

PM – Tävlingsinfo

OCR-SM Sprint 400m 2026



PM – Tävlingsinfo

OCR-SM Sprint 400m 2026

IF GÖTA  KARLSTAD

 **SM**
VECKAN
KARLSTAD 2026


SVENSK FRIIDROTT

Välkommen till SM-veckan i KARLSTAD!

IF Göta Karlstad och Svensk Friidrott hälsar välkomna till OCR-SM 400m på den nya banan i Solstadens sportcenter.

SMHI utlovar kanonväder med strålande sol och temperaturer över 25° – drick vatten, använd solskydd och ta ett dopp i Sandbäckstjärn!

Tid över? Hoppa på en skyttelbuss från Norra fältet och se bågskytte, bangolf, tricking eller någon av de andra sporterna som vi delar SM-veckan med!

Via Linktree hittar du relevanta länkar och dokument under och inför loppet: https://linktr.ee/OCR_SM_400m_2026.

Varmt välkommen till **Karlstads första SM i OCR!**

Med vänliga hälsningar,
Daniel Resare,
073-031 69 24

Plats



Tävlingen äger rum på vår sprillans nya utomhusbana i **Solstadens sportcenter**, på *Johan Banérs väg 10*.

I närheten finns butik och toalett, samt *Eva Lisa Holtz arena* där det finns dusch och omklädningsrum.

SKYTTELBUSS

Ta den kostnadsfria SM-linjen (linje 22) till *Norra fältet*.

BUSS

Ta bussen till hållplats *Södra råtorp* som ligger ca. 500m norr om arenan. Besök www.varmlandstrafik.se för mer information. Hållplatsen trafikeras av:

- Linje 2 mot Skåre llanda
- Linje 8 mot Grava

BIL

På *Norra fältet*, intill arenan, finns SM-veckans pendlarparkering.

Mingel och mat

På **torsdag kväll** tänder vi grillen – och du är välkommen!

Tillsammans med Södra svealands friidrottsförbund så kommer vi fixa lite mat och dryck och häng (*hö hö*) vid banan.

Ha det gôtt, träffa lite folk du annars bara ser i hindren och njut av det fina vädret.

Vi börjar ca. 17–18 och kör till läggdags!

Öva på hindren

Du är välkommen att besöka banan och öva på hindren **från och med torsdag**. Banan stänger för övning **fredag 11:40**, tjugo minuter innan första start.

Nummerlappar

Alla deltagare genomför loppet med nummerlapp på bröst och rygg, samt numret synligt skrivet på armen.

Nummerlappar hämtas ut vid banan fr. o. m. 10:00 på fredag.

Ange namn eller startnummer vid utlämning. Varje löpare hämtar sina egna nummerlappar.

Rankingpoäng

Samtliga deltagare kommer att springa minst ett rankinggrundande lopp.

Kvalificering

I seniorklasserna samt VSM Män 40+ genomförs tidskval, semifinaler och final. De åtta bästa tiderna från tidskvalet går vidare till två semifinalheat, med följande seedning:

SEMIFINAL 1

Löparna som hade 1:a, 4:e, 5:e och 8:e resultat i tidskvalet.

SEMIFINAL 2

Löparna som hade 2:a, 3:e, 6:e och 7:e resultat i tidskvalet.

Från semifinalerna går 1:an och 2:an från varje heat vidare till final.

I *VSM Kvinnor 40+* samt *JSM Pojkar 19* genomförs tidskval och final. De fyra bästa tiderna från tidskvalet går vidare till final.

JSM Flickor 19 och *USM Pojkar 16* avgörs i final direkt.

Tyvärr utgår *USM Flickor 16* och de två anmälda flyttas till *Tävlingsklass ungdom*.

Starten

Startproceduren börjar med en visselsignal som betyder att det är dags för löparna i nästa heat att komma till startlinjen och att det är 1–2 minuter kvar till start.

- När alla löpare är på plats kommer startern att säga “20 sekunder till start”. Det är en signal till löparna att inta sin slutliga startposition.
- Startern säger sedan “10 sekunder till start”. Under de sista 10 sekunderna ska löparna stå still bakom startlinjen, ha markkontakt med båda fötterna och invänta startskottet.

Om någon löpare tappar markkontakten eller påbörjar ett löpsteg före startskottet är det en ogiltig start och startfältet återkallas för ett nytt startförsök, som börjar med kommandot “20 sekunder till start”.

