

SÄÄNTÖKIRJA

*edit 5.8.2025. Esteharjoittelun aikataulu lisätty

*edit 8.8.2025. Junioreille ei ole voimaesteitä. 60+ ikäluokka saa alusta alkaen 4 ranneketta. Aikataulu esteharjoittelulle on muuttunut. Traktor wheel flip muutos.

*edit 12.8.2025. Ketjuihin tarttuminen käsillä ei sallittu. Valhalla-kello. Farmer's walk 1 st 15 kg.



OCR

Suomen-mestaruus
Finska mästerskap

Norrvala 16.8.2025

✚folkhälsan

VALHALLA

STANDARD COURSE

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

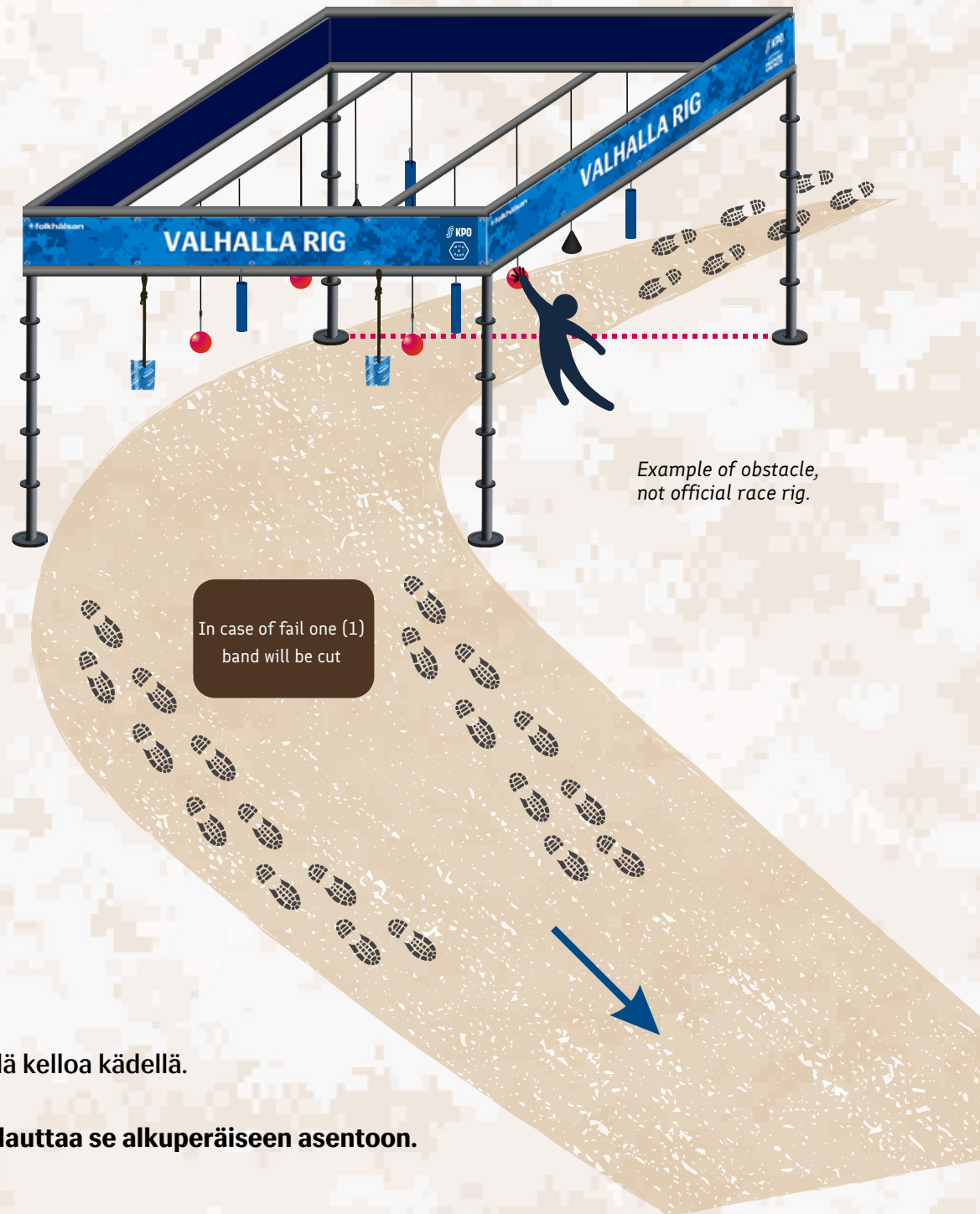
Protestit on jätettävä viimeistään 30 minuutin kuluessa maaliintulosta, ja ne tehdään paikan päällä kilpailunjohdolle.

