

Reglemente Karlstad inomhus-OCR 5km 2026



**IF GÖTA
KARLSTAD**

Loppet

Loppet går inomhus i Eva-Lisa Holtz arena i Karlstad.

All löpning sker på löparbanor inomhus. Bansträckningen är minst 5000 meter och innehåller c:a 45 hindermoment. Banan erbjuder 22 hinder inklusive straffrunda. Ett av hindren passeras flera gånger under loppet.

Det är tillåtet att öva på hinder fram till 20 min innan första start, men hinder ska återställas i ursprungligt läge.

Deltagare måste följa den snitslade banan, och får inte avvika från den under loppet. Deltagare som avviker måste återträda där de klev av.

Tävlingsklass

- Loppet genomförs enligt "trebandsprincipen". För godkänt resultat behöver tävlande ha minst ett band kvar inför straffrundorna, och genomför en straffrunda per förlorat band innan målgång.
- Om tävlande förlorar alla band innan straffrundorna blir resultatet *DNC (Did Not Complete)*. Deltagaren utför inga straffrundor och får ingen placering i tävlingen.
- Om deltagaren går i mål utan att ha slutfört rätt antal straffrundor blir resultatet DSQ (Disqualified) och deltagaren får ingen placering i tävlingen.
- Deltagare i tävlingsklass startar parvis.

Fun Run

- Om du misslyckas med ett hinder får du göra om det, med respekt för bakomvarande deltagare.
- För övrigt så gäller de generella reglerna



Tävlingsregler

Allmänna regler

- Tävlingen följer de tävlingsregler som är stipulerade från Sfif: <https://www.friidrott.se/media/jqfdnwee/t%C3%A4vlingsregler-ocr-2023.pdf>
- Deltagare ska alltid uppträda på ett sportsligt sätt.
- Deltagare är påbjudna att hjälpa varandra om en nödsituation uppstår och medicinsk personal eller funktionär är utom synhåll
- Tävlande ska känna till, förstå och följa OCR-sportens nationella och internationella regler.
- Deltagare ska förstå att de är ansvariga för sin egen och andras säkerhet under tävling.
- Deltagare ska alltid följa de anvisningar som tävlingens funktionärer ger och alltid följa markerad bansträckning.
- Deltagare får inte uttrycka sig kränkande eller nedsättande gentemot övriga tävlande, funktionärer, åskådare, media och sponsorer.
- Tävlande som avbryter lopp ska snarast meddela en domare.
- Deltagaren tävlar på egen risk och ska ta del av den information som kommuniceras och publiceras före loppet. Under 18 år krävs målsmans godkännande för att delta. (Se till att ev. försäkringar täcker idrotts/motionslopp, gör dessa inte det så går det bra att teckna t.ex. Folksam Motionsloppsförsäkring är anpassad för den som idrottar).
- Det är tillåtet att öva på hinder fram till 20 min innan första start, men hinder ska återställas i ursprungligt läge.
- Bilder och videos som tas av arrangören på deltagaren under tävlingen, har arrangören har rätt att använda dessa bilder till marknadsföring etc. utan att ersättning utgår till deltagaren. Deltagaren samtycker genom att anmäla sig till tävlingen.
- Vid skada som innebär blödande sår måste deltagaren stoppa blödningen innan nästa hinder får genomföras. Deltagaren tillåts i sådant fall avvika från den snitslade banan men måste återträda på samma plats.



Tävlingsregler

Kläder och utrustning

- Tävlande ska följa hela kapitel 4 i reglementet. Deltagare i fun run ska följa kap. 4.2 (skor) och 4.4 (övrig utrustning).
- Alla deltagare måste ha en klädsel med både över- och underdel. Deltagande i bar överkropp tillåts inte.
- Alla deltagare ska fullfölja loppet med de kläder och den utrustning de hade på sig vid start. Det är inte tillåtet att kasta ifrån sig eller ta emot utrustning under resans gång.
- Skor ska användas i samband med tävling. De får inte vara öppna i tårna eller vara konstrueradeså att de kan fastna på ett hinder. Skornas utsida får inte ha några hårda detaljer som kan skada hinder eller medtävlare. Metalldubb är inte tillåtna. De får inte vara våta eller lortiga på sådant sätt att de kan påverka underlag de beträder.
- Handskar är tillåtna, men måste bäras med hela loppet. De får inte langas in eller kastas längs vägen.
- Pulver (talk, kalk, magnesium o. dyl) är inte tillåtet. Flytande varianter är okej, men får inte langas eller kastas.

