



Obstacle Course Racing

Rulebook

2016



Officiële regels van Obstacle Course Racing 2016

Vastgesteld en gepubliceerd door de Obstacle Course Racing Association Benelux

De Obstacle Course Association Benelux heeft deze set aan regels opgesteld ter bevordering van de sport alsmede om richtlijnen te verschaffen voor competities en kampioenschappen.

Het staat organisaties van Obstacle Course Racing evenementen binnen de Benelux vrij om te verwijzen naar deze regels als regels voor hun evenement (deze regels kopiëren is echter niet toegestaan). Houd er als deelnemer aan een OCR evenement rekening mee dat de organisaties van evenementen aanvullende en afwijkende regels kunnen opleggen, zorg dus altijd op de hoogte te zijn van de regels van het evenement (via de website van de organisatie).



Officiële regels van Obstacle Course Racing 2016

Inleiding

De sport Obstacle Course Racing ("OCR") is volop in beweging en ontwikkeling. De snelle opkomst van de sport en de mogelijkheden om zich te ontwikkelen tot een volwaardige sport erkend door het NOC*NSF, (Nederland), BOIC (België) en COSL (Luxemburg) vraagt om regulatie middels officiële regels. De Obstacle Course Racing Association Benelux ("OCRA Benelux") onderkent dit en heeft regels opgesteld.

Deze regels zijn in te delen in twee categorieën: allereerst zullen de algemene regels worden behandeld zoals deze gelden voor alle deelnemers aan een OCR evenement. Daarnaast gelden er aanvullende regels voor wedstrijdlopers: de deelnemers aan een OCR evenement die deelnemen aan een competitie, kwalificatie of kampioenschap.

De regels zijn opgesteld om alle OCR evenementen te dekken, onafhankelijk van de grootte van het evenement of de zwaarte van het parcours.

Het doel van de regels is om duidelijkheid te creëren en om consistentie te bewerkstelligen. Hiermee komt de OCRA Benelux tegemoet aan de wensen van zowel de organisatoren van evenementen als van de deelnemers aan OCR evenementen. Samen kunnen wij de sport naar een meer volwassen niveau brengen. Als liefhebbers van de sport, vragen wij iedereen deze regels te respecteren en uit te dragen.

Elk jaar zullen de regels worden onderworpen aan evaluatie en waar nodig worden aangepast of aangescherpt.



| Inhoudsopgave | Pagina |
|---|---------------|
| Algemene regels (van toepassing voor alle deelnemers van een OCR evenement) | 5 |
| Algemene regels | 5 |
| Vervuiling | 5 |
| Gedrag | 5 |
| Start | 5 |
| Tijdregistratie | 5 |
| Uitrusting | 5 |
| Drugs | 5 |
| Route | 6 |
| Helpen | 6 |
| Vrijwilligers en organisatie | 6 |
| Het nemen van obstakels | 6 |
| Consequenties van niet volgen regels | 6 |
| | |
| Regels voor wedstrijdlopers | 7 |
| Regels voor deelname | 7 |
| Algemene regels | 7 |
| Registratie | 7 |
| Start | 7 |
| Tijdregistratie | 7 |
| Drugs | 7 |
| Route | 8 |
| Helpen is toegestaan | 8 |
| OCR Officials | 8 |
| Consequenties niet volgen regels | 8 |
| Bezwaar | 8 |
| | |
| Regels voor het nemen van obstakels | 9 |
| Verplichte poging | 9 |
| Helpen is NIET toegestaan | 9 |
| OCR Officials | 9 |
| Niet halen obstakel | 9 |
| Consequenties niet volgen regels | 9 |



Algemene regels (van toepassing voor alle deelnemers van een OCR evenement)

Wie deelneemt aan een Obstacle Course Racing evenement, verwacht een leuke en uitdagende run. Door middel van enkele algemene regels willen wij zorgen dat dit voor iedere deelnemer van een OCR evenement werkelijkheid kan worden. Niemand wil tijdens een run geconfronteerd worden met stapels afval of onsportief gedrag.

