

REGELBOK

✚ **folkhälsan**
VALHALLA
Challenge

Norrvalla 24.8.2024

Allmänt

Challengeklassen är ett hinderbanelopp där deltagarna startar tillsammans och utmanas att ta sig över mållinjen med armbandsprincipen.

Allmänt uppförande

Challenge är ett samspel mellan deltagare, där det förväntas att deltagaren:

- Följa och får ej avvika från den snitslade banan.
- 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, funktionärer, volontärer, media, sponsorer, åskådare med respekt och artighet.

Allmänna regler

- Annan utrustning än skor, kläder och handskar är förbjuden under evenemanget.
- Ett ärligt försök att genomföra alla hinder, som en allmän regel innebär ett ärligt försök att den deltagande måste applicera hela kroppsvikten på hindret.
- Samarbete mellan deltagarna vid hindren är tillåtna
- 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 deltagare ska tilldelas tre armband inför starten. 12-14-åringar tilldelas sex armband.
- En deltagare som inte klarar ett hinder ska få ett armband avklippt och avlägsnat av funktionär vid det aktuella hindret.

Allmänna regler forts.

- En straffrunda måste genomföras för varje armband som blivit avklippt, straffrundan är placerad efter sista hindret och börjar vid målområdet.
- Straffrunda 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.

