



II. OCR BOWL - AKADÁLYSZABÁLYZAT

B-KÖZÉP/VENDÉGSZEKTOR/VÁLOGATOTT FUTAMOK

2025. JÚNIUS 21-22.



1. Kanna cipelés

A versenyzőknek 2 db kannát kell cipelniük a kijelölt útvonalon.

Adott pontról kell elvenni és ugyanarra a pontra kell visszarakni a kannákat. Egyszerre vihetők a súlyok, de csak kézben a test mellett engedélyezett a cipelésük (vállon, háton vinni azt TILOS). Az eszköz számtalanszor lehet az útvonal mentén. A gyorsabb versenyzőket kötelező elengedni, akadályoztatásuk TILOS!

Kötelező akadály!

B-közép futam: női súly: 10 kg/db, férfi súly: 15 kg/db

Vendégszektor futam: női súly: 5 kg/db, férfi súly: 10 kg/db

2. Kettlebell cipelés

A versenyzőknek 2 db kettlebellt kell cipelniük a kijelölt útvonalon.

Adott pontról kell elvenni és ugyanarra a pontra kell visszarakni a kettlebelleket. Egyszerre vihetők a súlyok, de csak kézben a test mellett engedélyezett a cipelésük (vállon, háton vinni azt TILOS). Az eszköz számtalanszor lehet az útvonal mentén. A gyorsabb versenyzőket kötelező elengedni, akadályoztatásuk TILOS!

Kötelező akadály!

B-közép futam: női súly: 20 kg/db, férfi súly: 28 kg/db

Vendégszektor futam: női súly: 12 kg/db, férfi súly: 20 kg/db

3. Kis palánk

A versenyzőknek át kell haladniuk a palánk felett. A palánk kikerülése TILOS!

Többször próbálható akadály!

4. Alacsony egyensúly

A feladat teljesítésének elejét és végét az egyensúlyra felfestett piros vonalak jelölik. Az akadály megkezdettnek minősül, ha mindkét láb elhagyta a talajt. Ha a versenyző a feladat közben leesik, akkor vissza kell menni az akadály elejére és újból kezdeni azt. A feladat teljesítettnek minősül, ha a versenyző legalább az egyik lábával érinti az egyensúly végén lévő piros jelzést.

Többször próbálható akadály!

5. Gumi forgatás

A versenyzőknek oda és vissza kell forgatniuk a gumit a megadott ismétlésszámok alapján.

Hibás teljesítés, ha a versenyző nem tudja a megadott ismétlésszámot végrehajtani!

Férfiak a nagyobb gumit forgatják, nők pedig a kisebbeket!

Többször próbálható akadály!

B-közép futam: nők: 4x (2x oda és vissza), férfiak: 4x (2x oda és vissza)

Vendégsektor futam: nők: 2x (1x oda és vissza), férfiak: 2x (1x oda és vissza)

6. Sorompó átugrás

A versenyzőknek át kell haladniuk a sorompó felett. A sorompó kikerülése TILOS!

Többször próbálható akadály!

7. Gumi húzás

A versenyzőknek el kell húzniuk a gumibroncsokat a kijelölt pontig majd vissza a kiindulási pontra. A húzás közben bármennyiszer meg lehet állni, a gumit a talajtól nem szabad elemelni, se görgetni.

Kötelező akadály!

Külön férfi és női gumibroncsok lesznek! A női piros jelölésű, a férfi jelöletlen!

8. Kannacipelés fogással

A versenyzőknek 2 db kannát kell cipelniük a kijelölt útvonalon, adott fogással!

Csak a fogások megfogásával vihetők a kannák!

Adott pontról kell elvenni és ugyanarra a pontra kell visszarakni a kannákat.

Egyszerre vihetők a súlyok, de csak kézben a test mellett engedélyezett a cipelésük (vállon, háton vinni azt TILOS). Az eszköz számtalanszor letehető az útvonal mentén.

Kötelező akadály!

B-közép futam: női súly: 10 kg/db, férfi súly: 15 kg/db

Vendégsektor futam: női súly: 5 kg/db, férfi súly: 10 kg/db

9. Kúszóháló 1

A versenyzőknek a háló alatt kell áthaladniuk.

