FPOCR · Federação Portuguesa
de Corridas de Obstáculos · APD

URBAN OBSTACLES

RULEBOOK

LIGA OCR PORTUGAL - ETAPA URBAN OBSTACLES

FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

Sinalética

URBAN OBSTACLES

Penalização no local

NÚMERO DE TENTATIVAS



Tentativa <u>única</u>





<u>Múltiplas</u> tentativas





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



<u>Tempo</u> limitado

MODO DE TRANSPOSIÇÃO



Mãos



Pés



Mãos & Pés



Por cima



Por baixo



Alternar

FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

PERCURSO

URBAN OBSTACLES LOURES 2026

URBAN OBSTACLES

PERCURSO 8K



LISTA OBSTÁCULOS



1 - CARGA TRONCO
2 - PARALELAS
3 - SUSPENSÃO MONKEY BARS
4 - CARGA BALDES
5 - CARGA BIDONS
6 - SUSPENSÃO WHEELS
7 - PAREDE PARKOUR
8 - SUSPENSÃO TWISTER + PEGAS
9 - RASTEJAR
10 - SUSPENSÃO ARGOLAS
11 - TRONCO IRLANDÊS
12 - BALL TREE
13 - TÁBUA PORTUGUESA
14 - SUSPENSÃO ÂNCORAS
15 - CARGA PNEU ROLAR
16 - PAREDE PARKOUR
17 - SUBIDA À CORDA
18 - LANÇA 1
19 - CARGA PNEU
20 - LOW RIG TIGER
21 - ATLAS STONE
22 - SUSPENSÃO MULTI-GRIP
23 - CARGA FERRO
24 - EQUILÍBRIO
25 - CARGO NET
26 - ROLDANAS
27 - PAREDE
28- COMBO SUSPENSÃO
29 - OLYMPUS

FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

1 - CARGA TRONCO MADEIRA

URBAN OBSTACLES



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

Carregar tronco de madeira pelo percurso delimitado;

SINALÉTICA



FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

2 - PARALELAS

URBAN OBSTACLES



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



FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

3 - SUSPENSÃO MONKEY BARS

URBAN OBSTACLES



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



FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

4 - CARGA BALDES

URBAN OBSTACLES



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

Carregar um balde durante o percurso delimitado;

SINALÉTICA



FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

5 - CARGA BIDONS



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

Carregar um bidon durante o percurso delimitado;

SINALÉTICA



FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

6 - SUSPENSÃO WHEELS

URBAN OBSTACLES



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

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

Usar apenas 1 via.

Ficar suspenso na 1 ª wheel e tocar no sino com a mão é obrigatório.

SINALÉTICA



FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

7 - PAREDE PARKOUR

URBAN OBSTACLES



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

Transpor a parede de parkour, pelo seu interior

SINALÉTICA



FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

8 - SUSPENSÃO TWISTER + PEGAS

URBAN OBSTACLES



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 pegas do twister, e fazer a transição sem cair para as pegas suspensas.

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

SINALÉTICA



FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

9 - RASTEJAR

URBAN OBSTACLES



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

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

SINALÉTICA



FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

10 - SUSPENSÃO ARGOLAS

URBAN OBSTACLES



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.

SINALÉTICA



FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

11 - TRONCO IRLANDÊS

URBAN OBSTACLES



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

Transpor o tronco por cima, sem apoio nas laterais.

SINALÉTICA



FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

12- BALL TREE

URBAN OBSTACLES



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.

