OCR 100m オブスタクルルール

No.	オブスタクル名	ルール	禁止事項
1	ジャイアントステップ	o 最初から最後までステップのみを使用して通過すること o ステップ、ホップ、ジャンプ、膝をつく、ステップをつかむのは良い o 最後のステップを超えた時点で攻略となる o どの組み合わせでステップを使用しても構わない o すべてのステップを使用しなくても（スキップしても）よい	o 身体のどこか一部が地面またはパッドに触れること o 補助的な道具やパッドを使用すること o 使用している以外のレーンに入ること
2	モンキーバー	o 最初から最後まで腕または手のみを使用して通過すること o すべてのバーを使用しなくても（スキップしても）よい o 足は常に肩の高さより低くなくてはならない o ゴールのベルを手、腕、あるいは上半身のどこかで鳴らすことで攻略となる	o 身体のどこか一部が地面またはパッドに触れること o 補助的な道具やパッドを使用すること o バーの上に乗ること o 足が一瞬でも肩の高さより上にくること o 足でベルを蹴ること o 使用している以外のレーンに入ること
3	1.5Mウォール	o 壁を乗り越えて反対サイドに着地する o 両足を含め身体全体が壁を乗り越えること o アスリートが壁を乗り越えて反対サイドに着地した時点で攻略となる	o 補助的な道具やパッドを使用すること o 身体の一部でも壁の上端より低いところ（壁の横）から越えること
4	バランスビーム	o 最初から最後まで落ちずに渡りきる o スタートプラットフォームを最初の一歩とすること o ゴールプラットフォームを最後の一歩とすること o アスリートがゴプラットフォームを踏んだ時点で攻略となる	o 身体のどこか一部が地面に触れること o スタートとゴールのプラットフォームを踏まないこと o 使用している以外のレーンに入ること
5	ホイール	o 最初から最後まで車輪部のみを使用すること o 足は常に肩の高さより低くなくてはならない o 車輪はすべて使わなくて（スキップしても）よい o ゴールのベルを手、腕、あるいは上半身のどこかで鳴らすことで攻略となる	o 身体のどこか一部が地面またはパッドに触れること o 補助的な道具やパッドを使用すること o 車輪部の通過に足を使うこと o 足でベルを蹴ること o 足が一瞬でも肩の高さより上にくること o 使用している以外のレーンに入ること
6	２Mウォール	o 壁を登り、乗り越えて反対サイドに着地する o 両足を含め身体全体が壁を乗り越えること o 女性は補助ステップ/バー等を使用してもよい o アスリートが壁を乗り越えて反対サイドに着地した時点で攻略となる	o 補助的な道具やパッドを使用すること o 身体の一部でも壁の上端より低いところ（壁の横）から越えてはならない o 使用している以外のレーンに入ること o 男性が補助ステップ/バー等を使用すること
7	アイランドホップ	o 最初から最後までステップを移動して通過する o 最初のステップは必ず使用しなければならない o その後は、ステップを使用しなくても（スキップしても）よい	o 身体のどこか一部が地面またはパッドに触れること o 使用している以外のレーンに入ること
8	リング	o 最初から最後まで、腕または手でのみを使って、リングを渡りきる o すべてのリングを使用しなくても（スキップしても）よい o ゴールのベルを手、腕、あるいは上半身のどこかで鳴らすことで攻略となる	o 身体のどこか一部が地面またはパッドに触れること o 足をリングにかけること o 補助的な道具やパッドを使用すること o 足でベルを蹴ること o 使用している以外のレーンに入ること
9	ネットクロール	o 最初から最後までネットの下をくぐって抜ける	o ネットの幅からはみだすこと o 使用している以外のレーンに入ること
10	クライミングホールド	o 最初から最後までホールドのみを使用する o すべてのホールドを使用しなくても(スキップしても）よい o 足は常に肩の高さより低くなくてはならない o ゴールのベルを手、腕、あるいは上半身のどこかで鳴らすことで攻略となる	o 身体のどこか一部が地面またはパッドに触れること o 足をホールドにかけること o 補助的な道具やパッドを使用すること o 足でベルを蹴ること o 足が一瞬でも肩の高さより上にくること o 使用している以外のレーンに入ること
11	ターザンスイング	o スタートプラットフォームからゴールプラットフォームまでロープにつかまって移動する o ロープは少なくとも片手でつかむ o アスリートがゴールプラットフォームに着地した時点で攻略となる	o 身体のどこか一部が地面またはパッドに触れること o 補助的な道具やパッドを使用すること o 使用している以外のレーンに入ること
12	フィニッシュウォール	o 壁を駆け上る o アスリートがゴールボタンを押すかレバーを引くことによって攻略となる	o 壁の側面や端を使用して上ること

※	リレーバトンタッチのルール	o障害物攻略前にタッチしてはいけない（ネットクロールに関しては完全に出る必要はない） o次の走者はバトンタッチラインを超えてはいけない oタッチは手で行うこと o次の走者はタッチしてから次の障害物に入ること

※	赤旗が上がった場合	o障害物から落下したり、ルール違反、攻略が出来ていないと審判が判断した場合は赤旗が上がる o赤旗が上がれば、同じ障害物からのやり直しとなる o2回失敗した場合は、速やかに次の障害物へと移り、記録はなしとなる