



OCR — sportági elmélet szóbeli és írásbeli vizsga témakörei

TÉMAKÖRÖK

1. Az OCR sportág története: mi az OCR, honnan ered?
2. A Magyarországi OCR Sport Szövetség szervezeti és működési felépítése (Milyen céllal jött létre a hazai szövetség? Milyen bizottságok vannak? Hogyan tud egy versenyző a szövetség versenyrendszeréhez csatlakozni?)
3. OCR akadályok csoportosítása és jellemzőik
4. "A" típusú akadályok és jellemzőik, felsorolásuk
5. "B" típusú akadályok és jellemzőik, felsorolásuk
6. Főbb hazai OCR-versenyek felsorolása
7. Főbb európai OCR-versenyek felsorolása
8. Készségek, amelyeket fejleszt az OCR, illetve amelyek fejlesztésével eredményesebben lehet versenyezni
9. Az OCR hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei
10. Az OCR és az olimpiai játékok kapcsolata



OCR — sportági elmélet szóbeli és írásbeli vizsga témakörei

1. Az OCR sportág története: mi az OCR, honnan ered?

Bármely sportág történetének felkutatására is vállalkozunk nehéz feladattal találjuk szembe magunkat. Bár több olyan mítoszról és legendás történetről tudunk, amikor egy új sportág egyetlen ötletből született meg, de összességében valójában kevés olyan pillanat van, amikor a „semmiből” alkottak meg egy új sportágot. Sokkal jellemzőbb, hogy a napi mozgásformák, a játékok, versengések és a katonai felkészítés, vagy a vadászat elemei keveredtek, ötvöződtek és hosszabb időtávon formálódtak ki az egyes sportágak.

Vajon az egyre közkedveltebb „akadályfutás” (Obstacle Course Racing (OCR), amely kifejezés alatt ma elsősorban a terepfutással összekötött, katonai stílusú sportot értjük és a katonák kiképzésére használt akadálypályák története meddig nyúlik vissza? Milyen szerepet játszott a haderő, illetve a hadviselés változása a sportág kialakulásában, fejlődésében? Mivel járulhat hozzá ez a sportág a honvédelem illetve a társadalmi ellenálló-képesség fejlesztéséhez?

Ha a katonai célú alkalmazás mellett az akadályfutásnak, a mai fogalmainak szerinti sportcélú történetét kutatjuk, akkor azt találhatjuk, hogy gyakran ezt 1064-től eredeztetik, amikor is Skóciában Malcolm Canmore király (1031–1093) a legjobb hírvívő kiválasztására hegyi terepfutó versenyt rendezett, egy kb. 1000 méteres hegycsúcsra és vissza. De ennek is elsősorban katonai célja volt, ugyanis az ottani sziklás terepviszonyok mellett egy futó sokkal gyorsabban tudott haladni a terepen mint egy lovas.²⁵ A következő évszázadokra is az volt még a jellemző, hogy a szolgák és katonák gyalog követték uraik kocsiját, így rendszeresen hosszú utakat futottak és gyalogoltak. A nemesek fogadásból különféle távú versenyeket is rendeztek, ahol a csatlósoknak futás közben árkokon, sövényeken, falakon kell átmászniuk, átugraniuk. Ez a versengés az egyszerű alattvalókon kívül azonban másokat is cselekvésre buzdított. Robert Barclay kapitány (1779–1854), a skót arisztokrácia egyik tagja „ultra” kategóriába sorolható teljesítményeinek köszönhetően vált egykoron közismertté. Barclay kapitány leghíresebb akcióját – melyben az emberi képességek határát is keresték – 1809. június 1. és július 12. között hajtotta végre, amikor 1000 egymást követő óra mindegyikében 1 mérföldet gyalogolt, hogy elnyerjen egy hatalmas összegű fogadást. De ezen a nem mindennapi akción felül számos más 100 km feletti túrát is bámulatosan rövid idő alatt teljesített.

Angolországban folytatva a sportmúlt kutatását azt láthatjuk, hogy 18–19. században a földbirtokos nemesek komolyan elkezdtek a lótenyésztéssel és versenyzéssel foglalkozni. A feljegyzések szerint az igen népszerű falkavadász társaságok egyes tagjai, a legjobb lovak kiválasztását, versenypálya hiányában a környéken bonyolították le. Ezek a megmérettetések igyekeztek a lovas vadászat körülményit utánozni, azaz a legrövidebb, messziről is jól látható templomtorony iránt egyenesen vezető – sövényeket, patakokat és egyéb akadályokat tartalmazó, általában két és négy mérföld közötti – útvonalon folytak. Ezzel lényegében meg is született a Steeplechase, azaz az akadályfutás sportág.

Mint minden mást persze ezt is fogadással tették izgalmasabbá a felsőbb körök. Az első ilyen jellegű versengést a feljegyzések szerint 1752-ben tartották. Szervezettebb formában



OCR — sportági elmélet szóbeli és írásbeli vizsga témakörei

pedig 1830-tól Thomas Coleman tróniéra és lókereskedő kezdeményezésére folytak ezek a versenyek. Az angol táj jellegzetes sövényei, kőkerítései és árkai szinte minden mezőn adottak voltak, azonban, hogy a kíváncsi tömeg és a fogadók jobban követhessék az eseményeket, 1836-tól már mesterséges pályán, épített akadályokkal rendezték meg ezeket, hamarosan már nemzetközi résztvevőkkel.

