

# Tävlingsregler för Hinderbanelöpning (OCR) Svensk Friidrott, 2023

26 april 2023

## Innehåll

1.	INLEDNING.....	3
1.1	Organisation, internationellt .....	3
1.2	Organisation, nationellt.....	3
1.3	Tävlingsreglernas syfte .....	3
1.4	Källdokument och regeltolkning.....	4
2.	TÄVLINGAR .....	4
2.1	Definition av tävling.....	4
2.2	Definition av tävling i OCR Cross Country.....	4
2.3	Sanktioner.....	4
2.4	Utlysning av tävling, inbjudan .....	4
2.5	Tävlings-PM och deltagarpaket .....	5
2.6	Tävlingsklasser .....	5
2.7	Motionsklasser .....	6
2.8	Internationella mästerskap .....	6
2.9	Nationellt mästerskap .....	6
2.10	Distriktsmästerskap .....	6
3.	TÄVLANDE.....	6
3.1	Representationsbestämmelser .....	6
3.2	Föreningsbyte .....	7
3.3	Antidopingregler.....	7
3.4	Hälsa .....	8
4.	TÄVLANDES UTRUSTNING .....	8
4.1	Tävlingsdräkt .....	8
4.2	Skor .....	8
4.3	Startnummer/nummerlappar.....	9
4.4	Övrig utrustning.....	9
5.	RANKING.....	9
5.1	Svensk OCR-ranking.....	9

6.	TÄVLINGSBANAN .....	10
6.1	Grundläggande regler om tävlingsbanan .....	10
6.2	Distanser/tävlingssträckor.....	10
6.3	Klassning av hinder .....	10
6.4	Säkerhetsbesiktning av hinder .....	10
6.5	Tillstånd för arrangemang .....	10
7.	SÄRSKILDA TÄVLINGSREGLER .....	10
7.1	Hinderregler.....	10
7.2	Tävlandes beteende .....	11
7.3	Hjälp till tävlande.....	11
7.4	Starten .....	11
7.5	Målgång och tidtagning.....	12
7.6	Särskilda regler för individuell OCR Cross Country (3–20 km) .....	12
7.7	Särskilda regler för nationell OCR-sprint .....	13
7.8	Särskilda regler för OCR Cross Country-stafett .....	14
7.9	Resultatlista .....	15
7.10	Regelbrott och påföljder.....	15
7.11	Protester.....	16
8.	FUNKTIONÄRER .....	17
8.1	Funktionärsroller .....	17
8.2	Utbildningsnivåer.....	19
APPENDIX.....		20
	Protestblankett.....	20

# 1. INLEDNING

## 1.1 Organisation, internationellt

- 1.1.1 **Fédération Internationale de Sports d'Obstacles** (FISO) är det internationella förbundet för hinderbanelöpning (OCR) och ninjasport.
- 1.1.2 I kommunikation från FISO används också namnet World Obstacle.
- 1.1.3 FISO fastställer de tävlingsregler som ska gälla för samtliga tävlingsgrenar inom hinderbanesporten. Generella tävlingsregler (som gäller för alla hinderbanesportens grenar) återfinns i World OCR Master Source Document (MSD).
- 1.1.4 FISO ansvarar för officiella VM-tävlingar i hinderbanesport och fastställer kvalificeringsbestämmelser för dessa mästerskap.
- 1.1.5 **European Obstacle Sports Federation** (EOSF) är FISO:s världsdelsförbund i Europa.
- 1.1.6 EOSF ansvarar för officiella EM-tävlingar i hinderbanesport och fastställer kvalificeringsbestämmelser för dessa mästerskap.

## 1.2 Organisation, nationellt

- 1.2.1 **Svenska Friidrottsförbundet** (SFIF) är en sammanslutning av de svenska idrottsföreningar som bedriver friidrott och hinderbanesport.
- 1.2.2 SFIF representerar svensk hinderbanesport i FISO.
- 1.2.3 SFIF fastställer nationella tävlingsregler för de hinderbanesporter som utövas i medlemsföreningarna, med utgångspunkt i FISO:s internationella regler.
- 1.2.4 SFIF ansvarar för nationella mästerskap samt fastställer eventuella special- och kvalbestämmelser för dessa tävlingar.
- 1.2.5 SFIF sanktionerar nationella tävlingar och publicerar en årlig kalender över de sanktionerade tävlingarna.
- 1.2.6 **Specialdistriktsförbund** (SDF) är SFIF:s regionala organisation.
- 1.2.7 SDF ansvarar för distriktsmästerskap samt fastställer eventuella specialbestämmelser för dessa.
- 1.2.8 SDF sanktionerar lokala tävlingar.
- 1.2.9 **Idrottsförening** (IF) är en sammanslutning av personer (medlemmar) som är intresserade av att bedriva friidrott och/eller hinderbanesport.
- 1.2.10 För att IF:s medlemmar ska ha rätt att delta i sanktionerad tävling ska IF vara ansluten till SFIF och lokalt SDF, ha uppfyllt alla stadgemässiga skyldigheter gentemot SFIF inklusive betalning av fastställda avgifter och inneha obligatorisk kollektiv olycksfallsförsäkring.
- 1.2.11 IF kan hos SDF och/eller SFIF ansöka om sanktion för att arrangera tävling.

## 1.3 Tävlingsreglernas syfte

- 1.3.1 Hinderbanesportens tävlingsregler beskriver hur tävlande ska uppträda och bete sig i samband med tävling.
- 1.3.2 Hinderbanesportens tävlingsregler förklarar hur domare ska bedöma tävlandes uppträdande och beteende i samband med tävling.
- 1.3.3 Hinderbanesportens tävlingsregler är avsedda att:
  - 1.3.3.1 skapa en atmosfär av sportslighet, jämlikhet och fair play.
  - 1.3.3.2 säkerställa att tävlingar kan genomföras på ett säkert sätt.
  - 1.3.3.3 uppmuntra tävlandes uppfinningsrikedom och skicklighet utan att begränsa den tävlandes handlingsfrihet.
  - 1.3.3.4 bestraffa tävlande som skaffar sig osportsliga fördelar.

## 1.4 Källdokument och regeluttolkning

- 1.4.1 Vägledande för denna regeltext är World OCR Master Source Document, World OCR Cross Country Competition Rules och Svensk Friidrotts Tävlingsregler för friidrott.
- 1.4.2 Frågor om uttolkning och tillämpning av tävlingsreglerna bör hänvisas till FISO:s tekniska kommitté (Technical Committee).

## 2. TÄVLINGAR

### 2.1 Definition av tävling

- 2.1.1 Med tävling avses arrangemang i hinderbanelöpning (OCR) där deltagarnas prestationer mäts, registreras och/eller rangordnas.
- 2.1.2 Tävling är det således när officiell tidtagning eller placeringsregistrering sker, när resultatlista upprättas och/eller när pris utdelas till deltagare utifrån prestation (placering).
- 2.1.3 Tävling bör ha namn. Detta ska vara sådant att det inte kan anses inkräkta på tidigare etablerad tävlings upphovsmannarätt eller väcka anstöt.
- 2.1.4 En tävling kan bestå av ett eller flera lopp, och kan pågå under en eller flera dagar.

### 2.2 Definition av tävling i OCR Cross Country

- 2.2.1 OCR-tävlingar är hinderbanelopp med tidtagning där deltagarna springer och övervinner hinder utefter banan.
- 2.2.2 Masstart (flera löpare på samma startlinje) används, och den som kommer först i mål vinner.

### 2.3 Sanktioner

- 2.3.1 En sanktion är ett tillstånd för arrangör att genomföra tävling. Sanktion kan utfärdas om sanktionsgivaren anser att arrangören kan säkerställa att tävlingsreglerna kommer att följas, och att tävlingen kan genomföras på ett både säkert och rättvist sätt.
- 2.3.2 Sanktion kan utfärdas av FISO (för internationell tävling), av SFIF (för nationell tävling) eller för SDF (för lokal tävling), beroende på omfång och målgrupp för tävlingen.
- 2.3.3 Sanktionsansökan för nationell tävling ska skickas in via SFIF:s system för tävlingsansökan, och i föreskriven tid.
- 2.3.4 Sanktion för tävling kan sökas endast av SDF, förening ansluten till SFIF eller samarbetsorganisation (allians) där ingående parter är anslutna till SFIF.
- 2.3.5 För nationell sanktion tar SFIF ut en administrativ avgift, som täcker kostnaden för obligatorisk grundläggande domarutbildning för minst två personer från föreningen.
- 2.3.6 Sanktionsansökan ska innehålla uppgift om banans längd och ungefärligt antal hinder, samt vilka åldersklasser tävlingen ska omfatta.
- 2.3.7 Om sanktionerad tävling inte följer alla gällande regler/bestämmelser kan sanktion återkallas och arrangör nekas sanktion för annan tävling.
- 2.3.8 Sanktionsgivare kan kräva att begärt tävlingsnamn ändras om det bedöms strida mot regel 2.1.3.

