



Wettkampfbestimmungen Obstacle-Course-Race 70

Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf (DVMF)
Stand März 2026

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
1 Allgemeines	3
1.1 Beschreibung des Wettkampfes	3
1.2 Wettkampfklassen	4
1.3 Regeln	5
1.4 Geltungsbereich.....	7
1.5 Veranstalter und Ausrichter.....	8
1.6 Anzeige von Wettkampfveranstaltungen	8
1.7 Sportgesundheit	8
1.8 Meldegeld	8
1.9 Meldung zu einer Wettkampfveranstaltung.....	8
1.10 Ahndung von Verstößen gegen die Wettkampfbestimmungen.....	9
2 Kampfgericht	9
2.1 Schiedsrichter	9
2.2 Disziplinchef.....	10
2.3 Starter Obstacle	10
2.4 Kampfrichter Obstacle	10
2.5 Zeitgericht Obstacle	11
2.6 Weitere Kampfrichter	11
3 Der Wettkampf	11
3.1 Obstacle	11
3.2 Wettkampfkleidung Obstacle	13
4 Verstöße und Strafen Obstacle-Course-Race.....	14
5 Wettkampfprotokoll, Bekanntgabe, Einspruch.....	15

1 Allgemeines

Der Deutsche Verband für Modernen Fünfkampf (DVMF) ist als nationaler Spitzenverband und Mitgliedsverband des Weltverbandes für Modernen Fünfkampf, der Union Internationale de Pentathlon Moderne (UIPM), in Deutschland für die Sportart Obstacle-Course-Race 70 gemäß den Reglements der UIPM und des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) zuständig. Die vorliegenden Wettkampfbestimmungen regeln im Zuständigkeitsbereich des DVMF die Organisation, Durchführung und Wertung der Sportart Obstacle-Course-Race 70.

1.1 Beschreibung des Wettkampfes

Das DVMF-Obstacle-Course-Race basiert auf der zweiten der fünf Disziplinen des Modernen Fünfkampfs. In Anlehnung an das UIPM-Regelwerk (Modern Pentathlon Competition Rules and Equipment Regulations) haben die Athleten einen Hindernis-Parcours mit acht Hindernissen und einer Länge von 70 m zu bewältigen. Derjenige gewinnt, der in seiner Altersklasse mit der besten Zeit die Ziellinie überquert. Weibliche und männliche Teilnehmer sowie Elite-Kategorie und Fun-Kategorie werden wie im Laser-Run und im Obstacle-Laser-Run getrennt gewertet. Analog wird für Elite-Kategorie und Offene Kategorie eine gemeinsame Gesamtwertung geführt.

Der Hindernis-Parcours entspricht einer der beiden UIPM-Grundkonfigurationen, von denen die eine für die Altersklassen U15, U17 und U19 und die andere für die Altersklassen Junioren und Senioren konzipiert ist.

Die Parcours-Konfiguration U15/U17/U19 besteht aus den folgenden Hindernissen, in der angegebenen Reihenfolge:

1. STEPS
2. BIG WHEEL
3. RINGS
4. OVER-UNDER-THROUGH
5. WHEELS
6. BALANCE BEAM
7. MONKEY BARS
8. FINISH WALL

Die Parcours-Konfiguration Junioren/Senioren besteht aus festgelegten Hindernissen und aus Hindernissen, die der Ausrichter aus zwei Gruppen von Wahl-Hindernissen auswählt, die in der folgenden Reihenfolge angeordnet sind:

1. STEPS
2. BIG WHEEL
3. TILTING LADDERS
4. OVER-UNDER-THROUGH
5. Hindernis aus Auswahl 1
6. GIANT STEPS
7. Hindernis aus Auswahl 2

8. FINISH Wall

Auswahl 1: Für Position 5 ist eines der folgenden Hindernisse festzulegen:

1. WHEELS
2. FLYING HOOPS
3. ASCENSION BARS

Auswahl 2: Für Position 7 ist eines der folgenden Hindernisse festzulegen:

1. RINGS
2. CLIMBING HOLDS
3. SWINGING GLOBES

Bei Wettkämpfen der Kategorie A (Weltmeisterschaften, World Cups, Kontinentale Meisterschaften, Nationale Meisterschaften) treten je zwei Starter oder zwei Staffeln in „Kopf-an-Kopf“-Rennen auf zwei parallelen Bahnen gegeneinander an. Kategorie-A-Parcours bestehen grundsätzlich aus zwei Bahnen.

Der Parcours kann in einer geraden Linie, in Bogenform sowie in Form eines „U“ oder eines „V“ aufgebaut sein. Wenn der Parcours nicht linear verläuft sind die Längen der beiden Bahnen so zu verändern, dass Nachteile durch die Abweichung von der linearen Form kompensiert werden.