Az egyik legnagyobb nemzetközi verseny a Liverpool Grand National Steeple-Chase, 1883-as futamának magyar érdekessége, hogy azt Kinsky Károly gróf (1858–1919, később herceg) nyerte meg. A gróf kiváló lovas és diplomata volt, de azt isfeljegyezték róla, hogy titkos viszonyt folytatott Sir Winston Churchill amerikai származású édesanyjával.

A sportok és a fogadások hazájában nem kellett sok időnek eltelnie ahhoz, hogy egy futó és egy lovas teljesítményét mérjék össze egy futamban, amiből meg is született a modern terep-akadályfutó versenyek ötlete.

Idehaza az 1820'-as évektől Széchenyi adott komolyabb lendület a lósportnak és az 1827-től rendezték síkversenyek mellett 1838-ban rendezték meg az első gátversenyt. Később a nehezebb akadályokkal tűzdelt „akadályverseny-sport” népszerűsítését a falkavadász társaságok és a lovasezredek vállalták fel, az előbbieket vadászati jellegű, míg a katonatisztek a hosszabb 4000 méteres, Honvéd akadályversenyen lovagoltak. A versenyek számának növekedésével szépen fejlődött a hazai lovassport és ezzel együtt a haderő ezen képessége is.

A modern OCR

Az „akadályfutás” hallatán sokaknak a 3000 méteres atlétikai szám jut eszükbe, de egyre többen asszociálnak a terepen elhelyezett katonai stílusú akadályok leküzdését jelentő, komoly marketing mellett megszervezett versenyekre. A történelmi előzmények után most ismerjük meg röviden, milyen közvetlen események alapozták meg ennek a sportágnak a mai népszerűségét.

Sokan az 1980-ban Új-Zélandon, Alpine Ironman néven megszervezett versenyt tartják az első modern szabadtéri multisport és kalandversenynek. Ezen síelésben, terepfutásban, kerékpározásban és kajakozásban mérkőztek meg az indulók. A rendezvény népszerűségét látva, 1982-től Ausztráliában WildTrek néven rendeztek hasonló, kétnapos versenyeket.

A következő jelentős fordulópontot az Egyesült Királyságban 1987-ben megrendezett Tough Guy nevű téli akadályverseny jelentette. Ennek szervezője Billy Wilson, korábban az angol királyi haderő ejtőernyőse volt, így e versenyre a katonai kiképzésből vett akadályokkal nehezített pályát épített a saját farmján. Ez volt az első olyan modern akadálypálya-verseny, amelyik komolyabb nemzetközi publicitást is kapott, hiszen akkoriban ezt tartották a világ legnehezebb versenyének. Mint sejteni lehet, itt nemcsak a téli hideggel, a távolsággal vagy a sáros tereppel kellett megküzdeniük a versenyzőknek, hanem a legnagyobb félelmeikkel is, úgy, mint a magasság, a bezártság, a tűz, a jeges víz, vagy akár az áramütés. Az első verseny távjában néhány mérföld volt, melyen kb. 25 komoly akadályon kellett átjutni a hipertermiával is küzdő indulóknak. Ezen a versenyen jelentek meg a katonai jellegű



OCR — sportági elmélet szóbeli és írásbeli vizsga témakörei

akadályok, így ezt a mai OCR versenyek fejlődésében az egyik legfontosabb mérföldkőnek tekinthetjük.

Ettől kezdve terjedtek el a hasonló versenyek, ilyen az 1989-es Raid Gauloises nevű próba, ami Új-Zélandról ered, itt különböző egzotikus környezetben szervezett 10 napos állóképességi megmérettetést kell az 5 fős csapatoknak teljesíteni.

Az 1995-ben Eco-Challenge néven rendezett több napos kalandversenyt már a televízió is közvetítette, ezzel egyben alapjául is szolgált a későbbi túlélő-reality jellegű műsoroknak. A következő időszakban egymást követték a különböző versenyek, melyek közül terjedelmi okokból csak néhányat említünk itt.

Japánból SASUKE néven indult el egy szórakoztató sportos televíziós különlegesség 1997-ben, amelyben 100 versenyző próbált meg teljesíteni egy négy szakaszból álló akadálypályát, ami Ninja Warrior néven közel 20 országban került már azóta adásba. 2009–2010 között számos azóta is létező versenyt indítottak, köztük a Warrior Dash, a Spartan Race és a Tough Mudder versenyeket.

2014-ben Ian Adamson Svájcban megalapította a Nemzetközi Akadályfutó Sportszövetséget, Fédération Internationale de Sports d'Obstacles (FISO) néven, melyhez a HOCRA, Hungarian OCR Association (Magyarországi OCR Sport Szövetség — korábban így is osmert: Terepakadályfutó és Akadálysport Szövetség) 2017-ben csatlakozott.

