

# SÄÄNTÖKIRJA

\*edit 12.8 Päivitetyt otesäännöt. Päivitetyt Stairway to VALHALLA -esteen säännöt. Muut pienet korjaukset.



# OCR

Suomen-mestaruus  
Finska mästerskap

**Norrvalle 15.8.2026**

✚folkhälsan  
**VALHALLA**  
**STANDARD COURSE**

## Yleistä

Fédération Internationale de Sports d'Obstacles (FISO) on hallintoelin, joka vastaa esterataurheilun 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. 8–15-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 vaihtoehtoisesti merkintä mahdollisista sakkokierroksista, ennen maalintuloa ollakseen oikeutettu tulokseen.
- Jos kaikki rannekkeet on leikattu ennen ranneketarkastusta, kilpailija luovuttaa ajanottosirun toimitsijalle ja juoksee maaliin ilman liiviä.

## Luokat

Kaikki aikuisten ikäluokat ja 16-19, kilpailevat yhteisessä yleiskilpailussa, jossa palkitaan kolme parasta osallistujaa. Tämän lisäksi palkitaan kaikki ikäluokat.

Juniorien ikäluokat: 8–9, 10–11, 12–13, 14–15.

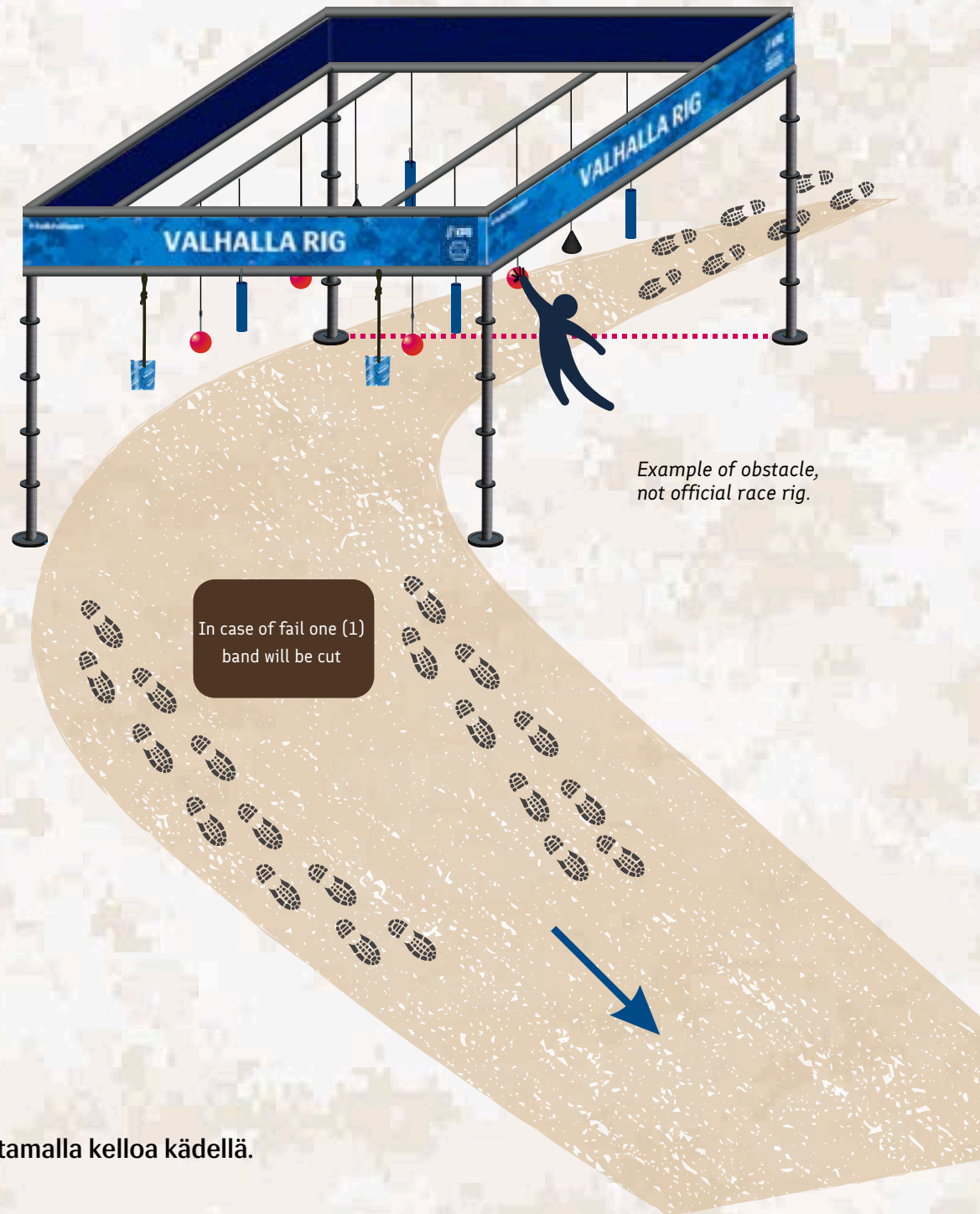
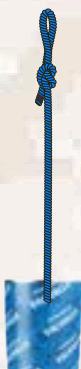
Aikuisten ikäluokat: 16–17, u18–19, 20–24, 25–29, 30–34, 35–39, 40–44, 45–49, 50–54, 55–59, 60–64, 65–69, 70+ jne.

