



# OCR

Suomen-mestaruus  
Finska mästerskap

Norrvala 19.8.2023

✚ folkhälsan

**VALHALLA**  
Challenge

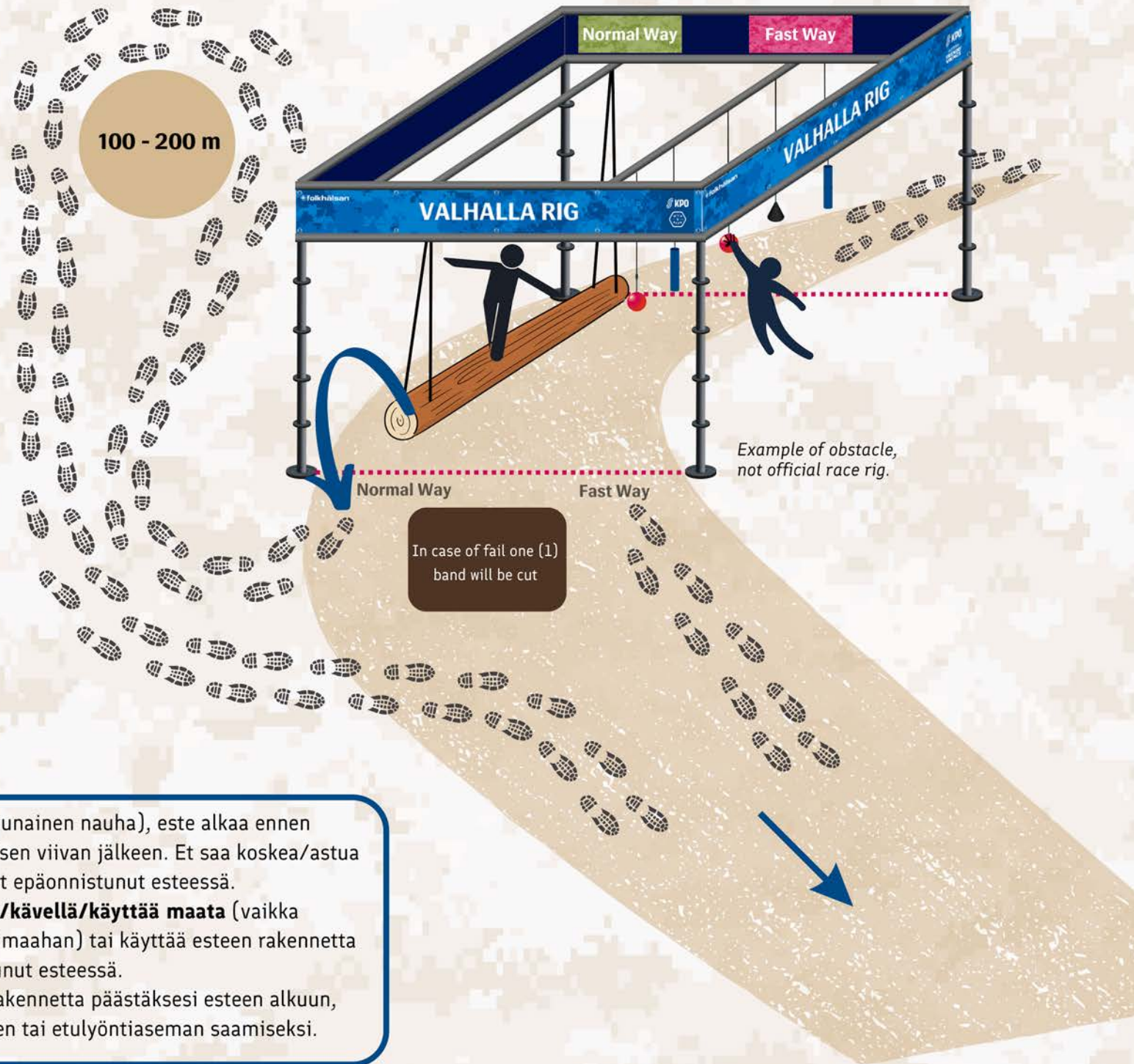
## Normal Way vs Fast Way

"Fast Way"-esteitä löytyy pääasiassa otteellisista ja teknisistä esteistä.

