

SÄÄNTÖKIRJA

*edit 5.8.2025. Esteharjoittelun aikataulu lisätty

*edit 8.8.2025. Junioreille ei ole voimaasteita. 60+ ikäluokka saa alusta alkaen 4 ranneketta. Aikataulu esteharjoittelulle on muuttunut. Muutos Multichoice-esteessä.

*edit 12.8.2025. Ketjuihin tarttuminen käsillä ei sallittu. Valhalla-kello.



OCR

Suomen-mestaruus
Finska mästerskap

Norrvala 15.8.2025

✚ folkhälsan

VALHALLA

SHORT COURSE 3 KM

Yleistä

Fédération Internationale de Sports d'Obstacles (FISO) on hallintoelin, joka vastaa esteraturheilun ja siihen liittyvien lajien kilpailusäännöistä. FISON alaisuuteen kuuluvat lajit ja tapahtumat löytyvät World Obstacle -verkkosivustolta ja niitä päivitetään vuosittain.

Pidätämme oikeuden muutoksiin, jos olosuhteet tai voimassa olevat rajoitukset muuttuvat.

OCR-kilpailut ovat esteratajuoksutapahtumia, joissa on yhteislähtö/ryhmälähtö ja kilpailija, joka ensimmäisenä ylittää maaliviivan ja jolla on kaikki kolme ranneketta tallessa tai vaihtoehtosesti merkintä mahdollisista sakkokierroksista, voittaa kilpailun.

Yleinen käytös

Kilpailijan tulee:

- Seurata eikä saa poiketa merkitystä kilparadasta.
- Harrastaa hyvää urheiluhenkeä koko ajan.
- Noudattaa säännön tarkoitusta, jos sitä voidaan tulkita eri tavoin.
- Olla vastuussa omasta ja muiden turvallisuudesta.
- Noudattaa virkamiesten/tuomareiden ohjeita.
- Kohdella muita osallistujia, virkamiehiä, vapaaehtoisia, tiedotusvälineitä, sponsoreita, katsojia kunnioittavasti ja kohteliaasti.

Yleiset säännöt

- Rehellinen yritys selvittää kaikki esteet tarkoittaa pääsääntöisesti rehellistä yritystä, että osallistuja on sovellettava esteeseen koko ruumiinpainoa.
- Osallistueessa varusteet lukuunottamatta kenkiä, vaatteita ja käsineitä ovat kiellettyjä.
- Yhteistyö esteillä ei sallittu
- ”Touch and Go” tarkoituksellisen ”epäonnistumisen” esteellä johtaa hylkäämiseen.
- Vain yksi yritys estettä kohti (roikkuvat esteet). Muut esteet: rajattomasti yrityksiä
- Kaikille kilpailijoille annetaan kolme ranneketta. 12–17-vuotiaille annetaan kuusi ranneketta. Ikäluokalle 60+ annetaan neljä ranneketta.
- Kilpailijalta, joka ei selviä esteestä, poistetaan yksi ranneke asianomaisella esteellä.
- Kilpailijalla on oltava kolme ranneketta jäljellä tai vaihtoehtosesti merkintä mahdollisista sakkokierroksista, ennen maalintuloa ollakseen oikeutettu tulokseen.
- Jos kaikki rannekkeet on leikattu ennen ranneketarkastusta, kilpailija luovuttaa kilpailuliivin toimitsijalle ja juoksee maaliin ilman liiviä.

Protesti

Protestit on jätettävä viimeistään 30 minuutin kuluessa maaliintulosta, ja ne tehdään paikan päällä kilpailunjohdolle.