Vor und nach jedem Hindernis ist gemäß den UIPM-Vorgaben eine Absprung- und eine Landeplattform zu installieren. Im Fallbereich der Hindernisse sind Fallschutzmatten erforderlich.

1.2 Wettkampfklassen

1.2.1 Elite-Kategorie

Die Teilnahme an Wettkämpfen der Elite-Kategorie steht allen Sportlern offen, die einen dauerhaften Wohnsitz in Deutschland mit entsprechendem Aufenthaltstitel haben. Der Sportler muss außerdem

- Mitglied in einem Sportverein sein, der einem Landesverband des DVMF angehört, oder Mitglied der OCRA Germany sein
- und über einen in DVMF-Podium hinterlegten, digitalen Sportpass sowie eine zum Zeitpunkt des Wettkampfes gültige DVMF-Jahreslizenz verfügen.

An DVMF-Obstacle-Course-Race-Wettkämpfen, die explizit als „international“ bzw. „offen“ ausgeschrieben sind, können auch Athleten mit Startrecht für einen ausländischen Verband / Verein teilnehmen. Sie werden in der Offenen Kategorie gewertet (siehe 1.2.2). Neben der Wettkampf-Gesamtwertung ist eine separate Wertung für die Elite-Kategorie zu führen. Bei Landes- und Stadt- / Kreismeisterschaften etc. können weitere Wertungen z.B. für Teilnehmer der entsprechenden Bundesländer bzw. Städte und Landkreise etc. geführt werden.

1.2.2 Offene Kategorie

Die Teilnahme an Wettkämpfen der Offenen Kategorie steht jedermann offen. Die Teilnehmer der Offenen Kategorie starten in denselben Läufen wie die Teilnehmer der Elite-Kategorie.

1.2.3 Fun-Kategorie

Die Teilnahme an Wettkämpfen der Fun-Kategorie steht jedermann offen.

1.2.4 Altersklassen

Wettkämpfe in der Sportart Obstacle-Course-Race können für folgende Altersklassen ausgeschrieben werden, wenn ein **U15/U17/U19-Parcours** zum Einsatz kommt:

- U15
- U17
- U19
- Junioren
- Senioren
- Masters 40+
- Masters 50+
- Masters 60+

Für die Altersklassen U15 und Masters 60+ gelten vereinfachte Regeln.

Wenn ein **Junioren/Senioren-Parcours** zum Einsatz kommt, könne Wettkämpfe für folgende Altersklassen ausgeschrieben werden:

- Junioren
- Senioren
- Masters 40+

1.3 Regeln

1.3.1 Elite- und Offene Kategorie

1.3.1.1 Einzel

Das Obstacle-Course-Race fordert die Überwindung von acht verschiedenen, aufeinander folgenden Hindernissen eines Parcours, der sich auf einer Länge von ca. 70 m zwischen einer Startlinie und einem Endpunkt erstreckt. Auf den beiden Bahnen A (links) und B (rechts) des Parcours starten zwei Athleten zu einem Parallel-Rennen durch den Hindernisparcours. Wird eins der Hindernisse 1 bis 7 beim ersten Versuch nicht erfolgreich bewältigt, ist es bis zum Ende zu durchlaufen, dann ist außerhalb des Parcours zum Beginn dieses Hindernisses zurück zu laufen und das Hindernis erneut anzugehen. Scheitert auch der zweite Versuch, erhält der Athlet eine Zeitstrafe von 10 Sekunden und setzt den Parcours mit dem nächsten Hindernis fort.

Auf der oberen Plattform des 8. Hindernisses (Finish Wall) ist am Endpunkt auf jeder der beiden Bahnen ein Handschalter angebracht, den der Athlet zum Stoppen seiner Obstacle-Zeit zu betätigen hat. Wenn die Finish Wall im ersten Versuch nicht bewältigt wird, darf ein erneuter Anlauf unternommen werden. Scheitert auch der zweite Versuch, erhält der Athlet eine Zeitstrafe von 20 Sekunden.

In den Altersklassen U15 und Masters 60+ betätigt ein Kampfrichter den Handschalter zum Stoppen der Obstacle-Zeit, sobald der Athlet die obere Plattform der Finish Wall mit einem Teil seines Körpers berührt.