1. Algemene regels

- 1.1 **Vervuiling.** Het is niet toegestaan het parcours te vervuilen. Eventuele drinkbekers en ander afval dienen te worden weggegooid in de door de organisatie geplaatste of reeds aanwezige afvalbakken of op de door de organisatie aangewezen locaties. Ook kleding en meegenomen attributen mogen niet worden achter gelaten op het parcours.
- 1.2 **Gedrag.** Alle deelnemers aan een OCR evenement dienen zich sportief te gedragen, vanaf het moment van arriveren bij de locatie van het OCR evenement tot en met het moment van vertrek. Onder sportief gedrag verstaan wij het vasthouden aan algemene gedrags- en fatsoensnormen. Het is derhalve niet toegestaan mensen te beledigen, te discrimineren, te kwetsen, te hinderen of agressief gedrag te vertonen. Gebruik je mond en handen liever om elkaar te steunen, aan te moedigen en mensen te motiveren boven zichzelf uit te stijgen. Onthoud te allen tijde dat OCR een sport is die draait om plezier, uitdagingen en samenwerking.
- 1.3 **Start.** Deelnemers dienen zich 15 minuten voor de start van hun startgroep naar hun start vak te begeven. Dit met name om de briefing die vlak voor de start plaatsvindt mee te krijgen.
- 1.4 **Tijdregistratie.** Tijdens deelname aan het OCR evenement vindt tijdregistratie plaats. Hierbij wordt over het algemeen gebruik gemaakt van “gun times”. Dit houdt in dat de starttijd voor een heel start vak gelijk is. Bij de finish is het mogelijk je tijd te zien en/of het OCR evenement registreert deze zodat deze tevens op een later moment beschikbaar is.
- 1.5 **Uitrusting.** Draag geschikte kleding waarmee verantwoord over de obstakels kan worden gegaan. Zo is het niet toegestaan kleding te dragen die aanstootgevend is of schade aan andere deelnemers aan het OCR evenement kan toebrengen (het is derhalve binnen deze grenzen toegestaan je te verkleden). Het dragen van katoen wordt afgeraden. Draag sportschoenen met voldoende profiel, het dragen van schoenen met noppen of spikes is niet toegestaan. Het is niet toegestaan voorwerpen mee te dragen die een gevaar kunnen vormen voor jezelf of andere deelnemers aan het OCR evenement, waaronder maar niet beperkt tot wapens en glas (met uitzondering van brillen, zij het dat gebruik hiervan wordt afgeraden om veiligheidsredenen).

Gebruik van sfeermiddelen (zoals fakkels en vuurwerk) bij de start wordt toegestaan, op voorwaarde dat de organisatie van het OCR evenement dit toestaat en de vereiste vergunning heeft. Bij gebruik van sfeermiddelen dienen andere deelnemers aan het OCR evenement zo min mogelijk worden gehinderd en de sfeermiddelen mogen geen gevaar vormen voor de veiligheid van jezelf of andere deelnemers aan het OCR evenement. Het is niet toegestaan hulpmiddelen mee te nemen, met uitzondering van hulpmiddelen die noodzakelijk zijn vanwege een fysieke beperking, alsmede handschoenen en beschermers. Het is toegestaan eten en drinken mee te dragen op een daarvoor geschikte manier.



