



OCRAGalicia
Since2018

LIGA GALLEGA

COPA GALLEGA

Carreras de obstáculos

DESCRIPCIÓN CONTENIDO
Reglamento 2019

OCRA Galicia es una entidad independiente creada para la regulación de una clasificación general de carreras de obstáculos organizadas en Galicia y promoción de las carreras de obstáculos en la misma comunidad, Galicia.
Fundada en Enero de 2018.

En el 2019 se disputará la segunda temporada de las Ligas de OCRA Galicia. Se solicitan unos requisitos mínimos **a las organizaciones de las carreras** para que estas pruebas cumplan unos estándares mínimos de calidad.

OCRA Galicia no organiza pruebas como entidad, ese es un campo reservado a organizadores, pero como asociación/empresa reguladora de las carreras de obstáculos en Galicia, supervisará las pruebas que puntúen o clasifiquen en las competiciones de OCRA Galicia para comprobar que cumplen con los compromisos adquiridos para ofrecer unas pruebas con unas condiciones aceptables en todos los niveles, **en caso de que alguna de las organizaciones no cumpliera con los condicionantes requeridos, no podrá pertenecer a OCRA Galicia** y si se incumple algún compromiso adquirido se consensuará con la misma su cese este año.

Competiciones:

- **Liga OCRA Galicia:** para todos los nacidos en la comunidad gallega ó residentes más de 1 año en la misma a contar desde la fecha de la primera prueba hacia atrás.
- **Copa OCRA Galicia:** Abierta a todos los corredores independientemente de su procedencia/ubicación geográfica. Se rige por la misma normativa en categorías y puntuaciones que la Liga.

Requisitos básicos para poder pertenecer a OCRA Galicia:

Corredores:

Inscribirse en la base de datos que proporcionará OCRA Galicia por los cauces habituales (Redes sociales y plataforma OCRA Galicia).

La organización estará asociada a OCRA Galicia al inicio de la temporada 2019, es requisito indispensable para participar en las competiciones de OCRA Galicia 2019.

Ser miembro de OCRA Galicia significa que como organizador se tendrá el aliciente de pertenecer a una asociación que organiza la competición entre un grupo de carreras que tendrán el atractivo para el corredor de pertenecer a una liga.

OBSTÁCULOS MÍNIMOS OBLIGATORIOS EN LA PRUEBA

2 OBSTACULOS DE SUSPENSION (Se entienden como obstáculos de suspensión todos aquellos que hay que pasar solo con la ayuda de los brazos y sin apoyo en suelo o cualquier otro elemento de los pies).

1 OBSTACULO DE EQUILIBRIO

2 TIPOS DIFERENTES DE MUROS (vertical 1,80, vertical 2,50, inclinado, invertido, muro valla, muro down, palas semiverticales etc).

1 CUERDA TRANSVERSAL O VERTICAL

1 ALAMBRADA

1 ACARREO

1 ARRASTRE

- Las organizaciones para estar en la liga deben de estar asociadas a OCRA Galicia y cumplir los requisitos exigidos para la liga.

LIGA Gallega DE CARRERAS DE OBSTACULOS 2018

La Liga gallega de carreras de obstáculos, es una competición a nivel individual basada en el sistema de acumulación de puntos. En esta temporada 2019 los corredores sumaran como máximo sus 5 mejores resultados, descartándose las peores puntuaciones en caso de superar las 5 pruebas.

OCRA Galicia, como ente regulador a nivel regional de las OCR's (carreras de obstáculos) y miembro de OCRA España, es la encargada de supervisar que se cumplan los requisitos establecidos en todas las pruebas que estén incluidas en la Liga, recibir, gestionar, actualizar y publicar los resultados de las tandas que forman parte de la liga, y hacer cumplir las normas internas.

CONDICIONANTES Y REQUISITOS PARA FORMAR PARTE DE LA LIGA GALLEGA DE CARRERAS DE OBSTACULOS 2018

Existirán 2 competiciones: Elite y Popular. Un mismo corredor no puede competir en las 2 categorías. Por equipos se deberá elegir también en que categoría se compite.

REGLAMENTO DE COMPETICION LIGA Gallega DE CARRERAS DE OBSTACULOS 2019

Todas las organizaciones de carreras de obstáculos, que quieran formar parte de la LIGA GALLEGA deberán ceñirse a esta normativa de competición.