### 2.4 Utlysning av tävling, inbjudan

- 2.4.1 Tävling ska vara utlyst.
- 2.4.2 Utlysning sker normalt automatiskt genom att tävling tas upp i officiell tävlingskalender.
- 2.4.3 Information om tävling bör av arrangören göras tillgänglig på Internet. På tävlingens hemsida bör finnas inbjudan, tidsprogram, PM, startlista och – efter tävlingen – resultatlista.
- 2.4.4 Arrangör bör meddela SFIF länk till tävlingens hemsida så att den kan publiceras i SFIF:s tävlingskalender.
- 2.4.5 **Inbjudan till tävling** ska innehålla följande fakta:
  - 2.4.5.1 Arrangör
  - 2.4.5.2 Datum och planerad starttid för första start varje tävlingsdag

- 2.4.5.3 Tävlingsplats (med upplysningar om var parkering, omklädningsrum, avprickning, start m.m. kommer att genomföras)
- 2.4.5.4 Vilka åldersklasser och distanser som ingår i tävlingen
- 2.4.5.5 Sista anmälningdag
- 2.4.5.6 Hur anmälan ska göras och vart anmälan ska skickas
- 2.4.5.7 Vilken anmälningavgift som tas ut, och vart den ska betalas
- 2.4.5.8 Om det är möjligt att göra efteranmälan efter ordinarie anmälningstid, och vilken avgift som i så fall tas ut för efteranmälan

## 2.5 Tävlings-PM och deltagarpaket

- 2.5.1 Snarast efter att anmälningstiden har gått ut ska arrangör sammanställa PM för tävlingen.
- 2.5.2 PM ska innehålla följande uppgifter:
  - 2.5.2.1 Tävlingsplats (adress)
  - 2.5.2.2 Tid och plats för uthämtning av deltagarpaket
  - 2.5.2.3 Plats för uppvärmning och omklädning
  - 2.5.2.4 Rutiner för identifiering av deltagare (nummerlapp eller annat)
  - 2.5.2.5 Rutiner för avprickning och startupprop
  - 2.5.2.6 Tidsprogram med starttider för alla lopp som ingår i tävlingen
  - 2.5.2.7 Heatindelning för de lopp/klasser där antalet anmälda överstiger det maximala antalet tävlande som kan starta i samma startgrupp (se regel 5.1.3.2).
  - 2.5.2.8 Information om vilka undantag från tävlingsreglerna som tillåts i motionsklass(er).
- 2.5.3 Arrangör ska sammanställa deltagarpaket som delas ut vid ankomst till tävlingsområdet.
- 2.5.4 Deltagarpaketet ska innehålla:
  - 2.5.4.1 Ackreditering (om det behövs)
  - 2.5.4.2 Nummerlapp (om det ska användas)
  - 2.5.4.3 Måltidsbiljetter (om det ingår)
  - 2.5.4.4 Karta över tävlingsområdet som visar var parkering, toaletter, matsservering, omklädningsrum, sjukvård, tävlingssekretariat, prisutdelning m.m. kommer att finnas
  - 2.5.4.5 Karta över bansträckningen med beskrivning av de hinder som förekommer längs banan.
  - 2.5.4.6 Tidsprogram med tider för startupprop, regelgenomgång, starttid och prisutdelning för samtliga lopp

## 2.6 Tävlingsklasser

- 2.6.1 För att kunna delta i tävlingsklasser ska deltagaren representera en förening som är medlem i Svenska Friidrottsförbundet. Se även avsnitt 3.1.
- 2.6.2 För deltagare i tävlingsklasser ska reglerna i kapitel 4, 6 och 7 tillämpas.
- 2.6.3 Vid sanktionerade OCR-tävlingar i Sverige används följande klassindelning:
- 2.6.4 **Elitklasser för seniorer** (icke-åldersbundna tävlingsklasser)
  - 2.6.4.1 Män elit
  - 2.6.4.2 Kvinnor elit
- 2.6.5 **Elitklasser för juniorer** (för aktiva som under kalenderåret fyller 16, 17, 18 eller 19 år)
  - 2.6.5.1 Pojkar 19 elit
  - 2.6.5.2 Flickor 19 elit
- 2.6.6 **Åldersklasser ungdom** (för aktiva som under kalenderåret fyller 12–15 år)
  - 2.6.6.1 Pojkar/Flickor 12–13
  - 2.6.6.2 Pojkar/Flickor 14–15
- 2.6.7 **Åldersklasser junior** (för aktiva som under kalenderåret fyller 16–19 år)
  - 2.6.7.1 Pojkar/Flickor 16–19
- 2.6.8 **Åldersklasser senior** (för aktiva som under kalenderåret fyller 20–39 år)
  - 2.6.8.1 Män/Kvinnor 20–24

- 2.6.8.2 Män/Kvinnor 25–29
- 2.6.8.3 Män/Kvinnor 30–34
- 2.6.8.4 Män/Kvinnor 35–39
- 2.6.9 **Åldersklasser veteran**
- 2.6.9.1 Veteranklasser delas in i femårsintervaller baserat på födelseår (40–44, 45–49 år o.s.v.)

## 2.7 Motionsklasser

- 2.7.1 Vid OCR-tävlingar kan olika typer av motionsklasser, både för vuxna och barn, förekomma.
- 2.7.2 Deltagare i motionsklasser behöver inte representera en förening som är medlem i Svenska Friidrottsförbundet.
- 2.7.3 För deltagare i motionsklasser är det tillåtet att ge och ta emot hjälp för att "klara banan".
- 2.7.4 Tidtagning kan, men behöver inte, användas i motionsklasser.
- 2.7.5 Resultatlista kan, men behöver inte, upprättas i motionsklasser.

## 2.8 Internationella mästerskap

- 2.8.1 Vid officiella internationella mästerskap som anordnas av FISO/EOSF är SFIF ansvariga för uttagning och anmälan av deltagare och ledare som ska representera Sverige.

## 2.9 Nationellt mästerskap

- 2.9.1 Nationellt mästerskap anordnas av lokal arrangör på uppdrag av SFIF.
- 2.9.2 Nationell mästerskapstävling kan vara öppen för internationella deltagare, men enbart tävlande som representerar en förening som är medlem i SFIF deltar i mästerskapsklass.
- 2.9.3 Vid tidpunkten för utgivning av denna regelskrift är den nationella mästerskapsstrukturen i OCR under uppbyggnad. År 2023 har ingen gren inom hinderbanesporten status som officiellt svenskt mästerskap (SM). Istället genomförs tre olika Riksmästerskapstävlingar (RM) för elitklasser (senior+junior):
  - 2.9.3.1 OCR-RM "short course" (ca 3–5km, minst 20 hinder)
  - 2.9.3.2 OCR-RM "standard course" (ca 12–16km, minst 40 hinder)
  - 2.9.3.3 Sprint-OCR-RM (300–500m, minst 12 hinder)

## 2.10 Distriktsmästerskap

- 2.10.1 Distriktsmästerskap (DM) kan anordnas av lokal arrangör på uppdrag av SDF.
- 2.10.2 DM-tävling kan vara "öppen", men enbart tävlande som representerar en förening som är medlem i SFIF och har sin geografiska hemvist inom SDF:s gränser kan utses till distriktsmästare.
- 2.10.3 DM bör genomföras i samma grenar som nationella mästerskap och kan användas som kvalificeringstävling till SM eller RM.

# 3. TÄVLANDE

## 3.1 Representationsbestämmelser

- 3.1.1 För att få delta i sanktionerad OCR-tävling krävs – med undantag för motionsklasser (se regel 2.7) – att tävlande representerar förening ansluten till SFIF (se regel 1.2.10).
- 3.1.2 Tävlande har rätt att representera en till SFIF ansluten förening i OCR och samtidigt representera en annan till SFIF ansluten förening i friidrott (löpning inklusive väg-, terräng- och traillopning, hopp, kast och mångkamp).
- 3.1.3 För svensk medborgare (inklusive personer med dubbelt medborgarskap) krävs ingen särskild ansökan för att få representera till SFIF ansluten förening.
- 3.1.4 Utländsk medborgare kan få tillstånd att vid tävlingar i Sverige representera till SFIF ansluten förening om man är folkbokförd i Sverige, eller vistas i Sverige för studier under en sammanhängande period om minst två månader, eller vistas i Sverige som flykting med LMA-

kort. För att vara behörig att delta i nationella mästerskap och distriktsmästerskap ska utländsk medborgare ha varit folkbokförd och huvudsakligen vistats i Sverige under minst ett års tid, och inte under samma kalenderår deltagit i mästerskapstävling i hemlandet.