"Normal way" on merkitty vihreällä, ja "Fast way" pinkillä. Fast way-rata on teknisesti vaativampi (tai raskaampi) vaihtoehto normal way-reittiin verrattuna.

Valitsemalla fast way -reitit, säästät aikaa verrattuna normaaliin reittiin, koska sinun ei tarvitse juosta ylimääräisiä 100 - 200 metrejä.

- Esteillä joissa on alku-/loppuviiva (punainen nauha), este alkaa ennen ensimmäistä viivaa ja päättyy viimeisen viivan jälkeen. Et saa koskea/astua punaiseen nauhaan; jos teet niin, olet epäonnistunut esteessä.
- Estettä suorittaessasi **et saa koskea/kävellä/käyttää maata** (vaikka koskettaisit tai pyyhkäisisit kenkiäsi maahan) tai käyttää esteen rakennetta tukena. Jos teet niin, olet epäonnistunut esteessä.
- Korkeissa esteissä voit käyttää esterakennetta päästäksesi esteen alkuun, mutta sitä ei saa käyttää lisänopeuden tai etulyöntiaseman saamiseksi.



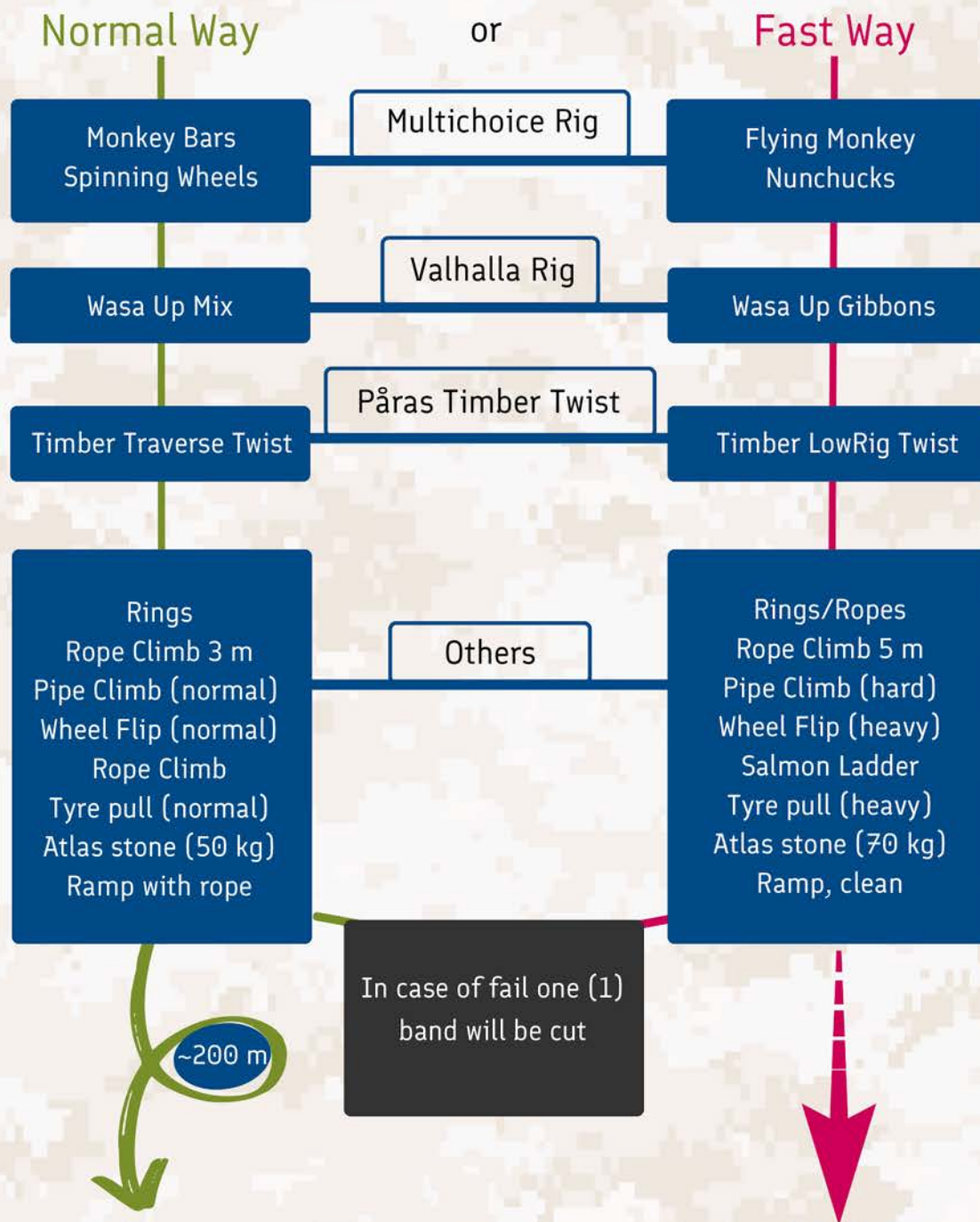
## Yksityiskohtaiset säännöt:

Lue lisää osoitteesta:

[folkhalsan.fi/kampanj/valhalla/valhalla-challenge/](http://folkhalsan.fi/kampanj/valhalla/valhalla-challenge/)

Sivun alareunassa: Suomen mestaruuskilpailut OCR:ssä

## Normal Way vs Fast Way



# OCR SM-KILPAILUT 2023

## SÄÄNNÖT

### ROIKKUVAT ESTEET



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

1

Yritys

### Multichoice Rig

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

### Valhalla Rig

Wasa Up Mix tai Wasa Up Gibbons

### Påras Timber Twist

Timber Traverse tai Timber LowRig  
Twist Twist

### MUUT ESTEET

3

Yritystä



### 4 RANNEKETTA

- Epäonnistunut esteyritys, yksi (1) ranneke katkaistaan
- Jokaista menetettyä ranneketta kohden, yksi sakkokierros adidas -hallin ympäri ennen maaliintuloa.
- Jos kaikki 4 ranneketta on menetetty, urheilija luokitellaan Ei suoritusta (DNC)

- 14-vuotiailla ja sitä nuoremmilla on 6 ranneketta alusta alkaen.

# 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       |

# Estekuvaukset

- |                    |                   |                      |
|--------------------|-------------------|----------------------|
| 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: 4 metrin korkea verkkopyramidi, jonka osallistujien tulee ylittää.
2. Timber walk: Kanna 1 sahattu puuhalko.
3. Tyre pull: Vedä autonrengas ylös köydellä. Esteellä on normal way ja fast way.
  - Normal way: rengas vedetään ylös puupalkille.
  - Fast way: suurempi rengas vedetään ylös puupalkille.
4. Påras balance: Tasapainottele kolmen pölkyn yli koskematta maahan.
5. Crawl: Ryömi verkon alitse (netpyramidi).
6. Multichoice Rig: Suorita este koskematta maahan. Esteellä on kaksi fast way ja kaksi normal way. Vain yksi yritys.
  - Normal way: Monkey bar tai Spinning wheels.
  - Fast way: Nunchucks tai Flying monkey.
7. Atlas stone: Nosta atlas-kivi öljytynnyrin päälle ja laske se takaisin maahan. Esteessä on fast way (70 kg) ja normal way (50 kg), sekä juniorireitti alle 17-vuotiaille.
8. Peab Irish table: Ylitä palkki, älä käytä apuna sivustapylväitä, joihin pöytäpalkki on kiinnitetty. Alle 14-vuotiaat osallistujat saavat käyttää sivustapylväitä avuksi.
9. Rope/Salmon ladder: Kiipeä / hyppää ylös. Esteessä on kaksi fast way ja kaksi normal way. Vain yksi yritys.
  - Normal way: Köysikiipeilyä 3 m ja lyönti metallipalkkiin.
  - Fast way: Lohinousu, 3 hyppyä.
10. Crawl: Ryömi verkon alitse (netpyramidi).
11. Peab Wall: Kiipeä esteen yli.
12. Low Rig: Selvitä este telineen alapuolelta koskematta maahan. Esteessä on 3 tapaa, joista kaksi on matala "monkey bar" ja yksi on köysi, joka on kiinnitetty metalliputkeen. Vain 1 yritys.

# Estekuvaukset

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: Este suoritetaan, joka toinen hirsi alittamalla ja joka toinen hirsi ylittämällä koskematta maahan. 1 yritys.

14. Pipe Crawl: Ryömi putken läpi.

15. Ninja steps: Loiki ninjastepsiltä (6 kpl) toiselle ilman että kosket maahan

16. Rings/Rope: Suorita este renkaiden ja köysien avulla koskematta maahan. Vain 1 yritys. Esteessä on kaksi normal way ja yksi fast way.

