

Rulebook OCR League2026

❖ Rulebook

Dit is een algemeen rulebook voor alle wedstrijden binnen de Belgian OCR League 2026.

Deze blijft onveranderd.

Het enige wat anders is op de verschillende locaties zijn de hindernissen, de uitleg bij de hindernissen en de drank en eetgelegenheden.

Het locatie-specifieke-rulebook en het te lopen parcours zal ten laatste 2 weken voor de wedstrijd verzonden worden aan de atleten. Dit zal ook gedeeld worden op facebook/instagram en website.

❖ data en locaties

- 12/04 BK short Sportstal
- 09/05 BK standard Invictus
- 10/05 invictus
- 17/05 BK Teamrun OCR Houtland
- 24/05 OCR Houtland
- 28/06 Controlife
- 12/07 The Field
- 29/08 The Monkeycamp
- 12/09 OCR series Strong Viking Gent (standard)

a. leeftijdsgroepen

Jeugd (op 31/12/2026)

7-8

9-10

11-12

13-14

15-16

17-18

Volwassenen (op 31/12/2026)

19-29

30-39

40-49

50+

❖ Verzekering

Deelnemers aan de Belgian OCR league wedstrijden zijn verzekerd via de Belgian OCR Federation.

Wanneer de deelnemer geen lid is van de federatie wordt hij/zij verzekerd met een Sporta dag-verzekering.

❖ Inschrijven

De league wedstrijden zijn open voor iedereen, ook internationale atleten.

❖ Starttijden

De starttijden (jeugd of volwassenen in voor- of namiddag) zullen worden bepaald in samenspraak met de locatie.

We trachten de wedstrijden in de voormiddag te laten doorgaan tussen 9u en 12u en in de namiddag tussen 13u en 16u.

De startvolgorde wordt bepaald op basis van de finishplaats/tijd van de wedstrijd(en) ervoor;

Bij de eerste wedstrijd van het seizoen wordt de startlijst zo opgesteld als de eindlijst van de volledige league van het seizoen ervoor; Nieuwe deelnemers komen automatisch onderaan de groep terecht (ongeacht de mening van hun trainers/ouders);

Als atleten een bepaalde race niet kunnen deelnemen, dan starten ze bij de volgende race net na de atleet waar ze de race daar nog eens voor eindigden.

❖ pictogrammen

Er wordt op elke wedstrijd bij de hindernissen gebruikgemaakt van dezelfde pictogrammen om aan te geven wat de bedoeling is en wat toegelaten is. Er zijn 5 verschillende pictogrammen (hieronder beschreven).

De jeugdleden zullen hun hindernissen herkennen aan de hand van de kleur van hun bandje. Op elke hindernis is hun kleur bevestigd op een plaatje.



Hands only: enkel de handen mogen gebruikt worden om hindernis te overwinnen. Bij gebruik van andere lichaamsdelen wordt bandje geknipt.

Legs only: enkel de voeten mogen gebruikt worden om hindernis te overwinnen. Bij gebruik andere lichaamsdelen wordt het bandje geknipt.

Hands & legs: Zowel handen als voeten mogen gebruikt worden



om hindernis te overwinnen.

1 attempt only: op deze hindernis hebben de atleten maar 1 kans om de hindernis te overwinnen.

Infinite attempts: de hindernis kan oneindig veel keren geprobeerd worden. Wanneer het uiteindelijk niet lukt om er voorbij te geraken worden alle bandjes geknipt.

VERDUIDELIJKING LOWRIG (hands & legs): ER WORDEN GEEN VOETEN IN/TEGEN DE LINTEN GEBRUIKT (ART 5.1.1 MSD & RB OCREC 2025)

5. OBSTACLE CONDUCT

5.1. General Rules:

The athletes shall:

5.1.1. Use any means to self-propel themselves through, up, over, down or under an 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.

advantage to the athlete.

- Elements connecting holds to the structure are part of structure themselves and therefore cannot be used.
- 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.

