

# Level 1 Judge



Första nivån i World Obstacles utbildnings- och certifieringsmodell för domare



Nationell domarutbildning för OCR inom Svensk Friidrott

# Mål med denna utbildning

- Förstå OCR-sportens uppförandekod
- Förstå domarens roll och ansvarsområden
- Förstå hur man kan utvecklas vidare som domare
- Förstå tävlingsreglerna
- Förstå OCR-sportens regelbrott och påföljder

# Uppförandekod för domare

- Var rättvis, konsekvent och opartisk för att säkerställa likvärdigt bemötande för alla tävlande. Umgås inte med tävlande och tränare på ett sätt som kan tolkas som coaching eller störande. Undvik också hejarop och uppmuntran till tävlande.
- Ha en grundlig kunskap om tävlingsreglerna, om den aktuella tävlingen och vad som förväntas av dig i den domarroll du blivit tilldelad.
- Samarbeta med andra domare för att genomföra tävlingen på ett säkert och professionellt sätt. Blanda dig inte i andra domares uppgifter och ifrågasätt inte andra domares beslut offentligt. Ge och ta feedback på ett positivt sätt så att domare kan utvecklas tillsammans.

# Uppförandekod för domare, forts.

- Var artig och undvik konfrontationer. Använd aldrig nedsättande kommentarer om tävlande, tränare, åskådare eller andra funktionärer. Rör inte någon löpare om det inte är nödvändigt av säkerhetsskäl.
- Använd ingen tobak eller alkohol under den tid du företräder tävlingsarrangören.
- Utvärdera din egen insats efter varje tävling, med fokus på utveckling av din egen förmåga.

# Domaruppgifter

- Överdomare
- Tävlingsledare
- Banchef
- Tävlingssekreterare
- Tävlingsjury
- Startuppropare
- Hinder- eller löpningskontrollant
- Starter
- Måldomare
- Tidtagare

# Efter genomförd Level 1-kurs

**För att bli godkänd Level 1 Judge:**

- Genomföra denna utbildning
- Godkänt resultat på regelprov
- Domarpraktik på minst 2 lopp

# Efter genomförd Level 1-kurs

## Förväntningar (utveckla sanktionerade OCR-lopp):

- Vara i god fysisk form och kunna stå/gå under flera timmar
- Ha god kunskap om OCR-sportens regler nationellt och internationellt.
- Vara tillgänglig för att utbilda "Race Marshals" lokalt.

## Förhoppningar (utvecklas i domarrollen):

- Delta som domare i sanktionerade lopp för att bygga domarerfarenhet.
- Gå vidare till högre domarutbildningar

# Olika typer av OCR

## OCR-discipliner

- OCR Track (100m, 400 m)
- OCR Cross Country (3 km +)
- Ninja
- Modern Pentathlon Obstacle Discipline

## OCR-format

- Individuellt lopp
- Stafett
- Lagtävling



# Klassindelning

## A: Tävlingsklasser

Representationsregler + tävlingsregler ska tillämpas.

- Elitklasser
- Paraklasser
- Åldersklasser (Age group)

## B: Motionsklasser

Icke-föreningsanslutna kan delta.  
Undantag från tävlingsregler kan förekomma.

# Varför tävlingsregler?

- Sätta ramar för tävlandes uppförande och beteende under tävling
- Skapa en atmosfär av sportsmannaanda, jämlikhet och fair play
- Ge säkerhet och skydd för tävlande
- Lämna utrymme för uppfinningsrikedom och skicklighet utan onödiga begränsningar av tävlandes handlingsfrihet
- Bestraffa tävlande som vinner eller försöker vinna orättvisa fördelar

# Tävlingsregler

## Internationella regeltexter som är relevanta i svensk kontext:

- **Competition Rules MSD** (Master Source Document, gemensamma regler för all hinderbanesport)
- **OCR XC Competition Rules** (specifika regler för OCR Cross Country, 3 km+)

Finns för nedladdning [här](#).

## Tävlingsregler för OCR inom Svensk Friidrott

Finns för nedladdning [här](#).

Innehåller också regler om tävlingsformatet "Nationell OCR-sprint" – en gren med SM-status som inte är etablerad som internationell mästerskapsgren.

# Klippa ett armband?

**Regel 6.6.2:** Tävlände får bara göra ett försök att klara varje hinder, och måste göra ett ärligt försök att klara hindret. Ärligt försök betyder att den tävlände applicerar hela sin kroppsvikt på hindret.

**Regel 6.6.4:** Tävlände som misslyckas med att klara ett hinder på grund av att krafterna eller orken inte räcker till måste fullborda en straffrunda.

**Regel 6.6.6:** Tävlände ska starta med tre armband. När en tävlände misslyckas med att klara ett hinder ska ett av armbanden avlägsnas av funktionär vid hindret.

## Exempel på situationer när domaren ska klippa ett armband:

- Löparen tar hjälp av otillåtna delar av hindret. Exempelvis trä-/metallram i ett hinder med klätternät
- Löparen tar hjälp av marken. Exempelvis på väg genom ett rigghinder
- Löparen tar hjälp av andra löpare. Exempelvis för att komma över en hög vägg
- Löparen tar sig inte igenom hela hindret. Exempelvis når inte fram till ringklockan i slutet av ett hinder

# Regelbrott och påföljder 1

## Löpare startar före startsignalen (**regel 6.4.3**)

- Ingen åtgärd (om ingen löpare fått en påtaglig fördel).
- Låt löpare som startat för tidigt backa till startlinjen och starta om.
- Omstart/återkallning av hela startfältet.