- 3.1.5 För detaljerade bestämmelser om tävlingstillstånd för utländska medborgare, se "Tävlingsregler i friidrott", kapitel D 1.5.
- 3.1.6 Vid tävling utomlands kan arrangör kräva att svensk medborgare som avser att delta ska ha särskilt tävlingstillstånd. Sådant tillstånd kan utfärdas av SFIF till tävlande som är behörig enligt regel 3.1.1.
- 3.1.7 Om utlandsvistelse omfattar sammanhängande minst två månader i samma land kan SFIF ge tillstånd för svensk medborgare att representera lokal förening vid tävlingar i det aktuella landet.
- 3.1.8 Regler om rätt att representera ett landslag vid internationella OCR-mästerskap finns i FISO Athlete Eligibility Guidelines som kan laddas ned från [worldobstacle.org/competition-rules](http://worldobstacle.org/competition-rules)

## 3.2 Föreningsbyte

- 3.2.1 Tävlande som har deltagit i sanktionerad OCR-tävling är automatiskt bunden till den förening man tidigare har representerat.
- 3.2.2 Om föreningen upphör med sin verksamhet och utträder ur SFIF blir tävlande som representerat föreningen fri att omedelbart och utan särskild anmälan representera en annan förening.
- 3.2.3 Tävlande som under helt tävlingsår (15 november–14 november) ej deltagit i någon sanktionerad OCR-tävling får fritt välja förening att representera.
- 3.2.4 Tävlande som vill representera en annan förening under andra omständigheter än dem som beskrivs i regel 3.2.2 och 3.2.3 måste anmäla och registrera föreningsbyte.
- 3.2.5 För föreningsbyte tar SFIF ut en registreringsavgift.
- 3.2.6 För att föreningsbyte vid tävlingsårsskifte ska vara giltigt ska anmälan vara inskickad till SFIF och registreringsavgiften vara betald senast den 15 oktober.
- 3.2.7 För föreningsbyte under pågående säsong, se "Tävlingsregler för friidrott", kapitel D 5.3.

## 3.3 Antidopingregler

- 3.3.1 Doping är strängt förbjudet.
- 3.3.2 Doping är användande av särskilda ämnen (preparat), vilka bedöms kunna ha effekten att på ett konstlat sätt förbättra den fysiska och/eller psykiska förmågan och därigenom även resultaten.
- 3.3.3 Dopingbestämmelserna gäller vid allt idrottsutövande, d.v.s. både i samband med träning och tävling.
- 3.3.4 **Som dopingförseelse räknas**
  - 3.3.4.1 Avlämnande av dopingprov som bevisar förekomsten av förbjudna preparat.
  - 3.3.4.2 Användande av metoder eller preparat som förvränger resultatet av eller försvårar/omöjliggör analys av lämnat dopingprov.
  - 3.3.4.3 Vägran att genomgå dopingtest.
  - 3.3.4.4 Upprepad frånvaro vid oannonserade tester på plats/tidpunkt där man angivit att man ska befinna sig. (Gäller enbart elitaktiva som "vistelserapporterar" till Svensk Antidoping.)
  - 3.3.4.5 Hantering (exempelvis distribution och försäljning) av preparat avsedda som doping.
  - 3.3.4.6 Medverkande eller uppmuntrande till att tävlande bryter mot dopingreglerna.
- 3.3.5 Aktuell förteckning över dopingklassade läkemedel finns på <https://rodgronolistan.antidoping.se/index.asp>
- 3.3.6 **Tävlandes ansvar**
  - 3.3.6.1 Tävlande är skyldig att förvissa sig om att inga som dopingmedel klassade ämnen tillförs kroppen.

- 3.3.6.2 Tävlade är alltid personligen ansvarig för förekomsten av de ämnen som påvisas i ett dopingprov.
- 3.3.6.3 Då särskilda medicinska skäl föreligger kan tävlade under vissa förutsättningar ges dispens för att använda ett i normala fall förbjudet ämne.
- 3.3.6.4 Tävlade är skyldig att – på uppmaning av ansvarig kontrollant – genomgå dopingtest. Detta gäller även under tidsbegränsat tävlingsförbud på grund av dopingförseelse.
- 3.3.7 **Dopingtester vid tävlingar i Sverige**
- 3.3.7.1 Dopingtester genomförs på uppdrag av SFIF eller Antidoping Sverige.
- 3.3.7.2 Dopingtester sker regelbundet vid nationella mästerskap, och kan ske vid samtliga sanktionerade tävlingar.
- 3.3.7.3 Dopingtest sker normalt genom avlämnande av urinprov.
- 3.3.7.4 Tävlade ska i samband med lämnande av dopingprov uppge eventuella mediciner som använts under de senaste dagarna. (Sådan medicin får naturligtvis aldrig innehålla förbjudna substanser.)
- 3.3.8 För bevisat brott mot dopingreglerna utgår påföljder enligt följande:
- 3.3.8.1 Om förseelsen skett vid en tävling: Diskvalifikation från tävlingen och ogiltigförklarande av uppnått resultat.
- 3.3.8.2 Om förseelsen bedöms som lindrig: Ingen ytterligare påföljd utom en offentlig varning.
- 3.3.8.3 Om förseelsen bedöms som allvarig: Förbud att tävla under en period av minst två år samt att resultat uppnådda mellan förseelsen och domen ogiltigförklaras retroaktivt.

## 3.4 Hälsa

- 3.4.1 Tävlade deltar alltid i tävling på egen risk. Varken tävlades förening eller tävlingsarrangör har något ansvar för eventuella skador som tävlade drabbas av genom själva tävlingsutövandet.
- 3.4.2 Utövarnas hälsa och säkerhet är av yttersta betydelse. För att delta i ett OCR-lopp bör tävlade vara i utmärkt fysisk form.
- 3.4.3 FISO rekommenderar att alla OCR-löpare genomgår periodiska hälsokontroller.

## 4. TÄVLANDES UTRUSTNING

### 4.1 Tävlingsdräkt

- 4.1.1 Varje förening ansluten till SFIF ska ha fastställd tävlingsdräkt.
- 4.1.2 Tävlingsdräktens syfte är att tävlade snabbt ska kunna identifieras av åskådare, funktionärer, speaker, media och andra deltagare i loppet.
- 4.1.3 Tävlingsdräkt ska bäras under hela loppet.
- 4.1.4 Tävlingsdräkt måste ha både över- och underdel. Tävlade i bar överkropp tillåts inte.
- 4.1.5 Regn- eller vindjackor ska ha samma färg/utseende som tävlingsdräkten, alternativt vara genomskinliga.
- 4.1.6 På tävlingsdräkt får reklam förekomma. Reklamtryck får inte vara mer iögonfallande än föreningens namn/logga.
- 4.1.7 Reklamtryck får inte marknadsföra tobak, alkohol eller någon produkt som innehåller dopingklassad substans.

### 4.2 Skor

- 4.2.1 Skor ska användas i samband med tävling.
- 4.2.2 Tävlings skor får inte vara öppna i tårna, eller vara konstruerade på något annat sätt som gör att de kan fastna på ett hinder.
- 4.2.3 Skornas utsida får inte ha några hårda detaljer som kan tänkas orsaka skada på hinder eller medtävlare.



### 4.3 Startnummer/nummerlappar

- 4.3.1 Deltagare i tävlingsklasser ska alltid använda startnummer.
- 4.3.2 Startnumrets syfte är att hjälpa till att identifiera löparen.
- 4.3.3 Startnummer kan med fördel skrivas direkt på kroppen – på båda armarna och på baksidan av ett ben. Om startnumret har fler än en siffra ska det skrivas lodrätt för maximal synlighet.
- 4.3.4 Vid internationella mästerskap skrivs den tävlandes tävlingsklass på baksidan av det andra benet.
- 4.3.5 Startnummer kan också bäras på huvudbonad eller på nummerlapp.

### 4.4 Övrig utrustning

#### 4.4.1 Tillåten utrustning

- 4.4.1.1 Handskar/vantar.
- 4.4.1.2 Förpackningar för vätska och näring/energi, under förutsättning att de inte täcker tävlingsdräktens loggor eller löparens startnummer och kan bäras på ett sätt som minimerar risken att de fastnar på hinder, lossnar eller stör andra löpare
- 4.4.1.3 Glasögon, om de är säkert fastsatta.

#### 4.4.2 Förbjuden utrustning

- 4.4.2.1 Hörlurar, mobiltelefoner och all annan elektronisk utrustning som kan användas för kommunikation.
- 4.4.2.2 Glasbehållare.

