

Livre de règles de la Ligue belge OCR Compétition

Date : 06.04.2025

Lieu : Langveldstraat 56 2220 Heist op den Berg

PARKING : Misweg 4 2220 Heist op den berg

Club organisateur : De Sportstal

Règles générales :

- Les participants doivent effectuer chaque obstacle correctement selon les règles prescrites.
- Si un obstacle n'est pas exécuté correctement, les pénalités déterminées par l'organisme s'appliquent.
- Les jurés et les commissaires sont chargés de surveiller le rendement.



Pieds de cheville : Seuls les pieds peuvent être utilisés pour régler le obstacle à surmonter. L'utilisation des mains est interdite !



Mains simples : L'obstacle peut être isolé/surmonté en utilisant les mains. L'utilisation des pieds est interdit!



Mains et pieds : Les pieds et les mains peuvent être utilisés pour surmonter l'obstacle.



Tentatives infinies : Vous avez des tentatives infinies pour surmonter l'obstacle. Ces obstacles sont obligatoires. Il n'y a donc pas de get past = DSQ



1 tentative : Vous n'avez qu'une seule tentative pour ces obstacles. Abeille
Pour les jeunes athlètes, cela signifie 2 vomissements.

Obstacles et règles				
#	Obstacle	Description	Couleur/Âge	Symboles
1	[Filet incliné]	Grimpez par-dessus le filet incliné.	  	 
2	[Traînée du journal]	Faites glisser les barres et suivez votre propre couleur.	   	
3	[Blocs de bois]	Commencer sur la corde. Balancez les différents blocs de bois et cloches pour qu'ils correspondent à votre propre couleur.	  	 
4	[Filet horizontal]	Commencez avec vos pieds derrière la ligne et grimpez sous le filet horizontal. Tapotez la cloche avec votre main. (Même cloche pour chaque catégorie)	  	 
5	[Porter un sac de sable]	Balade en boucle avec sac de sable. (pas pour les jeunes)		
6	[Barres de singe]	Les barres de singe fonctionnent jusqu'à la cloche de votre propre couleur.	  	 
7	[Bagues]	Les anneaux se balancent jusqu'à la cloche. (Même cloche pour chaque catégorie)	  	 
8	[Plate-forme basse]	Gréement bas jusqu'à la cloche de votre propre couleur. Pour la partie ascendante, les mains et les pieds peuvent être utilisés et le tube rouge complet.	  	 
9	[Exploration du net]	Mettez-vous sous le net. Vous avez une ligne sur votre main pour votre prochain tour.  Passez sous le filet, fin du jeu. (éventuellement pénalité en premier)	   	
10	[Filet incliné]	Grimpez par-dessus le filet incliné.	  	
11	[Traînée du journal]	Faites glisser les barres et suivez votre propre couleur.	  	

12	[Apenhang, cordes, spaghettis]	Montez sur la corde en suspension de singe, allez de corde en corde jusqu'à la cloche de votre propre couleur.	  	 
13	[Filet horizontal]	Commencez avec vos pieds derrière la ligne et grimpez sous le filet horizontal. Tapotez la cloche avec votre main. (Même cloche pour chaque catégorie)	  	 
14	[Porter un sac de sable]	Balade en boucle avec sac de sable. (pas pour les jeunes)		
15	[Planches de fromages]	Passez d'un plateau de fromages à l'autre jusqu'à la cloche de votre propre couleur.	  	 
16	[Voie de mixage]	À l'intérieur : voie avec différents types de poignées. (même cloche pour chaque catégorie)	  	 
17	[Staplussen, corde, trapèze]	Passez à travers les différentes sangles debout, en utilisant les cordes comme transition vers les trapèzes. (! Les harnais n'utilisent que les mains !)	  	 
18	[Exploration du net]	Mettez-vous sous le net. Vous avez une ligne sur votre main pour votre prochain tour.  Passer sous le filet, fin du match (éventuellement pénalité en premier)	  	
19	[Filet incliné]	Grimpez par-dessus le filet incliné.	 	 
20	[Traînée du journal]	Faites glisser les barres et suivez votre propre couleur.	 	
21	[Filet vertical, serpent-singe]	Balancez-vous jusqu'au filet vertical, rampez dessous, continuez via le filet et serpez jusqu'à la cloche de votre propre couleur. (Avec le filet vertical, vous pouvez utiliser vos pieds)	 	 
22	[Tisserand]	Tisserand. (moins - plus bas)	 	 
23	[Porter un sac de sable]	Balade en boucle avec sac de sable. (pas pour les jeunes)		
24	[Anneau tos + ancras]	 Crochetez les anneaux autour des brides et continuez jusqu'à la cloche.	 	 

● Accrochez les anneaux autour des bâtons, lorsque vous touchez les ancrs, vous les effectuez sans les anneaux (mains uniquement) jusqu'à la cloche.

● et les adultes la même version.

25	[Toupie, Roues Combo]	À l'intérieur : combinaison de cônes, de roues, de disques ronds allant jusqu'à la cloche. (Même cloche pour chaque catégorie)	● ●	 
26	[Voie de mixage]	À l'extérieur : départ sur la corde. Combinaison de poignées, roues, ancre et corde à porter jusqu'à la cloche de votre propre couleur.	● ●	 
27	[Exploration du net]	Mettez-vous sous le net. Vous avez une ligne sur votre main pour votre prochain tour. ● Passer sous le filet, fin du match (éventuellement pénalité en premier)	● ●	
28	[Filet incliné]	Grimpez par-dessus le filet incliné.	●	 
29	[Traînée du journal]	Faites glisser les barres et suivez votre propre couleur.	●	
30	[Filet vertical, planche d'ondes]	Balancez-vous jusqu'au filet vertical, rampez dessous, continuez via le filet et le waveboard jusqu'à la cloche de votre propre couleur. (Avec le filet vertical, vous pouvez utiliser vos pieds)	●	 
31	[Tisserand]	Tisserand. (moins - plus bas)	●	 
32	[Porter un sac de sable]	Balade en boucle avec sac de sable. (pas pour les jeunes)		
33	[Planches d'escalade]	Passez par la marche jusqu'aux poignées d'escalade en bois sur le côté de la structure pour atteindre la cloche.	●	 
34	[Mélanger lanel]	À l'intérieur : couloir avec différents types de poignées (même cloche pour chaque catégorie)	●	 

35	[panneau perforé, gibbons, peg bloks]	Utilisez les chevilles pour atteindre la bulle de votre propre couleur. Commencez par les nids d'oiseaux et continuez avec les gibbons pour finir par le bloc de chevilles.		 
36	Exploration du Net	Mettez-vous sous le net. Vous avez une ligne sur votre main pour votre prochain tour.  Passer sous le filet, fin du match (éventuellement pénalité en premier)		

Sections de course à pied : vous trouverez ci-joint la carte avec le parcours.

 **Looplus 1** : S'adresse aux     adultes.

 **Looplus 2** : S'adresse aux    adultes.

 **Looplus 3** : S'adresse aux   adultes

 **Looplus 4** : S'adresse aux  adultes

Autres informations

- **Procédure de départ** : Chaque participant commencera individuellement avec un fractionnement de 1 minute.
- **Procédure d'arrivée** : Juste avant l'arrivée, les participants doivent ramper sous le filet, après quoi ils montrent leur nombre de bracelets et éventuellement effectuer une pénalité.
- **Pénalité** : Une pénalité doit être encourue pour chaque bracelet perdu. Les enfants les promènent sans poids supplémentaire, les adultes avec poids (différentes dames / messieurs)