

REGELBOK

*edit 5.8.2025. Tidtabell för träning på hinder

*edit 8.8.2025. Inga styrkehinder för juniorer. Åldersklass 60 + har 4 armband från start.

Tidtabell för träning på hinder ändrad. Ändring i Multichoice hindret.

*edit 12.8.2025. Inte tillåtet att greppa kedjor. Valhalla-klockan.



OCR

Suomen-mestaruus
Finska mästerskap

Norrvala 15.8.2025

✚ folkhälsan

VALHALLA

SHORT COURSE 3 KM

Allmänt

Fédération Internationale de Sports d'Obstacles (FISO) är den styrande organisationen som ansvarar för tävlingsregler för hinderlopp och dess relaterade sporter. De discipliner och evenemang som faller under FISOs jurisdiktion finns på World Obstacle-webbplatsen och uppdateras årligen.

Vi förbehåller oss rätten att ändringar kan komma att ske om förutsättningarna eller gällande restriktioner ändras.

OCR-tävlingar är hinderbanelopp, med masstart/gruppstart och den tävlande som är först över mållinjen och har alla tre armband eller annan markering (efter möjliga staffrundor), vinner tävlingen.

Allmänt uppförande

Tävlingstaktik är en del av interaktionen mellan tävlande, med den tävlande är skyldig att:

- Följa och får ej avvika från den snitslade tävlingsbanan.
- Utöva god sportsmannaanda hela tiden.
- Följa avsikten med en regel om den kan tolkas på olika sätt.
- Ansvara för sin egen och andras säkerhet.
- Följa instruktioner från funktionärer/domare.
- Behandla andra deltagare, tävlande, funktionärer, volontärer, media, sponsorer, åskådare med respekt och artighet.

Allmänna regler

- Ett ärligt försök att genomföra alla hinder, som en allmän regel innebär ett ärligt försök att den tävlande måste applicera hela kroppsvikten på hindret.
- Samarbete mellan tävlande vid hindren är inte tillåtet.
- "Touch and Go" på ett hinder för att avsiktligt "misslyckas" kommer leda till diskvalificering.
- Endast ett försök på hängande hinder. Övriga hinder har man oändligt med försök på sig innan man tvingas klippa ett armband.
- Alla tävlande ska tilldelas tre armband inför starten. 12-17-åringar får sex armband. Armbanden placeras på högra handleden. Åldersklass 60 + får fyra armband.
- En tävlande som inte klarar ett hinder ska få ett armband avklippt och avlägsnat av funktionär vid det aktuella hindret.
- Den tävlande måste ha tre armband, eller markering för utförd straffrunda vid målgång, för att vara berättigad till utmärkelse.
- En straffrunda måste genomföras för varje armband som blivit avklippt, straffrundan är placerad efter sista hindret och börjar vid målområdet.
- Om alla armband är avklippta före armbandskontrollen, ger man sin tävlingsväst åt funktionären och deltagaren löper i mål utan väst.

Protest

Protester ska lämnas in senast 30 minuter efter målgång och görs direkt på plats till tävlingsledningen.

- En protestavgift på 50€ tas ut i samband med inlämningen.
- Protesten behandlas endast om avgiften är betald. Domarnas beslut är slutgiltigt och kan inte överklagas.
- Om protesten godkänns till deltagarens fördel återbetalas protestavgiften.