Az egyszerű recept, melyben egy tucatnyi katonai jellegű akadályelemet adtak a normál futóversenyhez, egy olyan intenzív és izgalmas állóképességi hibridet hozott létre, amely hatalmas lendületet adott a fitness világának. Az OCR-ek vonzerőjéhez biztosan hozzájárul, hogy sok országban eltörlésre vagy felfüggesztésre került a sorkatonai szolgálat, ezért fiatalok generációi már nem kerültek kapcsolatba ilyen jellegű próbával. Ezáltal egy eddig elérhetetlen, izgalmas és ismeretlen kihívás újdonságát kínálja a sportág, megfűszerezve a közösségi média lehetőségeivel és népszerűségével. A modern, urbanizálódó társadalmak élete kényelmes és kevés ilyen jellegű nehézséget rejt, ezért bizonyosan van igény olyan próbákra, amikben át kell lépni a határainkat és meg kell erőltetni magunkat. Kissé különös is ez a jelenség, hiszen ma komoly összegeket fizetnek emberek tömegei, hogy sárban csúszva nehéz zsákokat cipeljenek és palánkokon másszanak át, míg az emberiség eddigi történetében sokan inkább mindenüket odaadták volna, hogy ne kelljen ilyet csinálniuk.

Napjainkban változatos formában, egyre több országban van jelen e felfutóban lévő sportág, a versenyek több napos fesztiválakká fejlődtek. Azonban egyes versenyek túl gyorsan próbáltak terjeszkedni és a felszínesen megszervezett események miatt vesztek népszerűségükből, míg az igényesebbek zsúfoltak lettek, hosszú várólisták alakultak ki. Néhány rendezvény mögé nagyvállalati szponzorok álltak be, így már inkább a kereskedelem szabályai szerint formálódtak. Más versenyen csökkentették az akadályok számát és nehézségét, hogy a lehetséges résztvevők minél szélesebb körét vonzzák be, de itt a hosszú távú jövedelmezőség dilemmájával szembesültek. Azaz hogyan lehetne eléggé keményre építeni a pályát ahhoz, hogy kihívást jelentő élménynek érezzék a versenyzők, de úgy, hogy



OCR — sportági elmélet szóbeli és írásbeli vizsga témakörei

ez túl sok potenciális ügyfelet mégse riasszon el, tudva azt, hogy a túl „könnyen” teljesíthető kihívásokat után a résztvevők szemében a vonzerő és ezzel együtt a motiváció is csökken.

A sokfajta verseny ugyan több embernek adhat lehetőséget a saját szintjének is megfelelő kihívás megtalálására, de a sportág ilyen irányú fejlődése valójában már eltávolodni látszik attól az eredeti szándéktól, hogy testileg keményté, lelkiileg ellenállóbbá és szellemileg harcosabbá neveljük a fiatalokat.

Forrás: Szabó Zoltán alezredes: Akadály, mint lehetőség — Az akadálypályák és az akadályfutás fejlődése, pedagógiája és társadalmi jelentősége (szerkesztett, kivonatolt anyag)

2. A Magyarországi OCR Sport Szövetség szervezeti és működési felépítése

(Milyen céllal jött létre a hazai szövetség? Milyen bizottságok vannak? Hogyan tud egy versenyző a szövetség versenyrendszeréhez csatlakozni?)

(1) A Magyarországi OCR Sport Szövetség a Nemzetközi OCR Szövetség (Federation Internationale de sports d'Obstacles - World OCR, vagyis WO) alapszabályában és a sportról szóló 2004. évi I. Törvényben (továbbiakban: Sporttörvény) meghatározott, a World OCR által regisztrált tagként nyilvántartott, az OCR sportág feladatainak ellátására (a sportágban sportversenyek szervezésére, a tagjai érdekvédelmére, valamint a sportág nemzetközi kapcsolatainak lebonyolítására) létrehozott, az e sportágban működő sportszervezetek által megalapított, önkormányzattal és nyilvántartott tagsággal rendelkező sportági szövetség, mely jogi személy.

(2) A Szövetség közhasznú szervezatként működő civil szervezet. A Szövetség a közhasznú tevékenysége során a Sporttörvény 22. §-ában meghatározott állami közfeladatokat látja el. A Szövetség tevékenysége a civil tv. 2. § 19. és 20. pontját figyelembe véve, a Sporttörvényben meghatározott állami közfeladatok ellátására tekintettel közhasznú tevékenységnek minősül.

(3) A Szövetség az Alapszabálya szerinti tevékenységének és gazdálkodásának legfontosabb adatait a helyi vagy országos sajtó útján nyilvánosságra hozza.



OCR — sportági elmélet szóbeli és írásbeli vizsga témakörei

(4) A Szövetség közvetlen politikai tevékenységet nem folytat, szervezete pártoktól független, és pártoknak anyagi támogatást nem nyújt.

(8) A Szövetség regisztrált tagja a Nemzetközi OCR Szövetségnek ((Federation Internationale de sports d'Obstacles (World OCR)) amelynek alapszabályát, szabályzatait és határozatait magára nézve kötelezőnek ismeri el.

A Szövetség célja, feladatai, tevékenysége

3.§ (1) A Szövetség Magyarország területén irányítja, szervezi és ellenőrzi az 1.§-ban meghatározott sportágban (OCR) folyó közhasznú tevékenységet, közreműködik a Sporttörvényben és az egyéb jogszabályokban meghatározott állami sportfeladatok ellátásában, képviseli sportágának és tagjainak érdekeit, valamint részt vesz a nemzetközi sportszervezetek tevékenységében.

(2) A Szövetség a közhasznú sporttevékenysége körében nyújtott szolgáltatásait a Szövetség tagságán kívül harmadik személy is igénybe veheti.

