

REGELBOK



OCR

Suomen-mestaruus
Finska mästerskap

Norrvala 15.8.2026

✚folkhälsan
VALHALLA
STANDARD COURSE

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. 10-15-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.

Klasser

Samtliga vuxenklasser samt klasserna 16–19 år deltar i en gemensam allmän FM-klass, där de tre bästa deltagarna premieras. Utöver allmänklass premieras också åldersklasserna separat.

Juniorernas åldersklasser: 10–11, 12–13, 14–15,

De vuxnas åldersklasser: 16–17, 18–19, 20–24, 25–29, 30–34, 35–39, 40–44, 45–49, 50–54, 55–59, 60–64, 65–69, 70+ etc.

Startlistor upprättas baserat på ranking (www.ocrarena.com).

Åldersindelning:

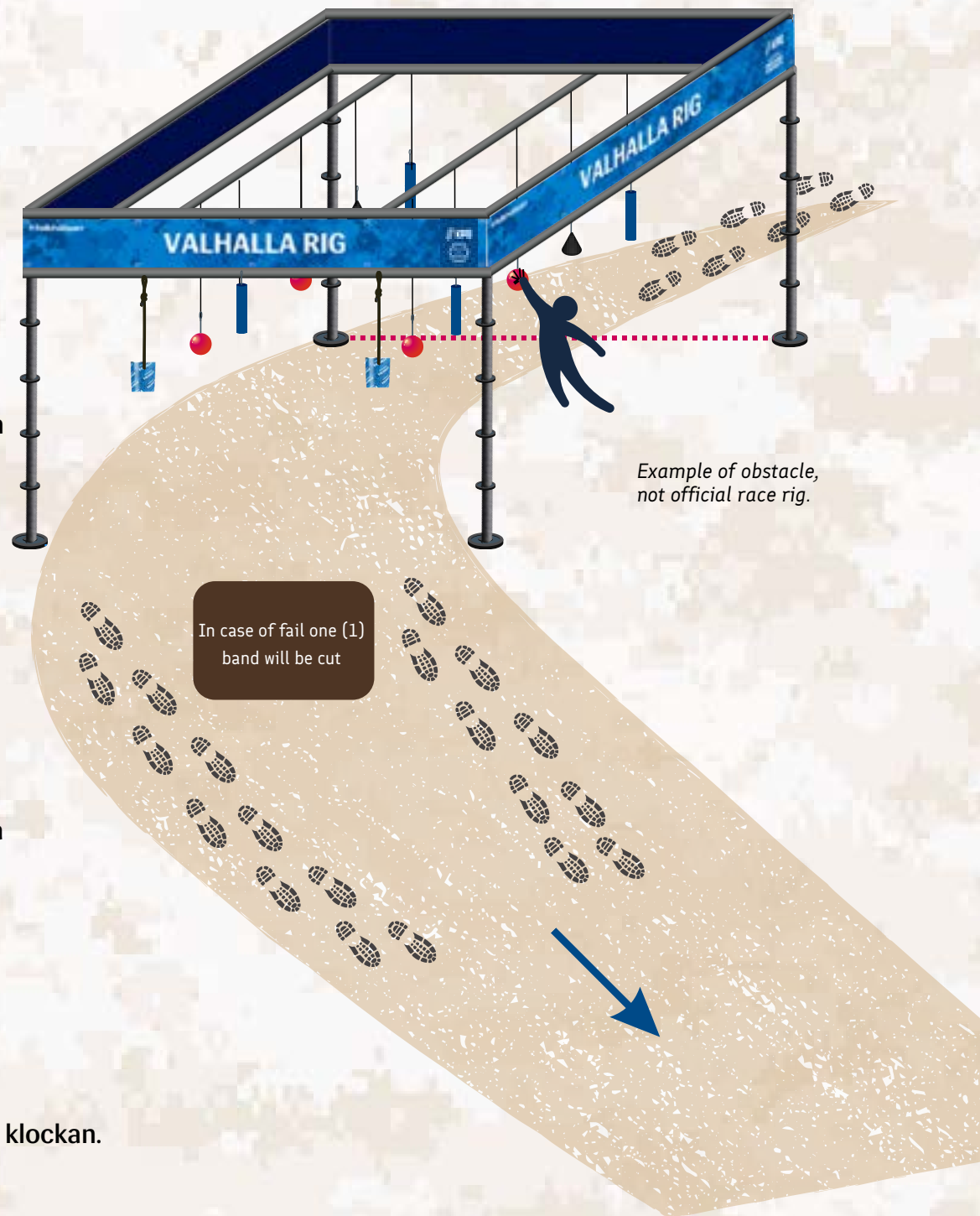
För deltagare i klasserna 16–17 år bestäms åldern enligt situationen 31.12.2026.

