

REGLAMENTO 2025

LIGA OCRA GALICIA



OCRA Galicia
Since 2018

1. INTRODUCCIÓN

OCRA Galicia es una entidad independiente fundada en enero de 2018 para promocionar las carreras de obstáculos organizadas en Galicia y regular la clasificación general.

La entidad no organiza pruebas como tal, ya que este es un campo reservado a los organizadores. En calidad de asociación/empresa reguladora de las carreras de obstáculos en Galicia, solicita unos requisitos mínimos a las organizaciones de las carreras para que estas cumplan unos estándares mínimos de calidad.

A su vez, OCRA Galicia se encarga de comprobar que cada carrera cumple con los compromisos adquiridos para ofrecer unas pruebas con unas condiciones aceptables en todos los niveles. En caso de que alguna de las organizaciones no cumpla con las condiciones requeridas, no podrá pertenecer a OCRA Galicia. En caso de incumplimiento de algún compromiso adquirido, se consensuará con la misma su cese de la liga.

2. LIGA GALLEGA

La liga gallega de carreras de obstáculos es una competición a nivel individual y equipos basada en el sistema de acumulación de puntos.

OCRA Galicia, como ente regulador a nivel regional gallego de las OCR, es la encargada de supervisar que se cumplan los requisitos establecidos en todas las pruebas que están incluidas en la liga, recibir, gestionar, actualizar y publicar los resultados de las tandas que forman parte de la liga y hacer cumplir las normativa interna.

3. REQUISITOS PARA COMPETIR EN LA LIGA OCRA GALICIA 2025

Cualquier persona puede competir en la liga OCRA Galicia, independientemente de su procedencia de nacimiento o residencia, pero para hacerlo, debe:

- Tener cumplidos los 16 años de edad a 31 de diciembre de 2025
- Inscribirse en la base de datos de OCRA Galicia a través de su web
- Cumplir la normativa obligatoria
- Participar en las carreras mínimas establecidas para poder clasificar

4. INSCRIPCIÓN

La inscripción en la liga OCRA Galicia es totalmente gratuita. Para puntuar en la liga, es obligatorio inscribirse en la misma cada temporada. Cada corredor debe registrarse en la base de datos de OCRA Galicia a través de su web:

www.ocragalicia.com > Inscribirme

Los corredores y corredoras deben introducir sus datos y elegir la categoría en la que quieren competir en la liga. **En la categoría en la que te inscribes es en la que te puntúas.** Cada corredor o corredora solo puede competir en una única categoría, siendo excluyentes entre sí las categorías Élite y Élite Grupos de Edad.

En cuanto a las inscripciones en cada una de las carreras, cada corredor o corredora deberá inscribirse a través de los soportes o medios que las organizaciones pongan a disposición. Los precios los estipula cada organización. OCRA Galicia NO ORGANIZA ninguna prueba. OCRA Galicia solo genera una liga en territorio regional y puntúa a los corredores según las clasificaciones que transmite cada organización.

5. CATEGORÍAS DE LA LIGA

Los corredores y corredoras que deseen correr la liga, deben inscribirse en alguna de las siguientes categorías dentro de la liga OCRA Galicia:

- Élite masculino
- Élite femenino
- Élite Grupos de Edad masculino
 - Promesa -24 (nacidos entre 2009 y 2001, ambos incluidos)
 - Senior 25-39 (nacidos entre 1986 y 2000, ambos incluidos)
 - Máster +40 (nacidos en 1985 y antes)
- Élite Grupos de Edad femenino
 - Promesa -24 (nacidos entre 2009 y 2001, ambos incluidos)
 - Senior 25-39 (nacidos entre 1986 y 2000, ambos incluidos)
 - Máster +40 (nacidos en 1985 y antes)
- Popular competitiva / Starter masculino
- Popular competitiva / Starter femenino
- Equipos. Solo pueden competir por equipos los corredores y corredoras inscritos en la categoría popular

6. CARRERAS OFICIALES 2025 Y CATEGORÍAS PUNTUABLES DE CADA CARRERA

Todas las organizaciones de carreras de obstáculos que compitan en OCRA Galicia deben tener un seguro de accidentes individual que cubra las contingencias de todos los corredores. Además, las carreras participantes en la liga deben ceñirse a la normativa de la competición.