Undantag

- *Undantag från regel 7.3.4.* I samband med ingång till startområdet går det att placera egen dryck på ett dryckesbord. Bordet passeras flera gånger under loppet. All dryck skall förvaras i en behållare av typen "sportflaska" som inte läcker eller kan leda till onödigt spill på golv. Endast sportdryck och vatten är tillåtet.



Hindren

Tävlingen innehåller *styrkemoment* och *hängande hinder*, även kallat *riggar*.

- Dessa regler gäller om inget annat anges. Se hinderbeskrivningarna för eventuella undantag och tillägg.
- Alla hinder kräver ett *ärligt försök*. Ett ärligt försök har utförts när deltagaren applicerar hela sin kroppsvikt i ett hinder eller styrkemoment. Det är inte tillåtet att *touch and go*.
- Om ett hinder går sönder under tävlingens gång kommer detta inte påverka resultatet för de deltagare som redan hunnit göra hindret. Deltagare som inte kan genomföra hindret får ett tidstillägg (bestäms av domarjury beroende på hinder.)

Styrkemoment

- Det är tillåtet att försöka flera gånger, avbryta och fortsätta, samt passera andra deltagare.
- Antalet samtidiga deltagare begränsas av material och vikthanpassning.

Hängande hinder

- Består av två filer och tillåter endast ett försök. Efter *påbörjat försök* är det inte tillåtet att vidröra marken innan hindret avslutas
- Vårdslöshet som medför skada på utrustning eller material kommer antingen medföra bestraffning antingen i form av klippning av band eller vid grov vårdslöshet DSQ
- Deltagare som blir ikappsprungna innan ett hinder ska i möjligaste mån lämna företräde och släppa förbi den snabbare deltagaren i god sportslig anda.



Hindren

Hängande hinder

- När flera deltagare anländer samtidigt är det först till kvarn som gäller för att välja fil.
- Det är inte tillåtet att byta fil eller riktning, passera deltagare i samma fil eller störa deltagare framför eller bredvid. Avsiktlig störning är grund för diskvalifikation.
- Hinder ska genomföras med *framåtanda*. Kortare pauser är tillåtna, t. ex. för att byta grepp, "skaka ur" eller överväga nästa drag. Vid längre vila utdelas en varning, vid flera varningar förloras ett band.
- Det är inte tillåtet att *nyttja konstruktionen* för att klara hindret, förutom när de är markerade med vit tejp. Hit räknas kedjor, remmar och upphängningsanordningar. Vid oavsiktlig kontakt kan varning utdelas, annars förloras ett band.
- I höga hinder får konstruktionen användas för att nå en neutral startposition i första greppet. Det är inte tillåtet att nyttja konstruktionen för att ta fart eller nå djupare in.



Hindren

Hängande hinder

- Start- och mållinje är en tänkt linje som sträcker sig ut från en gul-svart markering i form av tejp eller planka
- Hindret ska påbörjas framför startlinjen. Innan det påbörjas så får domare dela ut varning, och deltagaren justera sin position för att undvika övertramp.
- Om hindret avslutas med en klocka så får marken beträdas efter att deltagaren ringer i klockan med handen.
- Om hindret avslutas med en mållinje så krävs en *kontrollerad utgång*. Det är inte tillåtet att vidröra mållinjen, att falla tillbaka in i hindret, eller ta emot sig i konstruktionen.



