

2026. | 200 M | SZABÁLYZAT

OCR®

MAFUSZ
MAGYARORSZÁGI AKADÁLYFUTÓ SZÖVETSÉG

WORLD OCR
FEDERATION MONDIALE DE COURSE A OBSTACLE
EST. 2024 - LAUSANNE, SWITZERLAND

OCRATHLON®

A dokumentum a WORLD OCR és a MAFUSZ tulajdona. A dokumentum átadása engedély nélkül harmadik félnek, másolása vagy eltulajdonítása szigorúan tilos!

BEVEZETÉS

AZ OCRATHLON EGY TÖBBTUSA JELLEGŰ AKADÁLYSPORT, AMELYET A WORLD OCR IRÁNYÍTÁSA ALATT FEJLESZTETTEK KI. CÉLJA, HOGY EGYSÉGES, VILÁGSZERTE ELISMERT VERSENYRENDSZERT BIZTOSÍTSON MINDEN KOROSZTÁLY ÉS KÉPESSÉGŰ SPORTOLÓ SZÁMÁRA.

A jelen versenyszabályzat az alábbiak számára készült:

- **Nemzetközi és nemzeti bajnokságok**
- **Nemzeti szövetségek**
- **Helyi klubok és versenyszervezők**
- **Sportolók, edzők és hivatalos személyek**

Az **OCRATHLON** küldetése, hogy egy világszinten egységesített sportágat kínáljon, amely ötvözi a futóállóképességet, a funkcionális erőt és a technikai akadályügyességet egy szekvenciálisan felépített, egyértelmű és biztonságos versenyformátumban.