- 1.6 **Prestatie verbeterende middelen.** Het is niet toegestaan onder de invloed van drugs of verboden prestatie verbeterende middelen deel te nemen aan een OCR evenement.
- 1.7 **Parcours en voorrang verlenen.** Deelnemers dienen te voorkomen schade toe te brengen aan de natuur, aan het parcours en de obstakels. Waar de route een smal pad (singletrack) betreft dienen langzamere deelnemers aan het OCR evenement opzij te gaan voor snellere deelnemers aan het OCR evenement (snellere deelnemers worden verzocht hun komst verbaal op gepaste wijze aan te kondigen, bijvoorbeeld door “rechts” of “links”).
- 1.8 **Helpen.** Deelnemers dienen assistentie te verlenen aan andere deelnemers van het OCR evenement die in nood verkeren, wiens veiligheid in gevaar is of wie medische assistentie vereisen, tot het moment dat een vrijwilliger, de organisatie of medische dienst ter plaatse is. Er wordt van deelnemers aan een OCR evenement verwacht dat zij een juiste afweging maken tussen bij het slachtoffer blijven en naar de dichtstbijzijnde post rennen voor hulp.
- 1.9 **Vrijwilligers en organisatie.** De vrijwilligers zijn er voor jouw veiligheid, en dragen eraan bij het OCR evenement voor jou leuk en uitdagend te maken. Deelnemers aan een OCR evenement dienen de aanwijzingen van de vrijwilligers en de organisatie op te volgen. Deelnemers aan het OCR evenement dienen zich sportief te gedragen richting de vrijwilligers en de organisatie.
- 1.10 **Het nemen van obstakels (niet van toepassing voor wedstrijdlopers).** Uiteraard zijn de obstakels de grote uitdaging van een OCR evenement. Realiseer je dat het nemen van obstakels niet verplicht is. Over het algemeen geldt: voel je je niet zeker in het nemen van een obstakel, doe deze dan niet. Uiteraard kunnen vrijwilligers en supporters je helpen je angsten te overwinnen, maar luister altijd naar jezelf en je eigen lichaam en ken je eigen grenzen. Let op voor extreme temperatuurverschillen en de gevolgen hiervan voor je lichaam. Als je niet kunt zwemmen, sla de water obstakels dan over. Soms zijn er obstakels met stroom, in geval van epilepsie en hartafwijkingen dienen deelnemers aan een OCR evenement deze obstakels over te slaan. Indien staat aangegeven hoe een obstakel genomen dient te worden of een vrijwilliger dit aangeeft, dienen deze aanwijzingen opgevolgd te worden. Zorg er in alle gevallen voor dat bij het nemen van obstakels geen gevaarlijke situaties ontstaan. Vraag hulp en biedt hulp aan bij het nemen van obstakels.
- 1.11 **Consequenties van niet volgen regels.** Indien niet aan deze algemene regels voldaan wordt, kan de organisatie overgaan tot het uit de run halen van de deelnemer aan het OCR evenement.



Regels voor wedstrijdlopers

Een deel van de deelnemers aan een OCR evenement, neemt deel voor het wedstrijdelement.

Controle op de regels voor wedstrijdlopers is in handen van de OCR Officials van de OCRA Benelux en de OCRA Benelux zelf. Daar waar de OCRA Benelux een OCR evenement aanwijst als een officiële wedstrijd, kan je er als wedstrijdloper vanuit gaan dat er tijdens de wedstrijd controle wordt uitgevoerd op navolging van de regels door de OCR Officials. Eventuele afwijkingen van het Rulebook voor die specifieke officiële wedstrijd, zullen hierbij tevens door de OCRA Benelux of de organisatie van het OCR evenement bekend worden gemaakt. In een OCR evenement welke niet wordt aangemerkt als officiële wedstrijd, is de organisatie van het OCR evenement verantwoordelijk voor controle op de naleving van de regels (alsmede de afhandeling van eventueel bezwaar).

In sommige gevallen zal een regel verschillend te interpreteren zijn en mogelijkheid geven tot discussies. De interpretatie door de OCR Official ter plaatse is leidend. Het kan zijn dat een bepaald ongewenst gedrag niet expliciet beschreven wordt in het Rulebook, in dit geval staat het de OCR Official vrij naar het doel en de strekking van het Rulebook en ter voorkomen van gevaarzetting, de bestaande regels aan te vullen.

