Regler för Deep Forest OCR 13 april 2025

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. Vi testar också en ny version av ”grip stop” formade mer som en tratt och som vi hoppas ska fungera bra och vara tydlig för alla hur det är ok att greppa. Dessa kommer vara blåa och finnas på bland annat slutriggen i anslutning till målet så att alla kan se dem innan start.

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.
Det finns särskilda vikter för barn/ungdomar på samtliga bärarhinder.

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.
Ungdomar lyfter istället upp en sten på axeln.

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 där du får ett nytt armband. Behöver du springa ytterligare en straffrunda gör du det för att få ett andra extra armband. Det är ditt ansvar att se till att du har tre armband när du springer i mål. 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).

UNDOMSREGLER

Vi vill på test prova att använda samma regler som adaptive använder på mästerskap även för ungdomar. Det innebär att ungdomar aldrig kan förlora sitt tredje och sista band. Det första två gångerna som en ungdom (som har speciell färg på sitt id-armband) misslyckas med att klara ett hinder klipps ett band på samma sätt som vanligt. Misslyckas den aktive med ett tredje hinder klipps inte det sista bandet, utan istället får den aktive en markering (streck) på sitt sista band. Vid målgång kontrolleras antal streck och för varje streck får den aktive 2 minuters tidstillägg.
Exempel: Om ungdomen har missat på fyra hinder kommer hen ha ett armband kvar med 2 streck på efter sista hindret. Den aktive springer du två straffrundor för att få ihop tre armband. Vid målgång visas armbandet med två streck upp och den aktive tilldelas 2+2

straffminuter. Detta gör att alla ungdomar får ett resultat, men de som är tekniskt duktiga premieras fortfarande. Efter tävlingen kommer självklart detta system utvärderas, för eventuell implementering på fler tävlingar i framtiden.

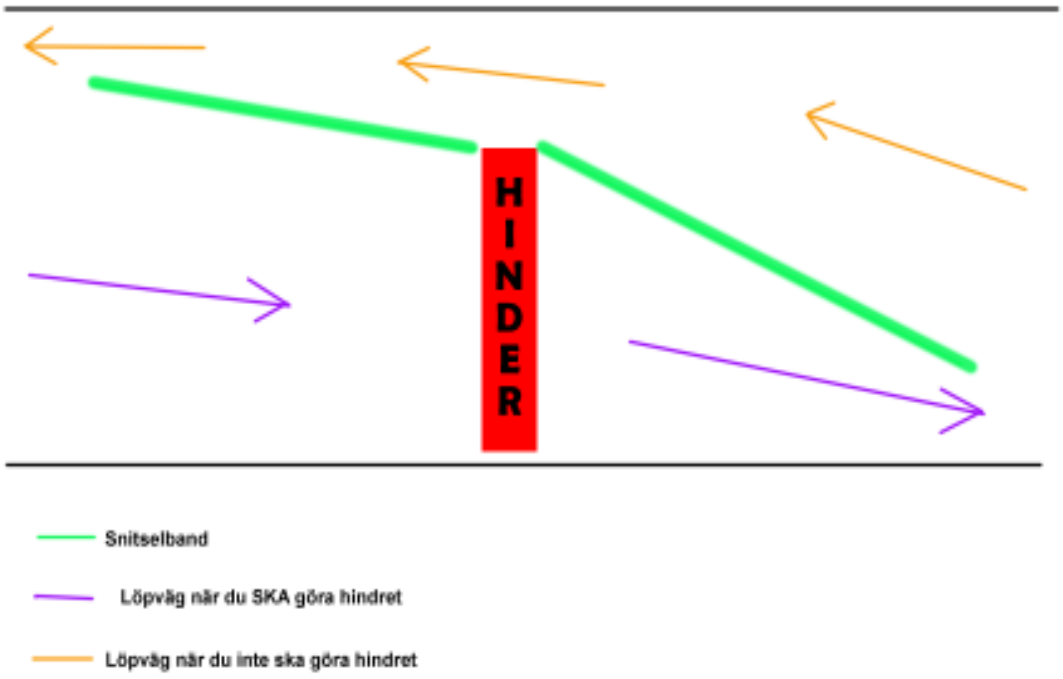
MÅLGÅNG

Efter att du genomfört eventuella straffrundor springer du vidare till målet. Där visar du tydligt upp dina TRE armband samt ditt armband med ditt startnummer för funktionärerna. Därefter tar du av dig ditt nummerarmband och eventuella silikonarmband som du fått vid straffrundan och lämnar dessa på avsedd plats. Ej återlämnade armband 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.