folkhälsan
VALHALLA
SHORT COURSE

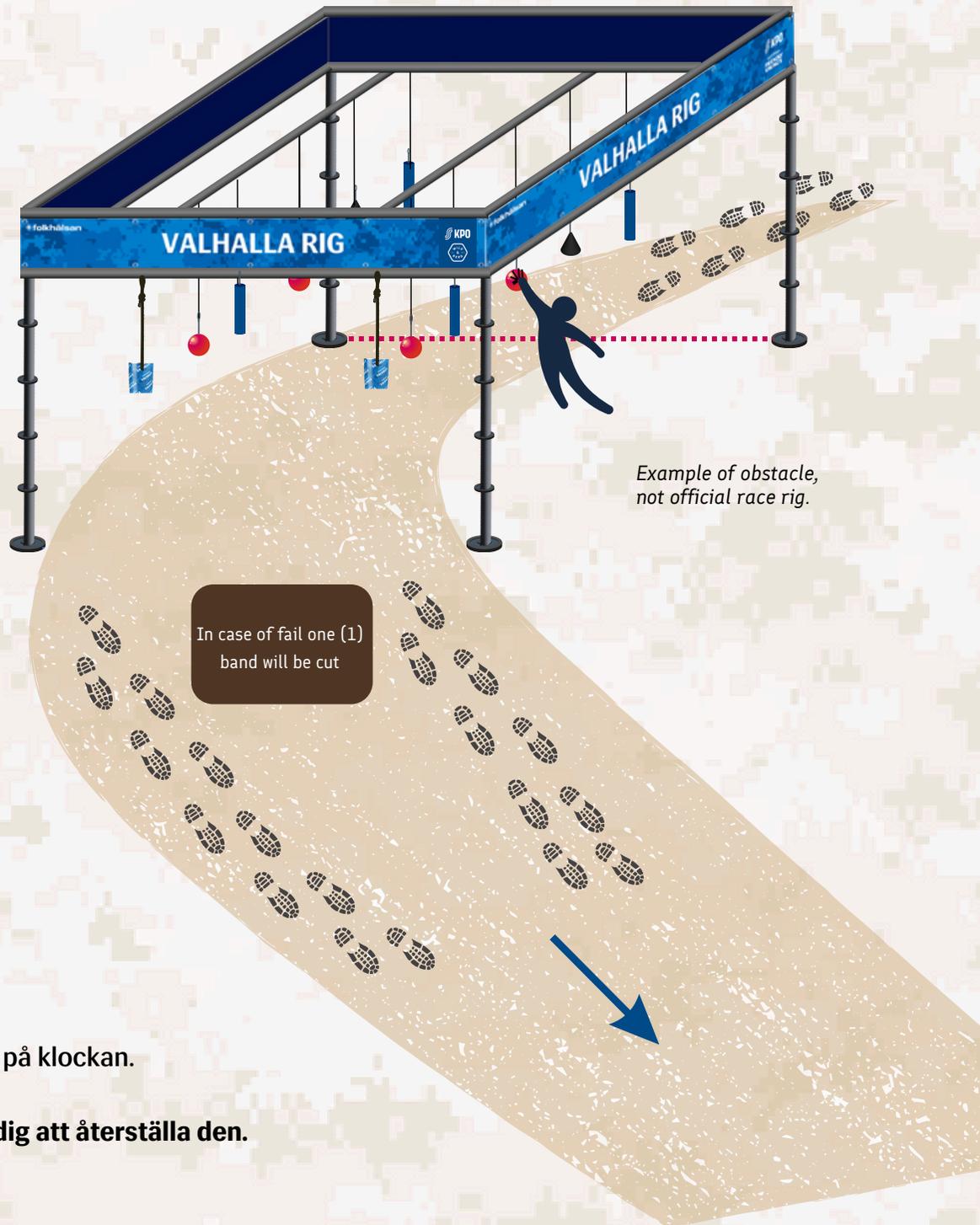


- Hindret startar före den **röda** linjen och slutar med att röra i klockan med handen. Du får inte röra/trampa på det röda bandet; om du gör det har du misslyckats med hindret.
- Vissa hängriggar har inget rött band, utan starten sker från en upphöjd platå/rörkonstruktion.
- Under hindret får du inte röra/gå/använda marken eller använda hindrets konstruktion som stöd. Om du gör det har du misslyckats med hindret.
 - *Med undantag om du rör vid eller sveper med skorna utan att få stöd från marken.
- Att greppa kedjorna med händerna är förbjudet, om inte annat anges i hinderbeskrivningen (t.ex. Endless Tyres). Fötter och ben får vidröra kedjorna.
- Förbjudet att byta "lane" under prestationen.
- I höga hinder får man använda konstruktionen för att komma till starten av hindret.



Hinder med Valhalla-klocka ska alltid avslutas med handträff på klockan.