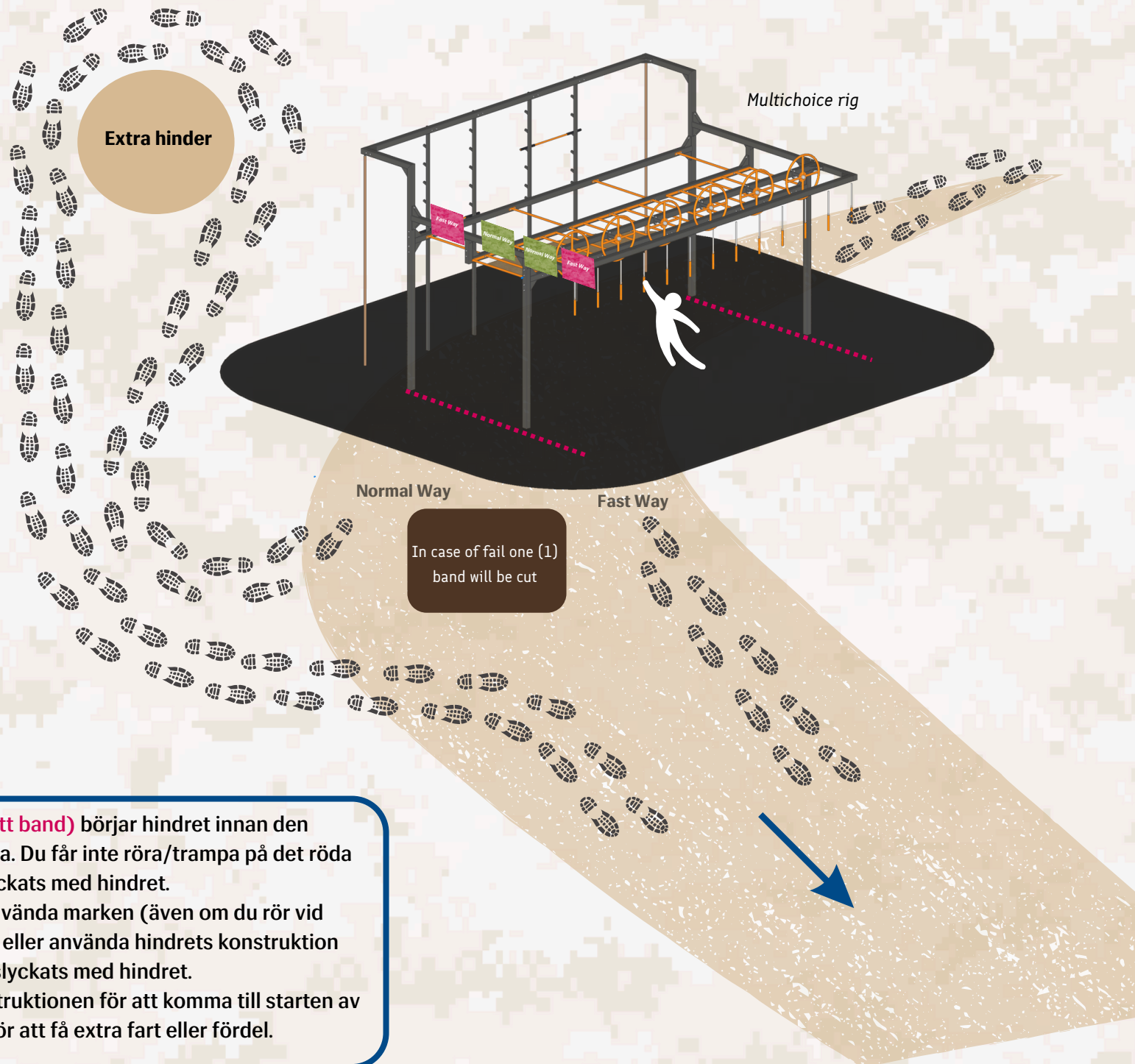
Normal Way vs Fast Way

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

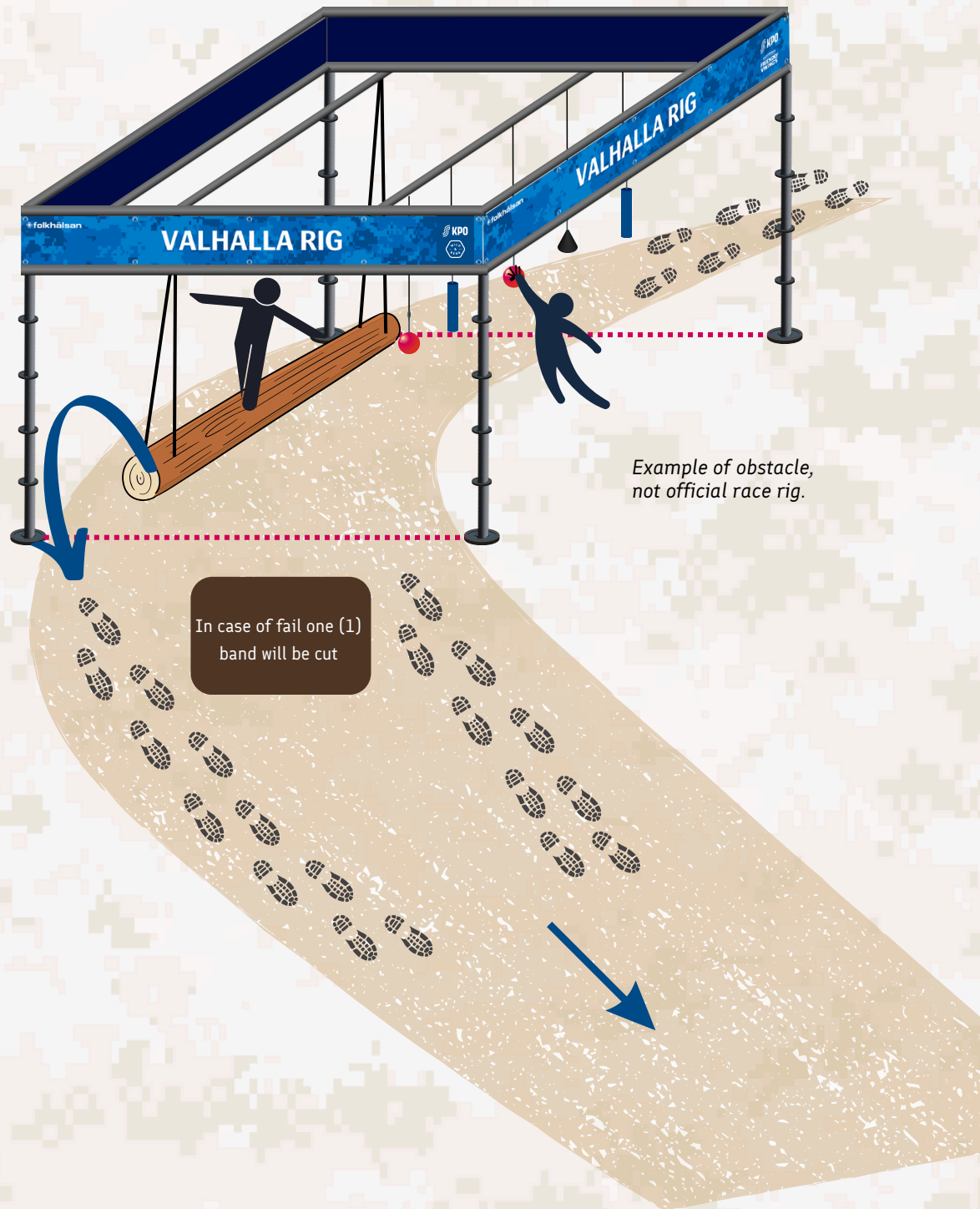
"Normal way" är markerad med grönt, och Fast way med rosa. En Fast way bana är tekniskt mera avancerad eller ett tyngre alternativ gentemot normal way.

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 (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.



- En deltagare utan armband (tre eller fler misslyckade hinder) ska utföra maximalt tre straffrundor. Man får en tid efter gjorda straffrundor.
- Straffrundan är placerad inom synhåll för mållinjen och åskådare, helst omedelbart före mållinjen, eller före sista hindret.
- Deltagare som korsar mållinjen samtidigt, ska tilldelas oavgjort.
- Underlåtenhet att följa reglerna kan leda till att deltagaren varnas verbalt, med förbehåll för diskvalificering.
- Den deltagandes startnummer måste vara synligt under loppets gång, till exempel pannband och armbindel eller skrivet på arm/axel och baksidan av underbenet med permanent markör.
- Deltagaren måste ha täckt torso.
- Det är förbjudet att vara barfota, samt använda skor med metalledar/spikskor.
- Bilder och videos som tas av arrangören på deltagaren under tävlingen, har arrangören rätt att använda dessa bilder till marknadsföring etc. utan att ersättning utgår till deltagaren. Deltagaren samtycker genom att anmäla sig till tävlingen.

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.

Challenge

REGLER

HÄNGANDE HINDER

TBA



Multichoice Rig

Normal Way

eller

Fast Way

Monkey Bars

Flying Monkey

Spinning Wheels

Nunchucks

1

Försök

ÖVRIGA HINDER

3

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