OCR®

MAFUSZ MAGYARORSZÁGI AKADÁLYFUTÓ SZÖVETSÉG

WORLD OCR FEDERATION MONDIALE DE COURSE A OBSTACLE EST. 2024 - LAUSANNE, SWITZERLAND

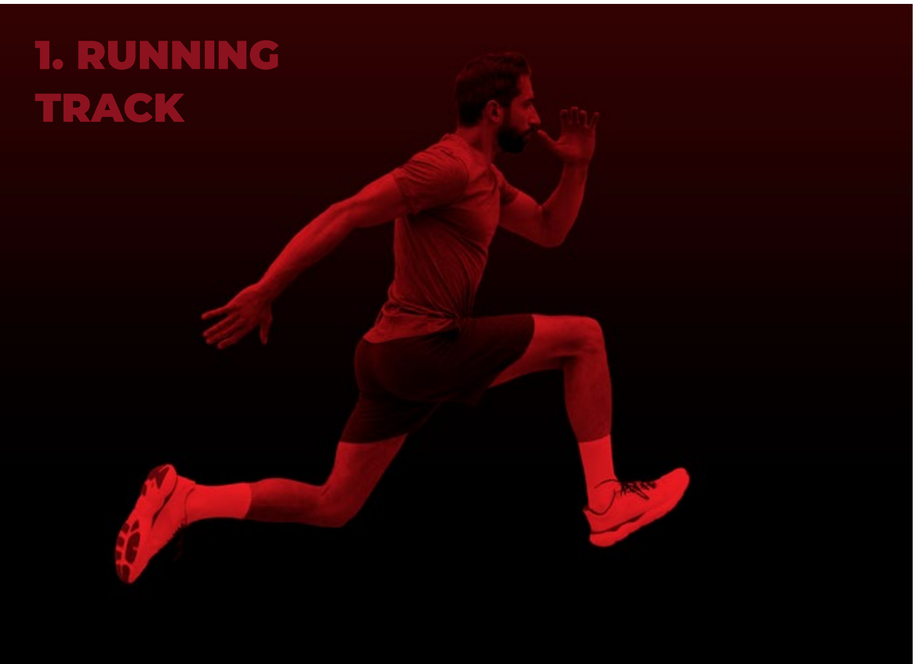
OCRATHLON®

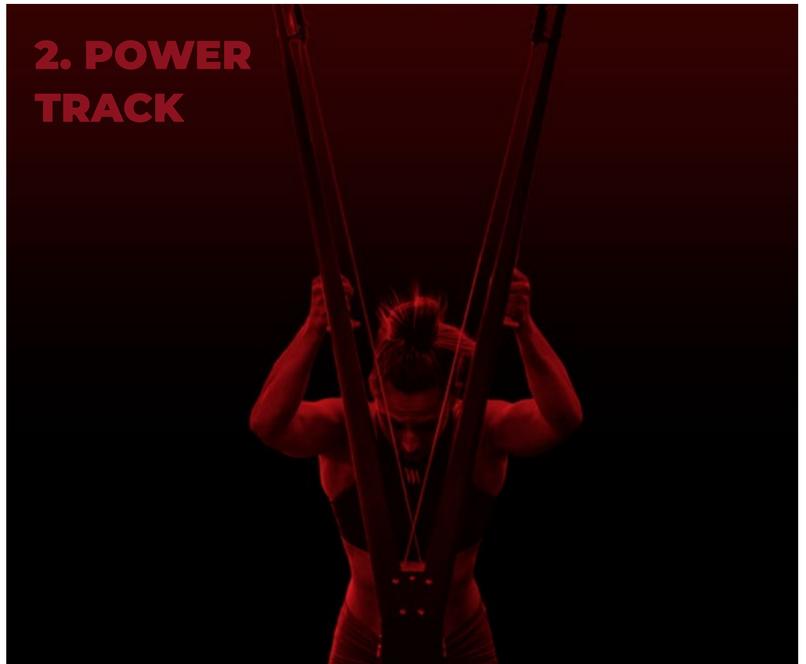
A dokumentum a WORLD OCR és a MAFUSZ tulajdona. A dokumentum átadása engedély nélkül harmadik félnek, másolása vagy eltulajdonítása szigorúan tilos!

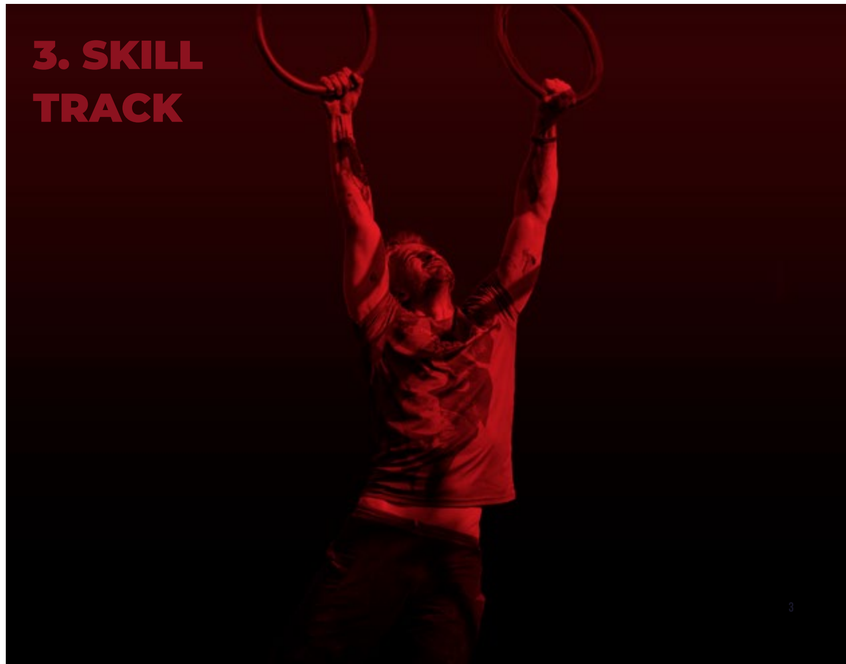
ÁLTALÁNOS MEGHATÁROZÁS

Az OCRATHLON olyan sportág, amely három egymást követő, különálló pályaszakaszból áll:

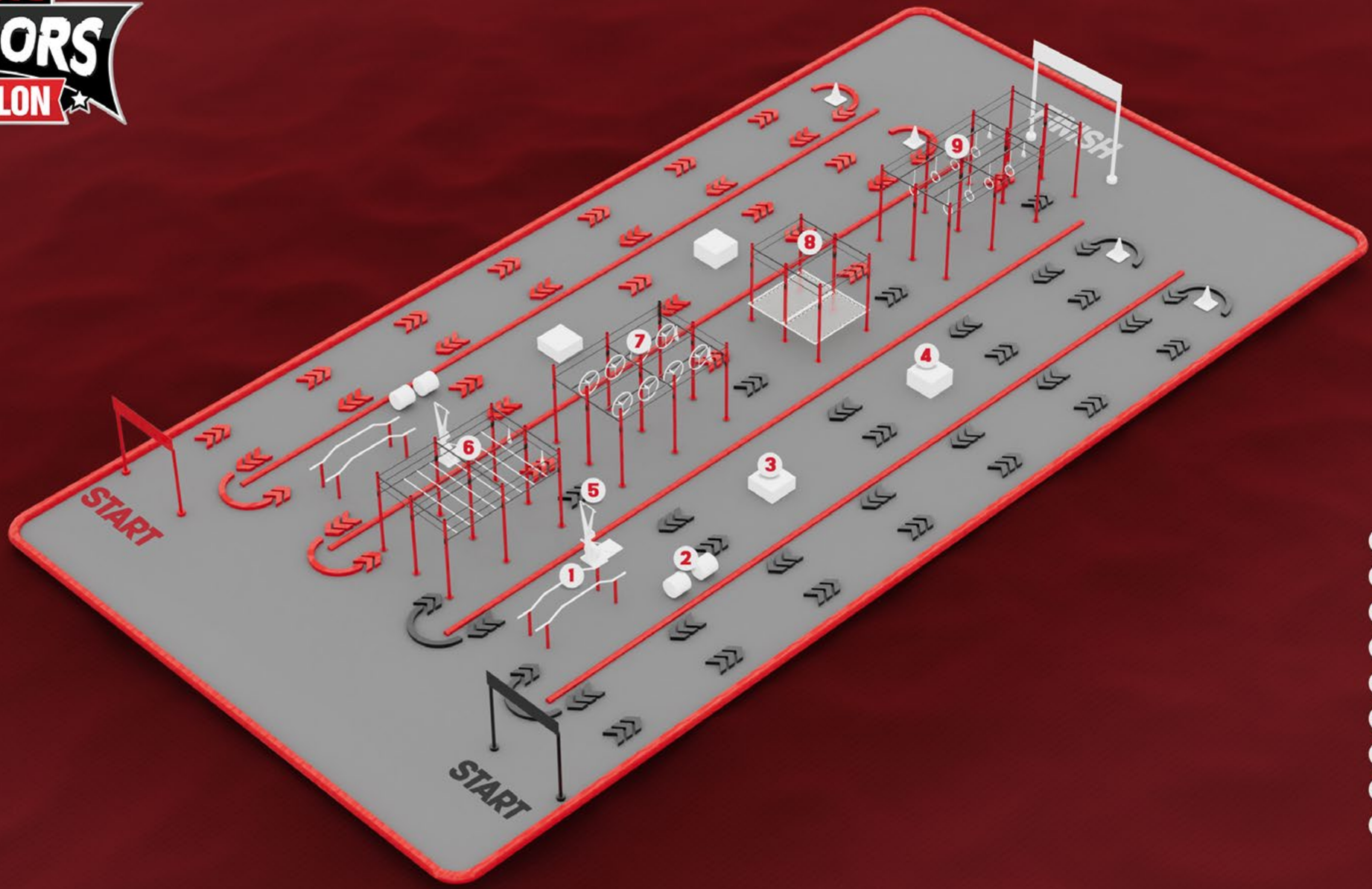
- **Running track / Futó-rész:** Mérhető távok, amelyek az állóképességet és a gyorsaságot tesztelik.
- **Power track / Erőnléti rész:** Erőalapú funkcionális kihívások, mint például cipelés.
- **Skill track / Ügyességi pálya:** Technikai akadályok, amelyek pontosságot és fogáserőt igényelnek.