Om klockan fastnar mot konstruktionen är deltagaren skyldig att återställa den.
Vägran att göra detta medför diskvalificering.



- För varje borttaget armband följer också en straffrunda (innan mållinjen). Om tävlande har förlorat alla tre armbanden får tävlande resultatet DNF.
- En tävlande som inte har ett armband (eller annan markering för genomförda straffrundor) innan mållinjen, får resultatet DNF.
- En tävlande utan armband (tre eller fler misslyckade hinder) bör ge bort sin tävlingsväst före målgång och tävlanden kan därmed inte tävla om officiella FM placeringar.
- Straffrunda ska placeras inom synhåll för mållinjen och åskådare, helst omedelbart före mållinjen, eller före sista hindret.
- Tävlanden som korsar mållinjen samtidigt, ska tilldelas oavgjort.
- Underlåtenhet att följa reglerna kan leda till att tävlande varnas verbalt, med förbehåll för diskvalificering.
- Den tävlandes startnummer måste vara synligt under loppets gång, till exempel pannband och armbindel eller skrivet på arm/axel och baksidan av underbenet med permanent markör.
- Den tävlande måste ha täckt torso.
- Det är förbjudet att vara barfota, samt använda skor med metalledubbar/spikskor.
- Bilder och videos som tas av arrangören på tävlande under tävlingen, har arrangören rätt att använda dessa bilder till marknadsföring etc. utan att ersättning utgår till deltagaren. Tävlanden samtycker genom att anmäla sig till tävlingen.
- Tävlande tävlar på egen risk och har inte rätt att rikta några som helst krav mot arrangören eller markägaren före, under eller efter loppet. Tävlande ska på bästa sätt förbereda sig för loppet, samt att ta del av den information som kommuniceras och publiceras före loppet.

All deltagande sker på egen risk, under 18 år krävs målsmans godkännande för att delta. Blankett för godkännande fås av valhalla@folkalsan.fi eller kan laddas ner via www.focra.fi

Vi förbehåller oss rätten att ändringar kan komma att ske om förutsättningarna eller gällande restriktioner ändras.

Träning på hinder före tävling

Deltagare får träna på alla hinder fram till fredag 15.8 kl. 17.30.

Första start sker kl. 18.00, och därför ska samtliga hinder vara fredade senast 30 min före start.

Banan öppnas igen för träning lördag morgon, och hinder får testas fram till kl. 10.30.

Första start på lördag sker kl. 11.00.

Det är förbjudet att träna på hinder 30 min före start samt under pågående tävling – regelbrott leder till diskvalificering.

HÄNGANDE HINDER

Vesivek Monkeybars
Endless tyres
VALHALLA rig
Stairway to VALHALLA
Hanging boards (high-to-low)
Veggie rig
Rope climb



Berserker crawl
Endless rings
Weaver
Endless ropes
Multichoice rig
RingPegHook (high-to-low)

1
Försök

ÖVRIGA HINDER

Oändligt med
försök



3 ARMBAND, höger hand

- Vid misslyckande, klipps ett (1) armband
- För varje förlorat armband görs en straffrunda före mållinjen
- Om alla 3 armband är avklippta, rankas idrottaren som Did Not Complete (DNC.)
 - 12 - 17 åringar, har 6 armband från start.
 - 60 + har 4 armband från start

Regler för grepp

Rings



Ninja balls



Nunchucks



Hinderbeskrivning

1. Crawl	6. NetPyramid	11. Stairway to Valhalla	16. Irish table	21. Endless Rings	26. Multichoice rig	31. Atlas stone
2. Cliff climb	7. Ninja steps	12. Hanging boards	17. Sled push	22. Cliff climb 2	27. Net pyramid	
3. Tyre pull	8. Endless tyres	13. Peab Wall	18. Rope climb	23. Weaver	28. RingPegHook rig	
4. Farmer's walk	9. VALHALLA rig	14. Crawl	19. Crawl	24. Endless ropes	29. Sled pull	
5. Monkey bars	10. Incline wall	15. Veggie rig	20. Berserker crawl	25. Over /under	30. Big ramp	