Todos los racers, que compitan en las carreras de obstáculos puntuables para la liga y deseen puntuar en ellas, deberán ceñirse a esta normativa.

REQUISITO IMPRESCINDIBLE:

Los corredores que quieran puntuar al final de la liga en clasificación general, deberán participar por lo menos en el **50% + 1 de las pruebas pertenecientes a OCRA Galicia en Elite y a un mínimo del 30% +1 para la categoría Popular.**

Ejemplo 7 carreras: mínimo 4 participaciones en elite y mínimo 3 participaciones en popular. (lo mismo para equipos dependiendo de la categoría elegida).

1- PARTICIPACIÓN

La edad mínima para participar es 18 años. (Menores de 18 con autorización de los padres o tutores y bajo permiso y requisitos de la organización) Podrán participar todos los atletas sin importar condición o sexo. Correr bajo los efectos de alcohol y/o drogas está totalmente prohibido.

2- INSCRIPCIÓN.

Las inscripciones se realizarán a través de los soportes o medios que las organizaciones pongan a disposición de los corredores. Los precios variarán según las organizaciones y las distancias recorridas, siendo cada organización la que establece los precios para su prueba. OCRA Galicia NO ORGANIZA las pruebas. OCRA Galicia sólo genera una liga en territorio regional y puntúa a los corredores según las clasificaciones que transmite cada organización, aporta comunicación para que cada vez más corredores participen en nuestros eventos.

INSCRIPCIÓN LIGA/COPA OCRA Galicia:

Elite: coste inscripción OCRA Galicia 5€

Popular/Equipos: Coste inscripción OCRA Galicia 0€, pero es necesario inscribirse en OCRA Galicia para puntuar.

3- DISTANCIAS Y MODALIDADES

Las pruebas de la LIGA GALLEGA en la temporada 2019 estarán entre 5 Kms de distancia mínima y 15 Kms de distancia máxima

4- CATEGORÍAS

En la temporada 2019 dispondremos las categorías **ELITE Y POPULAR**, tanto individual como equipos.

En ambas categorías habrá clasificación masculina y femenina, menos en equipos que todos competirán contra todos.

En 2019 también haremos clasificación por grupos de edad **UNICAMENTE en ELITE**, por tanto habrá un ganador absoluto/a de elite y popular y ganadores individuales de cada grupo de edad (tal cual normativa OCR Europa):

- 18-24
- 25-29
- 30-34
- 35-39
- 40-44
- 45-49
- + 50

5- SISTEMA DE PUNTUACIÓN LA LIGA GALLEGA DE CARRERAS DE OBSTACULOS (se adjunta aparte)

Clasificarán los 100 primeros corredores de:

- Elite masculino
- Elite femenino
- Popular masculino
- Popular femenino

- Equipos Elite
- Equipos Popular
- Grupos de edad en ELITE

6– REGLAS TANDA Elite y Popular para clasificar en la Liga gallega.

ES OBLIGATORIO CORRER CON EL CHIP ENTREGADO POR LA ORGANIZACIÓN. No se permite la participación sin el mismo, para todos los que quieran clasificar.

Es obligatorio correr con el distintivo que entregue la organización al corredor (si la hubiese).

La actitud antideportiva, de increpación o de insulto en carrera a otro corredor, juez, voluntario u organización, así como al finalizar la misma, supondrá una sanción por parte de OCRA Galicia, además de la posible sanción por parte de la organización, dependiendo del reglamento de competición en el apartado de sanciones, pudiendo ampliarse ésta durante más tiempo si esta persona fuera reincidente.

7- La decisión, sobre la apreciación de obstáculo superado o no, de un marshal/voluntario/juez en el obstáculo no es recurrible.

Para los acarreos y arrastres deberá haber un mínimo de lastres del 70% del total de la tanda competitiva más numerosa si es en el primer tercio de la prueba, el 50% si es en el segundo tercio de la prueba y un 30% si es en el tercer tercio de la prueba, en caso de que la organización, bajo su criterio, no cumpla los requisitos en este apartado y se produzcan esperas por falta de lastres, OCRA Galicia entenderá como una infracción a la

normativa.

Las alambradas donde es más difícil establecer el ancho de calle deberán tener un ancho mínimo de 4 metros.

