



FPOCR · Federação Portuguesa
de Corridas de Obstáculos · APD



**URBAN
OBSTACLES**

RULEBOOK

LIGA OCR PORTUGAL - ETAPA URBAN OBSTACLES

RULEBOOK

NÚMERO DE TENTATIVAS



Tentativa única



Múltiplas tentativas



Tentativas limitadas
com penalização no
local



Tempo limitado

MODO DE TRANSPOSIÇÃO



Mãos



Pés



Mãos & Pés



Por cima



Por baixo



Alternar



PERCURSO

URBAN OBSTACLES 2025



PERCURSO 8K



LISTA OBSTÁCULOS



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

9 - OLYMPUS
10 - SUSPENSÃO ARGOLAS 
11 - PARKOUR
12 - LOW RIG
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 
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;

SINALÉTICA



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 1ª barra e tocar no sino com a mão



SINALÉTICA



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.



SINALÉTICA



4 - EQUILIBRIO



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

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



SINALÉTICA



5 - CARGA BALDES



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

CARREGAR UM BALDE DURANTE O PERCURSO
DELIMITADO;

SINALÉTICA



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 1ª 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

SINALÉTICA



7 - CARGA BIDONS



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

- CARREGAR UM BIDON DURANTE O PERCURSO DELIMITADO;

SINALÉTICA



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.

SINALÉTICA



9 - OLYMPUS



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

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

SINALÉTICA



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

SINALÉTICA



11 - PAREDE PARKOUR



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

- TRANSPOR A PAREDE DE PARKOUR, PELO SEU INTERIOR



SINALÉTICA



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



SINALÉTICA



13 - RASTEJAR



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

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

SINALÉTICA



14 - PNEU GRANDE ROLAR



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

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



SINALÉTICA



15 - TÁBUA PORTUGUESA



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

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

SINALÉTICA



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.

SINALÉTICA



17 - TRONCO IRLANDÊS



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

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

SINALÉTICA



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 1ª pega e termina na última pega.

SINALÉTICA



19 - PAREDE PARKOUR



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

- TRANSPOR A PAREDE DE PARKOUR, PELO SEU INTERIOR



SINALÉTICA



20 - SUBIDA CORDA



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

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

SINALÉTICA



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.

SINALÉTICA



22 - EQUILIBRIO



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

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



SINALÉTICA



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.

SINALÉTICA



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.

SINALÉTICA



25 - WEAVER



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

Atravessar a estrutura, transpondo alternadamente os troncos horizontais (cima-baixo). O obstáculo inicia por cima do 1º 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

SINALÉTICA



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.

SINALÉTICA



27 CARGA FERRO



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

- CARREGAR UM PESO DURANTE O PERCURSO DELIMITADO;

SINALÉTICA



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

SINALÉTICA



29 - PAREDE



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

- TRANSPOR A PAREDE, POR CIMA;



SINALÉTICA



30 - A-FRAME



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

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



SINALÉTICA



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



SINALÉTICA



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

SINALÉTICA



33 RAMPA



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

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



SINALÉTICA



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.