



# RULEBOOK

LIGA OCR PORTUGAL - ETAPA URBAN OBSTACLES



# RULEBOOK



**NÚMERO DE TENTATIVAS** 



Tentativa única



Múltiplas tentativas



Tentativas <u>limitadas</u> com <u>penalização no</u> local



Tempo limitado





Mãos



Por cima



Pés



Por baixo



Mãos & Pés



Alternar





# PERCURSO URBAN OBSTACLES 2025



PERCURSO 8K



# LISTA OBSTÁCULOS



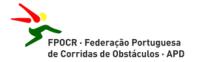
- 1 CARGA TRONCOS
- 2 MONKEY BARS
- 3 PARALELAS
- 4 EQUILÍBRIO
- 5 CARGA BALDES
- 5 CARGA BALDES
- 6 VERTICAL RINGS •
- 7 CARGA BIDONS
- 8 SUSPENSÃO X

- 9 OLYMPUS
- 10 SUSPENSÃO ARGOLAS
- 11 PARKOUR
- **12 LOW RIG**
- 12 LOW KIG
- 13 RASTEJAR
- 14 PNEU ROLAR
- 15 TÁBUA PORTUGUESA
- 16 BALL TREE

- 17 TRONCO IRLANDÊS
- **18 COMBO TWISTER**
- 19 PARKOUR
- 20 SUBIDA À CORDA
- **21 LANÇA**
- 22 EQUILÍBRIO
- 23 ROLDANAS
- 24 CARGO NET 🕕

- 25 WEAVER **(0)**
- 26 CARGA PNEUS GD
- 27 CARGA FERRO
- 28- SUSPENSÃO ÂNCORAS .
- 29 -PAREDE
- **30 A-FRAME**
- 31 LOW RIG TIGER
- 32 COMBO FINAL

**33 - RAMPA** 



# 1 - CARGA TRONCO MADEIRA





#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

 CARREGAR TRONCO DE MADEIRA PELO PERCURSO DELIMITADO;





# 2 - SUSPENSÃO MONKEY BARS



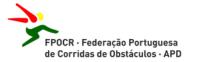


#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

Atravessar a estrutura de um lado ao outro, em suspensão, utilizando apenas as barras, sem realizar nenhum apoio nem tocar com os pés no solo. Usar apenas 1 via.

Obrigatório: iniciar suspenso na 1º barra e tocar no sino com a mão





### 3 - PARALELAS





#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

Atravessar a estrutura de um lado ao outro, em suspensão usando apenas as mãos para avançar sob as paralelas horizontais, sem nunca entrar em contato com o solo.

Usar apenas 1 via.

Inicia na 1a marca e termina quando as mãos do atleta ultrapassarem a marca final.





# 4 - EQUILIBRIO





#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

 ATRAVESSAR A ESTRUTURA DE EQUILÍBRIO, COM INÍCIO NA 1º MARCA E TÉRMINO APÓS A 2ª, SEM TOCAR NO SOLO ENTRE ELAS.





# **5 - CARGA BALDES**





#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

CARREGAR UM BALDE DURANTE O PERCURSO DELIMITADO;





### 6 - VERTICAL RINGS





#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

TREPAR A LINHA VERTICAL DE ARGOLAS, USANDO APENAS MÃOS (NÃO É PERMITIDO AGARRAR AS CORDAS).

O OBSTÁCULO INICIA COM O ATLETA SUSPENSO NA 1º ARGOLA E TERMINA QUANDO TOCAR NO SINO COM A MÃO.

PARA SEGURANÇA E INTEGRIDADE FÍSICA, OS ATLETAS DEVEM REALIZAR A DESCIDA PELAS ARGOLAS.

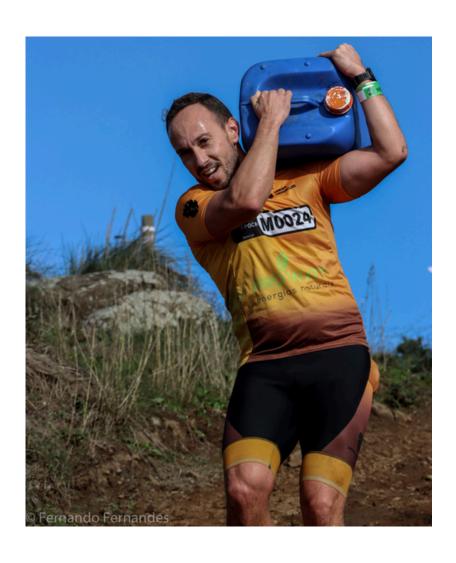
#### **OBSTÁCULO DE TENTATIVA ÚNICA**







# 7 - CARGA BIDONS



#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

 CARREGAR UM BIDON DURANTE O PERCURSO DELIMITADO;





# 8 - SUSPENSÃO X





#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

Atravessar a estrutura do início ao fim, em suspensão (MÃOS nas cordas), sem contacto com o solo. É permitido o uso de pernas/pés nas estruturas.

O obstáculo inicia na 1ª estrutura e termina quando o atleta tocar no sino com a mão.