## 5. RANKING

### 5.1 Svensk OCR-ranking

#### 5.1.1 Rankinggrundande resultat och beräkningsgrunder

- 5.1.1.1 Tävlände som representerar en förening ansluten till Svenska Friidrottsförbundet, och deltar i tävlingsklass i ett sanktionerat lopp, får en rankingpoäng för loppet.
- 5.1.1.2 Även resultat från internationella tävlingar där minst tre svenska löpare deltar kan vara rankinggrundande.
- 5.1.1.3 Den högst rankade OCR-löparen i Sverige har alltid rankingpoäng 0. Alla andra tävlandes ranking beräknas efter det teoretiska tidsmässiga avståndet till den högst rankade och den enhet som används är ”antalet minuter efter den snabbaste i Sverige i ett lopp där vinnarens tid är en timme”.
- 5.1.1.4 Varje lopp får en ”baspoäng” som beräknas utifrån de tre högst rankade deltagarna i loppet.
- 5.1.1.5 Tävlände som bryter ett lopp, misslyckas med att klara tre eller fler hinder längs banan eller blir diskvalificerad får rankingpoäng 300 för loppet.

#### 5.1.2 Beräkning av en tävlandes ranking

- 5.1.2.1 Rankinglistan baseras på varje tävlandes tre högsta rankingpoäng från rankinggrundande lopp under den senaste 18-månadersperioden.

#### 5.1.3 Användningsområden

- 5.1.3.1 Tävlandes ranking kan användas av landslagsledare som underlag för landslagsuttagning i både elit- och age group-klasser.
- 5.1.3.2 Tävlandes ranking kan användas av arrangör som underlag för heatindelning i lopp där antalet anmälda överstiger det maximala antalet tävlande som kan starta i samma startgrupp. När ranking används som underlag för heatindelning rekommenderas att heaten delas in så att de högst rankade manliga löparna möts i samma heat, de högst rankade kvinnliga löparna möts i samma heat och övriga tävlande startar i så jämna startgrupper som möjligt.

## 6. TÄVLINGSBANAN

### 6.1 Grundläggande regler om tävlingsbanan

- 6.1.1 OCR-banor kan placeras i skiftande miljöer, såsom parker, skidanläggningar, skog, berg, på jordbruksmark eller i stadsmiljö.
- 6.1.2 En OCR-bana består alltid av en startlinje, en löpsträcka med hinder och en mållinje.
- 6.1.3 För varje bana som ska användas för tävling ska en banbeskrivning (Course Specification Manual) tas fram. Där ska det bland annat gå att läsa hur lång banan är, vilka hinder som förekommer m.m.
- 6.1.3.1 Om arrangören tillåter fler än ett försök på vissa hinder ska det framgå av banbeskrivningen, se regel 7.6.2.2.
- 6.1.4 Om banan går på, eller korsar, trafikerad väg – och trafik på vägen inte kan avlysas under den tid loppet pågår – ska banvakter utplaceras för att se till att löpning kan ske säkert för tävlande.
- 6.1.5 Banan ska vara tydligt utmärkt – med snitsel och/eller markering på marken – så att banans fortsatta sträckning alltid klart framgår för de tävlande.

### 6.2 Distanser/tävlingssträckor

- 6.2.1 Vid tävlingar i OCR förekommer följande standarddistanser:
  - 6.2.1.1 Sprint 100m, som är en standardiserad bana med detaljerade anvisningar om vilka hinder som ska ingå och hur de ska placeras i relation till varandra.
  - 6.2.1.2 Nationell OCR-sprint 300–500m.
  - 6.2.1.3 OCR Cross Country (ca 3–20km, där banor på ca 3–5km samt ca 12–15km används vid nationella och internationella mästerskap).
  - 6.2.1.4 OCR långdistans, 20km eller längre, alternativt tidslopp.

### 6.3 Klassning av hinder

- 6.3.1 En tävlingsbana bör innehålla hinder med varierande karaktär och svårighetsgrad. ”Hopning” av hinder av samma karaktär eller svårighetsgrad bör undvikas när tävlingsbanan komponeras.

### 6.4 Säkerhetsbesiktning av hinder

- 6.4.1 Hinder som används i OCR-lopp måste vara byggda på ett sätt som gör att risken för skador på löpare minimeras.

### 6.5 Tillstånd för arrangemang

- 6.5.1 Idrottsevenemang på offentlig plats räknas enligt ordningslagen som offentlig tillställning.
- 6.5.2 Arrangör av idrottsevenemang på offentlig plats måste söka tillstånd från Polisen.
- 6.5.3 Ansökan skickas till den polisregion där arrangemanget ska genomföras.
- 6.5.4 Polisen rekommenderar att tillstånd för idrottsevenemang på offentlig plats söks med god framförhållning eftersom en sådan ansökan ofta behöver skickas på remiss till den kommun där arrangemanget ska genomföras och/eller andra myndigheter och/eller markägare.

## 7. SÄRSKILDA TÄVLINGSREGLER

### 7.1 Hinderregler

- 7.1.1 Tävlande får använda valfri metod att med egen kraft ta sig genom, över, under eller förbi de hinder som finns längs banan.
- 7.1.2 Tävlande får flytta på rörliga föremål i banans hinder inom de ramar som beskrivs i loppets banbeskrivning.
- 7.1.3 Tävlande får inte avsiktligt hindra någon annan tävlandes väg genom, över, under eller förbi ett hinder.
- 7.1.4 Tävlande får inte röra sig genom, över, under eller förbi ett hinder på ett sätt som utgör risk för skada, varken för den tävlande själv eller för någon annan deltagare i loppet.

- 7.1.5 Tävlände ska alltid röra sig framåt på vägen genom, över, under eller förbi ett hinder. Det är alltså inte tillåtet att backa i eller ur hindret när man har påbörjat sitt försök.
- 7.1.6 En tävlände som misslyckas med att klara ett hinder ska genomföra en straffrunda, som ska vara placerad mellan sista hindret och mållinjen.
- 7.1.7 Alla hinder (och straffrundor) är obligatoriska.

## 7.2 Tävländes beteende

- 7.2.1 Tävlände ska alltid uppträda på ett sportsligt sätt.
- 7.2.2 Tävlände ska känna till, förstå och följa OCR-sportens nationella och internationella regler.
- 7.2.3 Tävlände ska förstå att de är ansvariga för sin egen och andras säkerhet under tävling.
- 7.2.4 Tävlände ska alltid följa de anvisningar som tävlingens funktionärer ger.
- 7.2.5 Tävlände ska alltid följa markerad bansträckning.
- 7.2.6 Tävlände får inte uttrycka sig kränkande eller nedsättande gentemot övriga tävlände, funktionärer, åskådare, media och sponsorer.
- 7.2.7 Tävlände som avbryter lopp ska snarast meddela en domare.
- 7.2.8 Tävlände får aldrig ge eller ta emot hjälp av andra tävlände (se dock undantaget i regel 7.3.1.3).
- 7.2.9 Tävlände får inte använda tävling för marknadsföring av företag, produkter eller tjänster utöver den reklam som är tillåten på förenings tävlingsdräkt.
- 7.2.10 Tävlände ska fullfölja loppet med de kläder och den utrustning hen hade på sig vid start. Att skräpa ned längs banan, om det inte finns tydligt markerade soptunnor, är förbjudet och kan leda till att tävlände diskvalificeras.

## 7.3 Hjälp till tävlände

- 7.3.1 **Tillåten hjälp.** Tävlände får under pågående lopp
  - 7.3.1.1 ta emot dryck och näring från funktionärer, domare och medtävlare.
  - 7.3.1.2 efter godkännande av huvuddomare (eller teknisk delegat om det rör sig om en mästerskapstävling) ta emot tävlingsutrustning och medicinsk undersökning/behandling.
  - 7.3.1.3 om det rör sig om en gemensam sista sträcka i stafett, ta emot fysisk hjälp från lagmedlemmar att ta sig framåt genom, över, under eller förbi hinder, så länge som laget använder en och samma lane.
- 7.3.2 **Påbjuden hjälp.** Om en medtävlare är i en nödsituation och ingen medicinsk personal eller annan funktionär finns inom synhåll förväntas tävlände hjälpa den nödställda medtävlaren.
- 7.3.3 **Otillåten hjälp.** Tävlände får under pågående lopp inte
  - 7.3.3.1 ta emot medicinsk undersökning/behandling utförd av obehörig (= annan än av arrangören utsedd/godkänd) person.
  - 7.3.3.2 ta emot dryck eller näring på annat sätt eller av annan person än vad som beskrivs i regel 7.3.1.1.
  - 7.3.3.3 ta emot hjälp från funktionär som inte krävs av dennes roll i tävlingen, exempelvis fysisk hjälp som innebär hjälp i rörelsen framåt.
- 7.3.4 Det är också förbjudet att inför lopp placera ut tävlingsutrustning, dryck eller näring till sig själv utefter bansträckningen.
- 7.3.5 Tävlände som mottar eller ger otillåten hjälp ska varnas av domare och meddelas att påföljden i händelse av upprepning blir diskvalifikation.