- 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 lyömällä 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 näkyvissä 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 ottamiaan 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
Mud hang
Multichoice rig
RingPegHook (high-to-low)

1
Yritys

MUUT ESTEET

Rajattomasti
yrityksiä

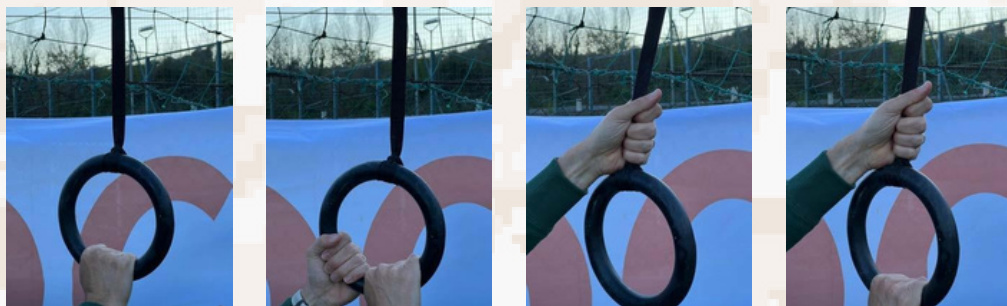


3 RANNEKETTA, oikea käsi

- 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. Ninja balance	21. Sled push	26. Cliff climb 2	31. Over / Under	36. Mud sled pull	41. Mud jump	46. Sled pull
2. Cliff climb	7. Ninja steps	12. Hay bales	17. Peab Wall	22. Rope climb	27. Hanging boards	32. Timber walk	37. Mud crawl	42. Mud swing	47. Big ramp
3. Tyre pull	8. Endless tyres	13. Tractor wheel flip	18. Crawl	23. Crawl	28. Net climb	33. Balance	38. Mud hang	43. Multichoice rig	48. Atlas stone
4. Farmer's walk	9. VALHALLA rig	14. Spear throw	19. Veggie rig	24. Berserker crawl	29. Weaver	34. Farmer's jump	39. Mud re-birth	44. Net pyramid 2	
5. Monkey bars	10. Incline wall	15. Dragon fly	20. Peab Irish table	25. Endless Rings	30. Endless ropes	35. Farmer's wall	40. Mud slide	45. RingHook rig	

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 yksi 15 kg kanisteri pitkin merkittyä reittiä. **Juniorit eivät suorita tätä estettä**

5. Vesiveik Monkey Bars: Aloita niin, että jalat ovat punaisen viivan takana. Käytä vaakasuuntaisia tankoja. Päästä 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 ja nauhoihin 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. Päästä este osumalla kädellä Valhalla-kelloon. **1 yritys.**

10. Incline Wall: Kiipeä vinoa seinää ylös.

Estekuvaukset

1. Crawl	6. NetPyramid	11. Stairway to Valhalla	16. Ninja balance	21. Sled push	26. Cliff climb 2	31. Over / Under	36. Mud sled pull	41. Mud jump	46. Sled pull
2. Cliff climb	7. Ninja steps	12. Hay bales	17. Peab Wall	22. Rope climb	27. Hanging boards	32. Timber walk	37. Mud crawl	42. Mud swing	47. Big ramp
3. Tyre pull	8. Endless tyres	13. Tractor wheel flip	18. Crawl	23. Crawl	28. Net climb	33. Balance	38. Mud hang	43. Multichoice rig	48. Atlas stone
4. Farmer's walk	9. VALHALLA rig	14. Spear throw	19. Veggie rig	24. Berserker crawl	29. Weaver	34. Farmer's jump	39. Mud re-birth	44. Net pyramid 2	
5. Monkey bars	10. Incline wall	15. Dragon fly	20. Peab Irish table	25. Endless Rings	30. Endless ropes	35. Farmer's wall	40. Mud slide	45. RingHook rig	

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. Hay bales: Ylitä heinäpaalit ja heinäpaalipyramidi

13. Tractor wheel flip: Käännä traktorin renkaat viisi kertaa. Eri renkaat miehille ja naisille. **Juniorit eivät suorita tätä estettä.**

14. Spear throw: Osu Valhalla-taulu keihäällä. Rajattomasti yrityksiä. Jos ei osu kolmen heiton jälkeen, siirrytään jonon hännille. Heiton jälkeen keihäs vedetään takaisin lähtöpaikalle.

15. Dragonfly: Selviydy läpi suon kelluvien lauttojen avulla

16. Ninja balance: Tasapainottele slacklinellä maahan koskematta ottamalla tukea toisesta slacklinesta. Punainen alku- ja loppuviiva

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

18. Crawl: Ryömi verkon alla.

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

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

Estekuvaukset

1. Crawl	6. Net Pyramid	11. Stairway to Valhalla	16. Ninja balance	21. Sled push	26. Cliff climb 2	31. Over / Under	36. Mud sled pull	41. Mud jump	46. Sled pull
2. Cliff climb	7. Ninja steps	12. Hay bales	17. Peab Wall	22. Rope climb	27. Hanging boards	32. Timber walk	37. Mud crawl	42. Mud swing	47. Big ramp
3. Tyre pull	8. Endless tyres	13. Tractor wheel flip	18. Crawl	23. Crawl	28. Net climb	33. Balance	38. Mud hang	43. Multichoice rig	48. Atlas stone
4. Farmer's walk	9. VALHALLA rig	14. Spear throw	19. Veggie rig	24. Berserker crawl	29. Weaver	34. Farmer's jump	39. Mud re-birth	44. Net pyramid 2	
5. Monkey bars	10. Incline wall	15. Dragon fly	20. Peab Irish table	25. Endless Rings	30. Endless ropes	35. Farmer's wall	40. Mud slide	45. Ring Hook rig	