För deltagare under 16 år bestäms åldern enligt tävlingsdagen.

- Hindret startar före den **röda** linjen och slutar med att röra i klockan med handen. Du får inte röra/trampa på den röda linjen; om du gör det har du misslyckats med hindret.
- Vissa hängriggar har ingen röd linje, utan starten sker från en upphöjd plattå/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.
- **P** "Penalty on site": Om du inte klarar hindret klipps inget band. Du måste genomföra ett extra hinder direkt på plats. Dessa hinder är markerade med bokstaven P i hinderbeskrivningen.



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



- 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 metalledar/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@folkhalssan.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.

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.

FINSKA MÄSTERSKAP I OCR 2025

REGLER

HÄNGANDE HINDER

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



RingHook (high-to-low)
Berserker crawl
Endless rings
Weaver
Endless ropes
Monster
Mud hang
Multichoice rig
VALHALLA Joker / The grip Lab

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

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. **15 år och yngre 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 1 st 15 kg kanister längs en utmarkerad sträcka. **15 år och yngre utför inte detta hinder**

5. Dip bar: Starta genom att ha händerna bakom röda linjen. Endast med händerna. Avsluta med att greppa stängen förbi den röda linjen på motsatt sida. **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 och spännband. 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. Crawl	21. Crawl	26. Hanging boards	31. Mud Sled pull	36. Mud Re-birth	41. Net pyramid 2
2. Cliff climb	7. Ninja steps	12. Hay bales	17. Veggie rig	22. Ring Hook rig	27. Tyre walk	32. Over / Under	37. Mud Slide	42. VALHALLA Joker
3. Tyre pull	8. Endless tyres	13. Spear throw	18. Peab Irish table	23. Berserker crawl	28. Weaver	33. Farmer's jump	38. Mud Jump	43. Sled pull
4. Farmer's walk	9. VALHALLA rig	14. Dragon fly	19. Sled push	24. Endless Rings	29. Endless ropes	34. Mud Wall	39. Mud swing	44. Big ramp
5. Monkey bars	10. Incline wall	15. Peab Wall	20. Rope climb	25. Cliff climb 2	30. Monster	35. Mud Hang	40. Multichoice rig	45. Atlas stone

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. Hay bales: Ta sig över en höbalspyramid samt rader av höbalar
13. Spear throw: Träffa Valhalla-tavlan med ett spjut. Oändligt med försök. Ifall deltagern inte fått en träff efter tre försök, går man sist i kön. Efter avslutat kast dras spjutet tillbaka till startplatsen.
14. Dragon fly: Ta sig igenom Swamp via flytande skivor.
15. Peab Wall: Klättra över hindret. Sidokonstruktioner får ej användas.
16. Crawl: Krypa under nätet
17. 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.** "Penalty on site" **P**
 - Straffrunda: Träffa måltavlan med en chilipaprika. Oändligt med försök. Ifall deltagaren inte fått en träff efter tre försök, går man sist i kön. Efter avslutat kast dras chilipaprikan tillbaka till startplatsen.
18. 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.
19. 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. **15 år och yngre utför inte detta hinder.**
20. Rope climb: Klättra upp och träffa Valhalla klockan med handen. **1 försök.**

