

## Règlement OCR League2026

### ❖ **Règlement**

Voici un règlement général pour tous les matchs de la Belgian OCR League 2026.

Cela reste inchangé.

La seule différence selon les lieux est les obstacles, l'explication des obstacles, ainsi que les boissons et les options de nourriture.

Le règlement spécifique au lieu et le parcours à parcourir seront envoyés aux athlètes au moins 2 semaines avant la course. Cela sera également partagé sur Facebook/Instagram et sur le site web.

### ❖ **Dates et lieux**

- 12/04 BK court Sportstal
- 09/05 BK standard Invictus
- 10/05 Invictus
- 17/05 BK Teamrun OCR Houtland
- 24/05 OCR Houtland
- 28/06 Controlife ➤ 12/07 Le Champ
- 29/08 Le Camp des Singes
- 12/09 série OCR Strong Viking Gent (standard)

### a. **Groupes d'âge**

#### **Jeunesse (le 31 décembre 2026)**

7-8

9-10

11-12

13-14

15-16

17-18

#### **Adultes (le 31 décembre 2026)**

19-29

30-39

40-49

50+

#### ❖ Assurance

Les participants aux matchs de la ligue OCR belge sont assurés via le Fédération belge de l'OCR.

Si le participant n'est pas membre de la fédération, il/elle est assuré par une assurance journée Sporta.

#### ❖ Abonnez-vous

Les compétitions de la ligue sont ouvertes à tous, y compris aux athlètes internationaux.

#### ❖ Horaires de départ

Les horaires de départ (jeunes ou adultes le matin ou l'après-midi) seront déterminés en consultation avec le lieu.

Nous essayons de faire en sorte que les matchs aient lieu le matin entre **9h et midi**, puis l'après-midi entre **13h et 16h**.

L'ordre de départ est déterminé en fonction du lieu d'arrivée et de l'heure de la ou des courses avant ;

Lors du premier match de la saison, la liste de départ est dressée comme la liste finale de la ligue complète de la saison précédente ; Les nouveaux participants se retrouvent automatiquement en bas du groupe (indépendamment de l'avis de leurs entraîneurs/parents) ;

Si les athlètes ne peuvent pas participer à une certaine course, ils commencent la course suivante juste après l'athlète pour lequel ils ont terminé la course.

#### ❖ icônes

Les mêmes pictogrammes sont utilisés à chaque compétition aux obstacles pour indiquer l'intention et ce qui est autorisé. Il existe 5 pictogrammes différents (décrits ci-dessous).

Les jeunes membres reconnaîtront leurs obstacles à la couleur de leur bracelet. Sur chaque obstacle, leur couleur est attachée à une plaque.



Mains uniquement : seules les mains peuvent être utilisées pour surmonter les obstacles. Lors de l'utilisation d'autres parties du corps, la bracelette est coupée.

Jambes uniquement : seules les pieds peuvent être utilisés pour surmonter les obstacles. Lors de l'utilisation d'autres parties du corps, la bracelette est coupée.

Mains et jambes : Les deux mains et pieds peuvent être utilisés

pour surmonter les obstacles.



1 seule tentative : sur cet obstacle, les athlètes n'ont qu'une seule chance de le surmonter.

Tentatives infinies : l'obstacle peut être un nombre infini de fois . Quand il n'est pas possible de le franchir, tout les braccellets sont coupé.

## CLARIFICATION DU LOWRIG (MAINS & JAMBES) : AUCUN PIED N'EST UTILISÉ DANS OU CONTRE LES RUBANS (ART 5.1.1 MSD & RB OCREC 2025)

### 5. OBSTACLE CONDUCT

#### 5.1 General Rules:

The athletes shall:

5.1.1. The athlete shall pass themselves through the lowrig, vault or other obstacle as prescribed by the race organizer.