2. Regels voor deelname

- 2.1 **Algemene regels.** Wedstrijdlopers dienen zich te houden aan artikel 1.1-1.9 van de algemene regels voor alle deelnemers van een OCR evenement. Wedstrijddeelnemers dienen te kunnen zwemmen.
- 2.2 **Registratie.** Wedstrijdlopers dienen er voor te zorgen dat hun registratienummer en indien van toepassing hun bandje, te allen tijde zichtbaar is, zowel bij de start als tijdens de race. Bij verlies van het registratienummer, bandje of tijdregistratie, dient dit zo snel mogelijk bij een OCR Official gemeld te worden. In geval van verlies van het registratienummer of bandje kan niet gegarandeerd worden dat de deelnemer alsnog in de uitslagen van de officiële wedstrijd voor komt.
- 2.3 **Start.** Wedstrijdlopers dienen te starten in het wedstrijd vak. Indien er geen specifiek wedstrijd vak is aangewezen, wordt het eerste start vak voor de langste afstand (met uitzondering van marathons, 24uurraces, specifieke tijdtraces, afvalraces en dergelijke) aangehouden als het wedstrijd vak. De wedstrijdloper dient er zelf zorg voor te dragen dat hij/zij kan starten in het wedstrijdvlak, aan de hand van de kaartverkoop of middels toestemming van de organisatie van het OCR evenement.
- 2.4 **Tijdregistratie.** Bij de finish zal een OCR Official de tijd registreren, in aanvulling op de tijdregistratie die het OCR evenement bijhoudt. Het is de verantwoordelijkheid van de wedstrijdloper te zorgen dat de OCR Official de wedstrijdloper heeft zien finishen. Bij deze tijdregistratie zal altijd worden uitgegaan van de gun times van het wedstrijd vak, ook indien bekend is dat een specifieke wedstrijdloper later is gestart.
- 2.5 **Prestatie verbeterende middelen.** Wedstrijdlopers dienen openlijk de 100% Dope free statement te ondertekenen op www.dopefree.nl. Wedstrijdlopers stemmen in met controles op het gebruik van drugs en verboden prestatie verbeterende middelen. Voor een lijst van verboden middelen wordt verwezen en aansluiting gezocht bij de prohibited list 2016 van de World Anti-Doping Agency (WADA). Controles zullen vanaf 2017 gaan plaatsvinden.



- 2.6 **Parcours.** De aangegeven route dient te worden gevolgd, er mag niet worden afgesneden (bewust of onbewust). In geval van verkeerd lopen dient de wedstrijdloper terug te gaan naar het punt waarop hij/zij verkeerd liep en daarvandaan de juiste route te volgen. Indien de wedstrijdloper kort het parcours verlaat om bijvoorbeeld aan de kant te gaan voor een snellere loper, dient hij/zij tevens terug te gaan naar het punt waar hij/zij het parcours verliet en daarvandaan de route verder te volgen.
- 2.7 **Helpen is deels toegestaan.** Het is toegestaan andere deelnemers van het OCR evenement te helpen gedurende de race (zie echter 3.2) en om hulp te krijgen van andere deelnemers (zoals bijvoorbeeld “hazen”) alsmede van de daarop gerichte vrijwilligers en organisatie (inclusief medische assistentie). Het is niet toegestaan hulp te aanvaarden van toeschouwers, waaronder het ontvangen van eten en drinken tijdens de race (met uitzondering van aanmoedigingen en verbale instructies). Indien een wedstrijdloper substantieel veel tijd kwijt is aan het verlenen van assistentie aan andere deelnemers van het OCR evenement die in nood verkeren, wiens veiligheid in gevaar is of wie medische assistentie vereisen, dient dit zo snel mogelijk bij een OCR Official gemeld te worden. Voor zover mogelijk en te verifiëren, zal de OCRA Benelux in dit geval een tijdcorrectie doorvoeren dan wel een alternatieve oplossing zoeken.
- 2.8 **OCR Officials.** Wedstrijdlopers dienen de aanwijzingen van de OCR Official strikt op te volgen. Wedstrijdlopers dienen zich sportief te gedragen richting de OCR Official.
- 2.9 **Consequenties van niet volgen regels.** Indien niet aan deze regels voor deelname voldaan wordt, kan een OCR Official de wedstrijdloper diskwalificeren. Diskwalificatie houdt in dit geval in dat de deelnemer uit de uitslagen van de officiële wedstrijd wordt verwijderd. Indien geen sprake is van controle door OCR Officials, kan de organisatie van het OCR evenement overgaan tot diskwalificatie. In geval van grove of herhaaldelijke overtreding, alsmede in geval van vastgesteld gebruik van drugs of verboden prestatie verbeterende middelen, kan de OCRA Benelux overgaan tot zwaardere maatregelen (waaronder maar niet beperkt tot opzegging of ontzetting lidmaatschap OCRA Benelux, en melding aan de nationale doping autoriteiten) In geval van overtreding van artikel 2.1 (en dus aan artikel 1.1 – 1.9 van de algemene regels voor alle deelnemers aan een OCR evenement), kan de organisatie van een OCR evenement overgaan tot het uit de run halen van de deelnemer aan het OCR evenement.
- 2.10 **Bezwaar.** Tot aan een uur na het eindigen van de betreffende race, kunnen wedstrijdlopers klachten indienen bij de OCRA Benelux of bij een daartoe aangewezen OCR Official omtrent het verloop van de race, de toegepaste regels, het parcours of het gedrag van andere deelnemers aan het OCR evenement. In geval een toegekende tijdsstraf of diskwalificatie, kan binnen 48 uur na publicatie van de uitslagen, bezwaar worden ingediend. Bezwaren die later worden ingediend, zullen niet worden behandeld.



