



OCR

Suomen-mestaruus
Finska mästerskap

Norrvala 19.8.2023

✚ folkhälsan

VALHALLA
Challenge

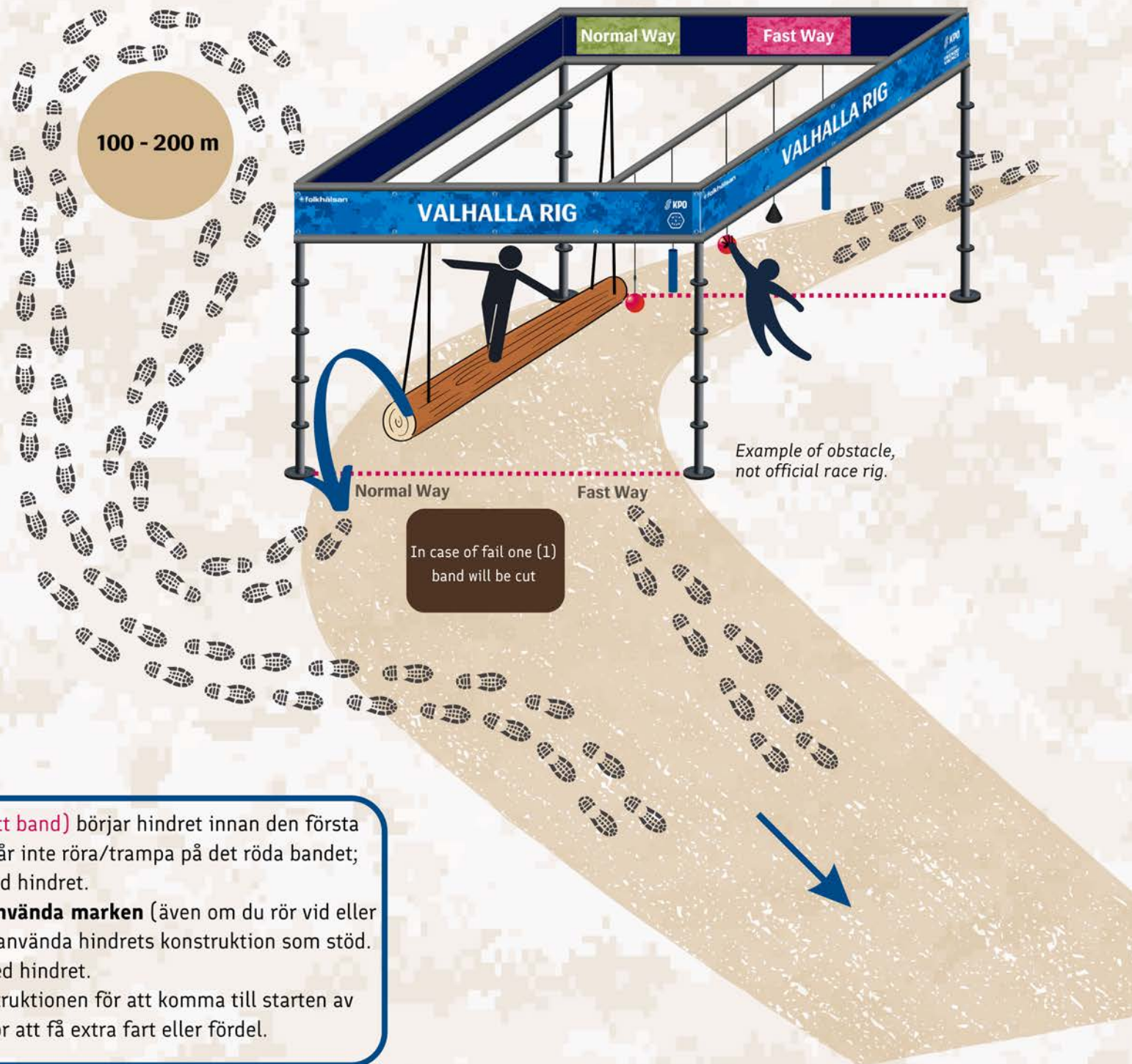
Normal Way vs Fast Way

"Fast Way"-hinder kommer främst att finnas vid grepp och tekniska hinder.