# 9 - OLYMPUS





#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

COM AUXÍLIO DA CORDA, TRANSPOR A PAREDE INCLINADA, POR CIMA.









# 10 - SUSPENÇÃO ARGOLAS





#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

Atravessar a estrutura de um lado ao outro, em suspensão, utilizando apenas as argolas, sem realizar nenhum apoio nem tocar com os pés no solo. Usar apenas 1 via.

OBRIGATÓRIO: iniciar suspenso na 1a argola e tocar no sino com a mão.

#### **OBSTÁCULO DE TENTATIVA ÚNICA**





# 11 - PAREDE PARKOUR





#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

• TRANSPOR A PAREDE DE PARKOUR, PELO SEU INTERIOR





### **12 - LOW RIG**





#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

Atravessar a estrutura de um lado ao outro, em suspensão, sem realizar nenhum apoio nem tocar com os pés no solo, utilizando apenas as pegas (não é permitido agarrar as cordas que as sustentam).

Usar apenas 1 via do início ao fim do obstáculo.

O obstáculo inicia com o atleta suspenso na 1a pega e termina quando ultrapassar a marca final







# 13 - RASTEJAR





#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

Os atletas devem passar por baixo da estrutura de cordas, ao longo de todo o seu percurso.









# 14 - PNEU GRANDE ROLAR





#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

Os atletas devem virar o pneu, 2x para cada lado.





# 15 - TÁBUA PORTUGUESA



#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

• TRANSPOR A TÁBUA POR CIMA, SEM APOIO NAS LATERAIS PARA A SUPERAÇÃO DO OBSTÁCULO.









### 16 - BALL TREE





#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

Trepar a linha vertical de bolas, usando APENAS MÃOS (não é permitido agarrar as cordas que sustentam os grips).

O obstáculo inicia com o atleta suspenso na 1a bola e termina quando tocar no sino com a mão.

Para segurança e integridade física, os atletas devem realizar a descida pelas bolas.





# 17 - TRONCO IRLANDÊS





#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

• TRANSPOR O TRONCO POR CIMA, SEM APOIO NAS LATERAIS.



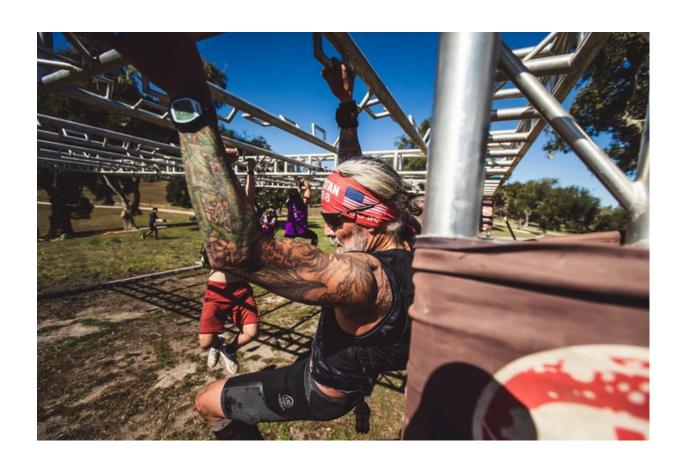






# **18 - COMBO TWISTER**





#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

Atravessar a estrutura de um lado ao outro, em suspensão, sem realizar nenhum apoio nem tocar com os pés no solo.

Usar apenas 1 via.

O atleta deve somente utilizar os pegs nos tubos de ferro.

OBRIGATÓRIO: Devolver à origem os pegs utilizados.

Obstáculo inicia na 1º pega e termina na última pega.





# 19 - PAREDE PARKOUR

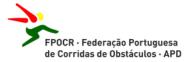




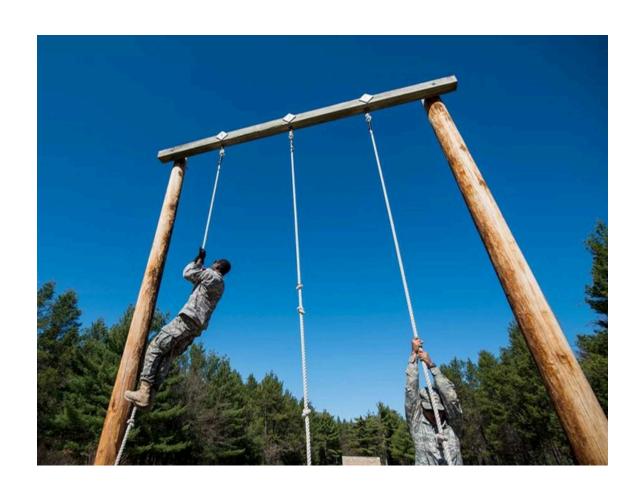
#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

• TRANSPOR A PAREDE DE PARKOUR, PELO SEU INTERIOR





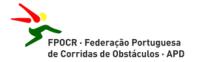
# 20 - SUBIDA CORDA



#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

• SUBIR À CORDA E TOCAR NO SINO QUE SE ENCONTRA NO SEU TOPO;





# **21 - LANÇA**





#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

ARREMEÇAR A LANÇA E ESTA TEM QUE FICAR FIXA NO FARDO DE PALHA E SEM QUALQUER CONTACTO COM O SOLO.