En obstáculos donde se supere los 4 metros de altura libres, sin redes de protección o elementos similares, se deberá garantizar que en la zona inferior del obstáculo haya una protección tipo acolchado de seguridad para impedir que peligre la integridad física del participante ante posibles caídas.

El participar en una tanda diferente a la asignada es motivo de descalificación.

El participante que corra con el dorsal de otro será descalificado.

ES obligatorio disponer de un voluntario como mínimo por obstáculo, y en los obstáculos como el Peg Board o las Anillas, entre otros, donde se utilizan elementos auxiliares para superarlo (pivotes, anillas...) deberán haber un mínimo de dos voluntarios, uno de ellos encargado de recoger los elementos auxiliares que se quedan en el obstáculo y entorpecen el paso de los racers.

El concepto de ayuda externa no solo se refiere a ayuda física para superar el obstáculo. Cualquier tipo de ayuda externa en tandas elite está prohibida, ya sea física, entrega de material, etc.

Sólo se permite beber agua o compartirla y la atención médica oficial de la prueba, ya sea en el trazado o fuera del mismo si la asistencia no puede llegar a la zona donde realizar la asistencia. Los avituallamientos que no sean de agua solo están permitidos los que tenga la prueba, cualquier otro avituallamiento solo estará permitido si lo acarrea el propio participante. De igual forma para guantes, otro tipo de prendas, magnesio, etc.

El no respetar el turno de cola en el obstáculo, se considera una infracción, que se penalizará con la descalificación del infractor, ya que la

infracción beneficia al infractor en ganar tiempo que ha perdido en carrera.

Un racer puede obviar, bajo su propia responsabilidad, la decisión de un Marshal/voluntario de como pasar el obstáculo, **si está totalmente seguro de que es incorrecta la información**, el Marshall tomará nota de la incidencia y la pasará a dirección de carrera y el racer podrá hacer sus

alegaciones pertinentes al finalizar la prueba, en la situación de que no se le dé la razón al racer, este será descalificado por no haber superado el obstáculo. **Si es una reclamación contra la apreciación/decisión de un Marshall, esta decisión no es recurrible.**

En obstáculos tipo Peg Board, Anillas, Flying Monkeys y similares hay que empezar siempre por el primer agarre, barra pivote, etc. y quedarse suspendido manteniendo un agarre en la primera barra, pivote, etc. Para salir y que se dé el obstáculo como completado hay que cogerse a la última barra, anilla, pivote, etc., (o tocar elemento de finalización, si es el caso del obstáculo) y mantener el agarre una fracción de segundo demostrando que se tiene el control.

Las asistencias sanitarias de la prueba estarán facultadas para retirar durante la prueba a cualquier participante que manifieste un mal estado físico.

Si un participante sale del trazado para recibir atención médica deberá incorporarse a la prueba por el mismo punto por el que salió, previamente a la salida deberá dar aviso al Marshall o voluntario más cercano, e igualmente deberá avisar en el momento de reincorporarse.

Cualquier acción que se realice al amparo de una regla y cuyo fin sea obtener un beneficio contrario al de la regla, se considerara una infracción a la normativa y no impedirá la debida aplicación de la norma o normas que se haya intentado eludir

En obstáculos donde hay combinaciones de agarres (nunchakus, anillas, bolas, calaveras... y similares) hay que empezar siempre por el primer agarre y quedarse suspendido manteniendo una mano con agarre en el primer elemento suspendido y la otra en el segundo, o ambas manos en el primer elemento suspendido. Se deberá pasar suspendiéndose de todos los elementos suspendidos sin evitar ninguno, EN TODOS LOS ELEMENTOS SUSPENDIDOS habrá que haber estado suspendido con una mano para que se dé el obstáculo como completado. Para salir y que se dé el obstáculo como completado hay que cogerse al último elemento suspendido y mantener el agarre una fracción de segundo demostrando que se tiene el control. Si hay plataforma de salida habrá que apoyar en ella a menos que se especifique lo contrario.

Cualquier racer que termine un obstáculo sin asegurarse del visto bueno del Marshall corre el riesgo de no completar correctamente el obstáculo

8- NORMATIVA DE PENALIZACIONES DE NO SUPERACIÓN DE UN OBSTÁCULO

Las organizaciones pueden trabajar con la normativa OSO (Obligación de Superar el Obstáculo), o con cualquiera de las normativas de penalizaciones indicadas abajo o con ambas a la vez, siempre que se especifique en el reglamento de la prueba en que obstáculos se van a aplicar las normativas que no son OSO.