## Löpare följer inte markerad bansträckning (**regel 6.2.5**)

- Backa tillbaka till den plats där löparen lämnade banan och starta om därifrån.
- Om löparen inte följer domarens anvisningar: Diskvalifikation och rapport till överdomare.

## Löpare använder kränkande språk eller beteende mot domare (**regel 6.2.6**)

- Diskvalifikation och rapport till överdomare.

## Löpare betar sig osportsligt (**regel 6.2.1**)

- Diskvalifikation och rapport till överdomare.

# Regelbrott och påföljder 2

## Otillåten beröring (**regel 6.1.3**)

- När flera löpare samtidigt rör sig längs banan eller i ett hinder och kroppskontakt uppstår utan att någon löpare får fördel eller nackdel av det är det inget regelbrott.
- Löpare som på ett lindrigt/oavsiktligt sätt hindrar annan löpare och vinner en fördel av det ska få en muntlig varning.
- Löpare som avsiktligt hindrar medtävlare ska diskvalificeras.

## Löpare tar emot hjälp, exempelvis dryck, näring eller medicinsk undersökning/behandling från obehöriga (**regel 6.3.3**)

- Första gången: Muntlig varning
- Vid upprepning: Diskvalifikation

## Löpare undlåter att följa domares instruktioner (**regel 6.2.4**)

- Diskvalifikation och rapport till överdomare

# Regelbrott och påföljder 3

## Löpare skräpar ner längs banan (**regel 6.2.10**)

- Muntlig varning och uppmaning att plocka upp och bära med sig kvarlämnad utrustning till nästa soptunna.
- Om löparen inte följer domarens instruktioner: Diskvalifikation.

## Löpare bär hörlurar, mobiltelefon eller annan utrustning som kan användas för kommunikation (**regel 4.4.2**)

- Diskvalifikation.
- (Kontroll av löparens utrustning bör ske före start.)

## Löpare använder skor som är öppna i tårna eller skor som kan orsaka skada på hinder eller andra löpare (**regel 4.2**)

- Diskvalifikation.
- (Kontroll av löparens utrustning bör ske före start.)

# Regelbrott och påföljder 4

## Löpare använder inte förenings (vid internationella mästerskap SFIF:s) officiella tävlingsdräkt (**regel 4.1.3**)

- Muntlig varning och uppmaning att bära tävlingsdräkt.
- Om löparen efter muntlig varning ej åtgärdar fel: Diskvalifikation.

## Löpare tävlar i bar överkropp (**regel 4.1.4**)

- Muntlig varning och uppmaning att bära tävlingsdräkt.
- Om löparen efter muntlig varning fortsätter springa i bar överkropp: Diskvalifikation.

## Uppvärmning på banan medan annat lopp pågår

- Muntlig varning och löpare ska omedelbart lämna banan.
- Om löparen inte lämnar banan: Diskvalifikation.



# Protester

**Om en löpare är missnöjd kan de lämna in en protest efter loppet.**

- Om du som domare misstänker att en tävlande kan lämna in en protest som berör dig, se till att vara förberedd.
- Dokumentera så mycket information som möjligt om händelsen, inklusive startnummer och kläder. Inkludera även vad du har gjort och orsaken till det.
- Skriv ner detta eftersom det kan vara svårt att minnas allt. Detta hjälper den ansvarige att få en tydlig bild av vad som inträffade.

# Inför tävlingen

## Urval av uppgifter för överdomare, tävlingsledare och banchef (**regel 7.1.3–7.1.5**)

- Vem skriver banbeskrivningen?
- Vem ansöker om tillstånd från polis, markägare etc.?
- Vem kontrollerar att hela bansträckningen är markerad?
- Vem kontrollerar att alla hinder är säkra?

# Inför tävlingen, forts.

- Vem kontrollerar att vi har valt ett tidtagningssystem som motsvarar regelkraven?
- Vem kontrollerar att det är tydligt vilka delar av hindren som är tillåtna/otillåtna?
- Var på banan behövs de mest kvalificerade domarna?
- Vilka regler behöver varje domare ha koll på?
- Hur lägger jag upp Level 1-kursen inför vår tävling?
- Hur kommunicerar vi klippta band/muntliga varningar mellan domare under pågående lopp?

# På god väg mot domarcertifikatet

Nu har du hört hela domarutbildningen. Innan du kan kvittera ut ditt Level 1 Judge-certifikat återstår tre steg:

## 1. Domarpraktik under minst två sanktionerade lopp

Om du har praktiserat som domare vid minst två lopp under 2024 och 2025 kan du tillgodoräkna dig loppet till ditt domarcertifikat. Om du behöver hitta ytterligare möjligheter att praktisera som domare, kolla [tävlingsskalendern](#).

## 2. Regelprov

Efter att du har gjort din domarpraktik måste du klara regelprovet med minst 80% godkända svar. När du skriver provet får du använda hjälpmedel (tävlingsregler på engelska och/eller svenska).

## 3. Fyll i både praktikrapport och regelprov i [detta formulär](#).

