

REGELBOK

*edit 2.7.2024.

*edit 15.8.2024 (mud hang, spear throw, farmer's haul, farmer's wheel flip)

*edit 16.8.2024 (multichoice rig, endless rings, ringhook, Vesivek monkey bars, dragonfly)



OCR

Suomen-mestaruus
Finska mästerskap

Norrvala 24.8.2024

✚ folkhälsan

VALHALLA

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 deltagarna tre försök på sig innan man tvingas klippa ett armband.
- Alla tävlande ska tilldelas tre armband inför starten. 12-14-åringar får sex 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.
- Straffrundan ska inte ta kortare tid än det svåraste hindret.

På några av hindren finns valalternativ normalway eller fastway:

Fastway alternativet är svårare och om tävlande klarar det får den direkt fortsätta längs banan, om tävlande misslyckas klipps ett armband. Normalway alternativet är lättare och om tävlande klarar det får den behålla armbandet men behöver genomföra ett extra hinder/tilläggsrunda och om tävlande misslyckas klipps ett armband.

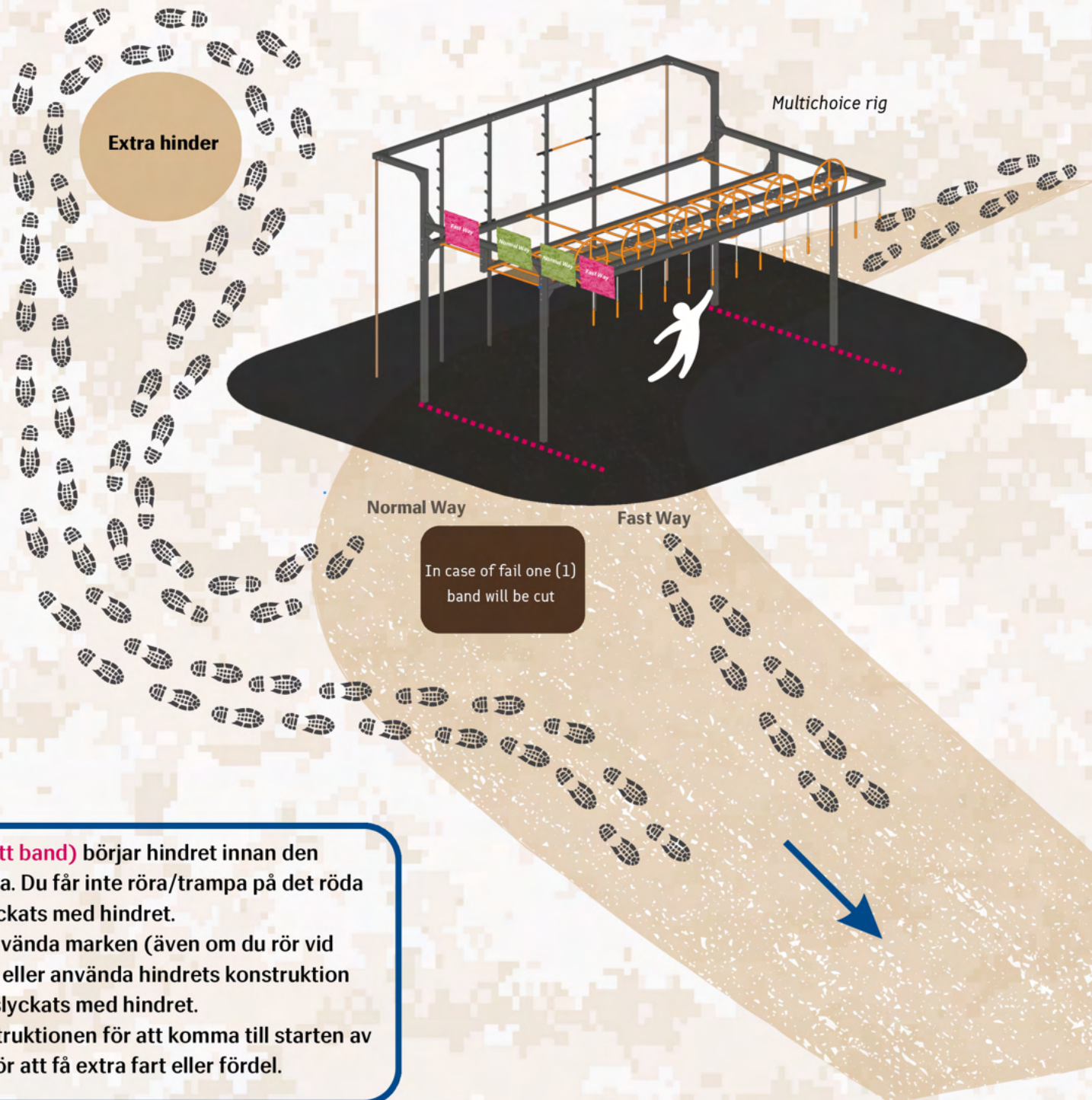
Normal Way vs Fast Way

"Fast Way"-hinder kommer att finnas vid Multichoice-hindret.

"Normal way" är markerad med grönt, och Fast way med rosa. En Fast way bana är tekniskt mera avancerad eller ett tyngre alternativ gentemot normal way.

Genom att välja fast way kommer du att spara tid jämfört med normal way, eftersom du inte behöver springa de extra 100 - 200 metrarna, alternativt extra hinder.

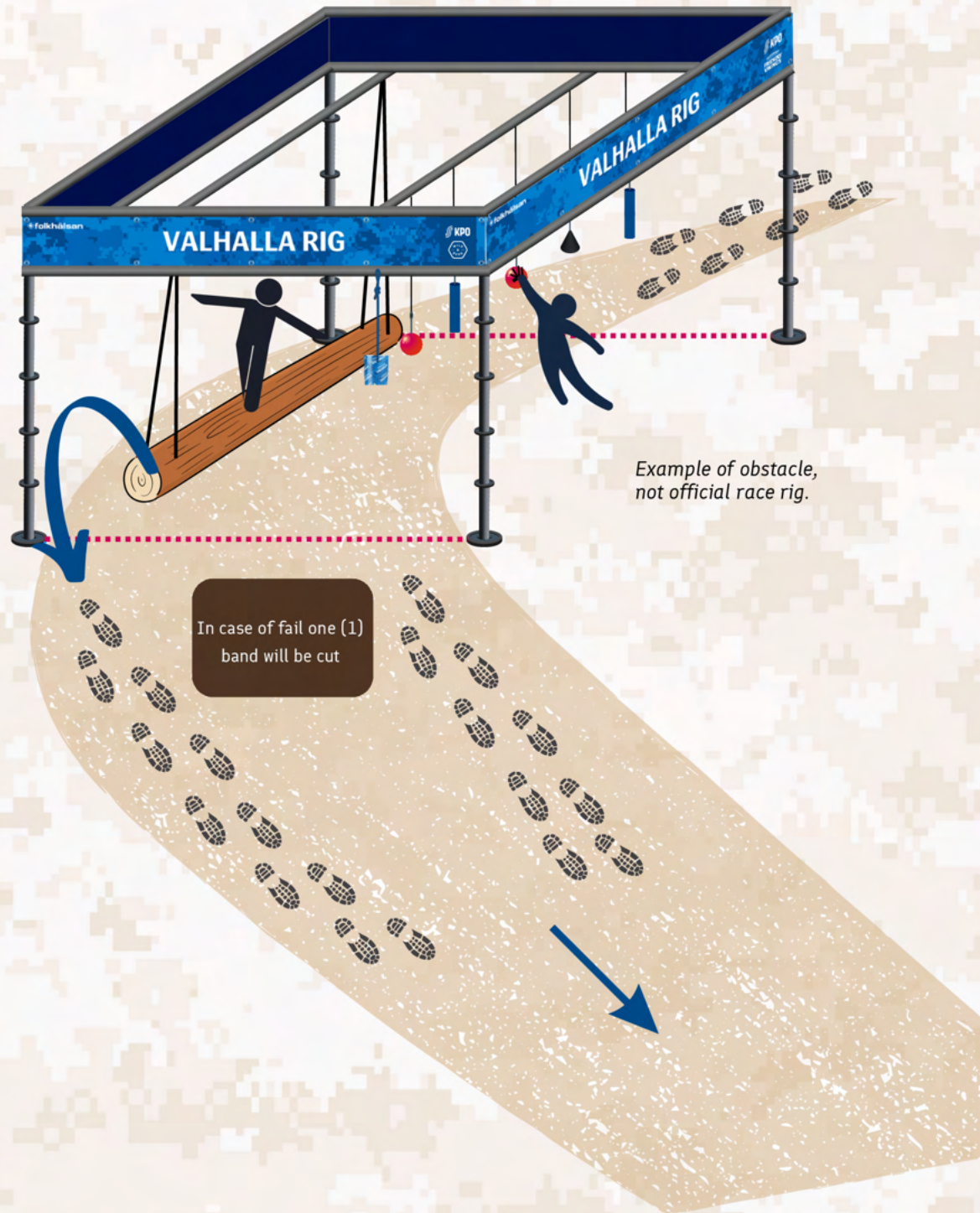
- På hinder med en start/mål-linje (rött band) börjar hindret innan den första linjen och slutar efter den sista. Du får inte röra/trampa på det röda bandet; om du gör det har du misslyckats med hindret.
- Under hindret får du inte röra/gå/ använda marken (även om du rör vid eller sveper med skorna på marken) eller använda hindrets konstruktion som stöd. Om du gör det har du misslyckats med hindret.
- I höga hinder får man använda konstruktionen för att komma till starten av hindret men den får inte användas för att få extra fart eller fördel.