Hinderbeskrivning

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

21. Crawl: Krypa under nätet

22. RingHook, high-to-lowrig: Starta genom att stiga upp på platån.

- High: Svinga igenom riggen med hjälp av 2 st ringar via krokar 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.
- Ringarna förs tillbaka till startpunkten. **1 försök.**

23. 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.**

24. 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**

25. Cliff climb II: Klättra uppför en bergsklippa med hjälp av ett rep.

26. 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. 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.**

27. Tyre walk: Bära 1 st bildäck längs en utmarkerad sträcka. **15 år och yngre utför inte detta hinder.**

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

29. 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.**

30. Monster rig: Ta igenom riggen utan att röra i marken. Hindret består av en serie av rep, rör och ringar. Avsluta med att träffa i Valhalla klockan med handen. **1 försök.**

Hinderbeskrivning

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

31. Mud Sled pull: Dra en vikt längs en utmarkerad sträcka. **15 år och yngre utför inte detta hinder.**

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

33. Farmer's jump: Ta sig över en serie med höbalar.

34. Mud Wall: Ta dig över 2 st väggar och balansstock.

35. Mud hang: Starta genom att ha händerna och fötterna på repet. Klättra längs ett horisontellt rep och avsluta med att komma förbi vattenhindret till den motsatta sidan. **1 försök.**

36. Mud Re-birth: Kryp igenom ett rör och landa ner i lera.

37. Mud Slide: Klättra upp och rutch ner för mud slide i vattnet.

38. Mud Jump: Ta dig igenom de grävda vallarna och diken som är fyllda med vatten

39. Mud swing: Svinga över vallgraven med hjälp av ett rep.

40. 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 2 st alternativ: nunchucks eller lowrig. **1 försök.**

Hinderbeskrivning

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

41. NetPyramid: En 4 meter hög nätpyramid som deltagarna ska ta sig över.

42. VALHALLA Joker / The Grip Lab: Starta genom att ha fötterna bakom röda linjen. Ta dig igenom utan att röra marken och träffa Valhalla klockan med handen. **1 försök.**

43. 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. **15 år och yngre utför inte detta hinder.**

44. Big Ramp: Big Ramp: En 4 m hög ramp med klätternät som man ska ta sig uppför.

45. Atlas stone: Lyfta atlas stenen upp på ett oljefat och ner tillbaka på marken.

- Män: 70 kg
- Damer: 50 kg
- 15 år och yngre utför inte detta hinder.

folkhälsan
VALHALLA
STANDARD COURSE



1. Crawl
2. Cliff climb 1
3. Tyre pull
4. Farmer's walk
5. Dipwalk, OCR Wasa
6. Ninja steps
7. Net pyramid 1
8. Endless tyres

9. VALHALLA rig
10. Incline wall
11. Stairway to Valhalla
12. Hay bales
13. Spear throw
14. Dragon fly
15. Peab wall
16. Crawl

17. Veggie rig, Närpes grönsaker
- 17.1 Chili zone, Made in Närpes
18. Irish table
19. Sled push
20. Rope climb
21. Crawl
22. RingHook rig
23. Berserker crawl

24. Endless Rings
25. Cliff climb II
26. Hanging boards
27. Tyre walk
28. Weaver

29. Endless ropes
30. Monster rig, V-Lift
31. Mud sled pull
32. Over / Under
33. Farmer's jump

34. Mud Wall
35. Mud hang
36. Mud re-birth
37. Mud slide
38. Mud jump

39. Mud swing
40. Multichoice rig
41. Net pyramid 2
42. Joker/The Grip Lab
43. Sled pull
44. Big ramp
45. Atlas stone