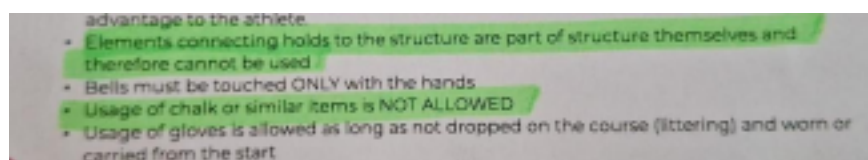
5.1.2. Move an object designed for such movement in the manner prescribed by the race organizer

5.1.3. Not intentionally impede the progress of another athlete

5.1.4. Not move in a manner that may cause harm to themselves or other athletes

5.1.5. Not intentionally interfere with another athlete

5.1.6. Not purposefully display nudity or other indecent exposure



### ❖ Système à 3 sangles

Le système à 3 bandes sera utilisé pendant les matchs.

### • Vagues de compétition :

#### VALIDE DE L'AG 9 AU 10

Dans les obstacles « une seule tentative », les athlètes n'ont droit qu'à une seule tentative par obstacle. Seuls les niveaux AG 7-8 ont 2 tentatives par obstacle.

Dans l'infinie tentative, on s'attend à ce que l'obstacle soit atteint. Si cela n'est pas possible, 3 braccellets sont coupés > = DNQ

### ❖ Poids

Dans la série jeunesse, **les poids NE sont PAS utilisés. Tirer des objets par terre est possible.**

Hommes (19+)

- Transporter des sacs de sable / Jerrycan : 25-30 kg
- Pierres Atlas (levage simple) : 35-45kg ○

Femmes (19+)

- Transporter des sacs de sable BV / Jerry Cans : 15-20 kg
- Pierres de l'Atlas (levée unique) : 20-30kg

-19 athlètes :

- Parcours avec un objet qui traîne ou un objet qui ralentit. OU **17-18** ans avec un **POIDS AJUSTÉ**, c'est-à-dire inférieur aux poids indiqués cidessus.

### ❖ Pénalité

À la fin de la course, les athlètes doivent effectuer une boucle de pénalité pour chaque bracelet perdu. Perdre trois bracelets = DSQ = 0 points. Après avoir terminé les boucles de pénalité imposées, la finition peut être effectuée.

Il est important que la manche de pénalité soit suffisamment longue. Cela vise à décourager l'athlète de « sauter » un certain obstacle. Chaque tour de pénalité doit être compris entre 180 m et 220 m.

- Enfants (jusqu'à 16 ans inclus) = élastique autour des chevilles
- 17-18 = 1 petit bidon (12-15 kg)
- +19 femmes = 2 petites bidon (12-15kg chacune)
- +19 hommes = 2 grandes bidon (20-25 kg chacune)

### ❖ Vêtements et attributs

- Rien ne peut être accepté ou donné à ou à des tiers. Tout ce que vous avez avec vous au départ de la course doit être conservé jusqu'à la fin de la course. (ART. 2.1.1 & 2.2.1 & 2.2.2 & 2.2.3 MSD)

2.1.1. Race tactics are part of the interaction between athletes however athletes are required to:

- Practice good sportsmanship at all times
- Adhere to the intent of a rule when the exact wording of the rule may be interpreted in various ways
- Be responsible for their own safety and the safety of others
- Know, understand, and follow The Rules, available from their NFs and on [www.worldobstacle.org](http://www.worldobstacle.org)
- Obey instructions from race officials
- Treat other athletes, officials, volunteers, media, sponsors and spectators with respect and courtesy
- Not use abusive, derogatory, or inflammatory language
- Inform a TO immediately after withdrawing from the race. In case the athletes fail to do this before the end of the event, it may result a suspension
- Compete without receiving assistance other than from event personnel and officials.
- Refrain from ambush marketing
- Not dispose litter or equipment around the course except at clearly identified places. All items must be kept with the athlete and disposed of appropriately at the end of the race
- Not attempt to gain unfair advantage in any way

2.2.1. The assistance provided by event personnel or TOs is allowed but is limited to drinks, nutrition, equipment, and medical assistance, upon the approval of the Technical Delegate or Race Referee. Athletes competing in the same race may assist each other with incidental items such as nutrition and drinks provided this does not result in an advantage or disadvantage another athlete.

2.2.2. The placement of gear, nutrition, or hydration on course is not allowed. There is no penalty for verbally interacting with medical personnel.