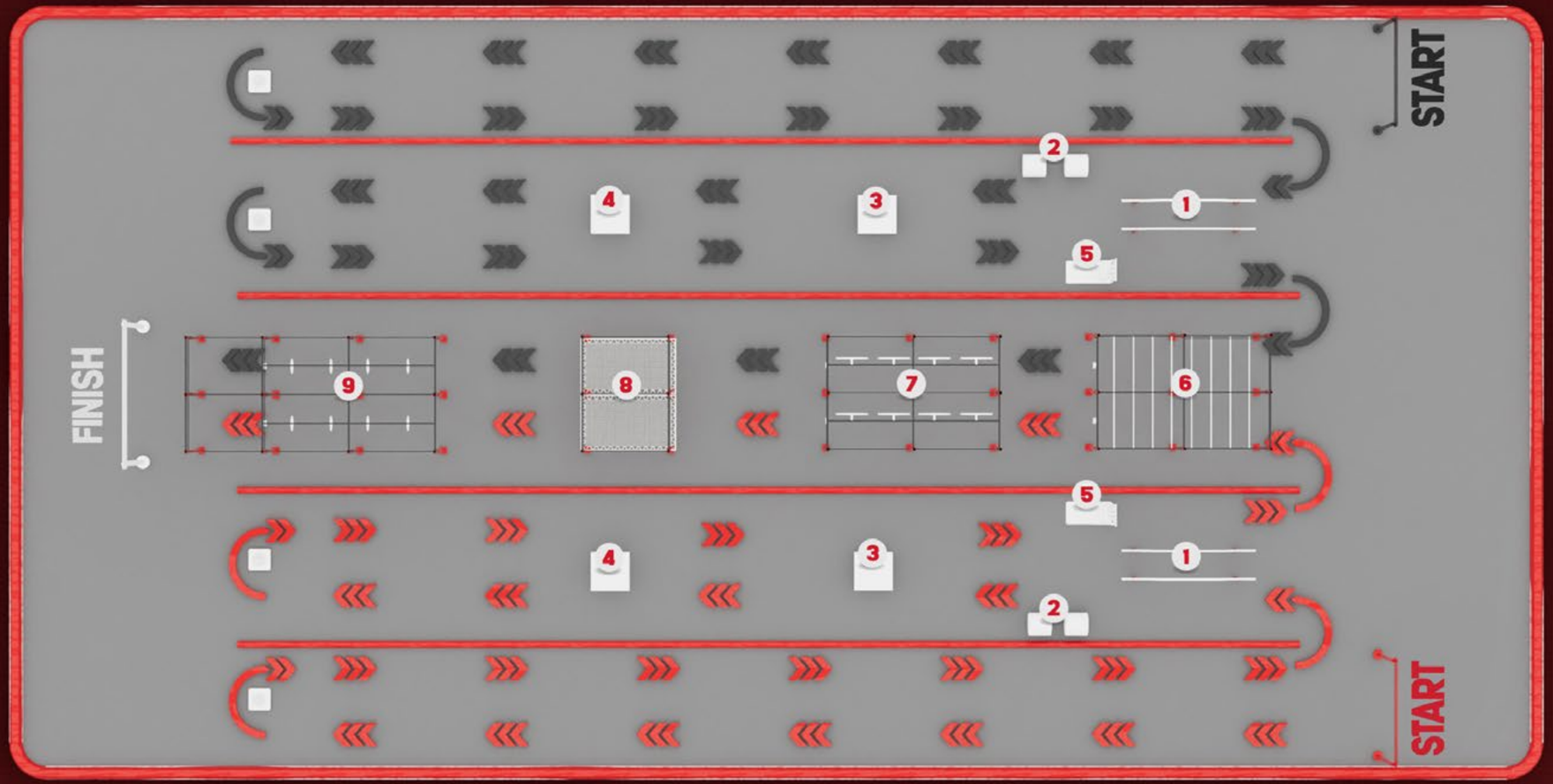
RUNNING WARRIORS OCRATHLON



1. TRICEPS BARS
2. SANDBAGS
3. BOX (45)
4. BOX (60)
5. SKIERG
6. MONKEY BARS
7. ICARUS
8. CARGO NET CRAWL
9. HANG TOUGH RINGS

OCR MAFUSZ WORLD OCR OCRATHLON

RUNNING WARRIORS OCRATHLON



1. TRICEPS BARS
2. SANDBAGS
3. BOX (45)
4. BOX (60)
5. SKIERG
6. MONKEY BARS
7. ICARUS
8. CARGO NET CRAWL
9. HANG TOUGH RINGS

OCR MOFUSZ WORLD OCR OCRATHLON

1. RUNNING TRACK

RUNNING TRACK / FUTÓ-RÉSZ:

A pályán egyszerre 2 (kettő) versenyző mérheti össze tudását.

A versenyzők a pálya azonos oldalán, annak két szélén lévő egymással teljesen szimmetrikus sávokból indulnak (RAJT).

Versenyzőnként egy 3 méter széles és 40 méter hosszú pályán futnak oda és vissza, a bólyát megkerülve.



"THE MIRACLE ISN'T THAT I FINISHED. THE MIRACLE IS THAT I HAD THE COURAGE TO START."

– JOHN BINGHAM

2. POWER TRACK



"FALL SEVEN TIMES, STAND UP EIGHT."

– JAPANESE PROVERB

A dokumentum a WORLD OCR és a MAFUSZ tulajdona. A dokumentum átadása engedély nélkül harmadik félnek, másolása vagy eltulajdonítása szigorúan tilos!

2. POWER TRACK

POWER TRACK / ERŐNLÉTI RÉSZ:

A harmadik 40 méteres rész a technikai (OCR) rész.