- På hinder med en start/mål-linje (rött band) börjar hindret innan den första linjen och slutar efter den sista. Du får inte röra/trampa på det röda bandet; om du gör det har du misslyckats med hindret.
- 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.
- I höga hinder får man använda konstruktionen för att komma till starten av hindret men den får inte användas för att få extra fart eller fördel.



*En stor del av hindren där man hänger i grepp eller klättrar vertikalt eller horisontellt avslutas med en träff med handen i en Valhalla-klocka. Hindret kan dock också ha en röd startlinje.



- 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) kan utföra tre straffrundor. Tiden blir dock inofficiell om tävlande inte har armband 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.

HÄNGANDE HINDER

Rope climb
Berserker crawl
Rings
Påras Weaver
Endless tyres
RingHook
Stairway to Valhalla
Vesivek Monkeybars
Valhalla rig
Mud Hang
Valhalla joker



Multichoice Rig

Normal Way eller **Fast Way**
Monkey Bars Flying Monkey
Spinning Wheels Nunchucks

1

Försök

ÖVRIGA HINDER

Oändligt med
försök

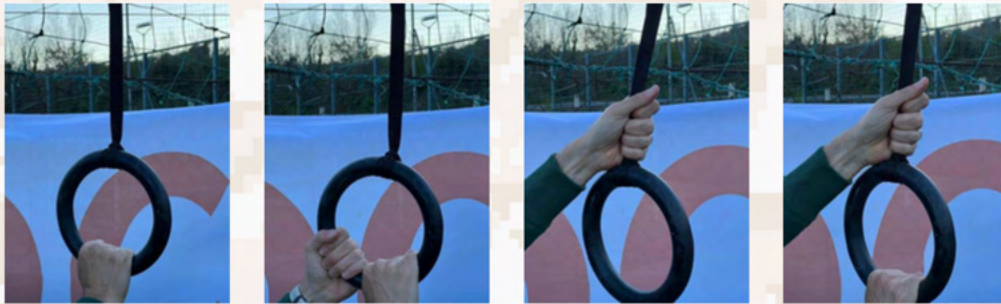


3 ARMBAND

- 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.)
 - 14 år och under, har 6 armband från start.

Regler för grepp

Rings



Ninja balls



Nunchucks



Hinderbeskrivning

1. Påras NetPyramid	6. Crawl	11. Berserker crawl	16. Ninja steps	21. Stairway to Valhalla	26. Spear throw	31. Wild & berg	35. Mud pipe	39. Mud re-birth	43. Farmer's wall	47. Crawl
2. Timber walk	7. Irish table	12. Rings	17. Pipe over	22. Pipecrawl	27. Dragonfly	32. Valhalla rig	36. Mud Sled pull	40. Mud slide	44. Farmers's crawl	48. Valhalla joker
3. Over / under	8. Rope climb	13. Cliff climb	18. Endless tyres	23. Cliff climb	28. Ninja balance	33. Farmer's jump	37. Mud crawl	41. Mud jump	45. Farmer's wheel	49. Big ramp
4. Crawl	9. Crawl	14. Balance	19. RingHook	24. Tyre pull	29. Hay bales	34. Farmer's haul	38. Mud hang	42. Mud swing	46. Farmer's walk	50. Atlas stone
5. Multichoice Rig	10. Peab Wall	15. Påras Weaver	20. Incline wall	25. Net	30. Vesivek monkey bars					