Målgång & tidtagning

Tävlandes placeringar avgörs av den ordning löparens torso (kropp utom armar, ben och huvud) passerar en tänkt lodlinje ovanför den faktiska mållinjen.

Fotoceller i mållinjens förlängning används för att fastställa de tävlandes inbördes placeringar och officiella resultat. Resultaten kommer att

redovisas med 1/10 noggrannhet (tiondels sekunder).

En målkamera kommer att användas som backupsystem om ett lopp är mycket jämnt och det inte går att avgöra löparnas inbördes placeringar med enbart fotocellerna som underlag.

Regler

Tävlande ska förstå att de är ansvariga för sin egen och andras säkerhet under tävling, och alltid följa de anvisningar som domare och funktionärer ger.

DRÄKT

Tävlande i SM ska bära sin förenings tävlingsdräkt, både under loppet och vid eventuell prisutdelning.

På tävlingsdräkten ska föreningens namn eller logotyp vara det mest framträdande trycket. Skor får inte vara öppna i tårna eller vara konstruerade på något sätt som gör att de kan fastna på ett hinder eller orsaka skada på hinder eller medtävlare.

HINDER

Många hinder avgränsas av en gul-svart markering. Markeringarna och marken däremellan får inte vidröras.

En tävlande som misslyckas med ett hinder kan bryta loppet, eller backa ur hindret i sin egen ”lane” och påbörja ett

nytt försök. Det finns inget maximalt antal försök per hinder.

Tävlande måste genomföra hindret kontrollerat och får inte nyttja konstruktionen eller "falla tillbaka" in i hindret. Vid behov får tävlande använda konstruktionen **för att nå hindrets startposition.**

OBS - SÄRSKILDA

SÄKERHETSBESTÄMMELSER VID RAMPEN

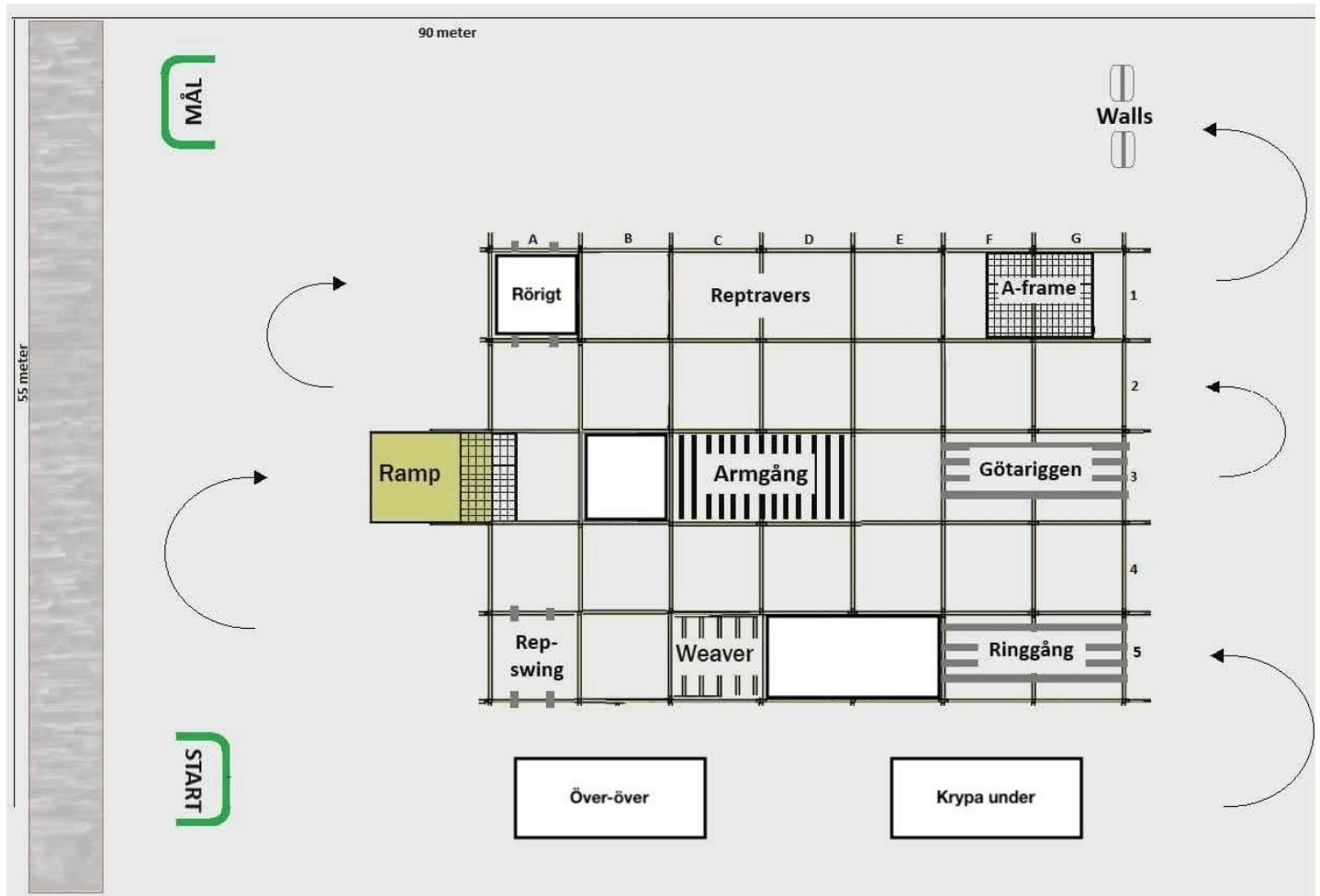
Det är inte tillåtet att hoppa ned i flishögen innan den tävlande har satt **en fot på rundstocken**, eller har klättrat förbi den.