## 7.4 Starten

- 7.4.1 Startögonblick signaleras med ljudsignal. Ljudet ska vara så starkt att det kan uppfattas av samtliga tävlände. Startsignalen startar också officiell tidtagning.
- 7.4.2 Tävlände får inte passera startlinjen före startsignalen.
- 7.4.3 Om någon tävlände passerar startlinjen före startsignalen kan startdomare välja något av följande alternativ:

- 7.4.3.1 Ingen åtgärd – om domaren bedömer att ingen löpare skaffat sig en märkbar fördel genom att starta före startsignalen.
- 7.4.3.2 Låta en eller ett fåtal löpare som passerat startlinjen före startsignalen backa tillbaka till startlinjen och göra om sin start medan övriga löpare fortsätter loppet – om felande löpare lätt kan urskiljas och detta inte medför farlig trängsel.
- 7.4.3.3 Omstart – det vill säga återkallning av hela startfältet – om flera löpare startar före startsignalen.
- 7.4.4 Vid tidskval i nationell OCR-sprint används individuell start, se regel 7.7.5.

## 7.5 Målgång och tidtagning

- 7.5.1 Mål markeras med mållinje. Mållinjen ska vara 5–30 cm bred och ha en färg som är tydligt kontrasterade mot underlaget.
- 7.5.2 **I tävlingsklass där fler än en löpare startar samtidigt** bestäms tävlandes placeringar av den ordning, i vilken den främsta delen av deras resp bål ("torso", dvs kropp utom huvud, hals, armar, händer, ben och fötter) når det tänkta vertikala (lodräta) planet genom den "verkliga" mållinjen.
  - 7.5.2.1 För att kunna fastställa placeringar i jämna lopp rekommenderas målfoto.
  - 7.5.2.2 Om det inte går att avgöra den inbördes ordningen mellan tävlande när de korsar mållinjen ska placering delas.
  - 7.5.2.3 Officiella resultat ska anges som *bruttotider*, det vill säga den tid som går från startsignalen till dess att tävlande passerar mållinjen.
  - 7.5.2.4 Vid eltidtagning (d.v.s. ett integrerat system där startpistol och målkamera används och startpistolen ger en automatisk startimpuls till tidtagningssystemet) kan bruttoresultat anges i *hundredels sekunder*.
  - 7.5.2.5 Halvautomatisk/manuell tidtagning kan ske med chiptidtagning, tidtagningsapp, klocka där tiderna skrivs ut på remsa eller traditionellt tidtagarur. Vid halvautomatisk eller manuell tidtagning ska avläst tid avrundas till närmast högre *hela sekund*.
  - 7.5.2.6 Om chiptidtagning används för bruttotidtagning måste chip vara programmerade så att de kan ta emot startimpuls från startsignalen (startskottet). Observera att tidpunkten för passering av startlinje inte ska registreras av systemet vid bruttotidtagning.
- 7.5.3 **Tidtagning kan också stoppas, och tävlandes resultat fastställas, av annan teknisk utrustning**, exempelvis tidtagningschip som bärs av den tävlande eller en tryckknapp som den tävlande själv trycker på.
- 7.5.4 **I lopp med individuell start** (exempelvis tidskval i nationell OCR-sprint), **eller tävlingar i motionsklass**, kan *nettotider* användas som officiella resultat. Nettotid är den tid som går från *enskild löparens passering av startlinjen* till samma löparens passering av mållinjen.
  - 7.5.4.1 För nettotidtagning rekommenderas tidtagningssystem som baseras på elektroniska chips som bärs av de tävlande, alternativt tryckknapp som tävlande själv stoppar tidtagningen med.

## 7.6 Särskilda regler för individuell OCR Cross Country (3–20 km)

- 7.6.1 Det finns inga styrande regler om hur lång en OCR-bana ska vara eller hur många/vilken typ av hinder som banan ska innehålla.
- 7.6.2 Tävlande får bara göra ett försök att klara varje hinder.
  - 7.6.2.1 Arrangör kan välja att ge de tävlande fler än ett försök i vissa hindertyper. För rigger gäller dock alltid ett försök.
  - 7.6.2.2 Det måste framgå av banbeskrivningen om arrangören tillåter de tävlande att göra fler än ett försök på några av hindren, och vilka av banans hinder som de tävlande får göra fler än ett försök på.
- 7.6.3 Tävlande måste göra ett ärligt försök att klara hindret. Ärligt försök betyder att den tävlande applicerar hela sin kroppsvikt på hindret.

- 7.6.4 Tävlade som inte gör ett ärligt försök att klara ett hinder ska diskvalificeras.
- 7.6.5 Tävlade som misslyckas med att klara ett hinder måste fullborda en straffrunda.
- 7.6.6 En straffrunda kan vara en löprunda där den tävlade ska bära en vikt eller klara en annan uppgift (exempelvis ett annat hinder) som inte kan slutföras på kortare tid eller med mindre ansträngning än det mest tidskrävande hindret på banan.
- 7.6.7 Tävlade ska starta med tre armband. (Tyvek eller PVC är rekommenderade material.) När en tävlade misslyckas med att klara ett hinder ska ett av armbanden avlägsnas av funktionär vid hindret.
- 7.6.8 Straffrundor (en per saknat armband) ska genomföras efter banans sista hinder, inom synhåll från mållinjen.
- 7.6.9 Vid straffrundans vändpunkt ska tävlade få ett nytt armband (som ersätter det som avlägsnats enligt regel 7.6.7).
- 7.6.10 I resultatlistan rangordnas tävlade efter den tid det tagit att fullfölja loppet. De tävlade som når mållinjen med tre armband (antingen för att de klarat alla banans hinder eller för att de fått nya armband efter att ha fullbordat straffrunda/straffrundor) får resultat och placering i loppet.
- 7.6.11 Tävlade som misslyckas med tre (eller fler) hinder, och inte har något av sina tre armband kvar efter det sista hindret på banan, får fortsätta loppet men måste lämna företräde till tävlade som fortfarande har armband kvar, samt kliva av efter sista hindret.
- 7.6.12 Om tävlingen genomförs på en varvbana ska varvade löpare omedelbart lämna banan.
- 7.6.13 Draghjälp/farthållning från person som inte deltar i loppet är förbjudet.
- 7.6.14 Tävlade som är på väg att bli passerad ska alltid lämna företräde till annan tävlade som kommer bakifrån med högre fart.
- 7.6.15 Tävlade som bryter mot reglerna i avsnitt 4.1, 4.2, 4.4, 7.1 och 7.2 kan – beroende på hur allvarligt regelbrottet bedöms vara – få en muntlig varning eller diskvalificeras från loppet. (Se vidare avsnitt 7.11.)
- 7.6.16 Om domare bedömer att tävlade skaffat sig en osportlig fördel eller utsatt sig själv eller andra deltagare för fara kan tävlade varnas eller diskvalificeras även om regelbrottet inte uttryckligen tas upp i regeltext.
- 7.6.17 Vid mycket grova brott mot tävlingsreglerna eller brott mot idrottens antidopingregler (se 3.3) kan tävlade både diskvalificeras från aktuell tävling och stängas av från andra lopp som genomförs under detta regelverk.

## 7.7 Särskilda regler för nationell OCR-sprint

- 7.7.1 Nationell sprint är det kortaste mästerskapsloppet i Sverige (åtminstone tills det finns en standardiserad 100 m-bana i landet). Grenen genomförs på en bana som är 300–500 m lång och innehåller minst 12 hinder av olika karaktär och svårighetsgrad, gärna i en hinderpark som gör det möjligt för åskådare att följa hela loppet.
- 7.7.2 Samtliga hinder på banan ska ha minst fyra lanes, det vill säga klara av att minst fyra personer befinner sig i hindret samtidigt.
- 7.7.3 Alla hinder är obligatoriska, och tävlade får göra fritt antal försök per hinder.
- 7.7.4 Tävlade som misslyckas med att klara ett hinder måste backa och göra ett nytt försök att ta sig igenom hela hindret från början.
- 7.7.5 **Tidskval**
- 7.7.5.1 Tävlingen inleds med ett tidskval med individuell start.
- 7.7.5.2 Rekommenderad tidtagningssystemet är chiptidtagning (se avsnitt 7.5.4) där tidtagningssystemet mäter tiden det tar för löparen att ta sig från start till mål.
- 7.7.5.3 Om startfältet består av minst 25 löpare går de 16 snabbaste löparna i tidskvalet vidare till finalomgångarna, se vidare avsnitt 7.7.7.
- 7.7.5.4 Om startfältet består av 13–24 löpare går de 8 snabbaste löparna i tidskvalet vidare till finalomgångarna, se vidare avsnitt 7.7.8.