Symboler



Fötter får ej nyttjas för att genomföra hindermomentet



Hindermoment av typen "Ett försök"



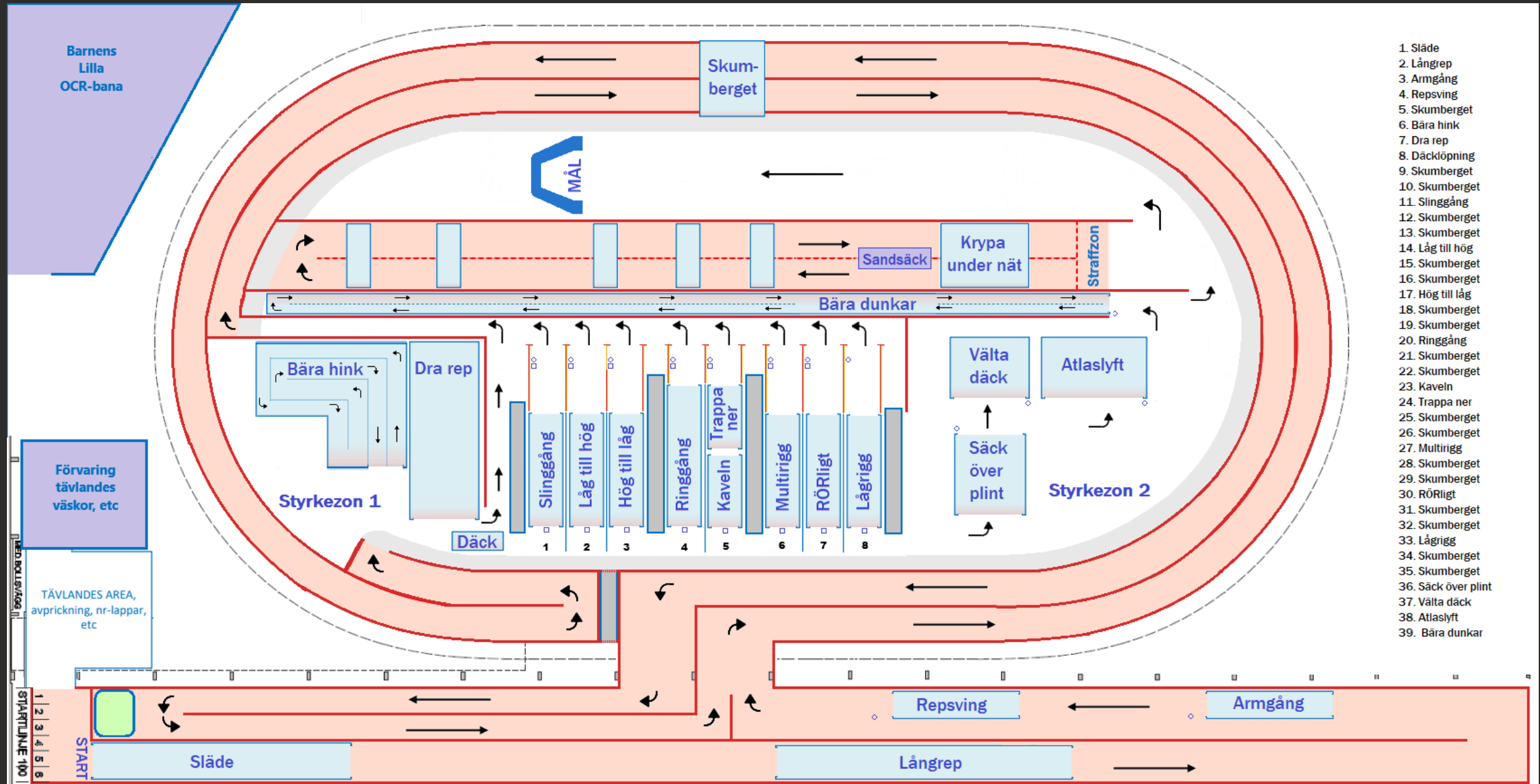
Hindermoment av typen "Multipla försök"



Hindermoment MÅSTE avslutas inom viss tid (Endast hindermoment Släde)



Banpresentation



Hinderpresentation

Hinder presenterade i den ordning de kommer på loppet

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1. Släde | 21. Skumberget |
| 2. Långrep | 22. Skumberget |
| 3. Armgång | 23. Kaveln |
| 4. Repsving | 24. Trappa ner |
| 5. Skumberget | 25. Skumberget |
| 6. Bära hink | 26. Skumberget |
| 7. Dra rep | 27. Multirigg |
| 8. Däcklöpning | 28. Skumberget |
| 9. Skumberget | 29. Skumberget |
| 10. Skumberget | 30. RÖRligt |
| 11. Slinggång | 31. Skumberget |
| 12. Skumberget | 32. Skumberget |
| 13. Skumberget | 33. Lågrigg |
| 14. Låg till hög | 34. Skumberget |
| 15. Skumberget | 35. Skumberget |
| 16. Skumberget | 36. Säck över plint |
| 17. Hög till låg | 37. Välta däck |
| 18. Skumberget | 38. Atlaslyft |
| 19. Skumberget | 39. Bära dunkar |
| 20. Ringgång | |



Släde

Släden är lastad med viktskivor och vid varje släde finns 4 x 10 kg.
I ena änden sitter ett band med en ring.