4.§ (2) A szövetség ellátja az alapszabályában, a sportága nemzetközi szövetségének szabályzataiban, illetve a jogszabályokban meghatározott további feladatokat. Ennek keretében különösen: a) gondoskodik a sportágában a versenyzők nyilvántartásáról, igazolásáról, átigazolásáról, versenyzési engedélyük megadásával, valamint minősítésével kapcsolatos feladatok ellátásáról, b) megadja vagy megtagadja a sportági nemzetközi szövetsége, illetve a külföldi sportszövetség által megkívánt hozzájárulást magyar versenyzők külföldi, valamint a külföldi versenyzők Magyarországon történő versenyzéséhez, c) kiadja a versenyszabályzatot, illetve a sportág egyéb szabályzatait megszegő versenyzőkkel, sportszakemberekkel és sportszervezetekkel szemben az e törvényben és a külön jogszabályban meghatározottak szerint sportfegyelmi jogkört gyakorol, d) érvényesíti a doppingtilalmat, a meg nem engedett teljesítményfokozó szerek, készítmények és módszerek tilalmának betartását ellenőrzi; fellép a sportmozgalomban ható valamennyi káros jelenség ellen, e) meghatározza a sportlétesítmények használatával, illetve a sporteseményekkel kapcsolatos sportági követelményeket és sportszakmai feltételeket f) közreműködés a sportszakemberek képzésében, továbbképzésében (versenybírók képzésének és továbbképzésének szervezése, a versenybírók minősítése), g) szponzorálási és más kereskedelmi, valamint vagyoni értékű jogok hasznosításával összefüggő szerződések megkötése a sportág



OCR — sportági elmélet szóbeli és írásbeli vizsga témakörei

céljainak elérése érdekében, h) közreműködés a tagok közötti viták rendezésében, i) a sportágban érdekelt szervezetek és személyek tevékenységének összehangolása, a sportágban folyó szakmai munka figyelemmel kísérése és elősegítése; j) hazai és külföldi szakanyagok, képzési eszközök beszerzése, készítése, terjesztése, továbbá közreműködés a sportág színvonal-emelését segítő tudományos kutatómunkában; k) felvilágosítás és véleményadás sportági kérdésekben; l) a sportág központi nyilvántartásának vezetése; m) feladatai megvalósítása érdekében gazdálkodás az országos szövetség vagyonával és szükség szerint vállalkozási tevékenység kifejtése; n) az OCR sportágban elláthatja a sportág fogyatékosok sportjával összefüggő feladatait, o) az OCR sportágban ellátja a szabadidős sporttevékenységgel összefüggő feladatokat is, p) hozzájárul a Magyarországon lebonyolításra kerülő OCR sportesemények szervezéséhez, megrendezéséhez, figyelemmel a Sportról szóló 2004. évi I. Törvény 65.§ (4) bekezdésében foglaltakra, q) ellátja az etikai, gyermekvédelmi, képesítési és sportegészségügyi, valamint egyéb szabályzataiban meghatározott feladatokat.

6 III. A Szövetség tagsága

5.§

A Szövetség tagja lehet minden olyan sportegyesület (ideértve a Sporttörvény 15. §-ában meghatározott sportiskolákat és iskolai sportköröket és utánpótlás-nevelés fejlesztését végző alapítványokat, illetve sportiskolákat is), valamint a Sporttörvény szerinti sportvállalkozás, amely részt vesz a sportági versenyrendszerben, (a továbbiakban együtt: sportszervezet) feltéve, hogy a Szövetség Alapszabályát elfogadja. A tagsági viszony keletkezése és megszűnése

6.§

(1) A Szövetségbe való belépés, illetőleg a kilépés önkéntes.

7.§

(4) A sportszervezet tagságát az elnökség határozatban megszünteti, amennyiben sportegyesület esetén a sportágban működő szakosztályát megszünteti, vagy más sportegyesület részére átadja.

8.§

(1) A Szövetség tagjairól nyilvántartást kell vezetni. . A tagok személyére vonatkozó adatok nem nyilvánosak.



OCR — sportági elmélet szóbeli és írásbeli vizsga témakörei

(2) A Szövetség a sportoló sporttevékenysége feltételeinek és a sportág rendeltetésszerű működésének biztosítása, a sportág versenyrendszerének és versenyeinek szervezése, a nemzeti válogatott keretek működtetése és a sportolók nemzetközi sporteseményeken való részvétele érdekében kezeli a sportolók Sporttörvény 3. § (3) bekezdés a)–f) pontja szerinti adatait.

(3) A Szövetség a sportolók egészségének védelme érdekében, a Sporttörvény 3. § (4) bekezdése végrehajtásához kezeli a sportoló sportegészségügyi ellenőrzésének adatait tartalmazó sportorvosi engedély vagy a Sporttörvény 3. § (4) bekezdés szerinti háziorvosi igazolás tartalmát.

(4) A Szövetség az (2) és (3) bekezdés szerinti adatokat a versenyengedély nyilvántartásának időtartama alatt, valamint a rajtengedély kiadásától számított négy évig kezeli.

(5) A Szövetség tagjai vagyoni hozzájárulásként tagdíjat fizetnek.

