



**Hälle IF  
och  
Military  
Fitness  
inbjuder till  
RM i OCR  
Sprint  
14 aug  
Lägerplats  
Backamo  
Ljungskile**

### **Klassindelning**

RM klass	Män
RM klass	Kvinnor
Funrun	Motion, ej RM

### **Representationsbestämmelser**

Deltagare i RM klasserna måste representera en förening som är ansluten till Svenska Friidrottsförbundet. I stafettlaget måste alla deltagare representera samma förening.

### **Startavgifter**

RM klass:	295 kronor
Funrun:	100kr

### **Anmälan:**

<https://raceid.com/sv/races/9157/about>

Sista anmälningsdag: 7 augusti

Efteranmälan (RM) i mån av plats mot dubbel avgift.

## Banbeskrivning

Banan är cirka 500 meter lång och beräknas ta minst 2,5 minuter att springa.

## Preliminärt tidsprogram

Första start på kvältävlingen: 11.00

Funrun startar kl 12.

Finalomgång startar kl 13.00

## Upplägg för OCR-sprint

- Tävlade får göra fritt antal försök per hinder.
- Tävlade som misslyckas med att klara ett hinder måste backa och göra ett nytt försök att ta sig igenom hela hindret från början.
- Tävlingen inleds med ett tidskval med individuell start.
- Antalet tävlade som går vidare till finalomgångarna efter tidskvalet beror på antalet startande. Vid fyra eller färre anmälda i en tävlingsklass utgår tidskvalet och tävlingen avgörs i en direktfinal. Vid 5–12 startande i en tävlingsklass går 4 löpare till final, vid 13–24 startande går 8 löpare till finalomgångarna, vid 25 eller fler startande går 16 löpare vidare till finalomgångarna.
- I finalomgångarna sker all vidarekvalificering på placering. Ettan och tvåan i varje heat går vidare till nästa omgång.

I övrigt så hänvisar vi till SFIF:s regler om OCR :

<https://www.friidrott.se/contentassets/5f673b24d48942cc967128bdd5abfdb2/tavlingsregler-ocr.pdf>

Beakta här särskilt 6:8

## Övrigt

- \* All deltagande sker på egen risk, under 18 år krävs målsmans godkännande för att delta.
- \* Regelverket baseras på Tävlingsregler för Hinderbanelöpning (OCR) Svensk Friidrott, 2022
- \* Tävlingshemsida: <http://www.militaryfitnessweden.com/rm-ocr-sprint-45927143>
- \* Tävlingstillstånd för utländska medborgare i RM klasserna i enlighet med SFIF:s regler .

Det innebär att ansökan måste ha inkommit till förbundet i god tid. Se SFIF:s regler

[www.friidrott.se/tavling/regler/tavlingstillstand](http://www.friidrott.se/tavling/regler/tavlingstillstand)

För information/ansökan om tävlingstillstånd, kontakta Hanna Strindhag på SFIF:s kansli:

[hanna.strindhag@friidrott.se](mailto:hanna.strindhag@friidrott.se)

## Antidoping

Svensk idrotts antidopingbestämmelser tillämpas, vilket innebär att det kan genomföras dopingtester i samband med mästerskapet.

## Ansvar

Den som deltar ska vara fullt frisk och i god fysisk form. Allt deltagande sker på egen risk och för löpare som är under 18 år krävs målsmans godkännande för att delta.

## Arena

Tävlingarna äger rum uppe på Bohusläns regementets gamla lägerplats Backamo, som ligger

på vägen mellan Ljungskile och Lilla Edet. Tävlingarna äger rum i samband med OCR festivalen Backamo OCR Weekend. Toaletter, servering samt uppställningsplats.

### **Boende**

Möjlighet till uppställning av husbil/husvagn finns på området.

I övrigt så hänvisar vi till Uddevalla Turistbyrå 0522-69 84 80 för närmare information om hotell, vandrarhem och pensionat i området.