Jeder Versuch, die acht Hindernisse zu bewältigen, muss ernsthaft ausgeführt werden. Dazu hat der Athlet bei den Hangel-Hindernissen eins oder mehrere der Hangel-Elemente mit seinem vollen Körpergewicht zu belasten. Versuche, die Finish Wall zu bewältigen, werden als ernsthaft gewertet, wenn der Athlet mit einem Teil seines Körpers die obere Plattform der Finish Wall berührt oder mit einem Fuß die Rampe in eine Höhe von mindestens 1,50 m – gemessen vom Niveau der Unterkante der Rampe – betritt. Dazu ist auf der Rampe eine gut sichtbare horizontale Linie in der genannten Höhe angebracht. Geht ein Athlet die Bewältigung eines Hindernisses nicht ernsthaft an, erhält er im ersten Fall eine Zeitstrafe von 10 Sekunden, im zweiten Fall wird er disqualifiziert. Dabei spielt es keine Rolle, ob der zweite Fall mangelnder Ernsthaftigkeit an ein und demselben oder an zwei unterschiedlichen Hindernissen festgestellt wird.

Wenn ein Athlet weniger als fünf der acht Hindernisse erfolgreich bewältigt, wird er Athlet ebenfalls disqualifiziert.

Falls der Parcours den Vorgaben nicht in vollem Umfang entspricht (z.B. abweichende Länge, nur eine Bahn, andere Anzahl an Hindernissen, etc.), ist in der Ausschreibung darauf hinzuweisen.

Zur Bestenermittlung finden zwei Wertungsläufe statt, in denen jeweils zwei Athleten parallel gegeneinander antreten. Der zweite Wertungslauf wird nach den Zeiten des ersten Wertungslaufs zusammengestellt: Derjenige mit der langsamsten Parcours-Zeit startet im ersten Paar, der mit der besten Parcours-Zeit im letzten Paar des zweiten Wertungslaufs.

Die Platzierung richtet sich nach der jeweils schnellsten Parcours-Zeit eines Athleten, unabhängig davon, ob diese im ersten oder zweiten Wertungslauf erzielt wurde.

Die Leistungen der Athleten im Obstacle-Course-Race werden in einer Rangliste des DVMF erfasst. Der Teilnehmer mit der niedrigsten Ranglistenposition startet im ersten Lauf auf Bahn A, der nächst höher gelistete Teilnehmer auf Bahn B etc. Bei einer ungeraden Teilnehmerzahl bleibt die Bahn B im ersten Lauf unbesetzt. Bis in die DVMF-OCR-70-Rangliste mindestens die Hälfte der Athleten eines Wettkampfs eingetragen sind, werden die Athleten zufällig einem Lauf und einer der beiden Bahnen des Parcours zugeordnet. Gegebenenfalls legt das zuständige Präsidiumsmitglied des DVMF oder in Vertretung der Competition Manager Laser-Run des DVMF für verschiedene Parcours Bonus-/Maluszeiten fest, die den tatsächlichen Obstacle-Course-Race-Zeiten hinzuaddiert oder abgezogen werden, um spezifischen Unterschieden der einzelnen Parcours Rechnung zu tragen.

1.3.1.2 Staffel (Mixed-, Frauen-, Männerstaffel)

Für die Staffel-Wettkämpfe gelten die gleichen Regeln wie für die Einzel-Wettkämpfe mit den folgenden Anpassungen:

Die beiden Staffelpartner absolvieren das Obstacle-Race auf derselben Bahn unmittelbar hintereinander und nach Möglichkeit parallel zu einer weiteren Staffel auf der anderen Bahn des Parcours. Nachdem der erste Staffelpartner in das Obstacle-Race gestartet ist, begibt sich der zweite Staffelpartner auf die Startposition. Sobald der erste Staffelpartner den Buzzer auf der Plattform der Finish Wall betätigt (in den Altersklassen U15 und Masters 60+ der jeweilige Kampfrichter), schaltet die Signalleuchte am Start der zugehörigen Parcours-Bahn auf Grün und der zweite Staffelpartner startet in den Obstacle-Parcours.

Für die Startaufstellung der Staffeln werden die Ranglistenpositionen der beiden Staffelpartner addiert. Bis in der DVMF-OCR-Rangliste mindestens die Athleten der Hälfte aller Staffeln eines Wettkampfs gelistet sind, werden die Staffeln zufällig einem Lauf und einer der beiden Bahnen des Parcours zugeordnet. Gegebenenfalls legt das zuständige Präsidiumsmitglied des DVMF oder in Vertretung der Competition Manager Laser-Run des DVMF für verschiedene Parcours Bonus-/Maluszeiten fest, die den tatsächlichen Obstacle-Course-Race-Zeiten hinzuaddiert oder abgezogen werden, um spezifischen Unterschieden der einzelnen Parcours Rechnung zu tragen.

1.3.2 Fun-Kategorie

Für die Einzel- wie für die Staffelnwettbewerbe gelten in der Fun-Kategorie für alle Altersklassen die Obstacle-Regeln, die in der Elite- und Offenen Kategorie für die Altersklassen U15 und M60+ gelten. Abweichend davon dürfen im Parcours die Hände mit Handschuhen überzogen werden.

Die Startaufstellung wird in der Fun-Kategorie grundsätzlich zufällig bestimmt.