Tävlande ombesörjer sin egen viktanpassning innan start, med undantag av juniorer som ber om hjälp från startfunktionär.

1. Skjut släden förbi en 20-metersmarkering
2. Använd ringen för att dra släden tillbaka över startlinjen. Hela släden ska vara i marken.
3. Lämna släden som du hittade den, med ringen placerad rakt bakåt på marken

Tävlande anses ha förlorat hindermomentet om de tre momenten inte utförs under 1 min 30 sek. Fun run behöver genomföra hindret på 2 min 30 sek.

Anpassning

Män: **40 kg**

Kvinnor/P16-19: **20 kg**

F16-19/P12-15: **10 kg**

F12-15: **ingen last**

Fun Run: **Barn under 12 år får knuffa utan vikt under vuxens uppsikt.**

[Se hindret på
Instagram](#)



**IF GÖTA
KARLSTAD**

Långrep

Ett grovt rep som spänner cirka 18 meter med upphängning var sjätte meter.

1. Påbörja hindret innan startlinjen
2. Klättra längs repet utan att vidröra marken
3. Avsluta hindret genom att ringa i klockan

Tävlande anses ha förlorat hindermomentet om de tre momenten inte utförs korrekt

Anpassning

Fun Run: **Klockor placeras på 6 och 12 meter. Hur många orkar du ta?**

Repet sänks och kan bytas mot ett tunnare rep

[Se hindret på
Instagram](#)



**IF GÖTA
KARLSTAD**

Armgång

Armgången är ca 6 meter lång. och inleds med en startlinje och en rundsling att svinga sig i eller att klättra upp i. Den tävlande ska med hjälp av dessa ta sig genom hindret utan att vidröra mark.

1. Påbörja hindret innan startlinjen
2. Använd metallstängerna för att ta dig fram utan att vidröra marken
3. Avsluta hindret efter mållinjen

Tävlande anses ha förlorat hindermomentet om de tre momenten inte utförs korrekt.

Det är tillåtet att använda fötter i rundslingen.

[Se hindret på Instagram](#)



**IF GÖTA
KARLSTAD**

Repsving

Repsvingna är ett ca 6 meter långt hinder med omväxlande vertikala rep och ringar.

1. Påbörja hindret innan startlinjen
2. Använd rep och ringar utan att vidröra marken
3. Avsluta efter mållinjen

Tävlande anses ha förlorat hindermomentet om de tre momenten inte utförs korrekt.

Anpassning

Fun Run: **Kan bytas mot tunnare rep och enklare, lägre ringar.**

[Se hindret på
Instagram](#)



**IF GÖTA
KARLSTAD**

Skumberget

Hindermomentet passeras två gånger på **varje** varv och är en höjd byggd av madrasser.

Hindermomentet anses påbörjat när båda fötterna inte längre vidrör marken och/eller kroppen befinner sig på madrasserna

Hindermomentet avslutas när den tävlande, utan att ha vidrört marken efter att det påbörjats, beträder marken på andra sidan hindret.



**IF GÖTA
KARLSTAD**

Bära hink

Hindret består av en ingång till ett avspärrat område med en in- och utgång. Bredvid in- och utgång finns det hinkar placerade med sandsäckar i. Den tävlande ska bära en hink från hindrets ingång, genom hindret till hindrets utgång och där återplacera hinken på samma plats den lyftes från.

Den tävlande får ställa ned hinken i hindret om denne behöver. Hinken får också bäras hur tävlande så önskar men med vikten orörd inuti.

