



**OCR**  
ROMANIA

[www.ocr-romania.ro](http://www.ocr-romania.ro)

## CE SUNT CURSELE OCR?

Cursele de alergare cu obstacole sunt o ramură sportivă distinctă, compusă dintr-o serie de discipline și evenimente în care participanții îmbină alergarea convențională cu depășirea unor obstacole naturale sau construite.

Acestea se diferențiază de cursele de alergare convențională prin faptul că încorporează elemente și tehnici utilizate în pregătirea militară de tip FS în în traseul competiției.

Distanțele pe care se organizează competițiile OCR încep de la 100 de metri și pot ajunge la peste 100 de kilometri. În momentul de față, comunitatea OCR depășește 5 milioane de persoane la nivel global.

## DESPRE NOI

### CINE SUNTEM ?

OCR România este asociația reprezentativă a FISO în România. FISO, sau Fédération Internationale de Sports d'Obstacles, este autoritatea globală din domeniul curselor de alergare cu obstacole și este alcătuită din 4 federații continentale: OCR Americas, OCR Asia&Pacific, OCR Africa și OCR Europe. În momentul de față, FISO are în componența sa 90 de asociații reprezentative din 90 de țări.

Începând cu iunie 2019 - când a fost oficial recunoscută în cadrul congresului anual al EOSF (European Obstacle Sports Federation) - România este parte componentă a OCR Europe.

Let's make this happen!





**OCR**  
ROMANIA

[www.ocr-romania.ro](http://www.ocr-romania.ro)

## MISIUNE

Misiunea noastră este crearea unui mediu competițional nediscriminatoriu și sigur pentru practicarea sporturilor obstacole în România.



## OBIECTIVE

Ca și asociație națională, obiectivele noastre sunt:

- ▶ Promovarea sporturilor cu obstacole și creșterea comunității de practicanți din România.
- ▶ Selecționarea sportivilor pentru echipele naționale de OCR / Ninja / Adventure Racing și delegarea la campionatele internaționale de profil.

Let's make this happen!



## EVENTIMENTE

În perioada 2020-2022 vom organiza o serie de evenimente proprii la nivel național și vom participa cu echipe la cele mai relevante competiții sportive internaționale din domeniu.

### EVENTIMENTE PROPRII



▶ Campionatul Național de Sporturi cu Obstacole, 13-14 Martie 2021

▶ FISO OCR Coach Certification L1-L2 Program, TBA

▶ FISO NINJA Coach Certification L1-L2 Program, TBA

Let's make this happen!



## PROIECTE 2020-2022

- ▶ Organizarea calificărilor pentru Campionatul Mondial de NinjaOCR, TBA.
- ▶ Centrele Regionale de Antrenament: Construcția sau dezvoltarea în parteneriat public-privat a unor centre regionale de antrenament în 5 puncte cheie din România: Cluj, București, Timișoara, Târgu-Mureș și Brașov

## PARTENERIATE

Partenerii noștri de imagine sunt cei de la Academia Forțelor pentru Operațiuni Speciale.

Aceștia, împreună cu cei de la Comandamentul Forțelor pentru Operațiuni Speciale sunt alături de noi la majoritatea evenimentelor la care luăm parte.

Partenerul tehnic actual OCR România este SMMASH Europe. Echipamentele realizate de firma germană sunt purtate de majoritatea naționalelor din ramura sportivă a curselor de alergare cu obstacole.



**Let's make this happen!**





**OCR**  
ROMANIA

[www.ocr-romania.ro](http://www.ocr-romania.ro)

# TIPURI DE CURSE ȘI COMPETIȚII CU OBSTACOLE

## Curse Copii & Juniori

Distanțe: cuprinse între 1200m și 4500m  
(1200m, 2400m, 4500m).

Număr obstacole: între 15-20.

Frecvență anuală: 4 curse naționale,  
1 campionat european, 1 campionat mondial.



## Curse Clasice

Distanțe: cuprinse între 3 km și 21km (3k, 5k, 10k, 15k, 21k).

Număr obstacole: între 20 și 100.

Frecvență anuală: 4 curse naționale, 750+ curse internaționale, 2 campionate europene (1 federat și unul comercial) și 4 campionate mondiale (1 federat și 3 comerciale).

## Curse Ninja

Distanțe: cuprinse între 100m și 400m  
(100m, 160m, 400m).

Număr obstacole: între 12-20.

Frecvență anuală:

1 cursă națională de calificare,  
1 campionat european, 1 campionat mondial.



Let's make this happen!



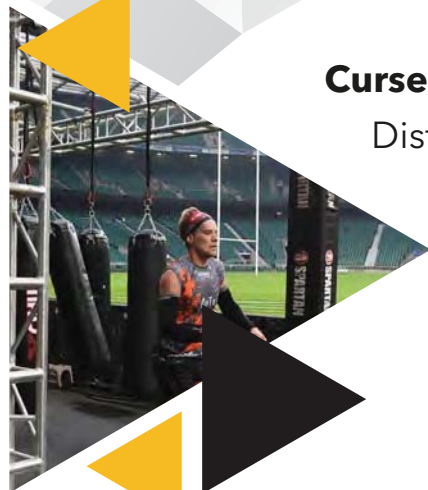
# TIPURI DE CURSE ȘI COMPETIȚII CU OBSTACOLE

## Curse Stadion

Distanțe: cuprinse între 3km și 5 km.

Număr obstacole: între 20 și 25.

Frecvență anuală: 4 curse internaționale



## Curse Para Sportivi

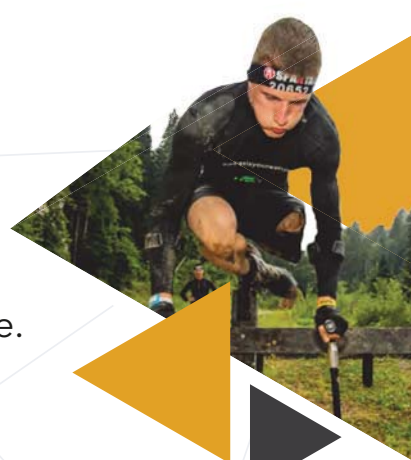
Distanță fixă: 5 km.

Număr obstacole: 15.

Frecvență anuală:

2 curse internaționale,

2 campionate mondiale.



## Adventure Racing

Distanțe: între 200km și 1.200km

Discipline: alergare montană, alpinism, orientare, canoe, ciclism, parapantă.

Timp desfășurare: între 1 zi și 10 zile.

Frecvență anuală: diverse curse comerciale,  
1 campionat mondial comercial.

## Competiții de anduranță

Durată: între 4 ore și 24 ore (4h, 8h, 12h, 24h).

Descriere: evenimente de testare a  
limitelor fizice și psihice de tip militar.

Frecvență anuală: 1 eveniment național, 25 + evenimente  
internaționale.



Let's make this happen!





**OCR**  
ROMANIA

[www.ocr-romania.ro](http://www.ocr-romania.ro)

## PROFILUL CONSUMATORULUI

Succesul global de care se bucură cursele de alergare cu obstacole este datorat faptului că se numără printre cele mai puțin costisitoare sporturi extreme.



Datorită multitudinii de distanțe și nivele de dificultate pe care sunt gândite, sunt considerate o provocare atât de amatorii care sunt în căutare de senzații tari cât și de sportivii profesioniști din alte ramuri sportive, în special din ramura atletismului și a alergării montane.

Cursele obstacole, atrag o arie extinsă de consumatori începând de la familiile cu copii mici sau adolescenți până la persoane trecute de prima tinerețe.

**Let's make this happen!**