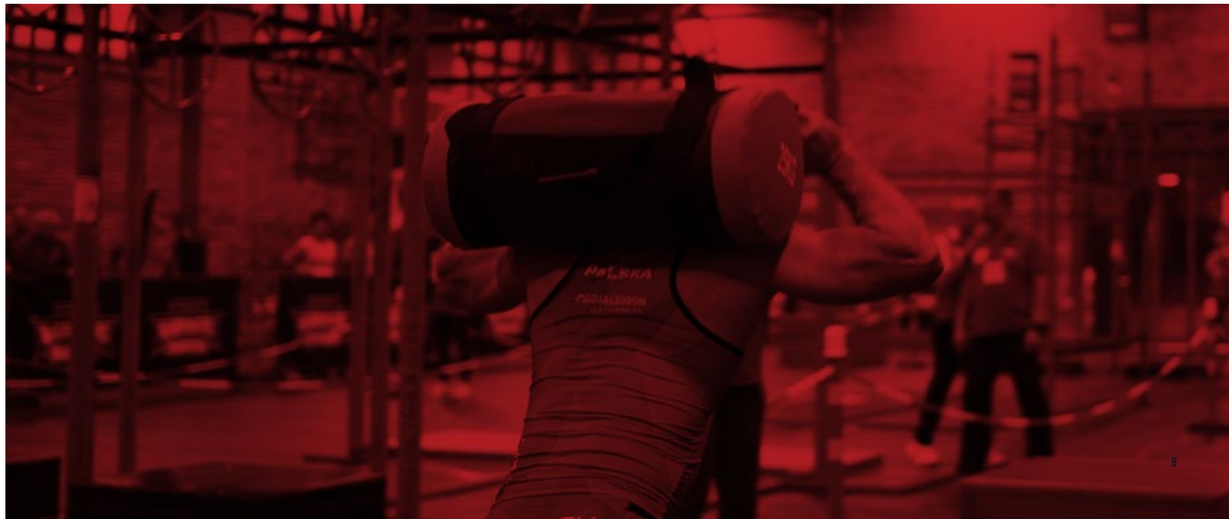
2.1 TRICEPSZ-BAR

Az erőnléti blokkba való bejutás egy 4 m hosszú triceps bar-on keresztül történik. Ezen az erő-akadályon a kezdő jelöléstől kell indulnia a versenyzőknek, míg el nem érik a végső jelzést, ahol már lejöhetnek az akadályról. A versenyző maximum 2 alkalommal próbálkozhat meg az akadály teljesítésével, ha a második alkalommal sem sikerül, akkor elimináció, azaz kizárás történik. Hibázás esetén, ha nem tud első alkalommal végig menni, abban az esetben újra próbálkozhat az első jelöléstől indulva.



2.2 ZSÁKCIPELÉS 64 M (2X32 M)

Ezt követően a zsákcipelés a következő feladat oda-vissza 32-32 méteren keresztül, bólyát megkerülve), egy 3,5 méter széles szakaszon. A zsák a jobb oldali pálya esetén a tricepsz bar-tól 2 méterre jobb oldalon van elhelyezve, a bal oldali pálya esetén a tricepsz bar-tól 2 méterre balra. A versenyzőnek 1 db zsákot kell felvennie. A zsákot teheti a vállára, de foghatja a hónalja alatt, tetszőlegesen. Amennyiben a zsákot elejti a versenyző, akkor pontosan onnan kell folytatnia feladatot, ahol a zsákot leejtette. Külön büntetési idő nincs, a versenyző pályán töltött ideje nő a zsák leejtésének és felvételének az idejével.



A dokumentum a WORLD OCR és a MAFUSZ tulajdona. A dokumentum átadása engedély nélkül harmadik félnek, másolása vagy eltulajdonítása szigorúan tilos!

Zsákok súlya korosztályonként:

KOROSZTÁLY	ZSÁK SÚLYA
LÁNY 12-13 ÉV ÉS 14-15 ÉV	10 KG
FIÚ 12-13 ÉV ÉS 14-15 ÉV	15 KG
LÁNY 16+	15 KG
FIÚ 16+	25 KG

A zsák felvétele után a 32 m-es szakaszon belül a versenyzőknek át kell haladniuk 2 db dobogón egymást követően. Az első dobogó 45 cm magas, a második 60 cm magas. A dobogón a versenyzőknek a zsákkal együtt kell áthaladnia. A 32 m-es szakasz végén a versenyzőnek meg kell kerülnie egy bólyát, majd a 32 m-es szakaszt visszafelé is meg kell tennie. A 2 db dobogón a versenyzőnek visszafelé is át kell haladnia (a dobogókon a versenyzőnek összesen 4 alkalommal - először 2 alkalommal a bólya megkerülése előtt, másodszor 2 alkalommal a bólya megkerülése után – kell áthaladnia).
A zsákot a versenyzőnek a zsákfelvételi helyre, a kijelölt zónában kell visszahelyeznie a 64 m zsákcipelés megtétele után.