Anpassning

Herr: 30 kg

Kvinnor/P16-19: 25 kg

F16-19: 20 kg

P/F12-15: 10 kg

Fun run **Barn under 12 år kan bära max 10 kg eller bära hink utan vikt under vuxens tillsyn**

[Se hindret på Instagram](#)



Notera att hinken skall ställas ner, inte släppas.
Oförsiktighet så att skada på utrustning uppkommer kommer band klippas
Vid grov oförsiktighet är DSQ aktuell



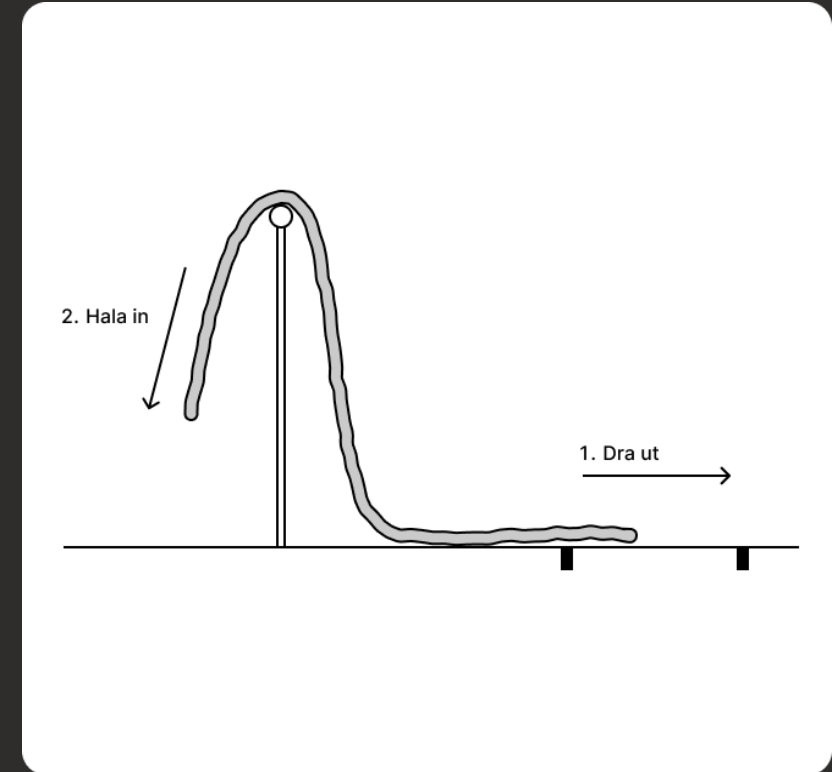
**IF GÖTA
KARLSTAD**

Dra rep

Ett grovt, långt rep är upphängt över en bom. På golvet finns två markeringar, en främre och en närmre.

Hindret består av två moment:

1. Deltagaren ska sträcka ut repet förbi den bortre markeringen, och sedan
2. Hala in repet förbi den främre markeringen



Däcklöpning

Momentet är inte ett hinder i klassisk bemärkelse, utan ett löpvarv med belastning.

Deltagaren plockar upp ett däck och springer ett varv längs banan. Momentet avslutas när däckets åter placeras på sin ursprungliga plats.

- Däckets får sättas ned och plockas upp igen
- Däckets får rullas längs marken om det sker kontrollerat, **max en meter från den tävlande**. Det får inte kastas.
- Däckets får inte lämna löparbanan, eller vara i vägen för andra deltagare.
- Däckets måste **bäras över skumberget**

Anpassning

Herr/ Kvinnor: **Bildäck**

P/F 16-19: **Motorcykeldäck**

P/F 12-15: **Springer utan däck**

Fun Run **Barn under 12 år valfritt under vuxens tillsyn**

[Se hindret på Instagram](#)



**IF GÖTA
KARLSTAD**

Slinggång

Hindret är c:a 9 meter långt, inleds med en tröskel och avslutas med en klocka som ska ringas. I hindret sitter ett antal rundsling.

1. Påbörja hindret från en tröskel
2. Använd rundslingen för att passera hindret utan att vidröra marken
3. Avsluta genom att ringa i klockan

[Se hindret på Instagram](#)



**IF GÖTA
KARLSTAD**

Låg-till-hög

Hindret består av en mängd bildäck fördelade på en låg och en hög sektion. En rundsling hänger mellan de två.