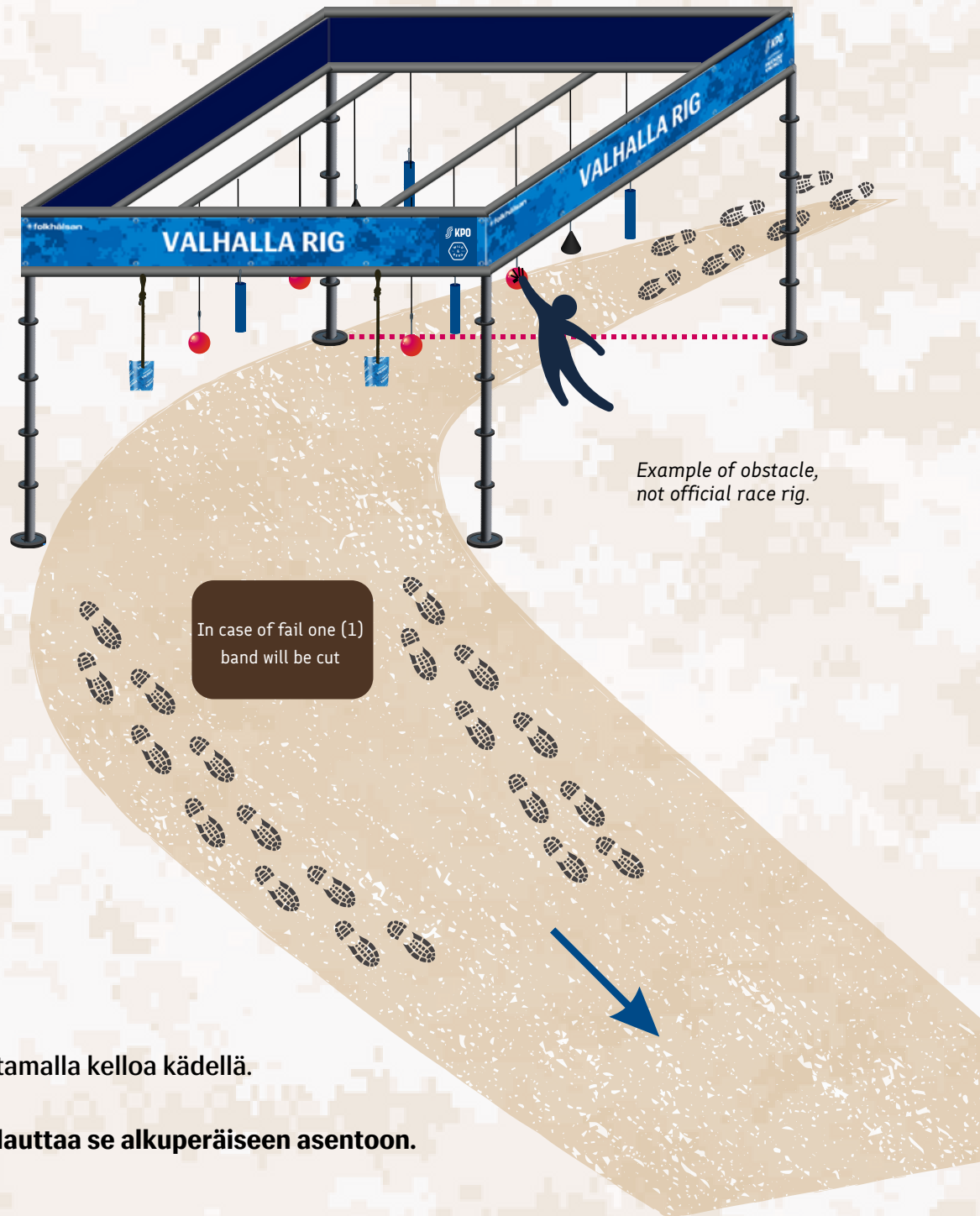
- Protestimaksu on 50 €, ja se maksetaan protestin jättämisen yhteydessä.
- Protestia ei käsitellä, ellei maksua ole suoritettu. Tuomareiden päätös on lopullinen eikä siitä voi valittaa.
- Jos protesti hyväksytään osallistujan eduksi, maksu palautetaan.

- Este alkaa ennen **punaista viivaa** ja päättyy siihen, että osallistuja koskettaa kelloa kädellä. Punaiseen nauhaan ei saa koskea tai astua – jos näin tapahtuu, este on epäonnistuttu.
- Joissain roikkuvissa esteissä ei ole punaista nauhaa, vaan lähtö tapahtuu korotetulta tasolta tai putkirakenteelta.
- Estettä suorittaessasi et saa koskea/kävellä/käyttää maata tai käyttää esteen rakennetta tukena. Jos teet niin, olet epäonnistunut esteessä.
 - *Poikkeuksena, jos kosketat tai pyyhkäiset kenkäsi maata saamatta tukea siitä.
- Ketjujen tarttuminen käsillä on kielletty, ellei esteen kuvauksessa toisin mainita (esim. Endless Tyres). Jalat ja sääret saavat koskettaa ketjuja.
- Kaistan vaihtaminen suorituksen aikana on kielletty.
- Korkeissa esteissä on sallittua käyttää rakenteita esteen aloituspaikalle siirtymiseen.