2.3 SÍ ERGOMÉTER

A power (erőnléti) blokk végén, 2 m-re a tricepsz bar-tól a versenyzőnek
Sí ergométerrel kell a korosztályokhoz rendelt távot teljesíteni a versenyző által választott ellenálláson. A sí ergométer teljesítését a pályabírók felügyelik. A sí-ergométer álló felülete nem hagyható el addig, amíg a teljesítendő táv nincs teljes mértékben kész.

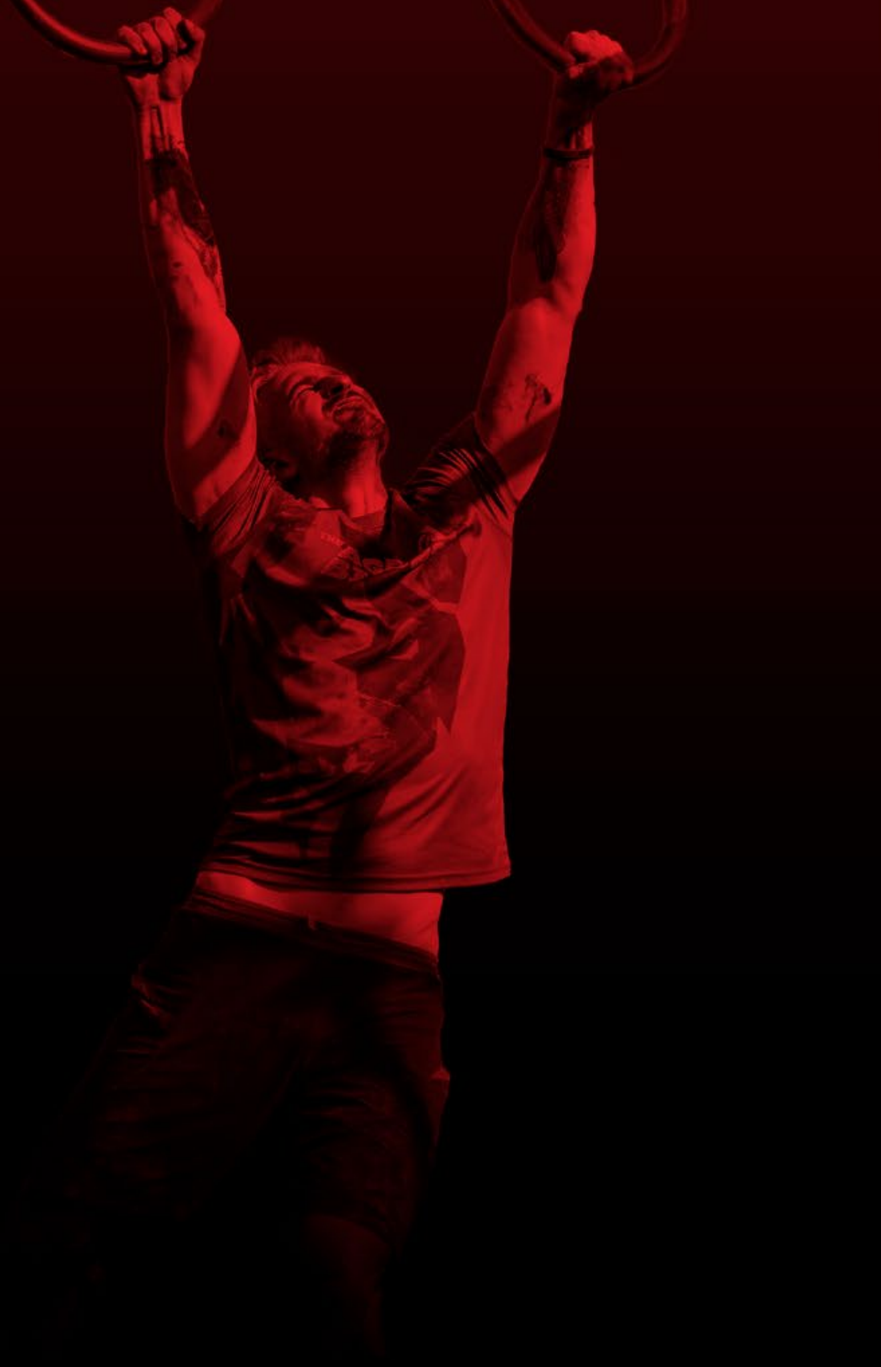


KOROSZTÁLY	SÍ-ERGOMÉTER TÁV
LÁNY 12-13 ÉV ÉS 14-15 ÉV	150 MÉTER
FIÚ 12-13 ÉV ÉS 14-15 ÉV	200 MÉTER
LÁNY 16+	250 MÉTER
FIÚ 16+	250 MÉTER

2.4 TRICEPSZ BAR

Az erő blokkból való kilépés a 4 m-es triceps bar-on keresztül történik és ugyanazok a szabályok vonatkoznak a versenyzőkre, mint korábban a belépésnél.

3. SKILL TRACK