I den låga sektionen samt slingen/rep får händer och fötter användas. I den höga sektionen får enbart händer nyttjas.

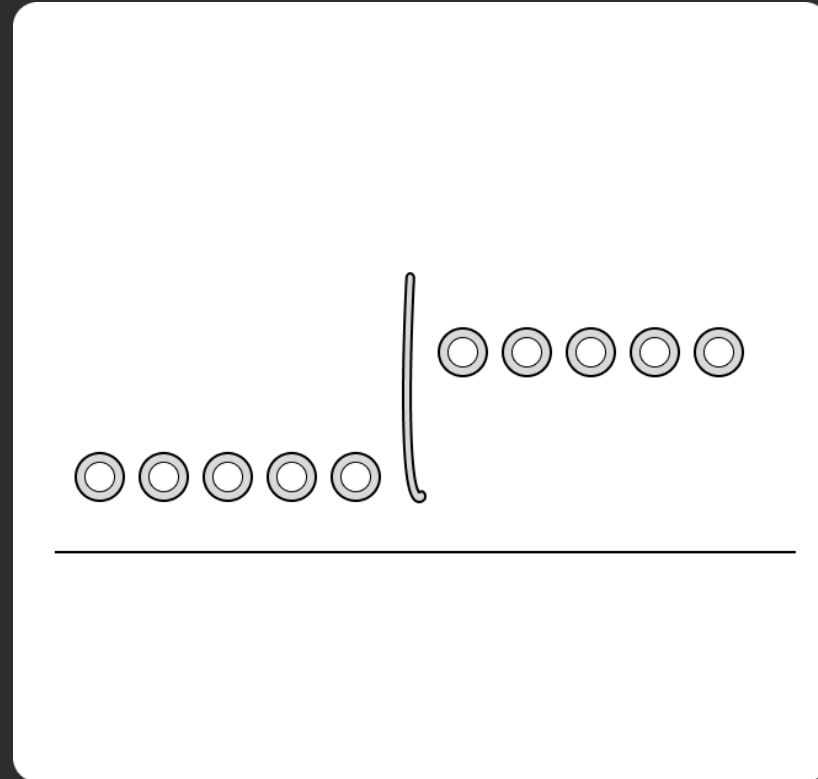
1. Påbörja hindret från en tröskel
2. Använd däck och sling/rep för att klättra längs banan utan att vidröra marken.
3. Avsluta hindret efter mållinjen

Däckens remmar tillhör konstruktionen och får inte nyttjas för att klara hindret.

Anpassning

Fun run: En extra klocka hängs upp i mitten. Kan du nå båda?

Se hindret på
Instagram



Hög-till-låg

Hindret är utrustat med en mängd olika grepp, "firefighters" och ringar som deltagaren får använda för att nå klockan på andra sidan.

Respektive lane är utrustat med en mängd olika grepp, "fireman-rör" och ringar som den tävlande behöver nyttja för att nå den andra sidan och ringa i klockan utan att vidröra marken.

1. Påbörja hindret från tröskeln
2. Avsluta genom att ringa i klockan

Banden som ringarna är fästa i får nyttjas **med fötter och ben**, men får inte greppas med handen.

Anpassning

Fun run: En extra klocka häng upp innan ringarna. Kan du nå båda?

*Se hindret på
Instagram*



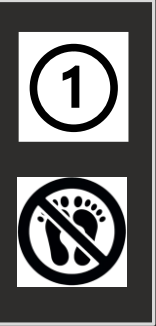
**IF GÖTA
KARLSTAD**

Ringgång

Hindret är cirka 12 meter långt och består av romerska ringar upphängda med ett jämt avstånd i hindrets längdriktning.

1. Påbörja hindret från en tröskel
2. Använd ringarna för att ta dig genom hindret utan att vidröra marken
3. Avsluta genom att ringa i klockan

*Se hindret på
Instagram*



**IF GÖTA
KARLSTAD**

Kavel

Hindret är cirka 4 meter långt och består av en rundsling och ett horisontellt rör som roterar fritt.