7.7.5.5 Om startfältet består av 5–12 löpare går de 4 snabbaste löparna i tidskvalet vidare till final.

#### 7.7.6 Finalomgångar, allmänt

7.7.6.1 I finalomgångarna sker all vidarekvalificering på placering. Ettan och tvåan i varje heat går vidare till nästa omgång.

7.7.6.2 Tidtagning kan – men behöver inte – användas i finalomgångarna. Målfoto – med målkamera eller tidtagningsapp som placeras i mållinjens förlängning – rekommenderas för att kunna fastställa placeringarna i jämna lopp.

#### 7.7.7 Finalomgångar med 16 löpare

7.7.7.1 Kvartsfinaler: De 16 löpare som gått vidare från tidskvalet seedas in i kvartsfinalerna enligt följande:

Kvartsfinal 1: Löparna med placering 1, 8, 9 och 16 i tidskvalet.

Kvartsfinal 2: Löparna med placering 4, 5, 12 och 13 i tidskvalet.

Kvartsfinal 3: Löparna med placering 2, 7, 10 och 15 i tidskvalet.

Kvartsfinal 4: Löparna med placering 3, 6, 11 och 14 i tidskvalet.

7.7.7.2 Semifinaler: De 8 löpare som gått vidare från kvartsfinalerna seedas in i semifinalerna enligt följande:

Semifinal 1: Heatsegrarna från kvartsfinal 1 och 2 + tvåorna från kvartsfinal 3 och 4

Semifinal 2: Heatsegrarna från kvartsfinal 3 och 4 + tvåorna från kvartsfinal 1 och 2

#### 7.7.8 Finalomgångar med i 8 löpare

7.7.8.1 Semifinaler: De 8 löpare som gått vidare från tidskvalet seedas in i semifinalerna enligt följande:

Semifinal 1: Löparna med placering 1, 4, 5 och 8 i tidskvalet.

Semifinal 2: Löparna med placering 2, 3, 6 och 7 i tidskvalet.

## 7.8 Särskilda regler för OCR Cross Country-stafett

7.8.1 Tävling i OCR Cross Country-stafett kan genomföras för lag med enbart manliga löpare, enbart kvinnliga löpare eller för mixade lag.

7.8.2 Stafettlag består i regel av två, tre eller fyra löpare.

7.8.3 Startordningen inom laget (d.v.s. vilken löpare som har vilken sträcka) är valfri. I mixade stafetter kan alltså manliga och kvinnliga löpare från olika lag mötas på samma sträcka.

7.8.4 Växling sker med handklapp eller med armbindel/pannband som lämnas över till nästa tävlande.

7.8.5 Alla hinder är obligatoriska och tävlande i stafett har rätt till obegränsat antal försök per hinder. Om en tävlande i stafett ger upp försöken att klara ett hinder har hela laget brutit tävlingen.

7.8.6 I stafettlopp genomför varje löpare i laget varsin individuell sträcka.

7.8.6.1 Om loppet enbart består av individuella sträckor ska hela laget springa tillsammans från sista hindret till mållinjen. Laget har fullföljt loppet när samtliga lagmedlemmar har passerat mållinjen.

7.8.7 Stafettlopp kan avslutas med en sträcka som hela laget springer tillsammans. Om loppet avslutas med en gemensam sträcka för laget

7.8.7.1 är det tillåtet att ge och ta emot fysisk hjälp att ta sig framåt genom, över, under eller förbi hinder, förutsatt att laget använder en och samma lane och följer specifika regler för de hinder som ingår i banan.

7.8.7.2 måste samtliga lagmedlemmar tagit sig igenom föregående hinder innan någon lagmedlem påbörjar nästa hinder.

7.8.7.3 har laget fullföljt loppet när samtliga lagmedlemmar har passerat mållinjen.

## 7.9 Resultatlista

- 7.9.1 För varje genomförd tävling är arrangör skyldig att sammanställa officiell resultatlista. Grundprincipen för en resultatlista är att den så långt möjligt ska återspegla skeendet på tävlingen.
- 7.9.2 I resultatlista ska anges:
- 7.9.2.1 Tävlingsplats: Ort.
- 7.9.2.2 Tävlingsdatum: Om tävling omfattar mer än en dag ska klart framgå för varje lopp, vilken av dagarna det genomförts.
- 7.9.2.3 Arrangör: Förening, allians av föreningar eller förbund.
- 7.9.2.4 Namn på tävlingsledare.
- 7.9.2.5 Fullständiga resultat. Samtliga startande tävlande ska redovisas med – i denna ordning från vänster till höger: Placering, namn, födelseår (med två siffror), representerad förening, uppnått resultat och kommentar. Även tävlande som brutit lopp, inte fullföljt banan eller diskvalificerats ska redovisas i resultatlistan. För diskvalificerad ska också orsak anges.
- 7.9.3 Om lopp/tävlingsklass har genomförts i flera heat ska resultaten från varje heat redovisas separat.
- 7.9.4 Om flera tävlingsklasser deltagit i samma lopp/heat anges totalplacering i heatet i kolumnen längst till vänster. Placering i egen tävlingsklass skrivs som en kommentar till höger om resultatet.
- 7.9.5 Vid stafettävling ska fullständiga laguppställningar (namn och födelseår för deltagande löpare i den ordning de sprang) redovisas för samtliga startande lag. Om tidtagning skett för varje enskild sträcka ska även sträcktider redovisas i resultatlistan. Även lag som bryter eller diskvalificeras ska tas med.
- 7.9.6 Resultatredovisning för oplacerade löpare
- 7.9.6.1 Löpare som bryter loppet efter sista hindret efter att ha misslyckats med att klara tre eller fler hinder i ett OCR Cross Country-lopp (se regel 7.6.11), ska redovisas med "ej fullföljt" (eller DNC) i resultatkolumnen. Dessa löpare redovisas utan placering nedanför de tävlande som har fullföljt loppet.
- 7.9.6.2 Löpare som brutit lopp ska redovisas med "bröt" (eller DNF) i resultatkolumnen.
- 7.9.6.3 Löpare som plockats av banan för att de blivit varvade (se avsnitt 7.6.12) ska redovisas med "varvad" (eller LAP) i resultatkolumnen. Som kommentar anges det antal varv löparen hann fullfölja innan hen blev varvad.
- 7.9.6.4 Löpare som diskvalificerats ska redovisas med "diskv" (eller DSQ) i resultatkolumnen. Som kommentar anges den tävlingsregel löparen brutit mot. I nationella tävlingar används regelparagrafnumrering enligt denna regelskrift. I internationella tävlingar används regelparagrafnumrering enligt FISO:s tävlingsregler.
- 7.9.6.5 Vidarekvalificerad löpare som avstår från att delta i följande omgång ska där redovisas med notisen "ej start" (eller DNS) i resultatkolumnen.
- 7.9.7 Resultat (för enskilt lopp eller för hel tävling) blir officiella när överdomare kontrollerat, godkänt och signerat en utskrift av resultaten.
- 7.9.8 Det rekommenderas att resultatlista görs allmänt tillgänglig genom publicering på Internet.
- 7.9.9 Resultatlista ska också skickas till [resultat@friidrott.se](mailto:resultat@friidrott.se).

## 7.10 Regelbrott och påföljder

- 7.10.1 Domare i hinderbanesport har en viktig uppgift att övervaka att tävlande följer reglerna, och ingripa om regelbrott observeras. Beroende på regelbrottets art och allvarlighetsgrad kan domare välja någon av nedanstående påföljder:
- 7.10.2 **Muntlig varning**
- 7.10.2.1 Syftet med en muntlig varning är att uppmärksamma en tävlande på ett eventuellt regelbrott och att visa en proaktiv attityd från arrangörens sida.