"BELIEVE YOU CAN AND YOU'RE HALFWAY THERE."

– THEODORE ROOSEVELT

A dokumentum a WORLD OCR és a MAFUSZ tulajdona. A dokumentum átadása engedély nélkül harmadik félnek, másolása vagy eltulajdonítása szigorúan tilos!

3. SKILL TRACK

SKILL TRACK / TECHNIKAI (OCR) RÉSZ:

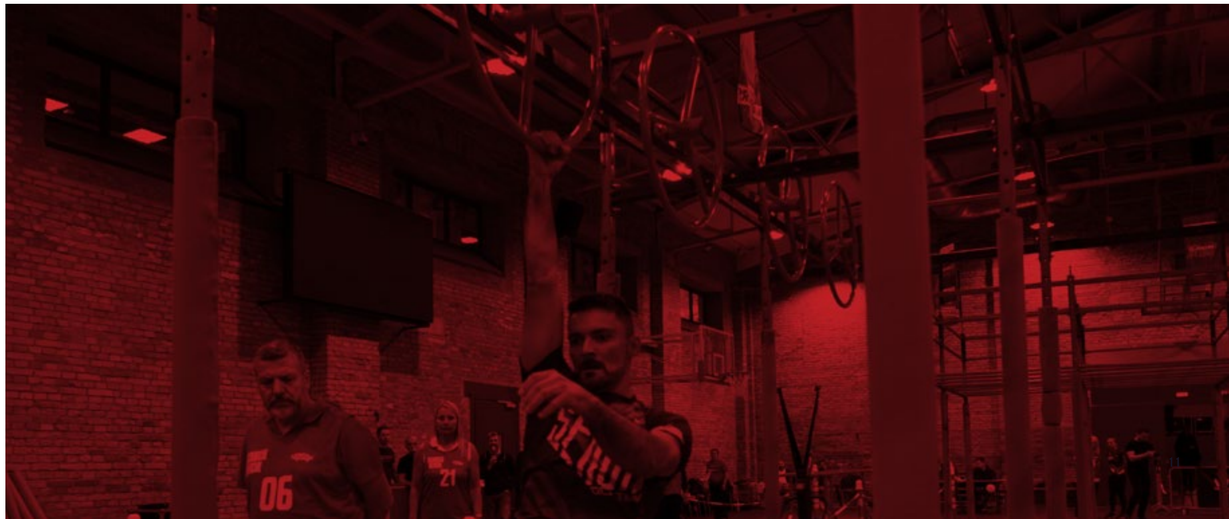
A harmadik 40 méteres rész a technikai (OCR) rész.

AZ OCR SZAKASZ AKADÁLYAINAK SORRENDJE:

1. **Majomlétra** – OCR ketrec 3x4m – 8 x Monkey Bar fogások, csővastagság: 33,7 mm külső átmérő

2. **Ikarus kerekek** – OCR ketrec 3x4m – 4 x Ikarus Spinner fogások





A dokumentum a WORLD OCR és a MAFUSZ tulajdona. A dokumentum átadása engedély nélkül harmadik félnek, másolása vagy eltulajdonítása szigorúan tilos!