Die Wertung von Staffeln, die sich aus Staffelpartnern unterschiedlicher Altersklassen zusammensetzen, erfolgt jeweils in der leistungsfähigeren Altersklasse. Starten Masters mit Athleten der Klassen Senioren oder jünger, wird die Staffel als Senioren gewertet.

Eine Ummeldung von Athleten einer gemeldeten Staffel innerhalb einer Altersklasse und Staffelart ist bis spätestens 30 Minuten vor Wettkampfbeginn möglich.

1.4 Geltungsbereich

Die Wettkampfbestimmungen des DVMF regeln den ordnungsgemäßen Ablauf von Obstacle-Course-Race-Wettkämpfen im Bereich des Verbandes.

Die Wettkampfbestimmungen sind verbindlich für Obstacle-Course-Race-Wettkämpfe, die vom DVMF, seinen Landesverbänden, seinen Vereinen und anderen Veranstaltern unter dem Dach des DVMF ausgerichtet werden, sofern nicht in der Ausschreibung des Wettbewerbes etwas anderes festgelegt wird.

1.5 Veranstalter und Ausrichter

Veranstalter ist derjenige, in dessen Name oder in dessen Auftrag ein Wettkampf ausgerichtet wird. Ausrichter ist derjenige, der die Durchführung des Wettkampfes organisiert und sicherstellt.

1.6 Anzeige von Wettkampfveranstaltungen

Sofern ein Verein oder ein anderer Veranstalter einen Obstacle-Course-Race-Wettkampf durchführen möchte, hat er diesen vom zuständigen Landesverband mindestens vier Wochen vorher unter Vorlage der Ausschreibung oder der Einladung genehmigen zu lassen. Unmittelbar nach der Genehmigung, spätestens jedoch drei Wochen vor dem Wettkampftermin, meldet der zuständige Landesverband unter Vorlage der Ausschreibung oder Einladung den Wettkampf an den DVMF zur Aufnahme in den DVMF-Wettkampfkalender.

In der Ausschreibung ist die Parcours-Konfiguration (U15/U17/U19 oder Junior/Senior) sowie für Junior-Senior-Parcours die Auswahl-Hindernisse für die Positionen 5 und 7 gemäß UIPM-Regelwerk anzugeben. Sollte der Obstacle-Parcours im Ganzen oder in Teilen nicht dem UIPM-Regelwerk für Kategorie-A-Wettkämpfe entsprechen, ist in der Ausschreibung darauf hinzuweisen. Auch auf begründete Abweichungen vom Regelwerk ist in der Ausschreibung hinzuweisen.

Sofern in dem betreffenden Bundesland kein Landesverband für Modernen Fünfkampf existiert, erfolgt die Genehmigung durch das zuständige Präsidiumsmitglied des DVMF oder in Vertretung durch den Competition Manager Laser-Run des DVMF.

1.7 Sportgesundheit

Jeder Sportler ist für seine Sportgesundheit selbst verantwortlich.

In der Elite-Kategorie und in der Offenen Kategorie können Athleten, die zum Zeitpunkt von Wettkampfveranstaltungen minderjährig sind, von ihren Vereinen (in der Elite-Kategorie) oder von ihren gesetzlichen Vertretern (in der Offenen Kategorie) nur gemeldet werden, wenn sie ein zum Zeitpunkt der Wettkampfveranstaltung gültiges Gesundheitszeugnis nachweisen können. Die Untersuchung darf zum Zeitpunkt des Wettkampfs nicht länger als ein Jahr zurückliegen.

1.8 Meldegeld

Veranstalter von Wettkämpfen können ein Meldegeld und ein Teilnahmegrundentgelt erheben. Der DVMF und seine Landesverbände können eine Höchstgrenze für das Meldegeld und das Teilnahmegrundentgelt festsetzen.

1.9 Meldung zu einer Wettkampfveranstaltung

Mit der Meldung zu einer Wettkampfveranstaltung der Elite-Kategorie erkennt der Verein für seine Vertreter und für seine Sportler die in der Ausschreibung des Wettkampfes genannten Bedingungen an, insbesondere die Wettkampfbestimmungen, die Antidopingbestimmungen (ADB) und die Datenverarbeitungsbestimmungen (DVB). Darüber hinaus versichern die Vereine, dass die von ihnen

gemeldeten Vertreter und Sportler dem Transfer ihrer im Datensystem DVMF-Podium.de gespeicherten persönlichen Daten in das Portal www.Laser-Run.de zugestimmt haben.