21. 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**

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

23. Crawl: Ryömi verkon alla.

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

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

25. Endless Rings: Suorita este renkaiden avulla koskematta maahan ja lopuksi kosketa Valhalla-kelloa kädelläsi. **1 yritys. Vain käsiote.**

26. Cliff Climb II: Kiipeä kallioseinämää ylös köyden avulla.

27. 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. Päätä este osumalla kädellä Valhalla-kelloon. **1 yritys.**

28. Net: Kiipeä verkon yli toiselle puolelle.

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

30. Endless Ropes: Aloita nousemalla korokkeelle. Etene rigin läpi koskematta maahan. Este koostuu sarjasta köysiä.

Päätä este osumalla kädellä Valhalla-kelloon. **1 yritys.**

Estekuvaukset

1. Crawl	6. NetPyramid	11. Stairway to Valhalla	16. Ninja balance	21. Sled push	26. Cliff climb 2	31. Over / Under	36. Mud sled pull	41. Mud jump	46. Sled pull
2. Cliff climb	7. Ninja steps	12. Hay bales	17. Peab Wall	22. Rope climb	27. Hanging boards	32. Timber walk	37. Mud crawl	42. Mud swing	47. Big ramp
3. Tyre pull	8. Endless tyres	13. Tractor wheel flip	18. Crawl	23. Crawl	28. Net climb	33. Balance	38. Mud hang	43. Multichoice rig	48. Atlas stone
4. Farmer's walk	9. VALHALLA rig	14. Spear throw	19. Veggie rig	24. Berserker crawl	29. Weaver	34. Farmer's jump	39. Mud re-birth	44. Net pyramid 2	
5. Monkey bars	10. Incline wall	15. Dragon fly	20. Peab Irish table	25. Endless Rings	30. Endless ropes	35. Farmer's wall	40. Mud slide	45. RingHook rig	

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

32. Timber walk: Kanna 1 sahattu puuhalko. **Juniorit eivät suorita tätä estettä**

33. Balance: Tasapainottele kolmen pölkyn yli koskematta maahan.

34. Farmer's jump: Ylitä sarja heinäpaaleja.

35. Farmer's wall: Kiipeä autonrengasseinän yli

36. Mud Sled pull: Vedä painoa merkityn matkan verran. **Juniorit eivät suorita tätä estettä**

37. Mud crawl:

38. Mud Hang: Kädet ja jalat on nostettava köyteen kiinni. Kiipeä pitkin vaakasuoraa köyttä ja pyri vesiesteen ohi vastakkaisella puolelle. **1 yritys.**

39. Mud Re-birth: Ryömi putken läpi ja laskeudu mutaan.

40. Mud Slide: Liu'u alas mutaliukumäkeä.

41. Mud Jump: Selviydy vedellä täytettyjen vallien ja ojien läpi

42. Mud swing: Hyppää vesiojan yli köyden avulla.

43. 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.**

44. NetPyramid: 4 metriä korkea verkkopyramidi, jonka yli osallistujien on mentävä.

45. RingHook, High-to-Low Rig: Aloita nousemalla korokkeelle.

High: Etene kahden renkaan avulla koukkujen 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. Päästä este osumalla kädellä Valhalla-kelloon.

Renkaat palautetaan lähtöpisteeseen. **1 yritys.**

Estekuvaukset

1. Crawl	6. Net Pyramid	11. Stairway to Valhalla	16. Ninja balance	21. Sled push	26. Cliff climb 2	31. Over / Under	36. Mud sled pull	41. Mud jump	46. Sled pull
2. Cliff climb	7. Ninja steps	12. Hay bales	17. Peab Wall	22. Rope climb	27. Hanging boards	32. Timber walk	37. Mud crawl	42. Mud swing	47. Big ramp
3. Tyre pull	8. Endless tyres	13. Tractor wheel flip	18. Crawl	23. Crawl	28. Net climb	33. Balance	38. Mud hang	43. Multichoice rig	48. Atlas stone
4. Farmer's walk	9. VALHALLA rig	14. Spear throw	19. Veggie rig	24. Berserker crawl	29. Weaver	34. Farmer's jump	39. Mud re-birth	44. Net pyramid 2	
5. Monkey bars	10. Incline wall	15. Dragon fly	20. Peab Irish table	25. Endless Rings	30. Endless ropes	35. Farmer's wall	40. Mud slide	45. RingHook rig	

46. 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**

47. Big Ramp: 4 metriä korkea ramppi, jossa on kiipeilyverkko. Osallistujan tulee kiivetä rampin ylös.

48. Atlas Stone: Nosta atlas-kivi öljytynnyrin päälle ja takaisin maahan.

- Miehet: 70 kg
- Naiset: 50 kg
- Juniorit: Eivät suorita tätä estettä.

folkhälsan
VALHALLA
STANDARD COURSE