- 7.10.2.2 En muntlig varning kan utdelas till tävlande som omedvetet bryter mot en tävlingsregel på ett lindrigt sätt (d.v.s. utan att ha skaffat sig en påtaglig fördel) eller för att förhindra att tävlande begår ett regelbrott som är på väg att inträffa.
- 7.10.2.3 Muntlig varning delas ut genom att domaren blåser i visselpipa, stoppar den tävlande som ska varnas, uppmanar den tävlande att förändra sitt beteende och upplyser om att påföljden är diskvalifikation om regelbrottet upprepas. Därefter får tävlande omedelbart återvända till loppet.
- 7.10.3 Diskvalifikation**
- 7.10.3.1 Diskvalifikation är en lämplig påföljd för allvarliga regelbrott. Tävlande ska exempelvis diskvalificeras när hen medvetet stör/hindrar medtävlare, betar sig på ett vårdslöst eller osportsligt sätt, utsätter sig själv/och eller andra för fara eller inte gör ett ärligt försök att klara ett hinder.
- 7.10.3.2 Diskvalifikation verkställs genom att domaren blåser i visselpipa, stoppar den tävlande, upplyser den tävlande om att hen är diskvalificerad och vilket regelbrott hen har begått, skär av tävlandes resterande tävlingsarmband och uppmanar tävlande att lämna banan.
- 7.10.3.3 När tävlande blivit diskvalificerad ska domare skriva rapport som innehåller uppgift om vem som blivit diskvalificerad och varför.
- 7.10.4 Avstängning**
- 7.10.4.1 En påföljd kan utsträckas till att omfatta både den tävling där regelbrott begåtts och en eller flera kommande tävlingar.
- 7.10.4.2 Tävlande kan stängas av vid mycket grova brott mot tävlingsreglerna (exempelvis upprepat vårdslöst beteende eller vägran att lämna banan efter diskvalifikation) eller brott mot idrottens antidopingregler.
- 7.10.4.3 När (en eller flera) domare anser att tävlande gjort sig skyldig till grovt brott mot tävlingsreglerna ska berörd(a) domare redovisa sina observationer för huvuddomare (eller teknisk delegat om det rör sig om en mästerskapstävling), och huvuddomare skriva rapport som innehåller uppgift om vem som föreslås avstängning och varför. Rapporten skickas till FISO:s verkställande utskott (Executive Board).
- 7.10.4.4 Avstängning – och tidsram för avstängningen – beslutas av FISO enligt den procedur som beskrivs i regel 3.6 i FISO:s Master Source Document (MSD).
- 7.10.4.5 Avstängd tävlande får under den tid avstängningen gäller inte delta i någon tävling som anordnas under FISO:s regelverk i regi av FISO eller något nationellt förbund som är medlem i FISO.
- 7.10.5 För detaljerade anvisningar om regelbrott och påföljder, se Appendix F i FISO:s Master Source Document (MSD).

## 7.11 Protester

- 7.11.1 En protest är ett formellt klagomål mot en medtävlandes eller domares beteende, mot utformningen av tävlingsbanan eller ett enskilt hinder, mot felaktigheter i tidtagning eller mot medtävlandes rätt att delta i tävling.
- 7.11.2 Protest kan lämnas enbart av tävlande som har observerat och påverkats av den händelse som protesten handlar om.
- 7.11.3 Protest kan inte lämnas mot händelser som redan har observerats och bedömts av domare.
- 7.11.4 Protest mot medtävlandes rätt att delta i tävling ska lämnas skriftligt till överdomaren innan loppet startar. Om frågan inte kan avgöras före start, ska berörd tävlande tillåtas delta "under protest" och avgörandet hänskjutas till Svenska Friidrottsförbundet för beslut efter tävlingen.
- 7.11.5 Överdomare har rätt att avslå protest utan att den behandlas, om protesten inte motsvarar ovanstående förutsättningar, och om den inlämnade protesten inte innehåller fakta som räcker för att tävlingsjuryn ska kunna ta ett beslut med anledning av protesten.



- 7.11.6 Överdomare har rätt att begära in kompletteringar till en inlämnad protest om det behövs för att tävlingsjuryn ska kunna ta beslut med anledning av protesten.
- 7.11.7 Tävlingsjuryn som vill lämna in protest måste meddela funktionärer i målområdet inom fem minuter efter målgång att hen vill lämna in en protest.
- 7.11.8 Protest måste vara skriven och inlämnad till överdomare inom 30 minuter efter målgång.
- 7.11.9 **Protest måste innehålla**
- 7.11.9.1 Hänvisning till den/de regelparagraf(er) som har överträtts.
- 7.11.9.2 Uppgift om plats och ungefärlig tidpunkt för den händelse som protesten handlar om.
- 7.11.9.3 Uppgift om vilka personer som var inblandade i händelsen.
- 7.11.9.4 En redogörelse med alla kända fakta om händelsen.
- 7.11.9.5 Den protesterande tävlandes signatur.
- 7.11.10 När en protest har lämnats in ska samtliga tävlande och/eller domare som berörs av innehållet i protesten informeras.
- 7.11.11 **Tävlingsjury**
- 7.11.11.1 Tävlingsjuryn ska bestå av överdomare och två regelkunniga personer som inte har någon konkret domaruppgift i den aktuella tävlingen. Överdomare är ordförande i tävlingsjuryn.
- 7.11.11.2 Vid tävlingar som inte har mästerskapsstatus kan överdomare själv fungera som tävlingsjury och utföra de uppgifter som ligger på tävlingsjury.
- 7.11.11.3 Tävlingsjuryns uppgift är att lyssna på redogörelser av händelseförloppet från samtliga inblandade tävlande och eventuella inblandade domare, och därefter fatta beslut i ärendet.
- 7.11.12 **Behandling av protest**
- 7.11.12.1 När protesten behandlas ska samtliga personer som berörs av protesten, d.v.s. både den tävlande som har lämnat in protesten och den eller de personer som enligt protesten har begått regelbrott, vara närvarande. Om någon av de berörda inte kan närvara av medicinska skäl kan överdomare bestämma att behandlingen av protesten ska senareläggas, eller att ett ombud kan föra någon av de inblandades talan.
- 7.11.12.2 Både den som har lämnat in protesten och de personer som enligt protesten har begått regelbrott har rätt att kalla in vittnen till händelsen.
- 7.11.12.3 Behandlingen inleds med att överdomaren läser upp den inlämnade protesten. Därefter fördelar överdomaren ordet till samtliga närvarande, inklusive vittnen, som vardera får högst tre minuter på sig att framställa sin redovisning av den händelse som protesten handlar om.
- 7.11.13 **Domslut med anledning av protest**
- 7.11.13.1 Omedelbart efter att behandlingen av protesten avslutats ska tävlingsjuryn granska bevisen och snabbt fatta beslut i ärendet. Beslutet ska protokollföras och därefter kommuniceras till alla inblandade.
- 7.11.13.2 Tävlingsjuryn är sista instans i ärendet under tävlingsdagen, och den slutliga resultatlistan från tävlingen ska återspegla tävlingsjuryns beslut.
- 7.11.14 Tävlingsjuryns beslut med anledning av en protest kan överklagas och omprövas av FISO, enligt regel 3.10 i FISO:s Master Source Document (MSD).

## 8. FUNKTIONÄRER

### 8.1 Funktionärsroller

8.1.1 Följande funktionärsroller förekommer vid OCR-tävlingar i Sverige:

#### 8.1.2 **Teknisk delegat**

8.1.2.1 Teknisk delegat utses av ansvarigt förbund, d.v.s. FISO vid internationella mästerskapstävlingar och tävlingar med internationell sanktion, EOSF vid mästerskapstävlingar på Europeanivå resp. Svenska Friidrottsförbundet vid nationella mästerskapstävlingar.

8.1.2.2 Teknisk delegat ska ge stöd till lokal arrangör inför och under tävlingen, med särskilt fokus på banans utformning och att domare med rätt kompetens får rätt uppgifter.