Kötelező Akadály!

10. Rúdmászás

A versenyzőknek fel kell mászniuk a rúdon és meg kell érinteniük a csengőt.

Egyszer próbálható akadály!

Büntetés:

- *B-közép futam – karszalag vesztes*
- *Vendégszektor futam – 15 db burpee*

11. Tricepsz bar

A feladat teljesítésének elejét és végét a tricepsz bar-ra felfestett piros vonalak jelölik. Az akadály megkezdettnek minősül, ha mindkét láb elhagyta a talajt. A feladat teljesítése közben a lábat az akadályra felrakni TILOS! A feladat teljesítettnek minősül, ha a versenyző mindkét kezével érinti az egyensúly végén lévő piros jelzést.

Hibás teljesítés, ha a versenyző:

- a piros jelzésen belülről kezdi meg az akadályt;
- nem megy végig a piros jelzésig;
- testének bármelyik része érinti a talajt a feladat teljesítése közben.

Egyszer próbálható akadály!

Büntetés:

- *B-közép futam – karszalag vesztes*
- *Vendégszektor futam – 15 db burpee*

12. Kúszóháló 2

A versenyzőknek a háló alatt kell áthaladniuk.

Kötelező Akadály!

13. Skierg

A versenyzőknek a megadott kalóriaszámot kell elérniük.

Kötelező akadály!

B-közép futam: női: 15 cal, férfi: 20 cal

Vendégszektor futam: női: 10 cal, férfi: 15 cal

14. Ikarusz

A feladat csak a vonalon kívülről kezdhető meg. Csak kézzel teljesíthető az akadály, láb használata TILOS! Az akadály végén a versenyzőnek kötelező megérintenie a csengőt.

Hibás teljesítés, ha a versenyző:

- a vonalon belülről kezdi meg az akadályt;
- nem megy végig az akadályon;
- nem érinti meg a csengőt;
- testének bármelyik része érinti a talajt a feladat teljesítése közben.

Egyszer próbálható akadály!

Büntetés:

- *B-közép futam – karszalag vesztes*
- *Vendégszektor futam – 15 db burpee*

15. Boxzsák + Sajt

A feladat csak a vonalon kívülről kezdhető meg. Kézzel és lábbal is teljesíthető az. Az akadály végén a versenyzőknek kötelező megérinteniük a csengőt.

Hibás teljesítés, ha a versenyző:

- a vonalon belülről kezdi meg az akadályt;
- nem megy végig az akadályon;
- nem érinti meg a csengőt;
- testének bármelyik része érinti a talajt a feladat teljesítése közben.

Egyszer próbálható akadály!

Büntetés:

- *B-közép futam – karszalag vesztes*
- *Vendégszektor futam – 15 db burpee*

16. Alacsony lajhár

A feladat csak a vonalon kívülről kezdhető meg. Az akadály végén a versenyzőknek kötelező megérinteniük a csengőt. Kéz és láb használata is engedélyezett.

Hibás teljesítés, ha a versenyző:

- a vonalon belülről kezdi meg az akadályt;
- nem megy végig az akadályon;
- nem érinti meg a csengőt;
- testének bármelyik része érinti a talajt a feladat teljesítése közben.

Egyszer próbálható akadály!

Büntetés:

- *B-közép futam – karszalag vesztes*
- *Vendégszektor futam – 15 db burpee*

17. Wall Ball

A versenyzőknek a labdát a megadott vonal felé kell dobniuk.

Férfiaknak a felső vonal **(305 cm)** felé, míg a nőknek az alsó vonal **(275 cm)** felé kell dobniuk a labdát. A megadott ismétlésszámokat szabályosan kell teljesíteni.

Többször próbálható akadály!

B-közép futam: női: 10 ismétlés, férfi: 15 ismétlés

Vendégszektor futam: női: 5 ismétlés, férfi: 10 ismétlés

18. Magas egyensúly

A feladat teljesítésének elejét és végét az egyensúlyra felfestett piros vonalak jelölik. Az akadály megkezdettnek minősül, ha mindkét láb elhagyta a talajt. Ha a versenyző a feladat közben leesik, akkor vissza kell menni az akadály elejére és újból kezdeni azt. A feladat teljesítettnek minősül, ha a versenyző legalább az egyik lábával érinti az egyensúly végén lévő piros jelzést.