1. Crawl: Krypa under nätet (netpyramid)
2. Cliff climb I: Klättra uppför en bergsklippa med hjälp av ett rep.
3. Tyre pull: Dra upp bildäck i ett rep. **Juniorklass utför inte detta hinder.** Hindret har två olika möjligheter.
 - Lätt: Bildäck som ska dras upp till träbalken på 4 m höjd.
 - Tungt: Större bildäck som ska dras upp till träbalken på 2,5 m höjd.
 - Hindret avslutas med att kontrollerat sänka ner bildäcket till marken. **Ifall man släpper däcket raka vägen ner, görs hindret på nytt.**
4. Farmer's walk: Bära 2 st 15 kg kanister längs en utmarkerad sträcka. **Juniorklass utför inte detta hinder**
5. Vesivek Monkey bars: Starta genom att ha fötterna bakom röda linjen. Använd horisontala stegen. Endast med händerna. Avsluta med att träffa med handen i Valhalla klockan eller alternativt hoppa över den röda linjen. **1 försök. Endast handgrepp.**
6. NetPyramid: En 2,5 meter hög nätpyramid som deltagarna ska ta sig över.
7. Ninja steps: Hoppa igenom ninja stepsen (6 st) utan att röra marken.
8. Endless tyres: Starta genom att ha fötterna bakom röda linjen. Svinga igenom riggen med hjälp av bildäck utan att röra marken. Tillåtet att röra i kedjorna. Avsluta med att träffa med handen i Valhalla klockan. **1 försök.**
9. VALHALLA Rig: Starta genom att ha fötterna bakom röda linjen. Ta sig igenom riggen utan att röra i marken. Klättra igenom hindret som består av rep, stänger och ringar. Avsluta med att träffa med handen i Valhalla klockan. **1 försök.**
10. Incline wall: Klättra över den lutande väggen som har fotgrepp.

Hinderbeskrivning

1. Crawl	6. Net Pyramid	11. Stairway to Valhalla	16. Irish table	21. Endless Rings	26. Multichoice rig	31. Atlas stone
2. Cliff climb	7. Ninja steps	12. Hanging boards	17. Sled push	22. Cliff climb 2	27. Net pyramid	
3. Tyre pull	8. Endless tyres	13. Peab Wall	18. Rope climb	23. Weaver	28. RingPegHook rig	
4. Farmer's walk	9. VALHALLA rig	14. Crawl	19. Crawl	24. Endless ropes	29. Sled pull	
5. Monkey bars	10. Incline wall	15. Veggie rig	20. Berserker crawl	25. Over /under	30. Big ramp	

11. Stairway to Valhalla: Starta med händerna från blåa trappan (första eller andra) och klättra uppåt till nästa blåa trappa, byt sida och klättra ner genom att greppa blåa trappan med båda händerna i 2 sekunder. **1 försök. Endast handgrepp.**

12. Hanging boards, high-to-lowrig:

High: Starta genom att stiga upp på platån. Deltagaren måste ta sig från ena änden av riggen till den andra genom att använda en serie av hängande skivor och rep. Förflyttning via skivorna ska ske enbart med hjälp av händerna. Repet får användas med både händer och fötter för förflyttning till "low-delen".

Low: Serie av hängande rör. Händer och fötter tillåtet. Avsluta med att träffa med handen i Valhalla klockan. **1 försök.**

13. Peab Wall: Klättra över hindret. Sidokonstruktioner får ej användas.

14. Crawl: Krypa under nätet

15. Veggie rig: Starta genom att stiga upp på platån. Ta igenom riggen utan att röra i marken. Hindret består av tomater, gurkor och paprikor. Avsluta med att träffa med handen i Valhalla klockan. **1 försök. Endast handgrepp.**

16. 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.