Mit der Meldung zu einer Wettkampfveranstaltung der Offenen Kategorie und der Fun-Kategorie erkennt der Teilnehmer (bei Minderjährigen die gesetzlichen Vertreter) die in der Ausschreibung des Wettkampfes genannten Bedingungen an, insbesondere die Wettkampfbestimmungen (WB), die Antidopingordnung (ADO) und die Datenverarbeitungsbestimmungen (DVB). Darüber hinaus stimmt er dem Transfer seiner im Datensystem DVMF-Podium.de ggf. gespeicherten persönlichen Daten in das Portal www.Laser-Run.de zu.

1.10 Ahndung von Verstößen gegen die Wettkampfbestimmungen

Über Verstöße gegen die Wettkampfbestimmungen während der Wettkampfveranstaltung entscheidet der Schiedsrichter in Zusammenarbeit mit den jeweiligen Disziplinchefs.

Wird ein Teilnehmer wegen Verstoßes gegen die Wettkampfbestimmungen oder die Antidopingbestimmungen disqualifiziert, verliert er die erreichte Platzierung. Die nachfolgenden Sportler rücken um einen Platz auf. Der disqualifizierte Teilnehmer hat bereits verliehene Auszeichnungen an den Veranstalter zurückzugeben. Die Auszeichnungen sind unter den nachgerückten Teilnehmern entsprechend der neuen Platzierung neu zu verteilen.

Die Möglichkeit von Einsprüchen ist in Abschnitt 5 gesondert geregelt.

2 Kampfgericht

2.1 Schiedsrichter

Der Schiedsrichter hat auf die Einhaltung der Wettkampfbestimmungen zu achten und über alle damit zusammenhängenden Fragen zu entscheiden, die sich während der Veranstaltung ergeben. Jeder Wettkampf muss durch den Schiedsrichter sofort entschieden werden.

Der Schiedsrichter hat mit Unterstützung des Disziplinchefs die uneingeschränkte Autorität und Kontrolle über alle Kampfrichter. Er unterrichtet die Kampfrichter über alle Einzelheiten und Bestimmungen, die sich auf die Wettkampfveranstaltung beziehen.

- Er hat sich zu vergewissern, dass alle für den Wettkampf erforderlichen Kampfrichter auf den Plätzen sind, die ihnen zugewiesen wurden;
- Er kann abwesende, handlungsunfähige oder unzulängliche Kampfrichter durch andere ersetzen;
- Er kann zusätzliche Kampfrichter einsetzen;
- Er hat darauf zu achten, dass die Kampfrichter nicht parteiisch in das Wettkampfgeschehen eingreifen;
- Gegen Personen, die die Durchführung der Wettkampfveranstaltung erheblich stören, kann er für die Dauer der Wettkampfveranstaltung ein Aufenthaltsverbot in der Wettkampfstätte aussprechen;

- Er ist allein berechtigt, Sportler zu disqualifizieren, die gegen die Wettkampfbestimmungen verstoßen;
- Verstöße gegen die Wettkampfbestimmungen können durch eigene Beobachtungen oder durch Meldungen der zuständigen Kampfrichter festgestellt werden;
- Verstöße gegen die Wettkampfbestimmungen sind dem Schiedsrichter mit folgenden Angaben mitzuteilen:
 - Name und Unterschrift des Kampfrichters und
 - Wettkampfnummer, Startnummer des Athleten und
 - eindeutige Beschreibung des Verstoßes.

2.2 Disziplinchef

Für die Disziplin Obstacle-Course-Race ist ein Disziplinchef zu benennen.

Aufgabe des Disziplinchefs ist es, für den ordnungsgemäßen Wettkampfablauf zu sorgen und den Schiedsrichter zu unterstützen. Die in den jeweiligen Zuständigkeitsbereichen eingesetzten Kampfrichter sind ihnen direkt unterstellt.

Der Disziplinchef ist mit Unterstützung der ihm unterstellten Kampfrichter berechtigt, bei Verstößen gegen die Wettkampfbestimmungen die in den Wettkampfbestimmungen vorgesehenen Zeitstrafen gegen den jeweiligen Athleten auszusprechen und mit Unterstützung der der Kampfrichter zu vollstrecken.

2.3 Starter Obstacle

Der Starter überprüft Kleidung und Ausrüstung der Athleten, sorgt dafür, dass die Teilnehmer sich ordnungsgemäß an der Startlinie des Parcours aufstellen und gibt dann das Startsignal. Er hat für den Start eine Position einzunehmen, von der aus er eine unverspernte Sicht auf die Sportler hat und das Startkommando und -signal von den Sportlern und Zeitnehmern gut wahrgenommen werden kann.