- 8.1.3 **Överdomare** (Race Referee)
  - 8.1.3.1 Ansvarar för bansträckningen och de hinder som ingår i banan.
  - 8.1.3.2 Ansvarar tillsammans med tävlingssekreterare för att upprätta banbeskrivning (6.1.3).
  - 8.1.3.3 Ansvarar för löparnas och funktionärernas säkerhet under den tid tävlingen pågår.
  - 8.1.3.4 Ansvarar för behandling av inkomna protester (se avsnitt 7.12) och är ordförande i tävlingsjuryn (se 8.1.7). Vid tävlingar som inte har mästerskapsstatus måste tävlingsjury inte utses. I sådana situationer är överdomare ensam ansvarig för behandling av protester.
  - 8.1.3.5 Signerar resultatlista snarast efter att protesttiden gått ut, alternativt efter att protest är färdigbehandlad.
  - 8.1.3.6 Överdomare måste ha genomgått domarutbildningen Level 2 (se 8.2.1.2). Överdomare vid officiell SM-tävling måste ha klarat regelprovet i Level 3 (se 8.2.1.3).
- 8.1.4 **Tävlingsledare** (Chief Technical Official)
  - 8.1.4.1 Ansvarar för att domare har rätt erfarenhet/utbildningsnivå för sin uppgift vid tävlingen.
  - 8.1.4.2 Placerar ut rätt domare på rätt plats vid hinder/längs banan.
  - 8.1.4.3 Ansvarar för ansökningar om tillstånd för arrangemang, exempelvis polistillstånd för genomförande av idrottsarrangemang och eventuella tillstånd från markägare.
  - 8.1.4.4 Ansvarar för att tidtagningen genomförs i enlighet med regel 7.5.
  - 8.1.4.5 Kan signera resultatlista efter att protesttiden gått ut i överdomares ställe om överdomaren är upptagen med behandling av protest.
  - 8.1.4.6 Vid större arrangemang rekommenderas att arrangören också har en assisterande tävlingsledare (Assistant Chief Technical Official) att dela ovanstående arbetsuppgifter med.
  - 8.1.4.7 Tävlingsledare måste ha genomgått domarutbildningen Level 2 (se 8.2.1.2). Tävlingsledare vid officiell SM-tävling måste ha klarat regelprovet i Level 3 (se 8.2.1.3).
- 8.1.5 **Banchef**
  - 8.1.5.1 Ansvarar för att hela tävlingsbanan är tydligt markerad så att det inte råder några tvivel om bansträckningen för domare eller löpare.
  - 8.1.5.2 Kontrollerar i god tid före tävling att alla hinder är säkra, och kan, både inför och under pågående tävling, fatta beslut om att hinder inte kan ingå i banan om de inte uppfyller rimliga säkerhetskrav.
  - 8.1.5.3 Ansvarar för att kontrollera att den tidtagningsutrustning som används kan leverera resultat i enlighet med regel 7.5, och för att startpistol och/eller tidtagningschip ger korrekt startimpuls till tidtagningssystemet.
  - 8.1.5.4 Ansvarar, om startpistol används, för att tillräcklig mängd ammunition finns tillgänglig för startern.
- 8.1.6 **Tävlingssekreterare**
  - 8.1.6.1 Ansvarar tillsammans med överdomare för att upprätta banbeskrivning (6.1.3).
  - 8.1.6.2 Ansvarar för att kontrollera att löpare som anmäler sig i tävlingsklass (elit och age group) representerar förening som är medlem i Svenska Friidrottsförbundet.
  - 8.1.6.3 Ansvarar för upprätta och publicera startlistor.
  - 8.1.6.4 Ansvarar för att resultatlista upprättas enligt regel 7.10 och publiceras efter att resultaten godkänts och signerats av överdomare (8.1.3.5) eller tävlingsledare (8.1.4.5).
- 8.1.7 **Tävlingsjury**
  - 8.1.7.1 Juryns arbetsuppgifter beskrivs i 7.11.11–7.11.14.
  - 8.1.7.2 Medlemmar i tävlingsjury bör ha genomgått domarutbildningen Level 2 (se 8.2.1.2).
- 8.1.8 **Startuppropare**
  - 8.1.8.1 Ansvarar för startupprop och kontroll av löpares klädsel och övrig utrustning inför start.
  - 8.1.8.2 Meddelar omedelbart efter genomfört startupprop tävlingssekreterare, starter, tidtagare och speaker vilka löpare som kommer till start.
- 8.1.9 **Hinder- eller löpningskontrollant**
  - 8.1.9.1 Rapporterar samtliga observerade regelbrott till överdomare.

- 8.1.9.2 Beroende på var på banan hinder- eller löpningskontrollanterna har sin placering förekommer olika uppgifter:
- 8.1.9.3 Ansvara för att övervaka att tävlingsreglerna följs vid en specifik del av banan.
- 8.1.9.4 Ansvara för att övervaka att tävlingsreglerna följs vid ett eller flera specifika hinder, och klippa ett av löparnas armband vid misslyckade försök att klara ett hinder.
- 8.1.9.5 Ansvara för att löparna fullbordar eventuella straffrundor före målgång.

## 8.2 Utbildningsnivåer

- 8.2.1 Följande utbildnings- och certifieringsnivåer förekommer inom FISO och Svenska Friidrottsförbundet:
  - 8.2.1.1 **Level 1** (Race Marshal): Hinder- eller löpningskontrollant. Arrangören ansvarar för att ge nödvändiga instruktioner för den specifika del av banan där hinder- eller löpningskontrollanten ska övervaka att tävlingsreglerna följs.
  - 8.2.1.2 **Level 2** (NF Technical Official Training): Nationell domarutbildning som genomförs av Svenska Friidrottsförbundet. Kurs på ca 2 timmar som erbjuds på svenska från och med våren 2022. För att få arrangera nationell tävling krävs att minst två personer i arrangerande förening har genomgått Level 2-kursen.
  - 8.2.1.3 **Level 3** (NF Technical Official): Licensieringsprov (regelprov) som bygger på innehållet i Level 2-kursen. Lanseras på engelska under 2022 och översätts till svenska när förutsättningarna finns. Godkänt resultat på regelprovet är ett behörighetskrav för överdomare (8.1.3) och tävlingsledare (8.1.4) vid svenska mästerskap (officiella SM-tävlingar) i OCR. Klarat regelprov på denna nivå ger också möjlighet att praktisera som domare vid internationella tävlingar.
  - 8.2.1.4 **Level 4** (FISO International Technical Official Training): Domare som har klarat regelprovet i Level 3 har möjlighet att få internationell erfarenhet genom att praktisera som domare på FISO-sanktionerade internationella tävlingar och internationella mästerskap. Denna praktik är Level 4 i domarutbildningsstegen.
  - 8.2.1.5 **Level 5** (FISO Licensed International Technical Official): Domare som har gjort internationell praktik och klarat FISO:s licensieringsprov. Godkänt resultat på licensieringsprovet är ett behörighetskrav för huvuddomaruppgifter vid internationella tävlingar.

## APPENDIX

### Protestblankett

En protest är ett formellt klagomål mot en medtävländes eller domares beteende, mot utformningen av tävlingsbanan eller ett enskilt hinder eller mot felaktigheter i tidtagning/resultatrapportering. Du som lämnar in en protest måste vara beredd på att bli intervjuad av överdomare/tävlingsjury och redovisa bevis som styrker det som protesten handlar om. Bevis kan också framföras av vittnen som kan styrka händelseförloppet i den situation protesten handlar om.

När du lämnar in en protest ska du betala en depositionsavgift på 500 kronor. Denna avgift får du tillbaka om protesten leder till ändrat domslut.

#### Del 1: Fylls i av den som protesterar.

Namn på tävlingen: \_\_\_\_\_

Tävlingsplats (ort): \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Tidpunkt för inlämnande av protest: \_\_\_\_\_

Om tävlingen omfattar flera lopp/heat: I vilket av loppen inträffade händelsen som protesten gäller?

\_\_\_\_\_

Vem är det som protesterar?

Namn: \_\_\_\_\_

Förening: \_\_\_\_\_

Startnummer: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_

Vilken typ av protest rör det sig om?

(Ange regelparagrafens nummer på aktuell rad i tabellen nedan.)

Protest mot medtävländes beteende \_\_\_\_\_

Protest mot funktionärs beteende \_\_\_\_\_

Protest mot banans utformning \_\_\_\_\_

Protest mot utformningen av specifikt hinder \_\_\_\_\_

Protest mot tidtagning/resultatrapportering \_\_\_\_\_

Följande person(er) har observerat händelseförloppet och kallas som vittnen:

Vittne 1 (namn och telefonnummer): \_\_\_\_\_

Vittne 2 (namn och telefonnummer): \_\_\_\_\_

Var inträffade situationen som protesten handlar om? (Bifoga teckning om det behövs.)

---

---

Vem/vilka var inblandade i situationen som protesten handlar om?

---

---

Beskriv händelseförloppet i den situation protesten handlar om:

---

---

---

---

---

---

Signaturer

Direkt berörd löpare: \_\_\_\_\_

Vittne 1: \_\_\_\_\_

Vittne 2: \_\_\_\_\_

**Del 2: Fylls i av arrangören.**

Har arrangören mottagit depositionsavgift från den som protesterar? \_\_\_\_\_

Kan protesten behandlas enligt regel 7.12.2 och 7.12.3? \_\_\_\_\_

(Om svaret är Nej ska protesten omedelbart avslås och tävlingsjury inte sammankallas.)

Innehåller protesten ett ifrågasättande av tidigare jurybeslut? \_\_\_\_\_

(Om svaret är Nej ska tidigare jurybeslut bifogas.)

Namn på överdomare och eventuella ytterligare jurymedlemmar:

Ordförande (överdomare): \_\_\_\_\_

Jurymedlem 2: \_\_\_\_\_

Jurymedlem 3: \_\_\_\_\_

Överdomarens/juryns beslut med anledning av protesten:

---

---

---

---

---

---

---

Signatur, överdomare: \_\_\_\_\_

Signatur, jurymedlem 2: \_\_\_\_\_

Signatur, jurymedlem 3: \_\_\_\_\_

Datum och klockslag för kallelse till jury: \_\_\_\_\_

Datum och klockslag för behandling av protest (regel 7.12.12): \_\_\_\_\_

Datum och klockslag för juryns beslut (regel 7.12.13): \_\_\_\_\_

Ska depositionsavgiften betalas tillbaka? \_\_\_\_\_

Om svaret är Ja, ange datum och klockslag för återbetalning: \_\_\_\_\_