2.2.3. Athlete must complete the event with all the clothing and gear. Athlete starts the event with. Leaving items behind on course, including litter is grounds for disqualification.

- Il ne peut pas y avoir de déchets sur le parcours.

Si un officiel le voit, il sera invité à l'apporter, sinon il sera question de DSQ. (ART 2.1.1 & 2.2.3 MSD)

2.1.1. Race tactics are part of the interaction between athletes however athletes are required to:

- Practice good sportsmanship at all times
- Adhere to the intent of a rule when the exact wording of the rule may be interpreted in various ways
- Be responsible for their own safety and the safety of others
- Know, understand, and follow The Rules, available from their NFs and on [www.worldobstacle.org](http://www.worldobstacle.org)
- Obey instructions from race officials
- Treat other athletes, officials, volunteers, media, sponsors and spectators with respect and courtesy
- Not use abusive, derogatory, or inflammatory language
- Inform a TO immediately after withdrawing from the race. In case the athletes fail to do this before the end of the event, it may result a suspension
- Compete without receiving assistance other than from event personnel and officials.
- Refrain from ambush marketing
- Not dispose litter or equipment around the course except at clearly identified places. All items must be kept with the athlete and disposed of appropriately at the end of the race
- Not attempt to gain unfair advantage in any way

2.2.3. Athlete must complete the event with all the clothing and gear. Athlete starts the event with. Leaving items behind on course, including litter is grounds for disqualification.

- Les vêtements, chaussures ou autres articles nécessaires à la course ne doivent pas représenter un danger pour vous, les matériaux ou les tiers. Les chaussures seront vérifiées au départ de la course.

(ART 2.9 - 2.10 MSD)

### 2.9. Footwear

2.9.1. All athletes must wear a covering for their feet while competing on the course.

2.9.2. Footwear must be:

- closed-toed - no flip-flops, sandals or any footwear of any type that could catch on an obstacle
- free of all external hard objects, for example spikes or traction devices
- free of external metal, ceramics, exotic or composite materials that could conceivably cause damage to obstacles or other athletes

### 2.10. Other Equipment

2.10.1. Equipment other than footwear, apparel, hydration / fuel packs and gloves are prohibited.

2.10.2. Hydration and fuel packs are allowed provided they do not cover race apparel or official markings. Packs must be secured in a manner that minimizes the possibility of catching on obstacles, coming loose, or interfering with other athletes.

2.10.3. Glasses are allowed provided they are securely attached to the athlete.

2.10.4. Bottles and other loose items are prohibited.

• L'utilisation de craie et/ou de magnésium (liquide) n'est pas autorisée. La résine ou tout autre matériau adhésif destiné à améliorer l'adhérence n'est pas non plus autorisé. Le port de gants est toutefois autorisé.

> Des contrôles aléatoires seront effectués ; si nous constatons la présence d'un produit sur les mains, cela pourra entraîner une disqualification.

- Bells must be touched ONLY with the hands
- Usage of chalk or similar items is NOT ALLOWED
- Usage of gloves is allowed as long as not dropped on the course (littering) and worn or carried from the start
- Shoes or other sportswear must not contain dangerous parts (metal spikes, etc.)

#### ❖ Accès aux obstacles

Le jour de la compétition, il est interdit de s'entraîner sur les obstacles faisant partie du parcours avant le début de la compétition. Les participants qui s'accrochent à ces obstacles avant ou après leur propre épreuve seront disqualifiés pour cette journée de compétition.

Concrètement, cela signifie qu'il est INTERDIT de marcher et/ou de s'accrocher sur le parcours de compétition pendant la pause entre les épreuves juniors et adultes ET après les épreuves. Tout manquement à cette règle sera sanctionné.

Les obstacles présents sur le terrain qui ne font pas partie du parcours de compétition peuvent être utilisés pendant l'échauffement, à condition qu'ils ne gênent pas le tracé du parcours.

#### ❖ Résultat, mesure du temps et cérémonie du podium

La mesure du temps pendant les matchs est réalisée par une équipe à chronométrage fixe. Ces personnes ne peuvent être dérangées en aucune circonstance pendant le match.