Brott mot denna regel innebär att den tävlande blir **diskvalificerad.**

INTERFERENCE

Tävlande får inte avsiktligt hindra någon annan tävlandes väg genom, över, under eller förbi ett hinder, och inte heller röra sig genom, över, under eller förbi ett hinder på ett sätt som utgör risk för skada, varken för den tävlande själv eller för någon annan deltagare i loppet.

Hinder



1. Över-över

Ta dig över och förbi två klassiska hinderlöpningsbommar.

2. Krypa under

3. Ringgång

4. Weaver

5. Repswing

6. Solväggen - ramp

Ca. 5 meter ramp med ett nät som sträcker sig ned en meter.

Obs - det är inte tillåtet att hoppa förrän tävlande står på, eller har passerat, rundstocken. Brott mot denna regel leder till diskvalifikation.

7. Armgång

8. Götaringen

9. Rörligt

Klättra över, svinga under, klättra över, svinga ut - utan att röra marken.

10. Repravers

11. A-Frame

12. Vagg

Starttider

11.40	Banan stänger för övning	
12.00	VSM Män 40+	Tidskval (4 heat)
12.40	SM Män	Tidskval (5 heat)
13.15	SM Kvinnor	Tidskval (4 heat)
14.00	VSM Kvinnor 40+	Tidskval (2 heat)
14.20	Tävlingsklass senior	
14.30	Tävlingsklass ungdom	
14.40	JSM Pojkar 19	Tidskval (2 heat)
15.00	VSM Män 40+	Semifinaler
15.30	USM Pojkar 16	Final
15.40	JSM Flickor 19	Final
15.50	JSM Pojkar 19	Final
16.05	Prisutdelningar USM och JSM	
16.15	Internationellt uppvisningsheat*	
TV-sändning börjar		
16.35	SM Män	Semifinaler
16.49	SM Kvinnor	Semifinaler
17.10	SM Män	Final
17.17	SM Kvinnor	Final
TV-sändning slutar		
17.35	VSM Män 40+	Final
17.42	VSM Kvinnor 40+	Final
18.00	Prisutdelningar SM och VSM	

För heat-indelningar, starttider för kval och annan relevant information, se https://linktr.ee/OCR_SM_400m_2026.

Observera att alla tider är cirka-tider och kan justeras till en tidigare eller senare tid. Var på plats 15 minuter innan ditt heat startar.

* I tidskvalet för Män och Kvinnor deltar totalt tre utländska tävlande som inte är behöriga att tävla om SM-placeringar. Dessa tre springer sedan sin "final" i det internationella uppvisningsheatet klockan 16.15.

Huvudsponsor Svenska Friidrottsförbundet

BAUHAUS[®]

Team partners Svenska Friidrottsförbundet

Folksam

ATEA

Sundström 

Prioritet Finans



 folkspel