17. Sled push: Släden ska skjutas 20 meter. Släden måste passera linjen helt. Släden kan skjutas från båda hållen, beroende på var den är placerad. 100 kg

Juniorklass utför inte detta hinder

18. Rope climb: Klättra upp och träffa Valhalla klockan med handen. **1 försök.**

19. Crawl: Krypa under nätet

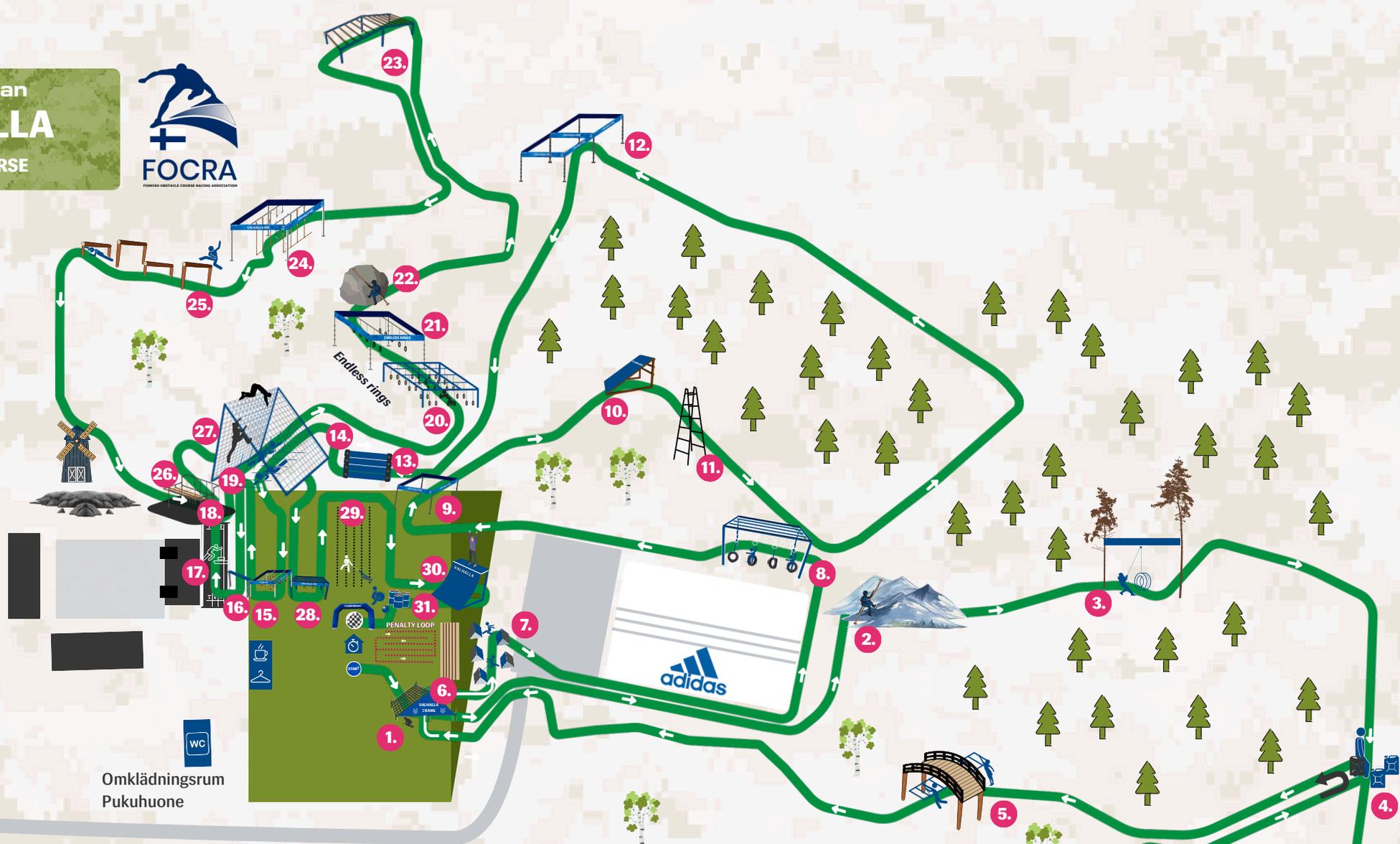
20. Berserker crawl: Serier av låga ringar. Man får endast använda ringarna med sina händer och fötter. Man måste lyfta fötterna före röda linjen och avsluta med att träffa med handen i Valhalla klockan. Man får luta sig mot banden med kroppen, men inte greppa dem. Inte tillåtet att greppa ovanför ringen. **1 försök.**