❖ 3-bandjes systeem

Er zal tijdens de wedstrijden gebruikgemaakt worden van het 3-bandjes systeem. • Competitie waves:

GELDEND VANAF AG 9 - 10

Bij de 'one attempt' hindernissen krijgen de atleten slechts 1 poging per hindernis. Enkel AG 7-8 heeft 2 pogingen per obstakel.

Bij de infinite try wordt er verwacht dat het obstakel behaald wordt. Indien men hier niet in slaagt > 3 bandjes worden geknipt = DNQ

❖ Gewichten

Bij de jeugdreeksen wordt GEEN gebruik gemaakt van gewichten dragen. Dingen verslepen over de grond kan wel.

Mannen (19+)

- verplaatsende carries bv zandzakken / logs jerry cans: 25-30 kg ▪
Atlas stones (single lift): 35-45kg

Vrouwen (19+)

- verplaatsende carries bv zandzakken / logs jerry cans: 15-20 kg ▪
Atlas stones (single lift): 20-30kg

-19 atleten:

- Af te leggen parcours lopen met een slepend object of een verdragend object. **OF 17-18 jaar met AANGEPAST GEWICHT**, dit wil zeggen lager dan de voorziene gewichten hierboven.

❖ Penalty

Op het einde van de wedstrijd moeten de atleten een strafbus afleggen per verloren bandje. Drie bandjes verliezen = DSQ = 0 punten. Na het afleggen van de opgelegde strafbus kan er worden gefinisht.

Het is belangrijk dat de penalty ronde lang genoeg is. Dit om de atleet te ontmoedigen om een bepaald obstakel te 'skippen'. Iedere penalty ronde dient tussen 180m en 220m te zijn.

- Kids (t.e.m.16) = rekker rond de enkels
- 17 – 18 = 1 kleine bidon (12-15kg)
- +19 vrouwen = 2 kleine bidons (12-15kg elk)
- +19 mannen = 2 grote bidons (20-25kg elk)

❖ Kledij en attributen

- Er mag niets aangenomen of afgegeven worden aan of van derden. Alles wat je bij de start van de wedstrijd mee hebt, moet meegenomen worden tot het einde van de wedstrijd.

(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.usorllobstacle.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 of or equipment around the course except at nearby 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. Pre-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.

- Afval mag niet op het parcours achtergelaten worden.

Indien dit wordt gezien door een official, zal gevraagd worden dit mee te nemen, anders 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
- 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.

- Kledij/schoeisel/andere items nodig op de race mogen geen gevaar zijn voor jezelf, materialen of derden. Schoenen zullen bij de start van de wedstrijd gecontroleerd worden.

(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.

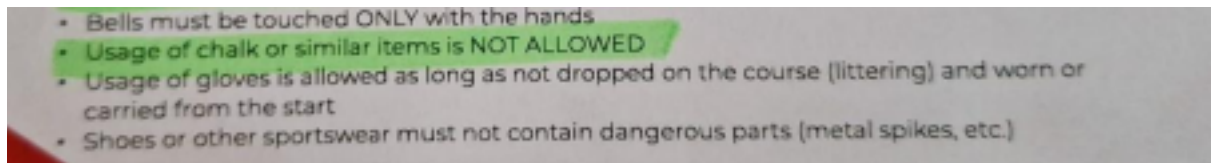
2.10.2. Hydration and fuel packs are allowed provided they do not cover race apparel or official markings. Packs must be secured in a manner that minimizes the possibility of catching on obstacles, coming loose, or interfering with other athletes.

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

2.10.4. Bottles and other loose items are prohibited.

•Gebruik van krijt en/of (vloeibaar) magnesium is niet toegestaan. Ook hars of andere klevende materialen om je grip te verbeteren zijn niet toegestaan. Handschoenen zijn wel toegestaan.
> Er zal steekproefgewijs controle naar zijn, indien we vaststellen dat er toch iets op de handen aanwezig is kan dit leiden tot DSQ.

