



I. OCR BOWL powered by KBC - AKADÁLYSZABÁLYZAT
B-KÖZÉP/VENDÉGSZEKTOR/VÁLOGATOTT FUTAMOK
2024. JÚLIUS 06-07.



1. Kanna cipelés

A versenyzőnek 2 db kannát kell cipelnie a kijelölt útvonalon.

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

Kötelező akadály!

B-közép futam: női súly: 15 kg/db, férfi súly: 20 kg/db

Vendégszektor futam: női súly: 10 kg/db, férfi súly: 15 kg/db

2. Kettlebell cipelés

A versenyzőnek 2 db kettlebellt kell cipelnie a kijelölt útvonalon.

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

Kötelező akadály!

B-közép futam: női súly: 24 kg/db, férfi súly: 32 kg/db

Vendégszektor futam: női súly: 16 kg/db, férfi súly: 24 kg/db

3. Kis palánk

Haladj át 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. 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*

6. Boxzsák + sajt

A feladat csak a vonalon kívülről kezdhető meg. Kézzel és lábbal is teljesíthető az. 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*

7. Kúszóháló

Haladj át a háló alatt. A háló kikerülése TILOS!

Többször próbálható akadály!

8. 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 vesztés*
- *Vendégszektor futam – 15 db burpee*

9. Hosszú hinta

A feladat csak a vonalon kívülről kezdhető meg. Az akadály végén a versenyzőnek kötelező megérintenie a csengőt. Nem kötelező minden fogást használni. 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 vesztés*
- *Vendégszektor futam – 15 db burpee*

10. 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

11. Alacsony lajhár

A feladat csak a vonalon kívülről kezdhető meg. Az akadály végén a versenyzőnek kötelező megérintenie 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 vesztés*
- *Vendégszektor futam – 15 db burpee*

12. 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 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*

13. Twister

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*

14. Fellépés dobozra kézi súlyzóval

A versenyzőnek 2 db kézi súlyzóval kell fellépnie a megadott magasságú dobozra összesen hússzor (20x)! A dobozra fellépésnél a végpóznál 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 tarthatóak (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

15. Burpee broad jump

A versenyzőnek végig kell haladnia 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!

16. Gyűrűk ura

Az akadályt kézzel és lábbal kell teljesíteni úgy, hogy a feladat teljesítése közben a versenyző 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 vesztés*
- *Vendégszektor futam – 15 db burpee*

17. 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 versenyzőnek kötelező megérintenie 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 vesztés*
- *Vendégszektor futam – 15 db burpee*

18. Gumicipelés lépcsőn

A férfi versenyzőnek 2 db gumit, a női versenyzőnek 1 db gumit kell cipelnie 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!

19. Liánok

A feladat csak a vonalon kívülről kezdhető meg. Az akadály végén a versenyzőnek kötelező megérintenie a csengőt. Nem kötelező minden fogást használni. 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*

20. 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 versenyzőnek kötelező megérintenie 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*

21. Lézerlövészet

A versenyzőnek 30 másodperc alatt kell 3 db zöld találatot elérnie a céltáblán.

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

Kötelező akadály!

22. Gumiforgatás

A versenyzőnek oda és vissza kell forgatnia a gumit a megadott ismétlésszámok alapján. Hibás teljesítés, ha a versenyző nem tudja a megadott ismétlésszámot végrehajtani!

Kötelező akadály!

B-közép futam: **nők: 6x** (3x oda és vissza), **férfiak: 10x** (5x oda és vissza)

Vendégszektor futam: **nők: 4x** (2x oda és vissza), **férfiak: 6x** (3x oda és vissza)

23. Ferde palánk

Haladj át a palánk felett. A palánk kikerülése TILOS!

Többször próbálható akadály!

24. OCR BALL

A versenyzőnek 1 db labdát kell lábbal bejuttatnia a kapuba a kijelölt vonal mögül. A feladat teljesítése sikeres, ha a labda a kapuban marad. Ha a labda kipattan vagy kigurul, akkor addig kell próbálkozni, amíg a kapuban nem marad az. Ezután haladhat csak tovább a versenyző.

Többször próbálható akadály!

25. Nagy palánk

Haladj át a palánk felett. A palánk kikerülése TILOS!

Többször próbálható akadály!

Többszöri sikertelen teljesítés esetén 15 db BURPEE! (B-közép/Vendégszektor futam)

26. 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!

27. Evező

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

28. Gát

Haladj át a gátak felett. A gátak kikerülése TILOS!

Többször próbálható 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 visszaszerezhetők 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 **VÁLOGATOTT FUTAM** akadályszabályzata megegyezik a B-KÖZÉP FUTAM akadályszabályzatával, annyi kitételrel, 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