Hinderbeskrivning

- | | | | | | | |
|------------------|------------------|--------------------------|---------------------|-------------------|---------------------|-----------------|
| 1. Crawl | 6. NetPyramid | 11. Stairway to Valhalla | 16. Irish table | 21. Endless Rings | 26. Multichoice rig | 31. Atlas stone |
| 2. Cliff climb | 7. Ninja steps | 12. Hanging boards | 17. Sled push | 22. Cliff climb 2 | 27. Net pyramid | |
| 3. Tyre pull | 8. Endless tyres | 13. Peab Wall | 18. Rope climb | 23. Weaver | 28. RingPegHook rig | |
| 4. Farmer's walk | 9. VALHALLA rig | 14. Crawl | 19. Crawl | 24. Endless ropes | 29. Sled pull | |
| 5. Monkey bars | 10. Incline wall | 15. Veggie rig | 20. Berserker crawl | 25. Over /under | 30. Big ramp | |

21. Endless Rings: Starta genom att ha fötterna bakom röda linjen. Svinga igenom riggen med hjälp av ringarna utan att röra marken. Avsluta med att träffa med handen i Valhalla klockan. **1 försök. Endast handgrepp.**
22. Cliff climb II: Klättra uppför en bergsklippa med hjälp av ett rep.
23. Weaver: Deltagaren tar sig genom hindret över varannan stock och under varannan utan att röra marken. **1 försök.**
24. Endless ropes: Starta genom att stiga upp på platån. Ta igenom riggen utan att röra i marken. Hindret består av en serie av rep. Avsluta med att träffa i Valhalla klockan med handen. **1 försök.**
25. Over / Under: Deltagarna ska ta sig under de låga stockarna och över de höga.
26. Multichoice Rig: Starta genom att ha fötterna bakom röda linjen. Ta dig igenom utan att röra marken och träffa Valhalla klockan med handen. Hindret har 4 st alternativ: nunchucks, spinning wheels, monkey bars eller flying monkey. **1 försök. Endast handgrepp.**
27. NetPyramid: En 4 meter hög nätpyramid som deltagarna ska ta sig över.
28. RingHook, high-to-lowrig: Starta genom att stiga upp på platån.
High: Svinga igenom riggen med hjälp av 1 st ring och 1 st peg via krokar/hållhakar utan att röra marken. Endast handgrepp. Repet får användas med både händer och fötter för förflyttning till "low-delen".
Low: Serie av hängande rör, ringar och grönsaker. Händer och fötter tillåtet. Avsluta med att träffa med handen i Valhalla klockan.
Ring och pinnen förs tillbaka till startpunkten. 1 försök.
29. Sled pull: Släden dras 25 meter med ett rep från startlinjen till slutlinjen. Kan dras från båda hållen, beroende på var den är placerad. 80 kg.
Juniorklass utför inte detta hinder
30. Big Ramp: Big Ramp: En 4 m hög ramp med klätternät som man ska ta sig uppför.
31. Atlas stone: Lyfta atlas stenen upp på ett oljefat och ner tillbaka på marken.
- Män: 70 kg
 - Damer: 50 kg
 - Juniorer: Utför ej detta hinder.

folkhälsan
VALHALLA
SHORT COURSE



- | | | | | |
|------------------|--------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------|
| 1. Crawl | 7. Ninja steps | 14. Crawl | 20. Berserker crawl | 27. Net pyramid |
| 2. Cliff climb 1 | 8. Endless tyres rig | 15. Veggie rig | 21. Endless Rings rig | 28. RingPegHook rig |
| 3. Tyre pull | 9. VALHALLA rig | 16. Irish table | 22. Cliff climb 2 | 29. Sled pull |
| 4. Farmer's walk | 10. Incline wall | 17. Sled push | 23. Weaver | 30. Big ramp |
| 5. Monkey bars | 11. Stairway to Valhalla | 18. Rope climb | 24. Endless ropes | 31. Atlas stone |
| 6. Net pyramid | 12. Hanging boards | 19. Crawl | 25. Over /under | |
| | 13. Peab Wall | | 26. Multichoice rig | |