En esta 7ª temporada, seis carreras de obstáculos conformarán la liga OCRA Galicia y puntuarán en las siguientes categorías:

- 6.1. Pretorian Race (Lugo, 3/5/2025)
 - Élite
 - Élite Grupos de edad
 - Popular competitiva / Starter
 - Equipos
- 6.2. Poseidon Race (Cerceda, 31/5/2025)
 - Élite
 - Élite Grupos de edad
 - Popular competitiva / Starter
 - Equipos
- 6.3. Gladiator Race (Pontevedra, 24/5/2025):
 - Élite

- Élite Grupos de edad
- 6.4. Samurai Xtreme (As Pontes, 6/7/2025)
 - Élite
 - Élite Grupos de edad
 - Popular competitiva / Starter
 - Equipos
- 6.5. UROS Race (Toén, 14/9/2025)
 - Élite
 - Élite Grupos de edad
 - Popular competitiva / Starter
 - Equipos
- 6.6. Desafío Boot Camp (Vigo, 5/10/2025)
 - Élite
 - Élite Grupos de edad
 - Popular competitiva / Starter
 - Equipos

7. SISTEMA DE PUNTUACIÓN

Para poder clasificar en la liga OCRA Galicia, los corredores y corredoras deben correr un mínimo de pruebas:

- Élite y Élite Grupos de Edad:

Los corredores que quieran puntuar al final de la liga en clasificación Élite o Élite Grupos de Edad deberán correr un mínimo de 4 carreras pertenecientes a liga OCRA Galicia. En la puntuación final se contarán hasta un máximo de 5 carreras.

- Popular competitiva/Starter y Equipos

Los corredores que quieran puntuar al final de la liga en clasificación general deberán correr, al menos, 3 pruebas pertenecientes a OCRA Galicia. En la puntuación final se contarán hasta un máximos de 4 carreras.

Clasificarán los 100 primeros corredores de cada categoría, en base a la siguiente tabla de puntuaciones:

POS.	PUNTOS	POS.	PUNTOS	POS.	PUNTOS	POS.	PUNTOS	POS.	PUNTOS
1	2000	21	720	41	525	61	427	81	368
2	1800	22	710	42	520	62	424	82	366
3	1650	23	700	43	515	63	421	83	364
4	1525	24	690	44	510	64	418	84	362
5	1425	25	680	45	505	65	415	85	360
6	1335	26	670	46	500	66	412	86	358

7	1255	27	660	47	495	67	409	87	356
8	1185	28	650	48	490	68	406	88	354
9	1115	29	640	49	485	69	403	89	352
10	1055	30	630	50	480	70	400	90	350
11	1000	31	620	51	475	71	397	91	348
12	950	32	610	52	470	72	394	92	346
13	905	33	600	53	465	73	391	93	344
14	865	34	590	54	460	74	388	94	342
15	830	35	580	55	455	75	385	95	340
16	800	36	570	56	450	76	382	96	338
17	775	37	560	57	445	77	379	97	336
18	755	38	550	58	440	78	376	98	334
19	740	39	540	59	435	79	373	99	332
20	730	40	530	60	430	80	370	100	330

En caso de empate entre corredores o corredoras, se tendrá en cuenta la puntuación del resto de carreras que no puntuaron. Si tras realizar este cómputo continúa el empate, se contabilizarán las carreras en las que han participado en común, los corredores empatados y tiempos totales, siendo campeón o campeona, aquella persona que haya realizado los mejores tiempos.

En las carreras en las que solo haya referenciada para inscribirse la categoría Élite, OCRA Galicia publicará resultados generales Élite que nos proporcione cada organización y, a su vez, daremos resultados por Grupos de Edad para la clasificación de OCRA Galicia, en caso de que el corredor o corredora se haya inscrito en esta categoría en la liga OCRA Galicia.

En carreras en las que exista la modalidad Élite no competitiva, los resultados se compararán con Élite competitiva de cara a la clasificación de OCRA Galicia, ya que cada carrera tiene contemplado que esos corredores siguen las mismas normas que Élite competitiva de cara a superar los obstáculos (normativa OSO, penalizaciones, etc.)