9.§

(1) A Szövetség szervei:

- a) a közgyűlés
- b) az Elnökség
- c) a Felügyelő Bizottság
- d) a Jogi és Fegyelmi Bizottság
- e) a Sportszakmai Bizottságok:
 - OCR Szakmai Bizottság
 - Nyilvántartási és Átigazolási Bizottság

(2) A Szövetség tisztségviselői:

- a) az elnök (vezető tisztségviselő)
- b) az ügyvezető alelnök (vezető tisztségviselő)
- c) az elnökségi tag (vezető tisztségviselő)
- d) a Felügyelő Bizottság elnöke (tisztségviselő)
- e) a Felügyelő Bizottság tagjai (tisztségviselők)

3. OCR akadályok csoportosítása és jellemzőik

Az OCR sportban számos **épített** és **természet adta** akadályt kell leküzdenie a versenyzőknek. Az akadályokat továbbá leküzdési módjuk és/vagy nehézségük szerint is csoportosíthatjuk. Léteznek csak kézzel, valamint kézzel és lábbal egyidejűleg teljesíthető,



OCR — sportági elmélet szóbeli és írásbeli vizsga témakörei

valamint ezek kombinációjából álló akadályok. Az országos bajnoki és kupafutamokon megkülönböztetünk A és B kategóriákba sorolt akadályokat.

Az A típusú akadályok jellemzően sportágspecifikusak, magasabb szintű technikai tudást, erőt igényelnek, mint a B típusú akadályok.

Az akadálysport jelenlegi karszalagos versenyrendszerében az A típusú akadályok sikertelen teljesítése karszalagvesztéssel jár, míg a B típusú akadályok mindenki számára kötelezőek (vagy nem teljesítésük esetén idő- vagy feladatbüntetéssel járnak). Ezen akadályok jelenléte teszi az adott versenyt megkülönböztethetővé a nevükben hasonló, de nehézségükben különleges felkészültség nélkül is teljesíthető “akadályversenyektől”.

4. “A” típusú akadályok és jellemzőik, felsorolásuk

Jellemző A kategóriás akadályok: függeszkedést vagy sportágspecifikus módon történő fogás- vagy mászástechnikát, nagyobb fizikai felkészültséget igénylő, vízszintes vagy függőleges haladási irányú, alacsony vagy magas felépítésű akadályok.





OCR — sportági elmélet szóbeli és írásbeli vizsga témakörei





OCR — sportági elmélet szóbeli és írásbeli vizsga témakörei



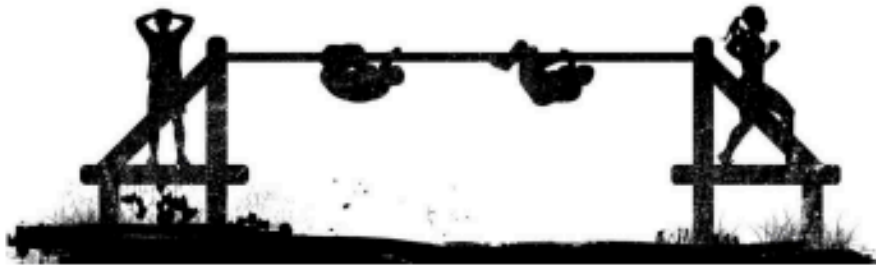
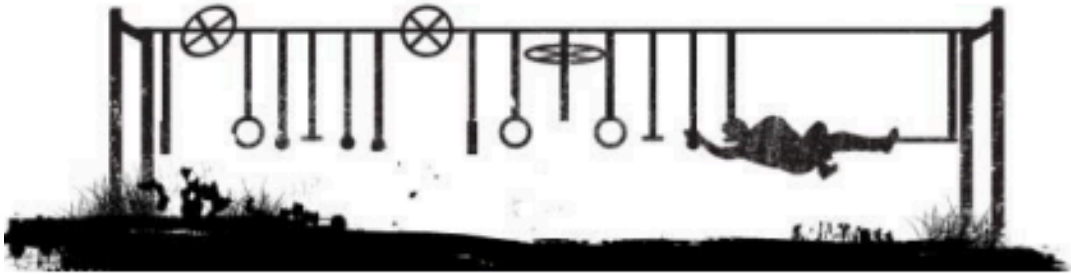


OCR — sportági elmélet szóbeli és írásbeli vizsga témakörei





OCR — sportági elmélet szóbeli és írásbeli vizsga témakörei





OCR — sportági elmélet szóbeli és írásbeli vizsga témakörei

5. “B” típusú akadályok és jellemzőik, felsorolásuk

Jellemző B kategóriás akadályok: alacsony (egyenes, negatív vagy pozitív irányba döntött palánkokon vagy egyéb akadályokon való átmászás, súlycipelés vagy -elmozdítás (rönk, lánc, kő, vödör, abroncs stb.), háló vagy szögesdrót alatt történő kúszás vagy mászás, élővízen történő átkelés vagy úszás, mesterséges vízen való átkelés (konténer, medence) vagy úszás, épített vagy természetes egyensúlyozókon való átkelés, stb.