Esteet, joissa on Valhalla-kello: Este on aina suoritettava koskettamalla kelloa kädellä.

Jos kello jää kiinni rakenteeseen, kilpailijan on velvollisuus palauttaa se alkuperäiseen asentoon.
Kieltäytyminen tästä johtaa hylkäykseen.



- Jokaista poistettua ranneketta seuraa myös sakkokierros (ennen maaliviivaa).
- Jos kilpailija on menettänyt kaikki kolme ranneketta, kilpailija saa tuloksen DNF.
- Kilpailija, jolla ei ole ranneketta tai muuta merkintää suoritetuista sakkokierroksista ennen maaliviivaa (vähintään kolme epäonnistunutta estettä), saa tuloksen DNF
- Kilpailija, jolla ei ole enää yhtään ranneketta (kolme tai useampia epäonnistuneita esteitä), tulee luovuttaa kilpailuliivinsä ennen maaliviivaa. Hän ei voi tällöin kilpailla virallisista SM-sijoituksista.
- Sakkokierros on sijoitettu viimeisen esteen jälkeen ja juuri ennen maalialuetta.
- Kilpailijat, jotka ylittävät maalilinjan samaan aikaan tulevat samalle sijalle.
- Sääntöjen noudattamatta jättäminen voi johtaa kilpailijaa suullisiin varoituksiin ja mahdollisesti kilpailun hylkäämiseen.
- Kilpailijan lähtönumeron on oltava näkyvässä kilpailun aikana, esimerkiksi päänauhat ja käsivarsinauhat, tai se on kirjoitettava käsivarteen / olkaan ja säären takaosaan pysyvällä merkillä.
- Kilpailijalla on oltava peitetty vartalo.
- Paljain jaloin oleminen ja metallipiikeillä varustettujen kenkien käyttö on kielletty.
- Järjestäjän on oikeus käyttää kilpailijasta kilpailun aikana ottamia kuvia ja videoita markkinointiin jne. maksamatta osallistujalle korvausta. Osallistuja suostuu ilmoittautumalla kilpailuun.
- Kilpailijat kilpailevat omalla vastuullaan, eikä heillä ole oikeutta asettaa vaatimuksia järjestäjälle tai maanomistajalle ennen kilpailua, sen aikana tai sen jälkeen. Kilpailijalla on parhaalla tavalla valmistauduttava kilpailuun ja tutustuttava ennen kilpailua välitettäviin ja julkaistuihin tietoihin.

Kaikki osallistuminen tapahtuu omalla vastuullasi, alle 18-vuotiaana, osallistumiseen tarvitaan vanhempien hyväksyntä.

Hyväksymislomake on saatavana osoitteesta valhalla@folkhalsan.fi

Pidätämme oikeuden tehdä muutoksia, jos ehdot tai sovellettavat rajoitukset muuttuvat.

Esteharjoittelu ennen kilpailua

Osallistujat saavat harjoitella esteillä perjantaihin 15.8 klo 17.30 saakka.

Ensimmäinen lähtö on klo 18.00, joten kaikki esteet tulee olla vapaat harjoittelusta viimeistään 30 min ennen lähtöä.

Rata avataan uudelleen harjoittelua varten lauantaiamuna, ja esteitä saa testata klo 10.30 saakka.

Ensimmäinen lähtö lauantaina on klo 11.00.

Esteillä harjoittelu on ehdottomasti kielletty 30 min ennen lähtöä sekä koko kilpailun aikana – rikkomuksesta seuraa hylkäys.