2.4 Kampfrichter Obstacle

Für das Obstacle-Course-Race sind entlang des Parcours für jede der beiden Bahnen zwei Kampfrichter abzustellen. Der eine deckt die Hindernisse Nr. 1 bis 4 ab, der andere die Hindernisse Nr. 5 bis 8. Sie sind mit einer gelben und einer roten Flagge ausgestattet. Wenn der Athlet eins der Hindernisse beim ersten Versuch nicht bewältigt, hebt der zuständige Kampfrichter unverzüglich die gelbe Flagge und ruft laut „Fehler – Hindernis wiederholen“. Scheitert der Athlet an diesem Hindernis auch beim zweiten Versuch, hebt der Kampfrichter die rote Flagge und ruft laut „Zeitstrafe – nächstes Hindernis“.

Zwei weitere Kampfrichter sind auf der oberen Plattform der Finish Wall positioniert. Sie überwachen das regelgerechte Verhalten der Athleten auf der Plattform der Finish Wall und stoppen die Obstacle-Zeiten der Athleten, auch wenn eine elektronische Zeitnahme vorhanden ist. In der Altersklasse U15 der Elite- und Offenen Kategorie sowie in allen Altersklassen der Fun-Kategorie betätigen sie den Handschalter am Endpunkt des Parcours, sobald der jeweilige Athlet mit einem Teil seines Körpers die obere Plattform der Finish Wall berührt.

Darüber hinaus sorgen sie für die Einhaltung der Sicherheitsregeln auf der Plattform und beim Abstieg.

2.5 Zeitgericht Obstacle

Das Zeitgericht besteht aus einem oder mehreren Zeitnehmern und ist zuständig für die ordnungsgemäße Erfassung der Obstacle-Zeit und der Zeitstrafen jedes Teilnehmers.

2.6 Weitere Kampfrichter

Um einen reibungslosen Ablauf des Wettkampfes zu gewährleisten, können vom Schiedsrichter bei Bedarf weitere Kampfrichter eingesetzt werden.

3 Der Wettkampf

3.1 Obstacle

Obstacle-Course-Race ist eine Outdoor-Sportart. Die Wettkämpfe werden bevorzugt im Freien durchgeführt. Um alle Monate der Saison zu nutzen, können jedoch auch Hallenwettkämpfe und Wettkämpfe, bei denen Wettkampfabschnitte unter Dach stattfinden, veranstaltet werden.

3.1.1 Training am Parcours

Am Tag vor dem Wettkampf soll eine Trainingsmöglichkeit am Obstacle-Parcours angeboten werden. Dazu muss sich der Parcours – mit Ausnahme der Zeitmessaanlage – im selben Zustand wie beim Wettkampf befinden und die Sicherheit muss wie beim Wettkampf gewährleistet sein. Sollte der Parcours oder die Wettkampfdurchführung ganz oder in Teilen nicht den Vorgaben der UIPM-Regularien entsprechen, ist darauf in der Ausschreibung hinzuweisen.

3.1.2 Parcours-Begehung und Warm-up

Das Obstacle-Course-Race beginnt mit einer Begehung des Parcours und einem mindestens 20 minütigen Warm-up. Anschließend versammeln sich die Athleten im Startbereich.

3.1.3 Durchführungsrichtlinien

Während des Warm-up darf kein Athlet ein Hindernis antreten, solange sich ein anderer Athlet auf derselben Bahn noch im Bereich dieses Hindernisses befindet.

Im Falle von Donner und Blitz müssen Obstacle-Course-Races im Freien sofort unterbrochen werden.

Im Falle von Regen, starkem Wind und anderen widrigen Wettersituationen oder außerordentlichen Umständen, wie der Bruch oder sonstiges Versagen eines Hindernisses, kann der Disziplinchef Obstacle den Wettkampf verschieben oder andere geeignete Maßnahmen wie den Ausschluss von Hindernissen oder Teilen von Hindernissen oder die Bereitstellung von Hilfsmitteln ergreifen, um die Sicherheit der Athleten sicherzustellen.

3.1.4 Start

Vor dem Start der ersten beiden (oder des ersten) Athleten überprüft der Starter, ob alle Athleten anwesend sind. Fehlen Athleten, so werden sie dreimal im Abstand von je einer Minute aufgerufen. Wer beim dritten Aufruf nicht erscheint, wird ausgeschlossen.

Mit dem langen Pfiff des Starters steigen die im nächsten Rennen startenden Athleten auf das Start-Podest. Auf die Ansage „Fertig“ oder „Take your marks“ nehmen die Athleten auf dem Start-Podest unmittelbar ihre Start-Position ein. Wenn die Athleten ruhen, gibt der Starter das Startsignal.

Fehlstarts sind vom Starter so schnell wie möglich und gut hörbar anzuzeigen. Fehlstarts werden mit einer Zeitstrafe von 10 s geahndet, die der gestoppten Parcours-Zeit des Athleten aufgeschlagen wird. Bei absichtlichen Fehlstarts ist der Athlet zu disqualifizieren.

3.1.5 Obstacle-Parcours

Jedes Hindernis umfasst eine Start- und eine Landeplattform.