"Normal way" är markerad med grönt, och Fast way med rosa. En Fast way bana är tekniskt mera avancerad eller ett tyngre alternativ gentemot normal way.

Genom att välja fast way kommer du att spara tid jämfört med normal way, eftersom du inte behöver springa de extra 100 - 200 metrarna.

- På hinder med en start/mål-linje (rött band) börjar hindret innan den första linjen och slutar efter den sista. Du får inte röra/trampa på det röda bandet; om du gör det har du misslyckats med hindret.
- Under hindret får du **inte röra/gå/ använda marken** (även om du rör vid eller sveper med skorna på marken) eller använda hindrets konstruktion som stöd. Om du gör det har du misslyckats med hindret.
- I höga hinder får man använda konstruktionen för att komma till starten av hindret men den får inte användas för att få extra fart eller fördel.



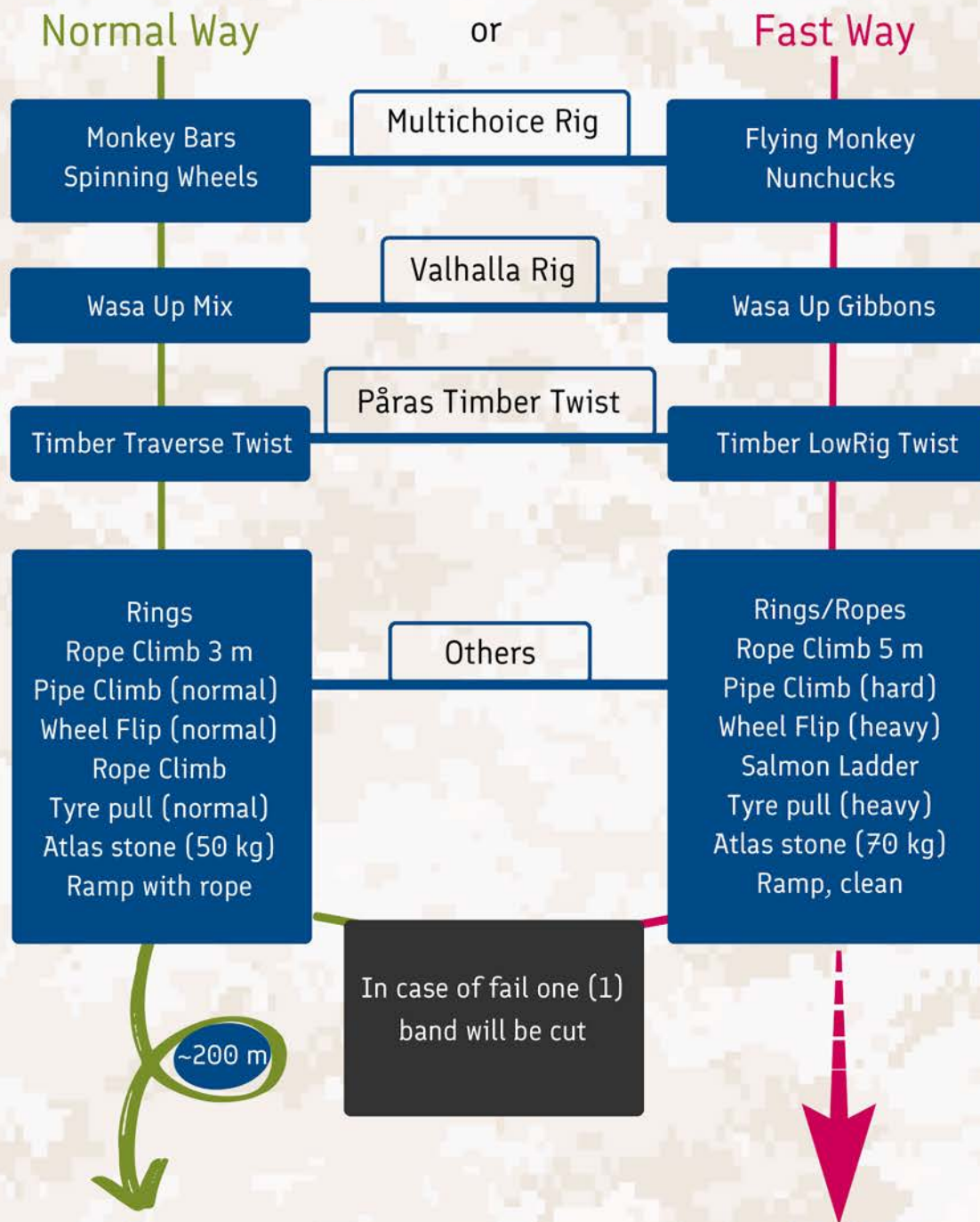
Detaljerade regler:

Läs mera på:

folkhalsan.fi/kampanj/valhalla/valhalla-challenge/

Längst nere på sidan: Finländska mästerskapen i OCR

Normal Way vs Fast Way



HÄNGANDE HINDER



Rope Climb
Pipe Climb
Rings/Ropes
Low Rig
Weaver
Stairway to heaven

1

Försök

Multichoice Rig

Normal Way eller **Fast Way**
Rope Climb Salmon Ladder
Monkey Bars Flying Monkey
Spinning Wheels Nunchucks

Valhalla Rig

Wasa Up Mix eller Wasa Up Gibbons

Påras Timber Twist

Timber Traverse eller Timber LowRig
Twist Twist

ÖVRIGA HINDER

3

Försök



4 ARMBAND

- Vid misslyckande, klipps ett (1) armband
- För varje förlorat armband görs en straffrunda runt adidas-hallen före mållinjen
- Om alla 4 armband är avklippta, rankas idrottaren som Did Not Complete (DNC.)
 - 14 år och under, har 6 armband från start.

VALHALLA

Challenge 2023

folkhälsan



- | | | | | | | | | | |
|---------------------|--------------------|-----------------------|------------------|------------------|------------------------|-------------------|----------------|------------------------|--------------------|
| 1. Påras NetPyramid | 5. Crawl | 9. Rope/Salmon ladder | 13. Påras Weaver | 17. Incline wall | 21. Rope climb | 25. Swamp | 29. Pipe climb | 33. Valhalla Rig | 37. Sledpull |
| 2. Timber walk | 6. Multichoice Rig | 10. Crawl | 14. Pipe Crawl | 18. Wheel flip | 22. Stairway to heaven | 26. Ninja balance | 30. Net Climb | 34. Påras Timber Twist | 38. Over / Under |
| 3. Tyre pull | 7. Atlas stone | 11. Peab Wall | 15. Ninja steps | 19. Pipe over | 23. Net climb | 27. Hay bales | 31. Wild&Berg | 35. Mud swing | 39. Eco Aims Laser |
| 4. Balance | 8. Irish table | 12. Low Rig | 16. Rings/Rope | 20. Cliff climb | 24. Spear throw | 28. Tyre carry | 32. Camo crawl | 36. Mud jump/slide | 40. Big Ramp |

Hinderbeskrivning

- | | | |
|--------------------|-------------------|----------------------|
| 1.Påras NetPyramid | 5.Crawl | 9.Rope/Salmon ladder |
| 2.Timber walk | 6.Multichoice Rig | 10.Crawl |
| 3.Tyre pull | 7.Atlas stone | 11.Peab Wall |
| 4.Balance | 8.Irish table | 12.Low Rig |