1. Påras NetPyramid: En 4 meter hög nätpyramid som deltagarna ska ta sig över.
2. Timber walk: Bära 1 st avsågad stock längs en utmarkerad sträcka.
3. Over / Under: Deltagarna ska ta sig under de låga stockarna och över de höga.
4. Crawl: Krypa under nätet (netpyramid)
5. 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 två st. fast ways och två st. normal ways. **Endast ett försök. Endast handgrepp.**
 - a. Normal way: monkeybar eller spinning wheels + krypa under nätet
 - b. Fast way: nunchucks eller flying monkey
6. Crawl: Krypa under nätet
7. 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.
8. Rope climb: Klättra upp och träffa Valhalla klockan med handen. **1 försök.**
9. Crawl: Krypa under nätet (netpyramid)
10. Peab Wall: Klättra över hindret.
11. 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. **1 försök.**
12. 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.**
13. Cliff climb I: Klättra uppför en bergsklippa med hjälp av ett rep.
14. Balance: Balansera över tre st. stockar utan att röra marken.
15. Påras Weaver: Deltagaren tar sig genom hindret över varannan stock och under varannan utan att röra marken. **1 försök.**

Hinderbeskrivning

1.Påras NetPyramid	6.Crawl	11.Berserker crawl	16.Ninja steps	21.Stairway to Valhalla	26.Spear throw	31.Wild & berg	35.Mud pipe	39.Mud re-birth	43.Farmer's wall	47.Crawl
2.Timber walk	7.Irish table	12.Rings	17.Pipe over	22.Pipecrawl	27.Dragonfly	32.Valhalla rig	36.Mud Sled pull	40.Mud slide	44.Farmers's crawl	48.Valhalla joker
3.Over / under	8.Rope climb	13.Cliff climb	18.Endless tyres	23.Cliff climb	28.Ninja balance	33.Farmer's jump	37.Mud crawl	41.Mud jump	45.Farmer's wheel	49.Big ramp
4.Crawl	9.Crawl	14.Balance	19.RingHook	24.Tyre pull	29.Hay bales	34.Farmer's haul	38.Mud hang	42.Mud swing	46.Farmer's walk	50.Atlas stone
5.Multichoice Rig	10.Peab Wall	15.Påras Weaver	20.Incline wall	25.Net	30.Vesivek monkey bars					

16. Ninja steps: Hoppa igenom ninja stepsen (6 st) utan att röra marken.

17. Pipe over: Klättra över röret på marken.

18. Endless tyres: Starta genom att ha fötterna bakom röda linjen. Svinga igenom riggen med hjälp av bildäck utan att röra marken. Avsluta med att träffa med handen i Valhalla klockan. **1 försök.**

19. RingHook: Starta genom att ha fötterna bakom röda linjen. Svinga igenom riggen med hjälp av 2 st ringar via krokar/hållhakar utan att röra marken. Avsluta med att träffa med handen i Valhalla klockan. Ringarna förs tillbaka till startpunkten. **1 försök. Endast handgrepp.**