Für den ordnungsgemäßen Abschluss eines Hindernisses muss der Athlet die Distanz zwischen der Start- und Landeplattform überwinden. Ein seitliches Heruntersteigen von der Plattform nach dem Landen führt zu einer Ermahnung oder Strafzeit.

Berührt ein Athlet die Prallschutzmatten um die vertikalen Traversen eines Hindernisses, wird das nicht als Fehler gewertet, wenn sich daraus kein Vorteil wie ein zusätzlicher Impuls oder das Abwenden eines Gleichgewichtsverlustes ergibt.

Die Athleten müssen ernsthaft versuchen, alle Hindernisse auf der ihnen zugewiesenen Bahn zu bewältigen.

Üben Athleten Kraft auf ein Hindernis aus, z.B. durch Belastung mit ihrem Körpergewicht, wird das als Start eines Versuchs zur Bewältigung dieses Hindernisses gewertet.

Nach einem erfolglosen Versuch, ein Hindernis zu bewältigen, ist es zu wiederholen. Dazu hat sich der Athlet bis zum Ende des Hindernisses zu bewegen, die vertikale Traverse des Hindernisses zu umrunden und außerhalb des Hindernisses zum Beginn des Hindernisses zurückzukehren. Bei Balance-Elementen wie BALANCE BEAM oder STEPS müssen die Athleten bis zum Ende des Hindernisses weiterlaufen, bevor sie umdrehen und außerhalb des Hindernisses zum Start des Hindernisses zurückkehren.

Falls sich das erste Hangel-Element eines Hindernisses nach einem erfolglosen Versuch noch bewegt, stoppt der Kampfrichter diese Bewegung, bevor der Athlet in den zweiten Versuch startet.

Wenn ein Athlet auch im zweiten ernsthaften Versuch an einem Hindernis scheitert, erhält er eine Strafzeit und darf mit dem nächsten Hindernis fortfahren.

Wenn ein Athlet weniger als fünf der acht Hindernisse erfolgreich bewältigt wird er disqualifiziert.

Nachdem ein Athlet in den Parcours gestartet ist, darf er absichtlich weder Kleidungsstücke, Ausrüstung noch Abfall wegwerfen.

Tritt ein Athlet nach dem Start in ein Hindernis zurück auf die Start-Plattform, wird das als Fehler an diesem Hindernis gewertet.

Jede Störung eines anderen Athleten, die dessen Vorwärtkommen beeinträchtigt, und jedes unsportliche Verhalten führt zur Disqualifikation.

Wenn ein Athlet auf eine Bahn wechselt, die einem anderen Athleten zugewiesen ist, wird er eliminiert.

In allen Fällen, in denen nach Meinung des Kampfrichters und nach Bestätigung durch den Disziplinchef ein Athlet durch Aktionen eines anderen Athleten benachteiligt wird, hat der betroffene Athlet das Recht, den gesamten Parcours zu wiederholen.

3.1.6 Ziel

Die Athleten beenden den Parcours durch die Betätigung des Handschalters am Endpunkt. In den Altersklassen U15 und Masters 60+ betätigt ein Kampfrichter den Handschalter zum Stoppen der Obstacle Zeit, sobald der Athlet die obere Plattform der Finish Wall mit einem Teil seines Körpers berührt hat.

Wenn ein Athlet den Handschalter auf der Bahn des anderen Athleten betätigt, wird er disqualifiziert. In solchen Fällen wird die manuell gestoppte Zeit herangezogen, um die Leistung des Athleten zu erfassen, auf dessen Bahn der Handschalter regelwidrig gestoppt wurde. Sollte dieser Athleten durch die Aktion des anderen Athleten signifikant beeinträchtigt worden sein, darf er den gesamten Parcours wiederholen.

3.1.7 Zeitnahme

Auch wenn ein automatisches Zeitnahmesystem genutzt wird, stoppen die Obstacle-Kampfrichter an der Finish Wall die Zeiten der Athleten jedes Rennens und bestimmen den Sieger. Bei Ausfall des Zeitnahmesystems oder in anderen in diesem Regelwerk genannten Fällen, werden die manuell gestoppten Zeiten verwendet.

Die Obstacle-Zeiten beinhalten auch ggf. verhängte Zeitstrafen und werden mit einer Genauigkeit von 1/100 Sekunde gemessen und in den Ergebnistabellen festgehalten.

3.2 Wettkampfkleidung Obstacle

Während des Obstacle-Course-Race tragen die Athleten Sportschuhe ohne Spikes.