A FALHA DESTE OBSTÁCULO OBRIGA O ATLETA A TRANSPORTAR UMA CARGA POR UMA ZONA DELIMITADA.







# 22 - EQUILIBRIO





#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

 ATRAVESSAR A ESTRUTURA DE EQUILÍBRIO, COM INÍCIO NA 1º MARCA E TÉRMINO APÓS A 2ª, SEM TOCAR NO SOLO ENTRE ELAS.





# 23 - ROLDANAS

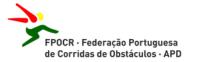


#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

O atleta deve utilizar a corda existente para puxar o peso até este tocar no topo da roldana e controlar a sua descida até ao solo.

O atleta pode utilizar todo o corpo para aplicar força para a superação do obstáculo.





# 24 - CARGO NET RASTEJAR





#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

RASTEJAR POR BAIXO DA REDE VERDE;

# **MANDATORY (obrigatório)**

A NÃO REALIZAÇÃO DESTE OBSTÁCULO IMPLICA: -CORTE DE TODAS AS PULSEIRAS E CONSEQUENTE DESCLASSIFICAÇÃO.









# **25 - WEAVER**





#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

Atravessar a estrutura, transpondo alternadamente os troncos horizontais (cima-baixo). O obstáculo inicia por cima do 1° tronco e termina quando ultrapassar o último.

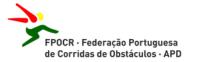
O atleta não pode tocar na estrutura adjacente ou no solo antes do término do mesmo.

#### **OBSTÁCULO DE TENTATIVA ÚNICA**



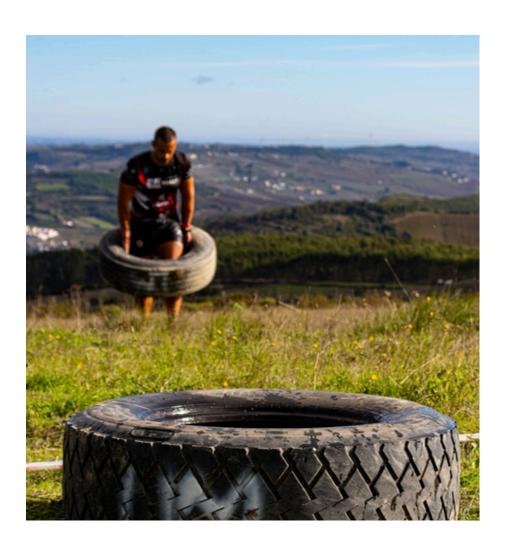






# 26 - PNEU GRANDE CARGA





#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

TRANSPORTAR O PNEU, PELO SEU INTERIOR, PERCORRER O PERCURSO MARCADO E VOLTAR A DEIXÁ-LO NO PONTO DE RECOLHA INICIAL.





# **27 CARGA FERRO**



#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

 CARREGAR UM PESO DURANTE O PERCURSO DELIMITADO;





# 28 - SUSPENSÃO ÂNCORAS





#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

Atravessar a estrutura de um lado ao outro, em suspensão, utilizando apenas as PEGS nas ÂNCORAS.

OBRIGATÓRIO: Devolver as PEGS à origem uma vez concluído o obstáculo

O obstáculo inicia na 1ª pega e termina na última pega.

#### **OBSTÁCULO DE TENTATIVA ÚNICA**





# **29 - PAREDE**





#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

• TRANSPOR A PAREDE, POR CIMA;









# **30 - A-FRAME**





#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

 TRANSPOR O OBSTÁCULO POR CIMA, SEM APOIO NAS LATERAIS PARA A SUA SUPERAÇÃO









### 31 - LOW RIG TIGER





#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

Atravessar a estrutura de um lado ao outro, em suspensão, sem realizar nenhum apoio nem tocar com os pés no solo, utilizando apenas as pegas (não é permitido agarrar as cordas que as sustentam).

Usar apenas 1 via do início ao fim do obstáculo.

O obstáculo inicia com o atleta suspenso na 1a pega e termina quando tocar no sino com a mão





# **32 - COMBO SUSPENSÃO**





#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

Atravessar a estrutura de um lado ao outro, em suspensão, utilizando apenas os GRIPS, sem realizar nenhum apoio nem tocar com os pés no solo.

O obstáculo inicia na primeira pega e termina tocando no sino com a mão.



utilizar apenas mãos e pés na abordagem da tirolesa







# **33 RAMPA**

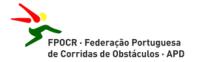




#### **DESCRIÇÃO OBSTÁCULO**

SUBIR A RAMPA ATÉ ATINGIR O SEU TOPO E DESCER PELAS ESCADAS À RETAGUARDA





# ATENÇÃO ATLETAS



• Os obstáculos e percurso apresentado no documento podem ser sujeitos a alteração, decorrentes da meteorologia ou questões inopinadas. A sua confirmação será feita nas 48h que antecedem a prova.