1. Påbörja hindret innan startlinjen
2. Avsluta genom att ringa i klockan

Det är tillåtet att

1. Använda vit-markerade delar av kavelns remmar.
2. Passera ovanpå kaveln
3. Passera under kaveln

Det är ej tillåtet att stå på kaveln med båda fötterna.

Anpassning

Fun run: Klockan hänger lägre

*Se hindret på
Instagram*



**IF GÖTA
KARLSTAD**

Trappa ned

Hindret består av en runsling och en hängande stege som lutar nedåt.

1. Påbörja hindret innan startlinjen
2. Använd rundslingen och stegen med händerna utan att vidröra marken och med axlarna under stegen
3. Avsluta hindret genom att ringa i klockan

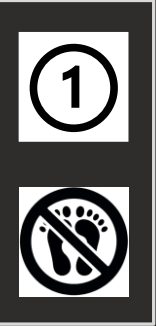
Fötter får användas i rundslingen.

Anpassning

P/F12-15: **får använda fötter i stegen men aldrig högre än händernas placering.**

Fun run: Horisontell rak stege, ingen lutning

*Se hindret på
Instagram*



**IF GÖTA
KARLSTAD**

Multirigg

Hindret är cirka 9 meter långt och består av diverse upphängda objekt, däck, rör, rep och anordningar. Mot slutet korsas hindret av ett nät.

1. Påbörja hindret innan startlinjen
2. Passera under nätet
3. Avsluta genom att ringa i klockan

Hindet är inte avslutat om den tävlande sträcker sig igenom nätet för att ringa i klockan.

Anpassningar i fun run så att tävlande kan ringa i klocka innan nätet.

*Se hindret på
Instagram*



**IF GÖTA
KARLSTAD**

Rörligt

Hindret är en variant av klassisk över-under och består av fyra sektioner om tre tvärgående rör och slutar med en klocka.

Utan att vidröra marken efter startlinjen så ska den tävlande klättra

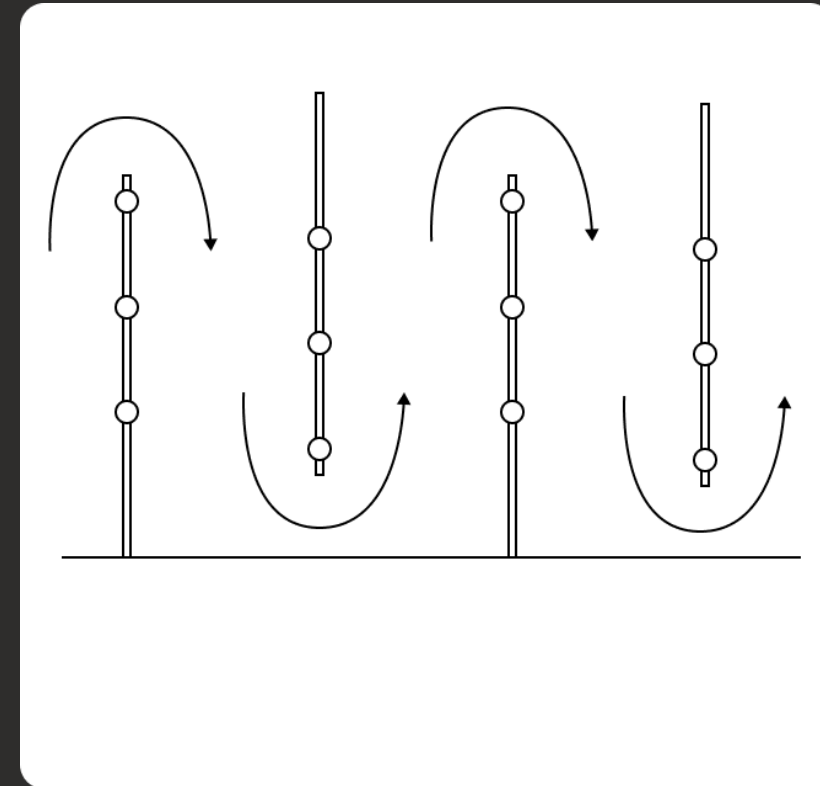
1. Över det översta röret i första sektionen
2. Under det lägsta röret i andra sektionen
3. Över det översta röret i tredje sektionen, och
4. Under det lägsta röret i andra sektionen

Konstruktionen får inte nyttjas för att klara hindret, enbart de 12 tvärgående rören.