Többször próbálható akadály!

19. Burpee Broad Jump (N. Kornél kedvence)

A versenyzőknek végig kell haladniuk a kijelölt útvonalon négyütemű fekvőtámasz és előre ugrás egymás utáni ismétlései közben az alábbiak szerint:

1. A feladat négyütemű fekvőtámasszal kezdődik, melyet a vonalon kívül kell elvégezni.
2. A négyütemű fekvőtámasz teljesítése közben a mellkasnak minden egyes érkezéskor érintenie kell a talajt és a KEZEKNEK EL KELL TÁVOLODNIA A TALAJTÓL.
3. A négyütemű fekvőtámasz teljesítése után lehet előre ugrani, majd az érkezés helyszínén ismét négyütemű fekvőtámaszt végezni.
4. A burpeeek teljesítése után előre lépni TILOS csak és kizárólag az ugrás az elfogadott! Hibás teljesítés, ha a versenyző az önkéntes utasításai ellenére sem szabályosan végzi el a feladatot.

Kötelező akadály!

Szabálytalan teljesítés esetén IDŐBÜNTETÉS!

20. Fellépés dobozra kézi súlyzóval

A versenyzőknek 2 db kézi súlyzóval kell fellépniük a megadott magasságú dobozra összesen hússzor **(20x)!** A dobozra fellépéskor mindkét lábnak a dobozon kell lennie, valamint ekkor ki kell egyenesedni.

Adott pontról kell elvenni és ugyanarra a pontra kell visszarakni a súlyokat a feladat teljesítése után. A súlyok csak test mellett tarthatók (vállakra, hátra rakni TILOS). Az eszköz számtalanszor letehető a feladat teljesítés közben. Kötelező mindkét súlyzót fogva a fellépés. A súlyokat dobálni TILOS!

Kötelező akadály!

B-közép futam: női súly: 7,5 kg/db, férfi súly: 15 kg/db

Vendégszektor futam: női súly: 5 kg/db, férfi súly: 7,5 kg/db

21. Gumicipelés lépcsőn

A férfi versenyzőknek 2 db gumit, a női versenyzőknek 1 db gumit kell cipelniük a kijelölt útvonalon. Adott pontról kell elvenni és ugyanarra a pontra kell visszarakni a gumikat. Az eszköz számtalanszor letehető az útvonal mentén. A gyorsabb versenyzőket kötelező elengedni, akadályoztatásuk TILOS!

Kötelező akadály!

22. OCR BALL

A versenyzőknek 1 db labdát kell lábbal bejuttatniuk a kapuba a kijelölt vonal mögül. A feladat teljesítése sikeres, ha a labda a kapuba kerül.

Többször próbálható akadály!

23. Twister

A feladat csak a vonalon kívülről kezdhető meg. Csak kézzel teljesíthető az akadály, láb használata TILOS! Az akadály végén a versenyzőknek kötelező megérinteniük a csengőt.

Hibás teljesítés, ha a versenyző:

- a vonalon belülről kezdi meg az akadályt;
- nem megy végig az akadályon;
- nem érinti meg a csengőt;
- testének bármelyik része érinti a talajt a feladat teljesítése közben.

Egyszer próbálható akadály!

Büntetés:

- *B-közép futam – karszalag vesztes*
- *Vendégszektor futam – 15 db burpee*

24. Akasztós T-kampó / Gyűrű + T-fogás mix

A feladat csak a vonalon kívülről kezdhető meg. Csak kézzel teljesíthető az akadály, láb használata TILOS! Az akadály végén a versenyzőknek kötelező megérinteniük a csengőt. Nem kötelező minden fogást használni.

Hibás teljesítés, ha a versenyző:

- a vonalon belülről kezdi meg az akadályt;
- nem megy végig az akadályon;
- nem érinti meg a csengőt;
- testének bármelyik része érinti a talajt a feladat teljesítése közben.

Egyszer próbálható akadály!