OCR SM-KILPAILUT 2025

SÄÄNNÖT

ROIKKUVAT ESTEET



Vesiveik 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

Yritys

MUUT ESTEET

Rajattomasti
yrityksiä

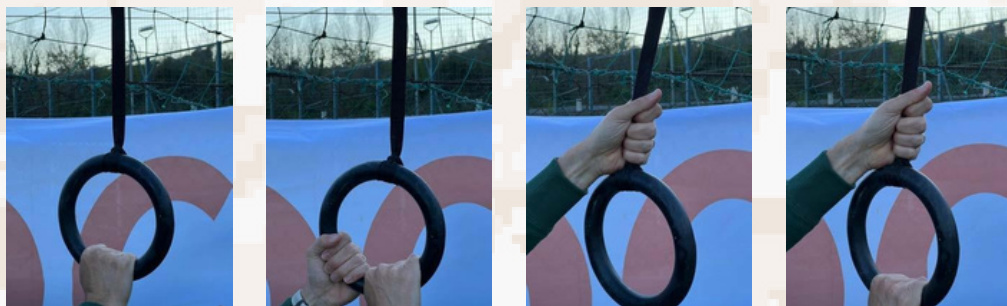


3 RANNEKETTA

- Epäonnistunut esteyritys, yksi (1) ranneke katkaistaan
 - Jokaista menetettyä ranneketta kohden, yksi sakkokierros ennen maaliintuloa.
 - Jos kaikki 3 ranneketta on menetetty, urheilija luokitellaan Ei suoritusta (DNC)
- 12-17 vuotiailla on 6 ranneketta alusta alkaen.
 - 60 + sarjassa neljä ranneketta

Ote-säännöt

Rings



Nunchucks, kurkut



Tomaatit



Estekuvaukset

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: Ryömi verkon (NetPyramid) alta.

2. Cliff Climb I: Kiipeä kallioseinämää ylös köyden avulla.

3. Tyre Pull: Vedä autonrenkas ylös köydellä. **Juniorit eivät suorita tätä estettä.** Esteessä on kaksi vaihtoehtoa:

- Kevyt: Vedä autonrenkas 4 metrin korkeudella olevan puupalkin tasolle.
- Raskas: Vedä isompi autonrenkas 2,5 metrin korkeudelle.
- **Este suoritetaan loppuun laskemalla rengas hallitusti alas maahan.** Jos rengas pudotetaan suoraan, este tehdään uudelleen.

4. Farmer's Walk: Kanna kahta 15 kg kanisteria pitkin merkittyä reittiä. **Juniorit eivät suorita tätä estettä.**

5. Vesiveik Monkey Bars: Aloita niin, että jalat ovat punaisen viivan takana. Käytä vaakasuuntaisia tankoja. Päättä este osumalla kädellä Valhalla-kelloon tai vaihtoehtoisesti hyppäämällä punaisen viivan yli. **1 yritys. Vain käsiote.**

6. NetPyramid: 2,5 metriä korkea verkkopyramidi, jonka yli osallistujien on mentävä.

7. Ninja Steps: Hyppää läpi kuuden Ninja Steps -elementin ilman että kosketat maata.

8. Endless Tyres: Jalat on nostettava ilmaan ennen punaista viivaa. Suorita este renkaiden avulla koskematta maahan ja lopuksi kosketa Valhalla-kelloa kädelläsi. Ketjuihin saa koskea. **1 yritys.**

9. VALHALLA Rig: Aloita niin, että jalat ovat punaisen viivan takana. Etene esteen läpi koskematta maahan. Kiipeä esteen läpi, joka koostuu köysistä, tangoista ja renkaista. Päättä este osumalla kädellä Valhalla-kelloon. **1 yritys.**

10. Incline Wall: Kiipeä vinoa seinää ylös.

Estekuvaukset

- | | | | | | |
|------------------|------------------|--------------------------|---------------------|-------------------|---------------------|
| 1. Crawl | 6. NetPyramid | 11. Stairway to Valhalla | 16. Irish table | 21. Endless Rings | 26. Multichoice rig |
| 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: Aloita tarttumalla siniseen portaaseen (ensimmäinen tai toinen) käsillä. Kiipeä ylöspäin seuraavaan siniseen portaaseen, vaihda puolta ja kiipeä alas. Rengasta voi myös käyttää. Alhaalla molempien käsien on oltava sinisellä portaalla 2 sekunnin ajan. **1 yritys. Vain käsiote.**

12. Hanging Boards, High-to-Low Rig:

High: Aloita nousemalla korokkeelle. Osallistujan tulee edetä rigin läpi käyttäen roikkuvia levyjä ja köyttä. Levyissä saa roikkua vain käsillä. Köyttä saa käyttää sekä käsillä että jaloilla siirtymiseen low-osioon.

Low: Sarja roikkuvia putkia. Kädet ja jalat sallittuja. Päättä este osumalla kädellä Valhalla-kelloon. **1 yritys.**

13. Peab Wall: Kiipeä esteen yli. Sivurakenteisiin ei saa tarttua.

14. Crawl: Ryömi verkon alla.

15. Veggie Rig: Aloita nousemalla korokkeelle. Etene esteen läpi koskematta maahan. Este koostuu tomaateista, kurkuista ja paprikoista. Päättä este osumalla kädellä Valhalla-kelloon. **1 yritys. Vain käsiote.**

16. Peab Irish Table: Ylitä lauta. Sivutolppiin, joihin lauta on kiinnitetty, ei saa tarttua. Alle 14-vuotiaat saavat käyttää sivutolppia apuna.