SISTEMA DE PENALIZACIONES ACEPTADOS

A) OSO (Obligatorio Superar Obstáculo)

Los Racers deben de superar todos los obstáculos tal y como se especifica en las reglas de la prueba, para hacerlo de una forma diferente a la indicada puede llevar a que se dé el obstáculo como NO SUPERADO.

Se podrán realizar todos los intentos necesarios para superar el obstáculo. Si se falla en el primer intento habrá que continuar intentándolo en la fair lane o zona que indique el Marshall del obstáculo, de forma que no se obstruya a los participantes que llegan para hacer su primer intento.

Tras cada fallo en la zona de la fair lane/carril de repetición hay que ocupar el final de la cola para el siguiente intento, no cumplir con esta norma podría suponer la descalificación. Si el Racer no puede superar el obstáculo y desiste de seguir intentándolo, quedara desde ese momento sin opciones de clasificar en la tanda competitiva/starter y sin opciones al premio final, se le tomara el número de dorsal y el Racer podrá continuar pero solo con opción a ser un finisher de la prueba, quedando fuera de la clasificación.

Un Racer de la tanda elite no puede recibir ningún tipo de ayuda o asistencia, ya sea externa o de otro Racer para superar un obstáculo, en caso de ser así el Marshall d el obstáculo darán el obstáculo como NO SUPERADO.

9- SUSPENSION DE LA PRUEBA

OCRA Galicia no organiza ninguna de las pruebas de la LIGA gallega por lo que en estos casos es la organización de la prueba la que según sus criterios o reglas la que decide si la prueba se suspende. OCRA Galicia aceptará los criterios de las organizaciones para estos casos y decidirá, en caso de haber empezado la prueba, si los resultados son válidos para la liga o no.

10- RECOGIDA DEL DORSAL

Para retirar el dorsal, se estará a lo que disponga cada organizador para su prueba.

11- USO DE LOS DATOS DEL PARTICIPANTE

La participación en LIGA/COPA gallega supone la autorización para el uso libre del nombre del participante y su foto en medios de difusión (emisión

y programas de televisión o radio en su caso) en la prensa o en cualquier otro tipo de medio acreditado y relacionado con la prueba.

De conformidad con lo establecido en la ley orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal, se informa que la participación en la prueba implica el consentimiento para la incorporación de los datos personales facilitados al fichero automatizado existente para los organizadores. La finalidad de este fichero es el tratamiento para la gestión y desarrollo de la mencionada prueba.

Los atletas consienten tácitamente que las imágenes que se obtengan en la carrera podrán ser utilizadas por la organización y por las empresas colaboradoras para fines de difusión y publicidad del evento y/o productos asociados al mismo.

12- ACEPTACION DEL REGLAMENTO

Todos los participantes en las pruebas que puntúan para la LIGA Gallega por el hecho de participar aceptan y se comprometen a cumplir las normas de competición de la LIGA ESPAÑOLA.

Anexo Puntuaciones:

POS.	PUNTOS	POS.	PUNTOS	POS.	PUNTOS	POS.	PUNTOS	POS.	PUNTOS
1	2000	21	720	41	525	61	427	81	368
2	1800	22	710	42	520	62	424	82	366
3	1650	23	700	43	515	63	421	83	364
4	1525	24	690	44	510	64	418	84	362
5	1425	25	680	45	505	65	415	85	360
6	1335	26	670	46	500	66	412	86	358



7	1255	27	660	47	495	67	409	87	356
8	1185	28	650	48	490	68	406	88	354
9	1115	29	640	49	485	69	403	89	352
10	1055	30	630	50	480	70	400	90	350
11	1000	31	620	51	475	71	397	91	348
12	950	32	610	52	470	72	394	92	346
13	905	33	600	53	465	73	391	93	344
14	865	34	590	54	460	74	388	94	342
15	830	35	580	55	455	75	385	95	340
16	800	36	570	56	450	76	382	96	338
17	775	37	560	57	445	77	379	97	336
18	755	38	550	58	440	78	376	98	334
19	740	39	540	59	435	79	373	99	332
20	730	40	530	60	430	80	370	100	330