20. Incline wall: Klättra över den lutande väggen som har fotgrepp.

21. 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.**

22. Pipe Crawl: Krypa igenom ett av rören.

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

24. Tyre pull: Dra upp bildäck i ett rep. 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.**

25. Net: Klättra över nätet och ta sig till andra sidan.

Hinderbeskrivning

1.Påras NetPyramid	6.Crawl	11.Berserker crawl	16.Ninja steps	21.Stairway to Valhalla	26.Spear throw	31.Wild & berg	35.Mud pipe	39.Mud re-birth	43.Farmer's wall	47.Crawl
2.Timber walk	7.Irish table	12.Rings	17.Pipe over	22.Pipecrawl	27.Dragonfly	32.Valhalla rig	36.Mud Sled pull	40.Mud slide	44.Farmers's crawl	48.Valhalla joker
3.Over / under	8.Rope climb	13.Cliff climb	18.Endless tyres	23.Cliff climb	28.Ninja balance	33.Farmer's jump	37.Mud crawl	41.Mud jump	45.Farmer's wheel	49.Big ramp
4.Crawl	9.Crawl	14.Balance	19.RingHook	24.Tyre pull	29.Hay bales	34.Farmer's haul	38.Mud hang	42.Mud swing	46.Farmer's walk	50.Atlas stone
5.Multichoice Rig	10.Peab Wall	15.Påras Weaver	20.Incline wall	25.Net	30.Vesivek monkey bars					

26. 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.

27. Dragonfly: Ta sig igenom Swamp via flytande skivor.

28. Ninja balance: Balansera på en slackline utan att röra marken samt ta stöd av en annan slackline som går parallellt med varandra. Start och avslut med röda linjer.

29. Hay bales: Ta sig över en höbalspyramid samt rader av höbalar

30. 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.**

31. Wild & Berg NetPyramid: En nätpyramid som deltagarna ska ta sig över.

32. 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.**

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

34. Farmer's haul: Dra ett bildäck från ena sidan till den andra. Däcket kan dras från nåndera hållet. Då däcket befinner sig på motsatta sidan, drar man däcket mot sig tills däcket träffar röda linjen. Ifall däcket befinner sig på samma sida som deltagaren, bör deltagaren flytta sig till motsatta sida för att kunna utföra hindret. **Juniorerna utför ej detta hinder.**

Hinderbeskrivning

1.Påras NetPyramid	6.Crawl	11.Berserker crawl	16.Ninja steps	21.Stairway to Valhalla	26.Spear throw	31.Wild & berg	35.Mud pipe	39.Mud re-birth	43.Farmer's wall	47.Crawl
2.Timber walk	7.Irish table	12.Rings	17.Pipe over	22.Pipecrawl	27.Dragonfly	32.Valhalla rig	36.Mud Sled pull	40.Mud slide	44.Farmers's crawl	48.Valhalla joker
3.Over / under	8.Rope climb	13.Cliff climb	18.Endless tyres	23.Cliff climb	28.Ninja balance	33.Farmer's jump	37.Mud crawl	41.Mud jump	45.Farmer's wheel	49.Big ramp
4.Crawl	9.Crawl	14.Balance	19.RingHook	24.Tyre pull	29.Hay bales	34.Farmer's haul	38.Mud hang	42.Mud swing	46.Farmer's walk	50.Atlas stone
5.Multichoice Rig	10.Peab Wall	15.Påras Weaver	20.Incline wall	25.Net	30.Vesivek monkey bars					

35. Mud Pipe: Krypa igenom röret

36. Mud Sled pull: Dra en vikt längs en utmarkerad sträcka

37. Mud Crawl:

38. Mud Hang: Starta genom att ha händerna och fötterna bakom röda linjen. Klättra längs ett horisontellt rep och avsluta med att komma förbi med händerna förbi den röda linjen på motsatta sidan. **1 försök.**

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

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

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

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

43. Farmer's wall: Klättra över en bildäckvägg.

44. Farmer's crawl: Krypa under ett nät

45. Farmer's wheel flip: Vända traktorhjul den angivna sträckan. Lyftet påbörjas med att däck rör i röda linjen och hindret slutförs genom att träffa den andra röda linjen på motsatta sidan. Herr och dam däck. **Juniorerna utför ej detta hinder.**

46. Farmer's walk: Bära 1 st 15 kg kanister längs en utmarkerad sträcka.

47. Wild & Berg crawl: Krypa under nätpyramiden.

48. Valhalla joker: Starta genom att ha fötterna bakom röda linjen. Ta sig igenom riggen utan att röra i marken. Klättra igenom hindret som består av olika grepp. Avsluta med att träffa med handen i Valhalla klockan. **1 försök. Detta hinder publiceras dagen före tävlingen. Förbjudet att testa eller pröva hindret före tävlingen.**

49. Big Ramp: En 5 m hög ramp med klätternät som man ska ta sig uppför.

50. 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.