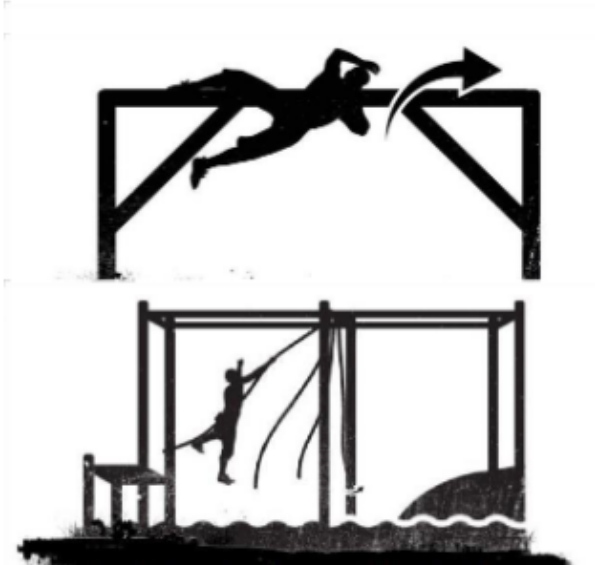


OCR — sportági elmélet szóbeli és írásbeli vizsga témakörei



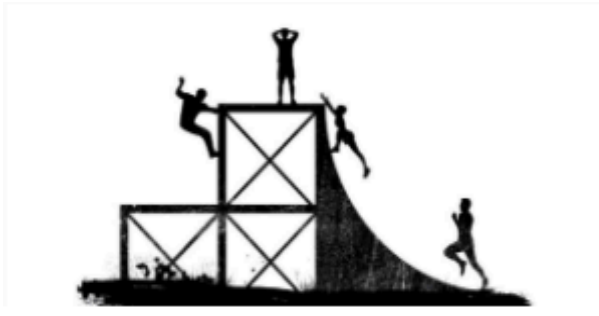


OCR — sportági elmélet szóbeli és írásbeli vizsga témakörei





OCR — sportági elmélet szóbeli és írásbeli vizsga témakörei



6. Főbb hazai OCR versenyek felsorolása

BRUTÁL ATOM

BRUTÁLFUTÁS

EXTREME RUSH

EXTREME TRAIL

HUNHARCOS

MILITARY SURVIVOR RUN



OCR — sportági elmélet szóbeli és írásbeli vizsga témakörei

RUNNING WARRIORS

SALGO

VULCAN RUN

WEEKEND WARRIORS

7. Főbb nemzetközi OCR versenyek felsorolása

BARBARIAN RACE (Poland/Czech Rep.)

BESTIAL RACE (Spain)

BIEGUN (Poland)

BISON (Belarus)

HANG-ON RUN (Netherlands)

HANNIBAL'S CROSSING (Switzerland)

INFERNO RUN (Italy)

PREDATOR RACE (Czech Rep., Austria)

RUNMAGEDDON (Poland)

SAVAGE RACE (US)

SPARTAN RACE (global)

STRONG VIKING (Norway, Sweden)

TOUGH VIKING (Norway, Sweden)

TOUGH MUDDER/TOUGHEST/TOUGHEST MUDDER/WORLD'S TOUGHEST) (US/global)

XLETIX (Germany)

ZEUS RACE (UK)



OCR — sportági elmélet szóbeli és írásbeli vizsga témakörei

8. Képességek, amelyeket fejleszt az OCR, illetve amelyek fejlesztésével eredményesebben lehet versenyezni

Az OCR sportban egyaránt szükség van gyorsaságra, az állóképesség és az erőre is, ezek aránya nem egyenlő, nagyobb hangsúly helyeződik az állóképességre illetve az erő-állóképességre, mint a maximális erőre és a gyorsaságra, de ezek aránya az egyes versenytávok esetén is **eltérő**.

Ezek speciális fejlesztése célravezető a versenyekre való készülés során.

A futás mint a sportág alapját képező mozgásforma jelentős szerepet kap az állóképesség fejlesztésében is.

Az erőfejlesztés az erő-állóképesség irányába tolódik el, itt beszélhetünk olyan gyakorlatokról, mozgásformákról amelyek a változatos akadályokat felvonultató és útvonalakon futó versenyek sikeres teljesítésének céljából alkalmazandók a versenyző felkészítésekor.

Ilyenek például:

- emelés
- cipelés
- húzás, tolás, görgetés
- kapaszkodás, lógás
- talajon kúszás és mászás
- függőleges (vertikális) irányú mászás, függeszkedés (csak kézzel vagy kézzel és lábbal): kötél, falon, létrán, hálón, fán stb.
- vízszintes (horizontális) irányú mászás (csak kézzel, kézzel-lábbal): kötél, falon, hálón, rönkökön stb.

A versenyeken szintén előfordult, hogy a versenyző egyensúlyi vagy a térbeli tájékozódási képességeit, koordinációs képességét és az ügyességét (célbadobás, lézerlövést) is kihívás elé állítják, melyek fejlesztése szintén fontos és kiemelt feladat.



OCR — sportági elmélet szóbeli és írásbeli vizsga témakörei

9. Az OCR hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei

2019 OCR Európa-bajnokság, Gdynia

- Short course:
Strommer László Age group (50-54) 1. hely
- Standard course:
Horváth Zsolt Age group (13-17) 3. hely

2022 OCR Európa-bajnokság, Val di Fiemme

- Short course
Strommer László (Honvéd Ezüst Nyíl SE) az 50-54 éves kategóriában megvédte Európa-bajnoki címét.
Pusztai Dominik (OCR GaborTeam SE) a 18-19 éves kategóriában 3. helyen állhatott a dobogón.
Komondi Csaba (Travez SE) a 45-49 éves kategóriában szerezte meg a bronzérmet!