Lähtölistat luodaan rankinging mukaan [www.ocrarena.com](http://www.ocrarena.com).

Ikäluokitus:

- 16–17-vuotiaiden osalta ikä määräytyy tilanteen mukaan 31.12.2026.
- Alle 16-vuotiaiden osalta ikä määräytyy kilpailupäivän mukaan.

- Este alkaa ennen **punaista viivaa** ja päättyy siihen, että osallistuja koskettaa kelloa kädellä. Punaiseen viivaan ei saa koskea tai astua, jos näin tapahtuu, este on epäonnistuttu.
- Joissain roikuvissa esteissä ei ole punaista viivaa, 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.
- **P** "Penalty on site": Jos et läpäise estettä, ranneketta ei leikata. Sinun tulee suorittaa lisäesteen paikan päällä. Nämä esteet on merkitty estekuvauksessa kirjaimella P.



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



- Jokaista poistettua ranneketta seuraa myös sakkokierros (ennen maaliviivaa).
- Jos kilpailija on menettänyt kaikki kolme ranneketta, kilpailija saa tuloksen DNC.
- Kilpailija, jolla ei ole ranneketta tai muuta merkintää suoritetuista sakkokierroksista ennen maaliviivaa (vähintään kolme epäonnistunutta estettä), saa tuloksen DNC
- Kilpailija, jolla ei ole enää yhtään ranneketta (kolme tai useampia epäonnistuneita esteitä), tulee luovuttaa ajanottosirun 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](mailto:valhalla@folkhalsan.fi)***

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

## **Esteharjoittelu ennen kilpailua**

**Osallistujat saavat harjoitella esteillä perjantaihin 14.8 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.

## **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.

# OCR SM-KILPAILUT 2025

## SÄÄNNÖT

### ROIKKUVAT ESTEET



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**  
**Yritys**

### MUUT ESTEET

Rajattomasti  
yrityksiä



#### 3 RANNEKETTA, oikea käsi

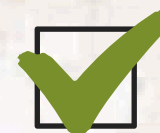
- Epäonnistunut esteyritys, yksi (1) ranneke katkaistaan
- Jokaista menetettyä ranneketta kohden, yksi sakkokierros ennen maaliintuloa.
- Jos kaikki 3 ranneketta on menetetty, urheilija luokitellaan Ei suoritusta (DNC)
  - 8-15 vuotiailla on 6 ranneketta alusta alkaen.
  - 60 + sarjassa neljä ranneketta

# Ote-säännöt

## Rings



## Tomaatit



## Nunchucks





# Ote-säännöt

## Chilipaprika



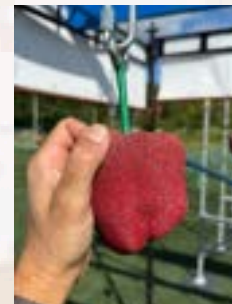
## Mushroom



## Broccoli



## Paprika



# Ote-säännöt

## Cucumber



# Estekuvaukset

|                  |                  |                          |                      |                     |                    |                   |                     |                    |
|------------------|------------------|--------------------------|----------------------|---------------------|--------------------|-------------------|---------------------|--------------------|
| 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: Ryömi verkon (NetPyramid) alta.

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

3. Tyre Pull: Vedä autonrenkas ylös köydellä. **15-vuotiaat ja nuoremmat 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 kanisteria pitkin merkittyä reittiä. **15-vuotiaat ja nuoremmat eivät suorita tätä estettä.**

5. Dip bar: Aloita punaisen viivan takaa ja este on suoritettu, kun ylität toisen punaisen viivan. **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. Päättää este osumalla kädellä Valhalla-kelloon. **1 yritys.**