1. Påras NetPyramid: En 4 meter hög nätpyramid som deltagarna ska ta sig över.
2. Timber walk: Bära 1 st avsågad stock
3. Tyre pull: Dra upp bildäck i ett rep. Hindret har en normal way och en fast way.
 - Normal way: Bildäck som ska dras upp till träbalken.
 - Fast way: Större bildäck som ska dras upp till träbalken.
4. Påras balance: Balansera över tre st. stockar utan att röra marken.
5. Crawl: Krypa under nätet (netpyramid)
6. Multichoice Rig: Ta dig igenom utan att röra marken. Hindret har två st. fast ways och två st. normal ways. Endast ett försök.
 - Normal way: monkeybar eller spinning wheels
 - Fast way: nunchucks eller flying monkey
7. Atlas stone: Lyfta atlas stenen upp på ett oljefat och ner tillbaka på marken. Hindret har en fast way (70 kg) och normal way (50 kg) samt en junior way för juniorer under 17 år.
8. Peab Irish table: Ta sig över plankan, man får inte ta hjälp av sidostolparna som plankan är monterad på. Deltagare under 14 år får ta hjälp av sidostolparna.
9. Rope/Salmon ladder: Ta sig upp. Hindret har två st. fast ways och två st. normal ways. Endast ett försök
 - Normal way: repklättring 3 m och slå i metallbalken.
 - Fast way: laxtrappa, 3 st. hopp.
10. Crawl: Krypa under nätet (netpyramid)
11. Peab Wall: Klättra över hindret.
12. Low Rig: Ta sig på undersidan av stängerna igenom hindret utan att röra marken. Det finns 3 st. "ways" varav två är en låg "monkeybar" och en är ett rep som är fasthängt i metallrör. Endast 1 försök.

Hinderbeskrivning

13. Påras Weaver	17. Incline wall	21. Rope climb
14. Pipe Crawl	18. Wheel flip	22. Stairway to heaven
15. Ninja steps	19. Pipe over	23. Net climb
16. Rings/Rope	20. Cliff climb	24. Spear throw

13. Påras Weaver: Deltagaren tar sig genom hindret över varannan stock och under varannan utan att röra marken. 1 försök.

14. Pipe Crawl: Krypa igenom ett av rören.

15. Ninja steps: Hoppa igenom ninja stepsen (6 st) utan att röra marken.

16. Rings/Rope: Svinga igenom riggen med hjälp av ringarna och rep utan att röra marken. Endast 1 försök. Hindret har två normal ways och en fast way.

- Normal way: Ringar
- Fast way: Ringar och rep

17. Incline wall: Klättra över den lutande väggen som har fotgrepp.

18. Wheel flip: Vända traktorhjul den angivna sträckan. Hindret har normal way och fast way. Lyftet påbörjas med att däcket rör i vita linjen och hindret slutförs genom att träffa den andra vita linjen på motsatt sidan

- Normal way: Mindre traktordäck.
- Fast way: Större traktordäck.

19. Pipe over: Klättra över röret på marken.

20. Cliff climb: Klättra uppför en bergsklippa med hjälp av rep.

21. Rope climb: Klättra uppför rep och slå i träbalken. Hindret har normal way och fast way. Endast 1 försök

- Normal way: Klättra upp 3,5 meter längs ett rep.
- Fast way: Klättra upp 5,5 meter längs ett rep.

22. Stairway to heaven: Starta från blåa steget och klättra uppför ena sidan och kom ner på andra sidan genom att greppa sista blåa steget med båda händerna. **Endast händerna.** 1 försök.

