

Regler för Deep Forest OCR 13 oktober 2024

Svenska Friidrottsförbundets regler för OCR gäller.

<https://www.friidrott.se/media/jqfdnwee/t%C3%A4vlingsregler-ocr-2023.pdf>

RIGGAR

Samtliga hinder av "riggkaraktär" har en startlinje och en mållinje som är markerad med svart/gul snitsel. Snitseln samt marken mellan snitselbanden får ej vidröras.

Träd och konstruktioner som bygger upp hindret får EJ vidröras. Undantag kan göras om den tävlande av misstag stöter emot t.ex. träd som står nära tävlingsbanan och den tävlande bedöms ej ha tjänat på det. Det är alltid domaren som bedömer om den tävlande tjänat eller med flit vidrört träd eller hindrets konstruktion (t.ex. sparkat/tryckt ifrån mot ett träd). Vill du vara säker på att inte "bli orättvist bortdömd" se till att hålla fötterna högt över marken och ha kontroll på dina kroppsdelar så att de inte far emot några träd.

Hindret "Stairway from hell" är det endast händer (HANDS ONLY) som gäller. Det är tillåtet att greppa på **båda** sidorna om stegen, men ej i reglarna som håller upp hindret, dvs sidostyckena (eller vangstycken för den som pratar snickarspråk).

Grepp ska hållas i den del av greppet som är konstruerad för att hålla i, dvs inte metalldelen som greppet hänger i. Vissa grepp har en röd tejpmarkering längst upp (se bild) denna får inte greppas om. Vissa grepp är ytterligare förtydligade med en plastplatta över. Det är INTE tillåtet att greppa i själva plattan, men allt under plattan är ok att hålla i.

I samtliga riggar är det ETT FÖRSÖK PER DELTAGARE som gäller.



BALANSHINDER

Även balanshinder har en start och en mållinje. Marken mellan dessa får ej vidröras.

På balanshinder är det tillåtet med fritt antal försök. Är det löpare på väg in mot hindret som ska göra sitt första försök har de företräde före de som ska göra upprepade försök.

BÄRARHINDER

Tag ett föremål enligt instruktioner från funktionär. Följ därefter snitsel längs banan tills du kommer tillbaka till startpunkten för hindret. Lägg försiktigt tillbaka föremålet inom markeringen. Det är tillåtet att lägga ner föremålet du bär på för att vila. Men du får ej förflytta dig med föremålet på marken. Samtliga bärarhinder är obligatoriska.

LYFTARHINDER

Vid vårt lyfthinder kommer du få lyfta ett ölfat, så kallad *keg*. Fatet ska lyftas upp och läggas stabilt på din axel och får där endast hållas med en hand/arm. Fatet ska ligga kontrollerat i två sekunder. Det är domaren som avgör när fatet legat stabilt i två sekunder. Därefter ska fatet FÖRSIKTIGT ställas tillbaka på marken. **Släpper/droppar du fatet från din axel är lyftet underkänt och du mister ett band.**

Du får försöka lyfta fatet hur många gånger du vill, men vid köbildning måste då låta andra gå före innan du försöker igen. Herrarnas fat väger 40 kg, medan damernas fat väger 30 kg.



STRAFFRUNDA

Misslyckas du med ett hinder blir du av med ett av dina armband. Efter det sista hindret visar du tydligt upp dina armband för funktionären. Saknar du ett eller två armband tar du ett däck med dig och springer vidare enligt funktionärens anvisningar bort till markerad vändpunkt och springer därefter tillbaka till funktionären som ska markera på ditt armband att du genomfört en straffrunda. Det är ditt ansvar att se till att funktionären markerar på ditt armband efter avslutad straffrunda. Du springer ett varv per förlorat armband.

Saknar du samtliga tre armband kan du springa direkt i mål, och får resultatet DNC (din tid redovisas dock fortfarande, men du får inget officiellt resultat).

MÅLGÅNG

Efter att du genomfört eventuella straffrundor springer du vidare till målet. Där visar du tydligt upp dina armband (med eventuella markeringar för avklarade straffrundor) samt ditt armband med ditt startnummer för funktionärerna. Därefter tar du av dig ditt nummerarmband och lämnar det på avsedd plats. Ej återlämnade nummerarmband debiteras med 100 kr.

HINDER PÅ MOTOCROSSBANAN

Stora delar av motocrossbanan springs i båda riktningarna. Först som en inledning av loppet och sedan som en avslutning av loppet. Vissa hinder på motocrossbanan görs i båda riktningarna, andra görs endast i en riktning.

Det kommer vara tydligt markerat med snitsel som en strut in mot hindret (se bild). Springer du in i "struten" ska hindret göras. Om "struten" leder dig förbi hindret ska hindret passeras och kommer göra det senare i loppet (eller har du redan gjort det). Ska hindret göras i båda riktningarna kommer du inte komma förbi utan att göra hindret (eller krypa under en snitsel).

Detta kommer vara tydligt på plats, men var medveten om att du på motocrossbanan dels kommer göra några hinder två gånger och dels passera en del hinder utan att göra dem vid det tillfället.

Vid möte på motocrossbanan skall du alltid hålla till höger.