8. NORMAS DE OBLIGATORIO CUMPLIMIENTO PARA CLASIFICAR

Todos los corredores y corredoras que deseen clasificar en la liga OCRA Galicia deben:

- Correr con el chip entregado por la organización de cada carrera, ya que no se permite la participación en la liga sin el mismo
- Cumplir de forma estricta las normas y el reglamento que establezca cada organización a nivel particular

9. ACTITUDES ANTIDEPORTIVAS

Las actitudes antideportivas como increpar, insultar o agredir en cualquiera de las carreras a otro corredor, juez, voluntario o miembro de la organización supondrá una sanción por parte de OCRA Galicia, además de la posible sanción por parte de la organización de la carrera, dependiendo del reglamento de cada competición, pudiendo prolongarse en el tiempo, si el corredor o corredora fuese reincidente.

10. RECURSOS Y ALEGACIONES

La decisión de un marshal, voluntario o juez sobre un obstáculo que haya sido o no superado no es recurrible.

Ante recursos de corredores o apreciaciones de resultados de la carrera, OCRA Galicia se guiará por los datos que proporcione cada organización.

11. NORMATIVA DE PENALIZACIONES DE NO SUPERACIÓN DE UN OBSTÁCULO

Las organizaciones pueden trabajar con la normativa OSO (Obligación de Superar el Obstáculo) o con cualquiera de las normativas de penalizaciones indicadas en su reglamento interno, siempre que se especifique en el reglamento de la prueba en que obstáculos se van a aplicar las normativas que no son OSO.

12. PREMIOS

Durante el primer trimestre de 2026 se celebrará la entrega de premios de la liga OCRA Galicia 2025, en la que se premiará a los tres primeros clasificados de las siguientes categorías:

- Élite masculino
- Élite femenino
- Élite Grupos de Edad masculino
 - Promesa -24 (nacidos entre 2009 y 2001, ambos incluidos)
 - Senior 25-39 (nacidos entre 1986 y 2000, ambos incluidos)
 - Máster +40 (nacidos en 1985 y antes)
- Élite Grupos de Edad femenino
 - Promesa -24 (nacidos entre 2009 y 2001, ambos incluidos)
 - Senior 25-39 (nacidos entre 1986 y 2000, ambos incluidos)
 - Máster +40 (nacidos en 1985 y antes)
- Popular competitiva / Starter masculino
- Popular competitiva / Starter femenino
- Equipos

Los premios no son acumulativos. Por ejemplo: la ganadora de Élite femenino no podrá ser ganadora de su Grupo de Edad.

13. SUSPENSIÓN DE CARRERAS

OCRA Galicia no organiza ninguna de las pruebas de la liga gallega por lo que en estos casos es la organización de la prueba la que, según su criterios y en base a su reglamento, la que decide si la prueba se suspende. OCRA Galicia aceptará los criterios de las organizaciones para estos casos y decidirá, en caso de haber empezado la prueba, si los resultados son válidos para la liga o no.

14. USO DE LOS DATOS DEL PARTICIPANTE

La participación en liga gallega supone la autorización para el uso libre del nombre del participante y fotos realizadas en las diferentes carreras participantes en la liga en medios de difusión (redes sociales, prensa, radio, televisión...) o en cualquier otro tipo de medio acreditado y relacionado con la prueba.

De conformidad con lo establecido en la ley orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal, se informa que la participación en la prueba implica el consentimiento para la incorporación de los datos personales facilitados al fichero automatizado existente para los organizadores. La finalidad de este fichero es el tratamiento para la gestión y desarrollo de la mencionada prueba.

Los atletas consienten tácitamente que las imágenes que se obtengan en las carreras podrán ser utilizadas por la organización y por las empresas colaboradoras para fines de difusión y publicidad del evento y/o productos asociados al mismo.

15. ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO

Todos los participantes en las pruebas que puntúan para la liga OCRA Galicia por el hecho de participar aceptan y se comprometen a cumplir las normas de competición de la liga.

16. MODIFICACIÓN DEL REGLAMENTO

OCRA Galicia se reserva el derecho de modificar, en cualquier momento a lo largo del desarrollo de la temporada, alguno de los puntos aquí reflejados.