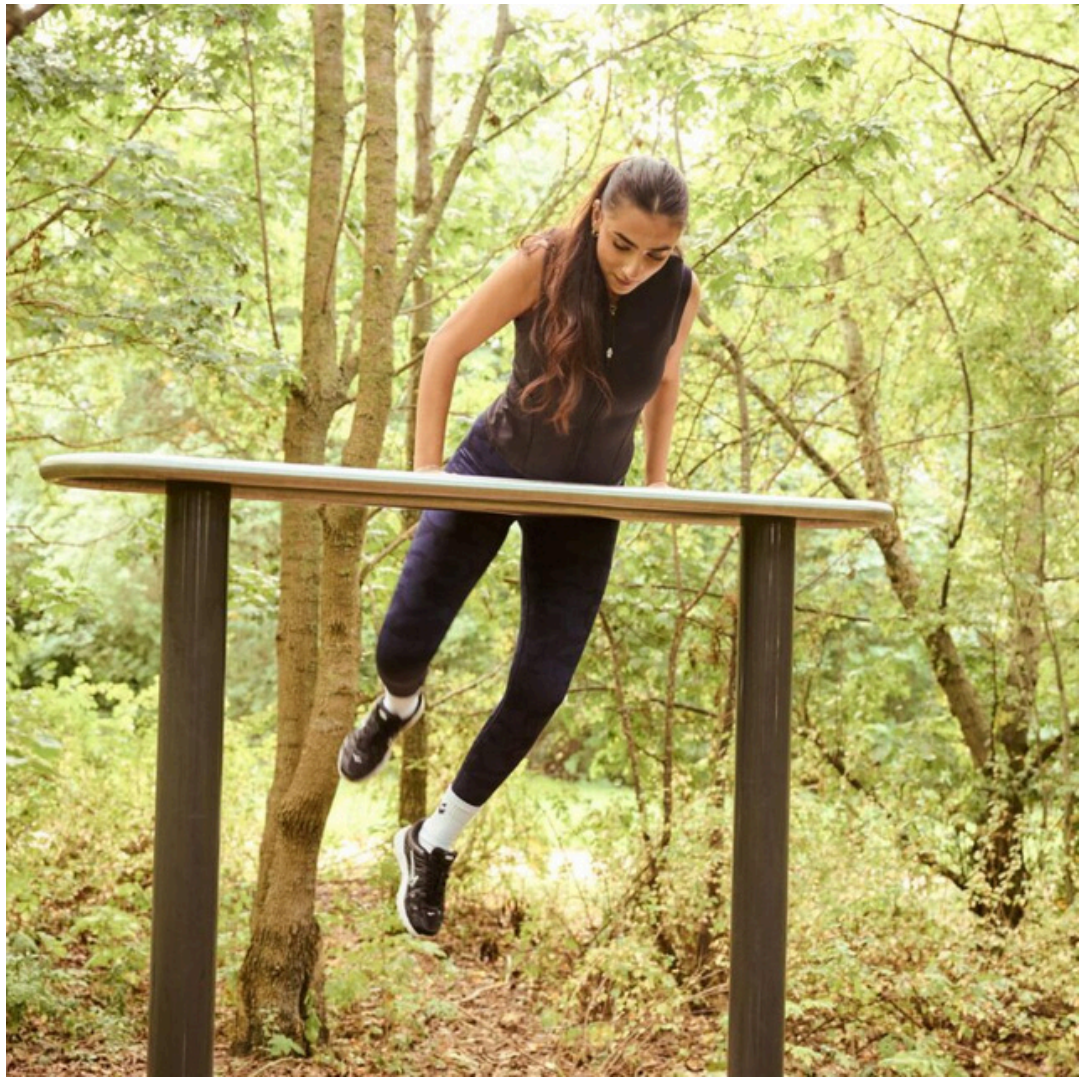
Para segurança e integridade física, os atletas devem realizar a descida pelas bolas.

SINALÉTICA



FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

13 - TÁBUA PORTUGUESA



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

Transpor a tábua por cima, sem apoio nas laterais para a superação do obstáculo.

SINALÉTICA



FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

14 - SUSPENSÃO ÂNCORAS

URBAN OBSTACLES



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.

SINALÉTICA



FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

15 - PNEU GRANDE ROLAR

URBAN OBSTACLES



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

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

SINALÉTICA



FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

16 - PAREDE PARKOUR

URBAN OBSTACLES



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

Transpor a parede de parkour, pelo seu interior.

SINALÉTICA



FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

17 - SUBIDA CORDA



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

Subir à corda e tocar no sino que se encontra no seu topo;

SINALÉTICA



FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

18 - LANÇA

URBAN OBSTACLES



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.

OBSTÁCULO DE TENTATIVA ÚNICA COM PENALIZAÇÃO NO LOCAL

SINALÉTICA





FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

19 - PNEU GRANDE CARGA

URBAN OBSTACLES



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

Transportar o pneu, pelo seu interior, percorrer o percurso marcado e voltar a deixá-lo no ponto de recolha inicial.

SINALÉTICA



FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

20 - LOW RIG TIGER

URBAN OBSTACLES



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



FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

21 - ATLAS STONE

URBAN OBSTACLES



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

Os atletas devem pegar na atlas stone, e percorrer o percurso marcado no local.

SINALÉTICA



FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

22 - SUSPENSÃO MULTI-GRIP

URBAN OBSTACLES



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.

SINALÉTICA



FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

23 CARGA FERRO



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

- CARREGAR UM PESO DURANTE O PERCURSO DELIMITADO;

SINALÉTICA



FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

24 - EQUILIBRIO

URBAN OBSTACLES



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

Atravessar a estrutura de equilíbrio, com início na 1º marca e término após a 2ª, sem tocar no solo entre elas.

SINALÉTICA



FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

25 - CARGO NET RASTEJAR

URBAN OBSTACLES



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

Rastejar por baixo da rede verde;

SINALÉTICA



FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

26 - 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



FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

27 - PAREDE

URBAN OBSTACLES



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

Transpor a parede, por cima;

SINALÉTICA



FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

28 - COMBO SUSPENSÃO

URBAN OBSTACLES



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 pés numa paragem existente com argola.

SINALÉTICA





FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

29 - OLYMPUS

URBAN OBSTACLES



DESCRIÇÃO OBSTÁCULO

Com auxílio da corda, transpor a parede inclinada, por cima.

SINALÉTICA



FPOCR · Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos · APD

ATENÇÃO ATLETAS

URBAN OBSTACLES

- 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.