Il n'est donc pas permis de demander son propre temps intermédiaire et/ou son score intermédiaire. Ils doivent être capables de se concentrer pleinement sur leur tâche. Le temps enregistré sera celui qui a été couru du début à la fin, y compris les boucles de pénalité.

La cérémonie du podium a lieu dès que possible après la fin de tous les athlètes.

Tous les horaires intermédiaires du match seront mis en ligne au plus tard 5 jours après le match.

Pour le classement final, TOUS les résultats des courses compteront.

Il existe un classement distinct pour les hommes et les femmes en ce qui concerne les points de qualification pour les Championnats d'Europe/Championnats du monde. La répartition des points sera établie en fonction du résultat par match et se trouvera sur le site web de la fédération. Système de points selon les normes FISO.

#### ❖ **Officiels/commissaires**

Responsable principal : Matthias Criel

Assistant des responsables principaux : Koen Hertoge en/de Sarah Van Waeyenberghe

Sans officiels/marshals, nous n'avons pas de taille !

Les officiels/commissaires sont formés (chaque année) pour agir correctement lorsqu'ils contrôlent les athlètes sur les obstacles.

Pendant le match, il n'y aura aucune discussion avec un officiel.

Des plaintes et des commentaires peuvent être adressés à la direction après le match officiel. La notification doit être faite dans les 30 minutes suivant la fin de l'athlète.

Ensuite, la plainte sera consignée sur papier.

#### ❖ **Parents**

Les parents ne sont pas autorisés à déclarer de la nourriture/nourriture/matériel pendant le match. (ART. 2.2 MSD) Il est également interdit de marcher avec les enfants/jeunes (marche en marche) (ART 4.1.5 MSD) > la marche est considérée comme une assistance précieuse. Si cela est remarqué, un premier avertissement verbal sera donné. En cas de nouvelle infraction, une DSQ aura lieu.

Les athlètes sont autorisés à fournir eux-mêmes leur nourriture et boissons (surtout en standard). Celle-ci est ensuite livrée aux TO pour les fournir aux points de nutrition fournis

#### 2.2. Outside assistance

2.2.1. The assistance provided by event personnel or TDs is allowed but is limited to drinks, nutrition, equipment and medical assistance, upon the approval of the Technical Delegate or Race Referee. Athletes competing at the same race may assist each other with incidental items such as nutrition and drinks provided this does not result in an advantage or disadvantage another athlete.

2.2.2. The placement of gear, nutrition, or hydration on course is not allowed. There is no penalty for verbally interacting with medical personnel.

2.2.3. Athlete must complete the event with all the clothing and gear. Athlete starts the event with. Leaving items behind on course, including items is grounds for disqualification.

## 4. RUNNING CONDUCT

### 4.1. General Rules:

The athletes will:

- 4.1.1. Run, walk, crawl, slither, scramble, swim or otherwise propel themselves across, under, over or through the surface
- 4.1.2. Display the official race number (applicable always in the AG events. For other events, the TD can make it mandatory, and athletes will be informed in the race briefing). This shall be written on the athlete's body using indelible ink (permanent marker) and must be always visible while on the racecourse, including:
  - Back of lower leg
  - Upper arm / shoulder

---

4.1.3. Run with a covered torso

4.1.4. Run /swim without shoes. Bare feet are prohibited on any part of the course.

4.1.5. Not be accompanied by team members (if an individual event), team managers or other personnel on the course

4.1.6. Not run together with other athlete/s that is/are one or more laps ahead. (Applicable only to Elite, Junior, Youth athletes and Para-athletes)

Il est permis d'encourager les enfants, mais de manière acceptable. Il n'est pas permis de gêner ou de commenter d'autres enfants ou jeunes pendant leur match. Si cela est remarqué, un premier avertissement verbal sera donné, un avertissement formel sera également rédigé. Après 3 avertissements officiels, le contrevenant (s'il s'agit aussi d'un athlète) ou l'athlète qui en bénéficie peut être disqualifié. À chaque lieu de match, une zone sera délimitée où les parents et/ou les supporters pourront regarder le match.

Nous allons pour FAIRPLAY !