17. Sled Push: Työnnä kelkkaa 20 metriä. Koko kelkan on ylitettävä viiva. Kelkkaa saa työntää molemmista suunnista, riippuen sen lähtöpaikasta. Paino: 100 kg. **Juniorit eivät suorita tätä estettä.**

18. Rope Climb: Kiipeä ylös köyttä pitkin ja kosketa Valhalla-kelloa kädellä. **1 yritys.**

19. Crawl: Ryömi verkon alla.

20. Berserker Crawl: Sarja matalalla roikkuvia renkaita. Vain kädet ja jalat saavat koskea renkaisiin. Jalat on nostettava ilmaan ennen punaista viivaa.

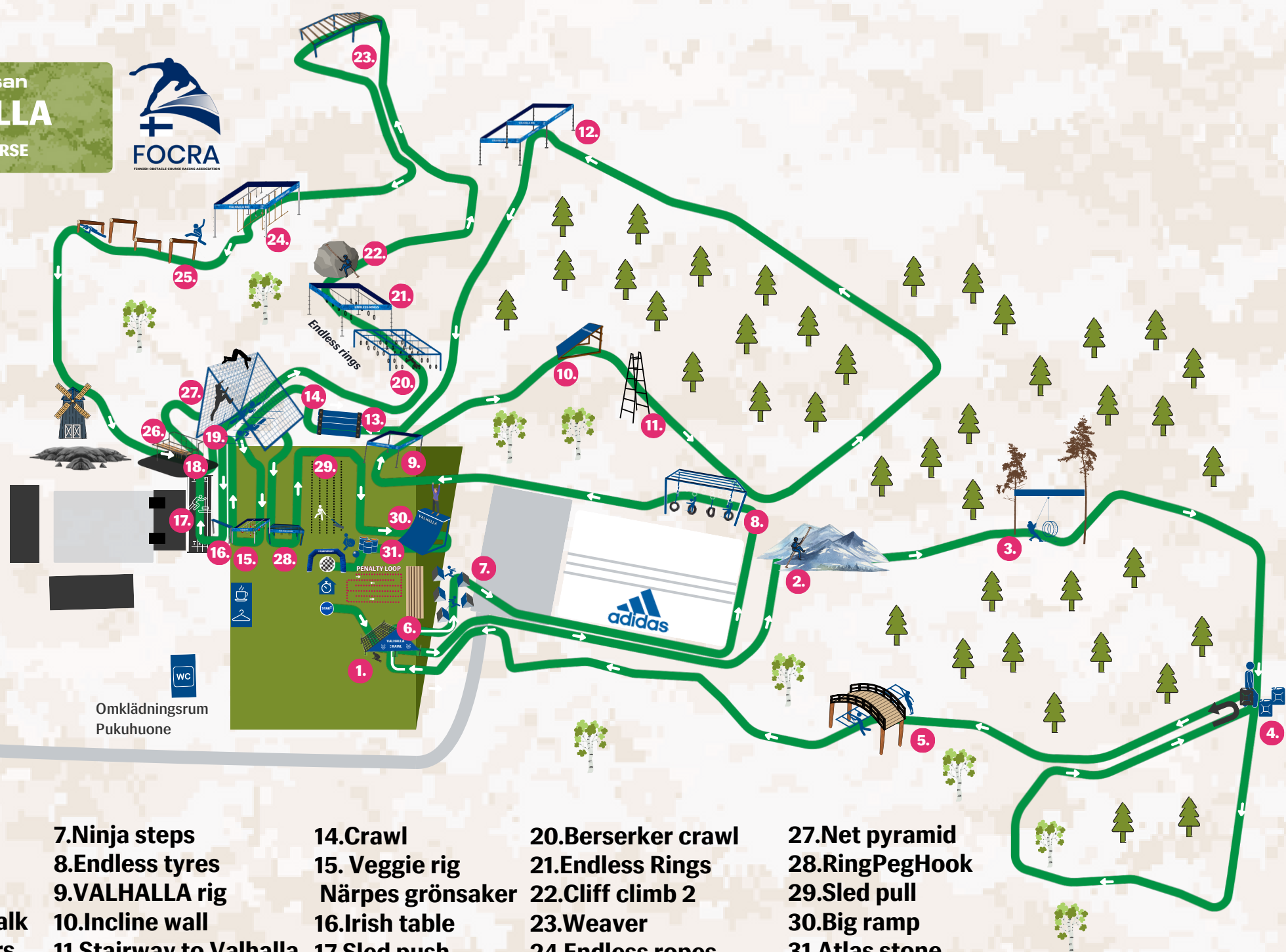
Päättä este osumalla kädellä Valhalla-kelloon. Keho saa nojata nauhoihin, mutta niihin ei saa tarttua. Ei saa tarttua renkaan yläpuolelle. **1 yritys.**