3. Háló alatt kúszás – kúszás szegmens, 3x3 m



4. Gyűrű sor – OCR ketrec 3x4m - 4 x Olympic Ring fogások

A skill (technikai) blokk pályája egy 7 méter széles és 40 méter hosszú szakaszon van kialakítva. A hibázó versenyzők az egyes (rontott) akadály végéig el kell, hogy menjenek és utána tudnak az akadályon kívül visszafutni az adott akadály teljesítésének újrakezdéséhez, ahol újra próbálkozhatnak az elhibázott akadállyal. Az egyes OCR-akadályok 2 alkalommal próbálhatóak.



A dokumentum a WORLD OCR és a MAFUSZ tulajdona. A dokumentum átadása engedély nélkül harmadik félnek, másolása vagy eltulajdonítása szigorúan tilos!

4. ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

Minden akadály kétszer próbálható. Ha hibázik a versenyző az akadályon, akkor csak a rontott akadályt kell újrakezdenie. Ha másodszor is hibázik ugyanazon az akadályon, akkor elimináció történik, azaz a versenyzőnek nem lesz érvényes futam ideje, nem vehet részt a továbbiakban versenyben.

A pályán egyszerre induló 2 (kettő) versenyző idejét a bokára erősített időmérő chip méri. Az indításkor a versenyző a RAJT-ot jelző chipszőnyegen halad át, majd a CÉL-ban elhelyezett chipszőnyegen történő áthaladás adja meg a versenyző idejét.

A 200 méteres táv szintideje 5 perc. A szintidő elérésekor az adott versenyzőnek a pályát el kell hagynia, a versenyből kizárásra kerül, érvényes idővel nem rendelkezik. A soron következő futam mindkét induló versenyzője ráindítható az előző futamban indított versenyzőkre, amikor az előző futam hátrébb lévő versenyzője ráfordul az OCR akadálysorra. (Az erőnléti zónák végén lévő bírónak fel kell emelnie a kezében lévő zászlót, amikor a pályáján haladó versenyző elhagyta a tricepsz-bárt. A RAJT akkor indítható, ha mindkét erőnléti zónában lévő bíró zászlója a magasba van emelve).

A versenyen induló összes versenyzőnek van 1 (egy) darab versenyfutamon mért ideje. Az 1 (egy) darab versenyfutamon mért idő alapján a versenyzők korosztályos és idő szerinti sorrendje kialakul. Az 1 (egy) darab versenyfutamon mért idő alapján a korosztályos 1-3. helyezettek idő alapon díjazásra kerülnek korosztályos kategóriában.

A legjobb 4 (négy) időt elért 16+ éves férfi és a legjobb 4 (négy) időt elért 16+ éves nő – korosztálytól függetlenül - jogosultságot kap indulni a DÖNTŐ futamokban.
Amennyiben valamely versenyző nem kíván a döntő futamokban indulni, úgy a soron következő idővel rendelkező férfi vagy nő kapja meg az indulási jogot. 2 (kettő) db DÖNTŐ futam kerül megrendezésre. A legjobb 3. és 4. időt elért férfi, és a legjobb 3. és 4. időt elért nő egymással egyenes kieséses rendszerben versenyzik a 3. helyért (bronz futam). A legjobb 1. és 2. időt elért férfi, és a legjobb 1. és 2. időt elért nő egymással egyenes kieséses rendszerben versenyzik az 1. helyért (arany-ezüst futam).

A döntő futamokban a versenyzők között csak a helyezés (és így csak a döntő futamokban elért külön idő) számít egymás között, a korábbi, korosztályos versenyben a döntő futam elért idejei már nem értékelendők.

A dokumentum a WORLD OCR és a MAFUSZ tulajdona. A dokumentum átadása engedély nélkül harmadik félnek, másolása vagy eltulajdonítása szigorúan tilos!

5. KOROSZTÁLYOK

Junior I.	12-13 év
Junior II.	14-15 év
Junior III.	16-19 év
Felnőtt I.	20-29 év
Felnőtt II.	30-39 év
Masters I.	40-49 év
Masters II.	50-59 év
Masters III.	60+ év

Az életkor az adott évben december 31. napján betöltött életkor szerint számít. Kivéve a minimum életkort: a versenyzőnek a verseny napján be kell töltenie a 12. életévét, a versenyen csak ez esetben vehet részt.



2026. | 200 M | SZABÁLYZAT

OCR®

MAFUSZ
MAGYARORSZÁGI AKADÁLYFUTÓ SZÖVETSÉG

WORLD OCR
FEDERATION MONDIALE DE COURSE A OBSTACLE
EST. 2024 - LAUSANNE, SWITZERLAND

OCRATHLON®