Büntetés:

- *B-közép futam – karszalag vesztes*
- *Vendégszektor futam – 15 db burpee*

25. Gyűrűk ura

Az akadályt kézzel és lábbal kell teljesíteni úgy, hogy a feladat teljesítése közben a versenyzők testének egyik része sem érinti a talajt az akadályt tartó kereten belül. A kar és a váll hozzáérhet a gyűrűt függesztő kötélehez.

Hibás teljesítés, ha a versenyző:

- nem megy végig az akadályon;
- testének bármelyik része érinti a talajt a feladat teljesítése közben az akadályt tartó kereten belül.

Egyszer próbálható

akadály! Büntetés:

- *B-közép futam – karszalag vesztes*
- *Vendégszektor futam – 15 db burpee*

26. Majomlétra

A feladat csak a vonalon kívülről kezdhető meg. Az akadály teljesítése közben nem kötelező minden rudat megfogni. Csak kézzel teljesíthető az akadály, láb használata TILOS! Az akadály végén a versenyzőknek kötelező megérinteniük a csengőt.

Hibás teljesítés, ha a versenyző:

- a vonalon belülről kezdi meg az akadályt;
- nem megy végig az akadályon;
- nem érinti meg a csengőt;
- testének bármelyik része érinti a talajt a feladat teljesítése közben.

Egyszer próbálható akadály!

Büntetés:

- *B-közép futam – karszalag vesztes*
- *Vendégszektor futam – 15 db burpee*

27. TOROZ MIX / Gyűrű+cső mix

A feladat csak a vonalon kívülről kezdhető meg. Csak kézzel teljesíthető az akadály, láb használata TILOS! Az akadály végén a versenyzőknek kötelező megérinteniük a csengőt. Nem kötelező minden fogást használni.

Hibás teljesítés, ha a versenyző:

- a vonalon belülről kezdi meg az akadályt;
- nem megy végig az akadályon;
- nem érinti meg a csengőt;
- testének bármelyik része érinti a talajt a feladat teljesítése közben.

Egyszer próbálható akadály!

Büntetés:

- *B-közép futam – karszalag vesztes*
- *Vendégszektor futam – 15 db burpee*

28. Airbike

A versenyzőnek a megadott kalóriaszámot kell elérnie.

Kötelező akadály!

B-közép futam: Női: 10 cal, Férfi: 15 cal

Vendégszektor futam: Női: 5 cal, Férfi: 10 cal

29. Lézerlövészet

A versenyzőknek 30 másodperc alatt kell 3 db zöld találatot elérniük a céltáblán.

Hibás teljesítés esetén a büntetés az ott töltött idő. Ezután a versenyző tovább haladhat.

Kötelező akadály!

+1. Büntetőkör

A **B-közép futam**ban lévő versenyzők 1 vagy 2 db karszalag vesztés esetén 1 vagy 2 db büntetőkört kell teljesíteniük 2 db gumival a kijelölt útvonalon, mellyel visszaszerezhetőek az elvesztett karszalagok. Maximum 2 db karszalag szerezhető vissza.

Megjegyzés: ha 3 db karszalag hiányzik a büntetőkörhöz erő B-közép futam versenyzőjének neki nem kell már teljesítenie a büntetőkört, mért ideje nem lesz.

A Vendégszektor futamban induló versenyzőknek nem kell büntetőkört teljesíteniük

A **B-közép futam**ban induló versenyzők számára lehetőség van arra, hogy a cipelős akadályokat (kanna, kettlebell) a Vendégszektor futamhoz tartozó könnyebb súlyokkal teljesítsék; ebben az esetben azonban abszolút kategóriában nem kerülnek értékelésre, csak a korosztályos kategóriában.

A **VÁLOGATOTT FUTAM** akadályszabályzata megegyezik a B-KÖZÉP FUTAM akadályszabályzatával, annyi kitéttel, hogy az egyszer próbálható akadályoknál a **BÜNTETÉS 15 db BURPEE!**

Válogatott futam:

- egy csapat 3 fő versenyzőből áll;
- a versenyzők váltóban teljesítik az adott távot váltópontokról indulva
- nincs karszalag - bármennyi hiba lehetséges a futamon → büntető feladat
- a függesztett akadályoknál egy próbálkozás lehetséges
- egy adott függesztett akadály hibás teljesítése esetén büntető feladatot kell végrehajtania az akadály mellett