- Normal way: Renkaat.
- Fast way: Renkaat ja köydet.

17. Incline wall: Kiipeä ylös kaltevaa seinää pitkin, jossa on jalkapito.

18. Wheel flip: Kääntelee traktorinpyöriä määrätty matka. Esteellä on normal way ja fast way. Käännös aloitetaan valkoisesta viivasta ja päätetään osuessa toiseen valkoiseen viivaan.

- Normal way: Pienempi traktorinrenkas.
- Fast way: Suurempi traktorinrenkas.

19. Pipe over: Kiipeä putken yli.

20. Cliff climb: Kiipeä vuorensinää ylös köyden avulla.

21. Rope climb: Kiipeä ylös köyttä pitkin ja osu puupalkkiin. Esteellä on normal way ja fast way. Vain 1 yritys.

- Normal way: Kiipeä 3,5 metriä ylös köyttä pitkin.
- Fast way: Kiipeä 5,5 metriä ylös köyttä pitkin.

22. Stairway to heaven: Aloita siniseltä askelmalta ja kiipeä ylös ja jatka vastakkaiselle puolelle. Kiipeä alas ja tartu viimeisestä sinisestä askeleesta molemmin käsin. Vain 1 yritys. **Vain käsiote.**

23. Net climb: Kiipeä verkon yli toiselle puolelle.

24. Spear throw: Heitä keihäs maaliin.

# Estekuvaukset

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: Selviydy merkitystä polusta metsäsuolla.
26. Ninja balance: Tasapainottele slacklinellä maahan koskematta ottamalla tukea toisesta slacklinesta.
27. Hay bales: Ylitä heinäpaalit ja heinäpaalipyramidi
28. Tyre carry: Kanna autonrengasta merkityn matkan verran.
29. Pipe climb: Kiipeä putkea pitkin ylös, halkaisijaltaan noin 1 m. Esteessä on normal way ja fast way. Vain 1 yritys.
- Normal way: Otteet käsille ja jaloille.
  - Fast way: Vähemmän otteita.
30. Net climb: Kiipeä verkon yli sillalle.
31. Wild & Berg NetPyramid: Verkkopyramidi, jonka osallistujien tulee ylittää.
32. Camo crawl: Ryömi esteen ali.
33. Valhalla Rig: Suorita este koskematta maahan. Esteessä on 2 kpl normal way ja fast way. Vain 1 yritys.
- Normal way: Wasa Up Mix. Kiipeä esteen läpi, joka koostuu pitkästä köydestä, tangoista ja renkaista.
  - Fast way: Wasa Up Gibbons. Kiipeä esteen läpi, joka koostuu pitkästä köydestä ja "Gibbons otteista" = aloita kahdella puukepillä jota käyetään esteen suorittamisessa. **Kepit tulee viedä takaisin alkuperäisiin otteisiin esteen suorittamiseksi.**
34. Påras Timber Twist: Selviydy kombinaatioesteestä koskematta maahan. Tasapainoile esteen yli ja jatka horisontaaliseen roikkuesteeseen kiipeämällä toiseen päähän ja jatka tasapainosteella. Vain 1 yritys.
- Normal way: Tasapainoilua / vaakatasoinen puupalkki, alapuolelta / tasapainoilua
35. Mud swing: Hyppää vesiojan yli köyden avulla.
36. Mud jump/slide: Selviydy vedellä täytettyjen vallien ja ojien läpi ja liu'u alas mutaliukumäkeä.



# Estekuvaukset

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

37. Sled pull: Vedä painoa merkityn matkan verran.

38. Påras Over / Under: Osallistujien pitää alittaa matalat esteet ja ylittää korkeat esteet.

39. Eco Aims laser shooting: Ammu etäisyydeltä 10 m, taulu on 1,4 m korkeudessa. 5 osumaa 20 sekunnin aikarajoituksella.

40. Big Ramp: Viisi metriä korkea ramppi, jolle on päästävä. Esteellä on normal way ja fast way.

- Normal way: Köysi, josta voi ottaa kiinni noin 1,5 metrin päässä huipulta.
- Fast way: Rampille noustava ilman köyden apua.

# Ote-säännöt

## Rings



## Ninja balls



## Nunchucks