További eredmények a TOP 10-ben:

Szarka Tünde (OCR GaborTeam SE) 5. hely, 35-39 év

Marton Tamás (OCR GaborTeam SE) 5. hely, 18-19 év

Balatoni Barnabás (OCR GaborTeam SE) 6. hely, 18-19 év

- Standard course
Strommer László (Honvéd Ezüst Nyíl SE) az 50-54 éves kategóriában ismét első helyezett



OCR — sportági elmélet szóbeli és írásbeli vizsga témakörei

Pusztai Dominik (OCR GaborTeam SE) a 18-19 éves kategóriában bronzérmes

További eredmények a TOP 10-ben:

Sövegjártó Etele (63. Bázis SE) 6. hely, 50-54 év

Hullár András (Extreme Trail SE) 10. hely, 45-49 év

Eredmények az alábbi linken: <https://www.icron.it/newgo/#/classifica/20221742>

Forrás:

- <https://ocrsport.hu/bronzeremes-horvath-zsolt-az-ocr-europa-bajnoksagon-remekeltek-a-magyar-valtok/>
- <https://ocrsport.hu/strommer-laszlo-gyozelme-a-terepakadalyfuto-europa-bajnoksagon/>
- <http://ocrsport.hu/magyar-sikerek-az-ocr-europa-bajnoksag-első-napján-a-rovid-tavu-versenyen/>
- <https://ocrsport.hu/strommer-laszlo-ujabb-gyozelme-a-standard-tavon-ocr-europa-bajnoksag/>

10. Az OCR és az olimpiai játékok kapcsolata

Olimpiai 3000 méteres akadályfutás

Az atlétika vonalán visszafejtve a szálat az ókori görögökig jutunk, ahol azt találhatjuk, hogy általában futó, gyalogló, ugró, dobó, lökő sportágakat űztek, amelyek az egyéni erőnlétet és gyorsaságot, azaz a harchoz leginkább szükséges képességeket fejlesztették. Innen kerültek be sportágak az ókori olimpiák programjára, elsőként a stadionfutás, majd utolsóként csak jóval később a fegyveres futás. A görög városállamok bukása után, az atlétika nem a versengés, hanem a katonai kiképzés részeként kapott szerepet a rómaiaknál. A középkorban pedig csak a lovagi játékokban érdekeltek foglalkoztak vele komolyabban. A 18. század közepén és a 19. század elején Angliában kezdett kialakulni az újkori atlétika. Ennek első megtestesítői az egymással fogadásból versengő, futva-gyalogló "pedesztriánok" voltak, egyik leghíresebb favoritjuk az általunk is már említett Robert Barclay kapitány



OCR — sportági elmélet szóbeli és írásbeli vizsga témakörei

volt. Nekik is köszönhetően a 19. század közepén, már modern, versenyszerű formában indult hódító útjára az újkori atlétika.

Történetünk szempontjából a mai 3000 méteres akadályfutást, mint atlétikai számot elemezve azt találjuk, hogy az a két mérföldes (3,2 km) terepfutásból ered, amely kezdetben terepen folyt, majd 1865-től síkpályás, épített akadályokkal nehezített versenyként lett népszerű.

Az ötkarikás játékokon 1900-tól szerepel, de akkoriban még nem volt egységes az akadályok mérete, helye, de még táv sem, ezért általában 2500 és 4000 méter közötti távolságon futottak, majd 1920-tól lett hivatalosan 3000 m a táv, de az akadályok számát és a vizesárok helyét még ettől is később egységesítették.

A sportág a hazai atlétikai palettán is viszonylag hamar feltűnt, végzést mutatja, hogy a Magyar Atlétikai Klub 1884-ben harmadik alkalommal megrendezett akadályversenyére egy díszes bajnoki serleget és állami aranyérmes tűzött ki díjnak. Az egy angol mérföld hosszú és tizenkét akadályal (más források szerint gáttal) nehezített pályán, a bajnok a 22 éves Dáni Vilmos lett, ideje 5 perc 30 mp volt. 34 35 De 1884-ből már több más, általában 1000 méteres távon 8 akadályal rendezett versenyről is vannak beszámolók.

Öttusa vs. OCR

2022-ben azonban ha az olimpia és az OCR kifejezéseket halljuk egy mondaton belül, még egy szót kell kapcsolnunk hozzá, mely nem más, mint az öttusa.

Májusban a budapesti öttusa világkupa mellett megrendezett konferencián került sor az öttusa megújításában mérföldkőnek számító döntésre, amellyel a klasszikus lovaglást felváltó sportágról szavaztak. Hosszas előkészítés és számos vita után végül az akadálysport (OCR – obstacle course racing) két változatát választották tesztelésre.

Az akadálysport számára ez a döntés azért is különleges, mert több, mint 60 sportág került be az első javaslatba, és végül az OCR ezek közül nyerte meg az öttusa “ötödik elemét”.

Az akadálysport ókori múlttal rendelkezik, de sportágként nagyon fiatal. Az elmúlt közel 100 évben azzal vált ismertté és népszerűvé, hogy a modern katonai



OCR — sportági elmélet szóbeli és írásbeli vizsga témakörei

kiképzésben kiemelt szerepet kapott. Ezzel a döntéssel egy olyan sport viszi tovább az öttusa hagyományait, amely a történelmi katonai kapcsolatot révén átvezeti a régi öttusát a modern öttusába.

Az 1912-es stockholmi olimpiai játékokon a Modern Olimpiai Játékok alapítója, Pierre de Coubertin a modern öttusát (pentathlon) a legteljesebb, összetettebb, képzettebb sportoló azonosítására vezette be.

Az idők változása a legtöbb sportágban szükségessé tette a szabályok, a távok, a versenyrendszer megváltoztatását, új sportágak létrehozását. A sport általánossá válása, a modern média lehetőségei, az etikai és morális értékek fejlődése mind olyan szempontok, amelyeket az Union Internationale de Pentathlon Moderne (UIPM) sem hagyhatott figyelmen kívül, így a lovaglás helyett hosszas vita után keresni kellett egy új sportágot.