10. Incline Wall: Kiipeä vinoa seinää ylös.

# Estekuvaukset

|                  |                  |                          |                      |                     |                    |                   |                     |                    |
|------------------|------------------|--------------------------|----------------------|---------------------|--------------------|-------------------|---------------------|--------------------|
| 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: Stairway to Valhalla: Aloita tarttumalla siniseen portaaseen (ensimmäinen tai toinen) käsillä. Kiipeä ylöspäin seuraavaan siniseen portaaseen, vaihda puolta vastakkaiseen siniseen portaaseen 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. Spear throw: Osu Valhalla-taulu keihäällä. Rajattomasti yrityksiä. Jos ei osu kolmen heiton jälkeen, siirrytään jonon hännille. Heiton jälkeen keihäs vedetään takaisin lähtöpaikalle.
14. Dragonfly: Selviydy läpi suon kelluvien lauttojen avulla
15. Peab Wall: Kiipeä esteen yli. Sivurakenteisiin ei saa tarttua.
16. Crawl: Ryömi verkon alla.
17. 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. "Penalty on site" P**
- Chili zone: Osu maalitauluun chilipaprikan avulla. Yrityskertoja ei ole rajoitettu. Mikäli kilpailija ei saa osumaa kolmella ensimmäisellä yrityksellä, hän siirtyy jonon viimeiseksi. Heiton jälkeen chilipaprika vedetään takaisin lähtöpaikalle seuraavaa kilpailijaa varten.
18. Peab Irish Table: Ylitä lauta. Sivutolppiin, joihin lauta on kiinnitetty, ei saa tarttua. c
19. Sled Push: Työnnä kelkkaa 20 metriä. Koko kelkan on ylitettävä viiva. Kelkkaa saa työntää molemmista suunnista, riippuen sen lähtöpaikasta. Paino: 100 kg. **15-vuotiaat ja nuoremmat eivät suorita tätä estettä.**
20. Rope Climb: Kiipeä ylös köyttä pitkin ja kosketa Valhalla-kelloa kädellä. **1 yritys.**



# Estekuvaukset

|                  |                  |                          |                      |                     |                    |                   |                     |                    |
|------------------|------------------|--------------------------|----------------------|---------------------|--------------------|-------------------|---------------------|--------------------|
| 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: Ryömi verkon alla.

22. 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 yrityys.**

23. Berserker Crawl: Sarja matalalla roikkuvia renkaita. Vain kädet ja jalat saavat koskea renkaisiin. Jalat on nostettava ilmaan ennen punaista viivaa. Päästä este osumalla kädellä Valhalla-kelloon. Keho saa nojata nauhoihin, mutta niihin ei saa tarttua. Ei saa tarttua renkaan yläpuolelle.

**1 yrityys.**

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

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

26. 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. Päästä este osumalla kädellä Valhalla-kelloon. **1 yrityys.**

27. Tyre walk: Kanna 1 autonrengas. **15-vuotiaat ja nuoremmat eivät suorita tätä estettä.**

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

29. Endless Ropes: Aloita nousemalla korokkeelle. Etene rigin läpi koskematta maahan. Este koostuu sarjasta köysiä. Päästä este osumalla kädellä Valhalla-kelloon. **1 yrityys.**

30. Monster: Este koostuu sarjasta köysiä, putkia ja renkaita. Päästä este osumalla kädellä Valhalla-kelloon. **1 yrityys.**

# Estekuvaukset

|                  |                  |                          |                      |                     |                    |                   |                     |                    |
|------------------|------------------|--------------------------|----------------------|---------------------|--------------------|-------------------|---------------------|--------------------|
| 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    |

31. Mud Sled pull: Vedä painoa merkityn matkan verran. **15-vuotiaat ja nuoremmat eivät suorita tätä estettä.**

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

33. Farmer's jump: Ylitä sarja heinäpaaleja.

34. Mud Wall: Kiipeä autonrengasseinän yli ja tasapainottele pölkyn yli koskematta maahan.

35. Mud Hang: Kädet ja jalat on nostettava köyteen kiinni. Kiipeä pitkin vaakasuoraa köyttä ja pyri vesiестeen ohi vastakkaisella puolelle. **1 yrityys.**

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

37. Mud Slide: Liu'u alas mutaliukumäkeä.

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

39. Mud swing: Hyppää vesiojan yli köyden avulla.

40. Multichoice Rig: Aloita niin, että jalat ovat punaisen viivan takana. Etene esteen läpi koskematta maahan ja osuu kädellä Valhalla-kelloon.

Esteessä on kaksi vaihtoehtoa: nunchucks tai lowrig combo. **1 yrityys. Vain käsiote.**

# Estekuvaukset

|                  |                  |                          |                      |                     |                    |                   |                     |                    |
|------------------|------------------|--------------------------|----------------------|---------------------|--------------------|-------------------|---------------------|--------------------|
| 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    |

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

42. VALHALLA Joker / The Grip Lab: Aloita niin, että jalat ovat punaisen viivan takana. Etene esteen läpi koskematta maahan ja osuu kädellä Valhalla-kelloon. **1 yritys.**

43. Sled Pull: Kelkka vedetään 25 metriä köyden avulla lähtöviivalta maaliviivalle. Veto voi tapahtua molemmista suunnista riippuen kelkan sijainnista. Paino: 80 kg. **15-vuotiaat ja nuoremmat eivät suorita tätä estettä.**

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

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

- Miehet: 70 kg
- Naiset: 50 kg
- Juniorit: 15-vuotiaat ja nuoremmat eivät suorita tätä estettä.



folkhälsan  
**VALHALLA**  
STANDARD COURSE



1. Crawl
2. Cliff climb I
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