Om hjälpmedel så som rep, sling, eller ringar är monterade så får dessa nyttjas.

Anpassning

Fun run: Golvet får beträdas; Det är tillåtet att krypa under de låga sektionerna



Lågrigg

Hindret är cirka 9 meter långt och består av diverse upphängda objekt, däck, rör, rep och anordningar av jordnära natur.

1. Påbörja hindret bakom startlinjen
2. Avsluta hindret genom att ringa i klockan

Remar och upphängning får nyttjas **om de är markerade med vit tejp**.

Repet som håller uppe "gungan" får greppas med handen

Anpassning

Fun run: Gungan ersätts av en klocka

*Se hindret på
Instagram*



**IF GÖTA
KARLSTAD**

Sandsäck över plint

Hindret består av en yta framför och bakom en plint och 5 st sandsäckar á 20 kg.

Säckarna är placerade framför plinten. Deltagaren ska lyfta över plinten till andra sidan, och sedan tillbaka.

Momenten är klart när rätt antal säckar har korsat plinten två gånger och är återplacerade i inom startytan (50cm framför plinten).

Anpassning

Herr/ Kvinnor: **100 kg**

P/F16-19: **60 kg (Kastar över tre säckar)**

P/F12-15: **30 kg**

Fun run **Barn under 12 år kan hoppa över den lägre plinten med vuxens tillsyn, inget kast av vikter.**

*Se hindret på
Instagram*



**IF GÖTA
KARLSTAD**

Välta däck

Hindret består av en matta och rymmer två filer om cirka 5 meter. I varje fil finns ett lastbilsdäck.

Däcket ska vältras från ena änden av mattan till den andra, och sedan tillbaka.

Däcket får inte rullas eller släpas utan skall vältras från sin ena kant och ska vältras tills det når utanför mattkanten.

Hindret är klart när däcket har välts fram och tillbaka på korrekt sätt, och däcket är återplacerat i startposition.

Anpassning

P/F16-19: **Välter däcket åt ena hållet endast och inte tillbaka.**

P/F12-15: **Genomför inte detta hinder**

Fun Run **Barn under 12 år kan vältra bildäck under vuxens ansvar.**

*Se hindret på
Instagram*



**IF GÖTA
KARLSTAD**

Atlaslyft

Hindret består av en plint och en viktad s.k. slam ball. Bollen ska placeras på plinten så att den ligger kvar.

1. Lyft bollen från marken och placera den på plinten
2. Vänta på att domare godkänner
3. Rulla ned bollen på marken igen

Anpassning

Herr: **70 kg**

Kvinnor/P16-19: **40 kg**

F16-19: **30 kg**

P/F12-15 **Gör inte detta hinder**

Fun Run: **Barn under 12 år gör inte detta hinder**

*Se hindret på
Instagram*



**IF GÖTA
KARLSTAD**

Bära dunk

Tävlande förser sig med två dunkar innan denne beträder den ca 100 meter långa sträckan. Dunkarna får bäras hur man vill och ställas ned vid behov. Hindermomentet är avslutat när den tävlande återplacerar dunkarna vid starten.

Anpassning

Herrar/Kvinna/P16-19: **Ca 25kg per dunk**

F16-19/P12-15: **Ca 10kg per dunk**

F12-15: **Ca 8 kg per dunk**

Fun Run **Barn under 12 år kan bära en 8 kg dunk under vuxens översyn.**

*Se hindret på
Instagram*



**IF GÖTA
KARLSTAD**

Straffrunda

Straffrundan genomförs om man som tävlande mist ett eller två armband under loppet. För varje slutfört varv tjänar tillbaka ett armband. Vid totalt tre armband runt handleden kan den tävlande fortsätta mot mål.

1. Börja rundan genom att krypa under nätet
2. Förse dig med en 20-kilos sandsäck
3. Fullfölj varvet med säcken (ca 120 meter)
4. Återplacera säcken
5. Kryp under det andra nätet

Anpassning

P/F 12-15: **Genomför hindret utan vikt**

Fun Run **Barn under 12 år kan göra hindret utan vikt och under vuxens ansvar.**



**IF GÖTA
KARLSTAD**