A sportág kiválasztását szigorú kritériumokhoz kötötték, amelyek közül a szakmai, az emberi, a média és az etikai kérdések is fontos szerepet kaptak.

Figyelembe véve a NOB követelményeit a 2028-as Los Angeles-i Olimpiai Játékok programjával kapcsolatban a következő szempontok kaptak kiemelt jelentőséget:

- egyezik a modern öttusa alapelveivel, amely a Pierre de Coubertin által megalkotott teljes sportolót vizsgálja
- csökkenti a költségeket és a szervezés bonyolultságát
- legyen széleskörűen népszerűsíthető és magas részvételi számot elérő az egész világon
- legyen minél inkább korcsoportoktól független
- legyen dinamikus és vonzó a közönség számára
- jellemezze egyszerű és kezelhető képzési és szervezési infrastruktúra

Ezek alapján a budapesti konferencián a résztvevők megszavazták az akadálysportot a Nemzetközi Olimpiai Bizottság döntéshozatali ütemtervét is figyelembe véve. A konferencián részt vett Ian Adamson, a Nemzetközi OCR Szövetség elnöke is, akivel a Magyar OCR Szövetség vezetősége még vasárnap találkozott.



OCR — sportági elmélet szóbeli és írásbeli vizsga témakörei

Az UIPM bizottsága úgy döntött, hogy teszteli az OCR-t a vívás, az úszás és a lézerfutás mellett. A lovaglás még egy ideig része lesz az öttusának, de a versenyeken egyre nagyobb hangsúlyt kap az OCR versenyszám is.

A tesztelés közvetlenül az UIPM 2022 öttusa világkupa döntője után kezdődik június végén Ankarában (TUR). Az átfogó tesztelést követően a végső döntést az UIPM következő kongresszusa hozza meg.

Az UIPM elnöke Dr. Klaus Schormann így nyilatkozott a döntés után: „Bár még mindig vannak részletek, amelyeket pontosítani, véglegesíteni kell, új és kivételes lehetőségünk van arra, hogy növekedjünk, és láthatóvá tegyük sportágunkat a jövő generáció számára, és ez nagyon izgalmas időszakot jelent a modern öttusa történetében.”

Az új szakág teljes bevezetésére az öttusába a 2024-es Párizsban megrendezésre kerülő Olimpiai Játékok után kerül sor.

Minden résztvevő egyöntetűen egyetértett abban, hogy a sportág teljes újraértékelése egy olyan sportág jövőjét hivatott biztosítani, amely több mint 100 éve az olimpiai játékok központi részét képezi.

A Nemzetközi Öttusa Szövetség (UIPM) 2022. november 12-13. között tartotta meg a 72. kongresszusát, ahol többek között döntés született a lovaglást váltó új versenyszámról, az akadályfutásról is, mely hivatalosan is bevezetésre kerül a 2023-as idénytől kezdve a junior, az U19-es és az U17-es korosztályos Öttusa versenyeken. A kongresszust követően pedig a Magyar Öttusa Szövetség (MÖSZ) és a Magyarországi OCR Sport Szövetség elnöksége és kiemelt szakmai vezetői egyeztettek egymással a sportági együttműködésről, közös célokról, versenynaptárakról, edzőmunkáról és edzőképzésről.

A Magyar Öttusa Szövetség honlapján megjelent egy részletes beszámoló a 72. UIPM kongresszusról, melyben így fogalmaznak:

„Kettős feladat vár ránk, hiszen a felnőttek számára 2024-ben megrendezésre kerülő Párizsi Olimpiai Játékokon még a jelenleg ismert új formátumú, de a hagyományos összetételű öttusával kell harcba szállniuk az érmeért. Nagyon erős csapattal fogjuk megkezdeni a jövő évi olimpiai kvalifikációs időszakot, így bizakodóak vagyunk a



OCR — sportági elmélet szóbeli és írásbeli vizsga témakörei

kvótaszerezést illetően és reményeink szerint az ötkarikás játékokra is komoly éremesélyes nemzetként utazhatunk majd.

A kongresszuson történt szavazás alapján a fiatalabb korosztály számára ugyanakkor jövőre már lovaglás nélkül, az új versenyszámmal rendezik meg a nemzetközi viadalokat. Ez komoly kihívást jelent nemcsak a versenyzők, de a szakmai vezetés számára is. A szövetség feladata az, hogy maximálisan kielégítse az új szám felkészüléséhez szükséges szakmai igényeket. Pontos specifikáció a jövő évi versenyrendszerrel kapcsolatban egyelőre nem készült, így bővebb tájékoztatást jelenleg nem tudunk nyújtani a témában.

Pozitívum számunkra, hogy a Magyarországi OCR Sport Szövetség felajánlotta a segítségét, amiért nagyon hálásak vagyunk, hiszen szükségünk lesz a támogatásukra, tapasztalatukra.

Továbbá folyamatos párbeszédet folytatunk a Sportért Felelős Államtitkársággal az öttusában bekövetkezett változások kapcsán, a támogatásukat élvezve szeretnénk mindent megtenni annak érdekében, hogy a UIPM által hozott döntés okozta komoly nehézségek ellenére a sportág fejlődőképes maradjon.”