3. Regels voor het nemen van obstakels

- 3.1 **Verplichte poging.** Voor alle obstakels geldt dat een serieuze poging ondernomen dient te worden om het obstakel te halen. Dit houdt in dat obstakels niet mogen worden overgeslagen, ook het "touched" principe wordt niet toegepast.
- 3.2 **Helpen is NIET toegestaan.** Het is niet toegestaan andere deelnemers aan het OCR evenement te helpen met het nemen van een obstakel en om hulp te krijgen van andere deelnemers alsmede van de daarop gerichte vrijwilligers en organisatie (tenzij anders aangegeven bij het obstakel zelf). Het is niet toegestaan hulp te accepteren van toeschouwers (met uitzondering van verbale instructies en aanmoedigingen).
- 3.3 **OCR Officials.** Wedstrijdlopers dienen de door de OCR Official gegeven aanwijzingen omtrent het nemen van een obstakel strikt op te volgen.
- 3.4 **Niet halen obstakel.** Indien een obstakel niet wordt gehaald, mag het obstakel een onbeperkt aantal keer opnieuw worden geprobeerd, op voorwaarde dat de wedstrijdloper bij zijn pogingen niet andere wedstrijdlopers beperkt in het ondernemen van hun eerste poging op het specifieke obstakel. Indien het obstakel nog steeds niet gehaald wordt, volgt een tijdstraf, tenzij sprake is van een verplicht obstakel. De tijdstraf bedraagt 10 minuten per niet gehaald obstakel en wordt achteraf toegepast (er zijn geen straf boxen). De tijdstraf kan afhankelijk van de zwaarte van het obstakel naar boven of naar beneden worden bijgesteld door de OCR Officials, deze zullen voorafgaand aan de race worden aangekondigd. De tijdstraf kan door de organisatie van een OCR evenement in overleg met de OCRA Benelux vervangen worden door een alternatieve straf zoals bijvoorbeeld het afgeven van een bandje of een fysieke oefening (burpees of een strafronde); ook dit zal voorafgaand aan de race worden aangekondigd. Bij uitvoering van de fysieke oefening dienen andere deelnemers aan het OCR evenement niet te worden gehinderd.
- 3.5 **Consequenties van niet volgen regels.** Indien niet wordt voldaan aan deze regels voor het nemen van obstakels of wanneer een obstakel die wordt aangeduid als verplicht obstakel niet gehaald wordt, volgt diskwalificatie. Diskwalificatie houdt in dit geval in dat de deelnemer uit de uitslagen van de officiële wedstrijd wordt verwijderd. Dit kan direct na de wedstrijd plaatsvinden maar kan ook na het plaatsvinden van het OCR evenement worden gedaan op basis van ingediende klachten of wedstrijdregistraties.