(Bron: RB OCREC 2025)



❖ **Betreden van obstakels**

Op de wedstrijddag is het **niet** toegestaan om voorafgaand aan de wedstrijd de obstakels te oefenen die onderdeel uitmaken van het wedstrijdparcours. Deelnemers die **voor/na** de eigen wedstrijd in deze obstakels hangen, worden gediskwalificeerd voor die wedstrijddag.

Concreet wil dit zeggen dat er in de pauze tussen de jeugd en de volwassenen EN na de wedstrijden NIET meer op het wedstrijdparcours wordt gelopen en/of gehangen. Dit zal gesanctioneerd worden.

Obstakels op het terrein, die geen onderdeel uitmaken van het wedstrijdparcours, mogen tijdens de warming up gebruikt worden. Mits ze niet zorgen voor hinder van de route van het parcours.

❖ **Uitslag, tijdmeting en podiumceremonie**

De tijdmeting tijdens de wedstrijden gebeurt door een vast timing team. Deze personen mogen tijdens de wedstrijd in geen geval gestoord worden.

Er mag dus ook niet gevraagd worden naar de eigen tussentijd en/of tussenstand. Ze moeten zich volledig op hun taak kunnen concentreren. De genoteerde tijd zal de tijd zijn die gelopen werd van start tot finish inclusief straflossen.

Podiumceremonie wordt gehouden zo snel mogelijk na het finishen van alle atleten.

Alle tussentijden desbetreffende wedstrijd worden ten laatste 5 dagen na de wedstrijd online gezet.

Voor het eindklassement zullen ALLE resultaten van de wedstrijden meetellen.

Er is een afzonderlijk klassement voor mannen en vrouwen met betrekking tot kwalificatiepunten voor EK/WK. Puntenverdeling wordt opgesteld volgens de uitslag per wedstrijd en zal terug te vinden zijn op de website van de federatie.

Puntensysteem volgens de FISO normen.

❖ Officials/marshalls

Head Official: Matthias Criel

Assist head officials: Koen Hertoge en/of Sarah Van Waeyenberghe

Zonder officials/marshalls hebben we geen wedstrijd!

De officials/marshalls worden (jaarlijks) opgeleid om op een correcte manier te handelen bij het controleren van de atleten bij de hindernissen.

Tijdens de wedstrijd wordt er geen discussie aangegaan met een official. Klachten en opmerkingen kunnen na de wedstrijd gedaan worden bij de head official. Melding hiervan dient te gebeuren binnen de 30 min na finishen van de atleet. Daarna zal de klacht op papier genoteerd worden.

❖ Ouders

Ouders mogen geen eten/voeding/materialen aangeven tijdens de wedstrijd. (ART. 2.2 MSD) Het is ook niet toegestaan om mee te lopen met de kinderen/jongeren (pacing) (ART 4.1.5 MSD) > pacen wordt aanzien als assistentie verlenen. Indien dit wordt opgemerkt zal er een eerste verbale waarschuwing worden gegeven. Bij een verdere overtreding zal er een DSQ plaatvinden.

Atleten mogen wel hun eigen voeding en drank voorzien (vooral dan bij standard). Dit wordt dan bezorgd aan de TO's om deze op de voorziene nutrition points te voorzien

2.2. Outside assistance

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 items in gear, 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)

Het is toegestaan de kinderen aan te moedigen maar dit op een aanvaardbare manier. Het is niet toegestaan om andere kinderen/jongeren te hinderen of te becommentariëren tijdens hun wedstrijd. Indien dit wordt opgemerkt zal er een eerste verbale waarschuwing worden gegeven, er zal ook een formele waarschuwing worden opgemaakt. Na 3 formele waarschuwingen kan er overgegaan worden tot diskwalificatie van de overtreder (indien dit zelf ook een atleet is) of van de atleet die hier voordeel uit haalt.

Op elke wedstrijdlocatie zal een zone afgebakend zijn waar ouders en/of supporters naar de wedstrijd kunnen kijken.

Wij gaan voor FAIRPLAY!