



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.

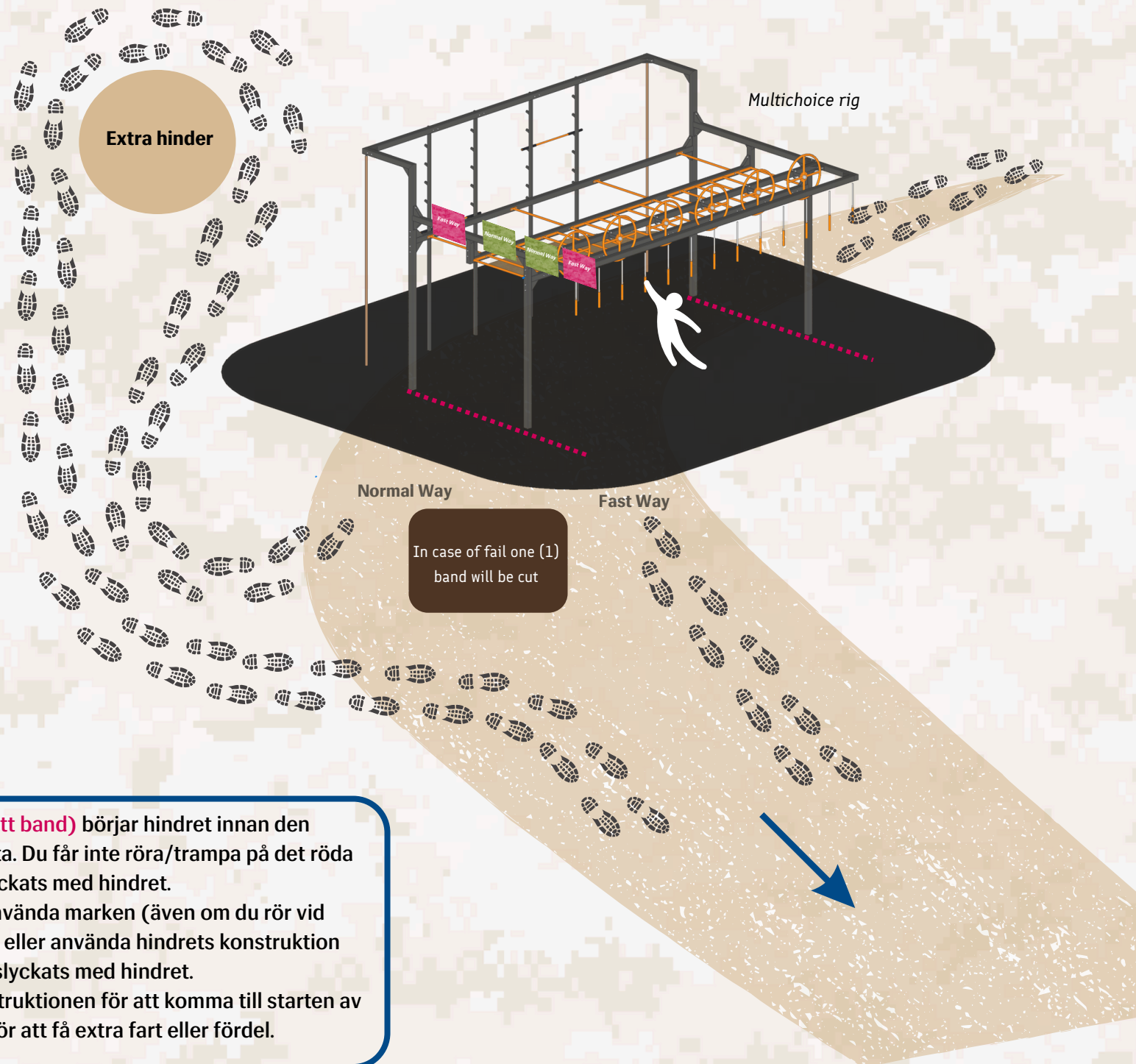
Normal Way vs Fast Way

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

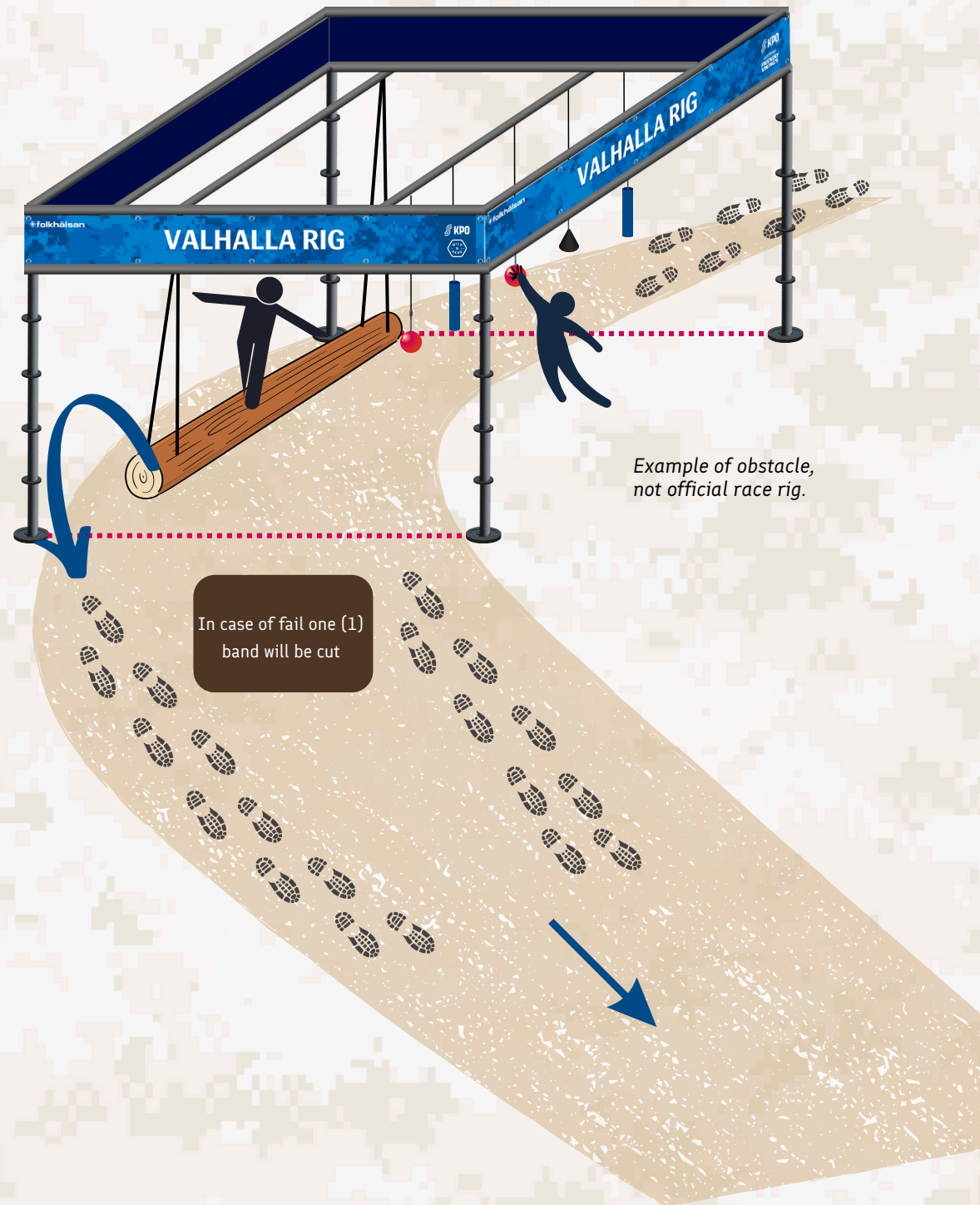
"Normal way" är markerad med grönt, och Fast way med rosa. En Fast way bana är tekniskt mera avancerad eller ett tyngre alternativ gentemot normal way.

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 (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.



- 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 metallnaglar/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

TBA



Multichoice Rig

Normal Way

eller

Fast Way

Monkey Bars

Flying Monkey

Spinning Wheels

Nunchucks

1

Försök

ÖVRIGA HINDER

3

Försök

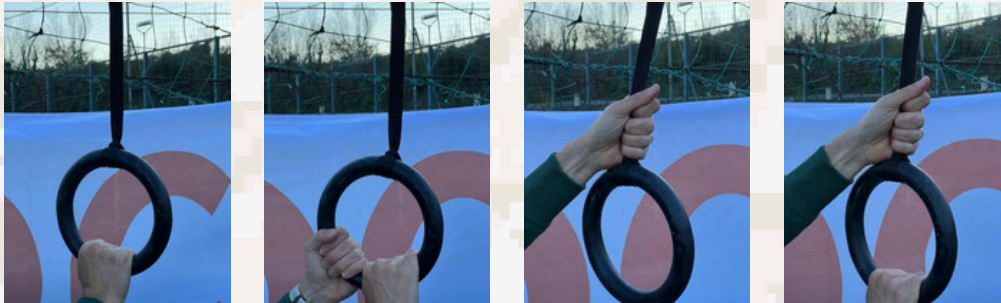


3 ARMBAND

- 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