Estekuvaukset

- | | | | | | |
|------------------|------------------|--------------------------|---------------------|-------------------|---------------------|
| 1. Crawl | 6. NetPyramid | 11. Stairway to Valhalla | 16. Irish table | 21. Endless Rings | 26. Multichoice rig |
| 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: Suorita este renkaiden avulla koskematta maahan ja lopuksi kosketa Valhalla-kelloa kädelläsi. **1 yritys. Vain käsiote.**
22. Cliff Climb II: Kiipeä kallioseinämää ylös köyden avulla.
23. Weaver: Este suoritetaan, joka toinen hirsi alittamalla ja joka toinen hirsi ylittämällä koskematta maahan. **1 yritys.**
24. Endless Ropes: Aloita nousemalla korokkeelle. Etene rigin läpi koskematta maahan. Este koostuu sarjasta köysiä. Päätä este osumalla kädellä Valhalla-kelloon. **1 yritys.**
25. Over / Under: Osallistujien pitää alittaa matalat esteet ja ylittää korkeat esteet.
26. Multichoice Rig: Aloita niin, että jalat ovat punaisen viivan takana. Etene esteen läpi koskematta maahan ja osuu kädellä Valhalla-kelloon. Esteessä on neljä vaihtoehtoa: nunchucks, spinning wheels, monkey bars tai flying monkey. **1 yritys. Vain käsiote.**
27. NetPyramid: 4 metriä korkea verkkopyramidi, jonka yli osallistujien on mentävä.
28. RingHook, High-to-Low Rig: Aloita nousemalla korokkeelle.
High: Etene 1 renkaan ja 1 tapin avulla koukkujen ja gibbonsien kautta ilman että kosketat maata. Vain käsillä. Köyttä saa käyttää sekä käsillä että jaloilla siirtymiseen low-osioon.
Low: Sarja roikkuvia putkia, renkaita ja vihanneksia. Kädet ja jalat sallittuja. Päätä este osumalla kädellä Valhalla-kelloon.
Rengas ja tappi palautetaan lähtöpisteeseen. 1 yritys.
29. Sled Pull: Kelkka vedetään 25 metriä köyden avulla lähtöviivalta maaliviivalle. Veto voi tapahtua molemmista suunnista riippuen kelkan sijainnista. Paino: 80 kg. **Juniorit eivät suorita tätä estettä.**
30. Big Ramp: 4 metriä korkea ramppi, jossa on kiipeilyverkko. Osallistujan tulee kiivetä rampin ylös.
31. Atlas Stone: Nosta atlas-kivi öljytynnyrin päälle ja takaisin maahan.
- Miehet: 70 kg
 - Naiset: 50 kg
 - Juniorit: Eivät suorita tätä estettä.

folkhälsan
VALHALLA
SHORT COURSE



- 1.Crawl
- 2.Cliff climb 1
- 3.Tyre pull
- 4.Farmer's walk
- 5.Monkey bars
- 6.Net pyramid

- 7.Ninja steps
- 8.Endless tyres
- 9.VALHALLA rig
- 10.Incline wall
- 11.Stairway to Valhalla
- 12.Hanging boards
- 13.Peab Wall

- 14.Crawl
15. Veggie rig
Närpes grönsaker
- 16.Irish table
- 17.Sled push
- 18.Rope climb
- 19.Crawl

- 20.Berserker crawl
- 21.Endless Rings
- 22.Cliff climb 2
- 23.Weaver
- 24.Endless ropes
- 25.Over /under
- 26.Multichoice rig

- 27.Net pyramid
- 28.RingPegHook
- 29.Sled pull
- 30.Big ramp
- 31.Atlas stone