23. Net climb: Klättra över nätet och ta sig till andra sidan

24. Spear throw: Träffa ett mål med ett spjut.

Hinderbeskrivning

25.Swamp	29.Pipe climb	33.Valhalla Rig
26.Ninja balance	30.Net Climb	34.Påras Timber Twist
27.Hay bales	31.Wild&Berg	35.Mud swing
28.Tyre carry	32.Camo crawl	36.Mud jump/slide

25. Swamp: Ta sig igenom banmarkering i ett skogsträsk
26. Ninja balance: Balansera på en slackline utan att röra marken samt ta stöd av en annan slackline som går parallellt med varandra.
27. Hay bales: Ta sig över en höbalspyramid samt rader av höbalar
28. Tyre carry: Bära ett bildäck en utmarkerad sträcka
29. Pipe climb: Klättra uppför i rör med ca 1 m diameter. Hindret har normal way och fast way. Endast 1 försök
- Normal way: Har grepp för händer och fötter.
 - Fast way: Har färre grepp.
30. Net climb: Nätklättring uppför till en bro.
31. Wild & Berg NetPyramid: En nätpyramid som deltagarna ska ta sig över.
32. Camo crawl: Krypa under nätet
33. Valhalla Rig: Ta sig igenom riggen utan att röra i marken. Hindret har normal way och fast way. Endast 1 försök.
- Normal way: Wasa Up Mix. Klättra igenom hindret som består av rep, stänger och ringar.
 - Fast way: Wasa up Gibbons. Klättra igenom hindret som består av "Gibbons grepp" = starta med 2 st pinnar som används för att slutföra hindret. **Hindret är slutfört då deltagaren fört pinnarna tillbaka till startgreppet.**
34. Påras Timber Twist: Ta sig igenom kombinationshindret utan att röra i marken. Utför balanshindret och fortsätt till horisontella hänghindret genom att klättra till andra ändan och avsluta med balanshinder. Hindret har normal way och fast way. Endast 1 försök.
- Normal way: Balanshinder / horisontell trästock / balanshinder
 - Fast way: Balanshinder / lowrig med ninjabollar, nunchucks / balanshinder
35. Mud swing: Svinga över vallgraven med hjälp av ett rep.
36. Mud jump/slide: Ta dig igenom de grävda vallarna och diken som är fyllda med vatten och rutch ner för mud slide.

Hinderbeskrivning

- 37.Sledpull
- 38.Over / Under
- 39.Eco Aims Laser
- 40.Big Ramp

37. Sled pull: Dra en vikt längs en utmarkerad sträcka

38. Påras Over / Under: Deltagarna ska ta sig under de låga stockarna och över de höga.

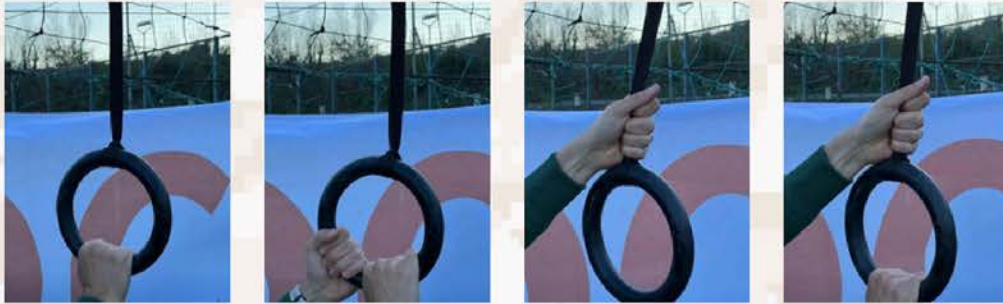
39. Eco Aims laser shooting: Avstånd 10 m, tavlan på 1,4 m höjd. 5 träffar med en tidsgräns på 20 sekunder.

40. Big Ramp: En 5 m hög ramp som man ska ta sig uppför. Hindret har normal way och fast way.

- Normal way: Har rep som man kan greppa ca 1,5 meter från toppen.
- Fast way: Deltagaren ska ta sig upp på rampen utan repets hjälp

Grepp regler

Rings



Ninja balls



Nunchucks