Mit Ausnahme der Altersklassen U15 tragen die Athleten der Elite- und der Offenen Kategorie bei Deutschen Meisterschaften Wettkampfkleidung, die oberhalb der Hüfte eine zweizeilige Rückenaufschrift zeigt. In der ersten Zeile ist der Name des Athleten aufgedruckt, in der zweiten Zeile das

internationale Dreibuchstabenkürzel seines Landes. Die Beschriftung besteht aus Buchstaben mit einer Höhe zwischen 7 cm und 12 cm und darf während Warm-Up und Wettkampf nicht (z.B. durch Haare etc.) verdeckt sein.

Die vom Veranstalter ausgegebenen Startnummern sind auf der Vorderseite des Oberkörpers gut sichtbar zu tragen. Eine Befestigung mit Sicherheitsnadeln ist nicht zulässig; es sind Klebe-Startnummern zu verwenden. Die Startnummern sind oberhalb der Taille anzubringen. Haare sind so zu tragen, dass sie nicht die Startnummer verdecken können.

Handschuhe (auch fingerlose), Armbänder, Kompressionsärmel und ähnliche Dinge sind nicht erlaubt. Ausgenommen vom Verbot des Tragens von Handschuhen ist nur die Fun-Kategorie.

Tape auf Handgelenk oder Hand sind nicht erlaubt mit der Ausnahme von medizinischem Tape nach Maßgabe des UIPM Technical Newsletter 2025-1.

Uhren, Halsbänder, Ringe, Ohrringe, Armbänder, Piercings, lose Kleidung und andere Dinge, die sich in einem Hindernis verfangen können, sind verboten.

Brillen – auch Sonnenbrillen – sind nur erlaubt, wenn sie mit eng anliegenden Sicherheitsschlaufen getragen werden.

Jede Art von „Chalk“ (Magnesium) oder jede andere klebrige Substanz in allen Formen (Flüssigkeiten, Puder, Harz, etc.) sind verboten.

Kameras, Handys, Radios, Tonaufnahmegeräte und jede Art von Kommunikationssystemen sind verboten.

4 Verstöße und Strafen Obstacle-Course-Race

FEHLVERHALTEN	STRAFEN
Fehler beim ersten Versuch, ein Hindernis zu bewältigen	Wiederholung
Erste Berührung der vertikalen Traversen oder der Prallschutzmatten durch den Athleten (mit Ausnahme der in diesem Regelwerk beschriebenen Situationen)	Verwarnung
Verstoß gegen die Richtlinien bzgl. Wettkampfkleidung und Ausrüstung	Zeitstrafe 10 s
Veränderung der Startnummern-Abmessungen	Zeitstrafe 10 s
Fehlstart	Zeitstrafe 10 s
Absichtliches Wegwerfen von Kleidung, Ausrüstung (z.B. Sonnenbrillen) oder Abfall während der Bewältigung des Parcours	Zeitstrafe 10 s
Fehlende Ernsthaftigkeit beim Versuch, ein Hindernisse zu bewältigen, im ersten Fall	Zeitstrafe 10 s
Fehler beim zweiten Versuch eines der Hindernisse Nr. 1 bis 7 zu bewältigen	Zeitstrafe 10 s
Fehler beim zweiten Versuch das Hindernis Nr. 8 (Finish Wall) zu bewältigen	Zeitstrafe 20 s

Zweite Berührung der vertikalen Traversen oder der Prallschutzmatten durch den Athleten (mit Ausnahme der in diesem Regelwerk beschriebenen Situationen) nach vorhergegangener Verwarnung	Disqualifikation
Fehlende Ernsthaftigkeit beim Versuch, ein Hindernis zu bewältigen, im zweiten Fall	Disqualifikation
Abbruch des Obstacle-Rennens innerhalb des Parcours	Disqualifikation
Erfolgreiche Bewältigung von weniger als fünf der acht Hindernisse	Disqualifikation
Kreuzen oder Laufen in der Bahn eines anderen Athleten	Disqualifikation
Nutzung von Kameras, Handys und anderen verbotenen Geräten	Disqualifikation
Nutzung von Chalk (Magnesium) und jede Art von klebrigen Substanzen an den Händen	Disqualifikation
Behinderung eines anderen Athleten	Disqualifikation
Verweigerung der Einhaltung der Ausrüstungsrichtlinien	Disqualifikation
Offensichtlicher Versuch eines Frühstarts	Disqualifikation

Tabelle 1: Verstöße und Strafen in der Disziplin Obstacle

5 Wettkampfprotokoll, Bekanntgabe, Einspruch

Die hierzu in den DVMF Wettkampfbedingungen Laser-Run ausgeführten Regelungen gelten im Obstacle-Course-Race im übertragenen und ggf. erweiterten Sinn.

Diese Wettkampfbestimmungen sind gültig ab März 2026.

Verantwortlich: Maike Schramm, Referentin für Sportentwicklung des DVMF
 Thomas Hierl, Competition Manager Laser-Run des DVMF