutis.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

29. 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.

30. KURMIO NAMAS (*lindimas į tunelį su vandeniu*)

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

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

31. ŽIEDŲ VALDOVAS (*perlipti per padangų kalną*)

Dalyvis turi perlipti per kalną, suformuotą iš padangų.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų. Padangų šalinimas/mėtymas į šalis.

32. 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 sienų atraminių konstrukcijų.

33. MARSO KANALAI (*kanalo įveikimas atsigulus*)

Dalyvis turi pralįsti pro konstrukciją, kurioje yra vandens. Kliūtis įveikiama atsigulus ant nugaros galva į priekį, laikantis už virš konstrukcijos pritvirtintomis grotomis.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

34. PANDA (*kliūties įveikimas padangų pagalba*)

Dalyvis pradeda įveikinti kliūtį nuo platformos, naudodamasis rankomis ir kojomis bei tik kabančiomis padangomis, visą atstumą. Kliūtis yra įveikta, kai kojomis dalyvis atsistoja ant platformos.

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

35. BAIMĖS TUNELIAI (*lindimas kabančiu vamzdžiu*)

Dalyvis turi pralįsti pro kabančio vamzdžio vidurį.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.



36. MIUNHAUZENAS (*užlipimas naudojantis elementais ir nučiuožimas*)

- a) Dalyvis priėjęs prie kliūtis turi užkopti elementais iki viršutinės plokštumos kliūtis elementais.
- b) Pasiekęs plokštumą turi atsisėsti ir vamzdžiu nučiuožti žemyn.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių. Čiuožti atsigulus galva į priekį, šokti nuo konstrukcijos.

37. 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.

38. TOROZ (*perėjimas kabančiais elementais*)

Dalyvis turi 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.

39. TELEPORTACIJA (*kliūtis įveikimas svyruojančiu vamzdžiu*)

- a) Dalyvis priėjęs prie kliūtis turi virvės pagalba nusileisti vamzdį ir įlipti į jį.
- b) Šliaužti vamzdžiu iki kol persisvers ir nučiuožti žemyn į vandenį.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų. Kliūtį įveikti vamzdžio viršumi.

40. 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.

41. 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.

42. ADRENALINAS (*elektros piemens kliūtis*)

Dalyvis turi prabėgti pro elektros piemens laidus.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų.

43. PIRAMIDĖ (*užlipimas vamzdžiu ir nusileidimas konstrukcija žemyn*)

Dalyvis turi vamzdžių vidumi, virvių pagalba pasiekti metalinės konstrukcijos platformą. Pasiekus platformą, nusileisti metaliniais laiptais.

Negalimi veiksmai: pagalba iš kitų dalyvių ar trečiųjų asmenų, šokti nuo konstrukcijos žemyn.