



# OCR

Suomen-mestaruus  
Finska mästerskap

**Gerby 16.5.2026**

✚ folkhälsan

# VALHALLA

**400 M SPRINT**

## 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.

## 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.

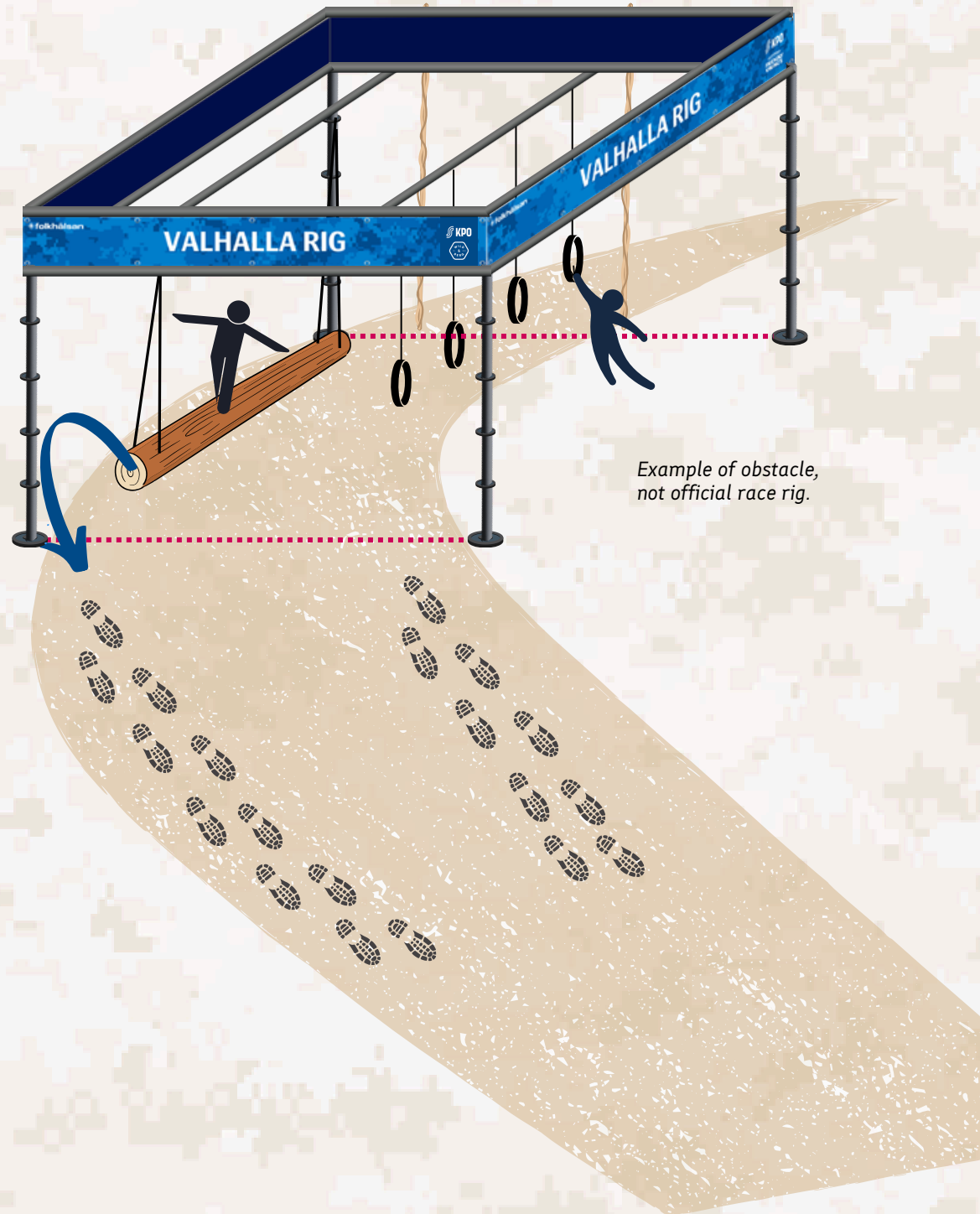
***All deltagande sker på egen risk, under 18 år krävs målsmans godkännande för att delta. Blankett för godkännande fås av [valhalla@folkhasan.fi](mailto:valhalla@folkhasan.fi) eller kan laddas ner via [www.focra.fi](http://www.focra.fi)***

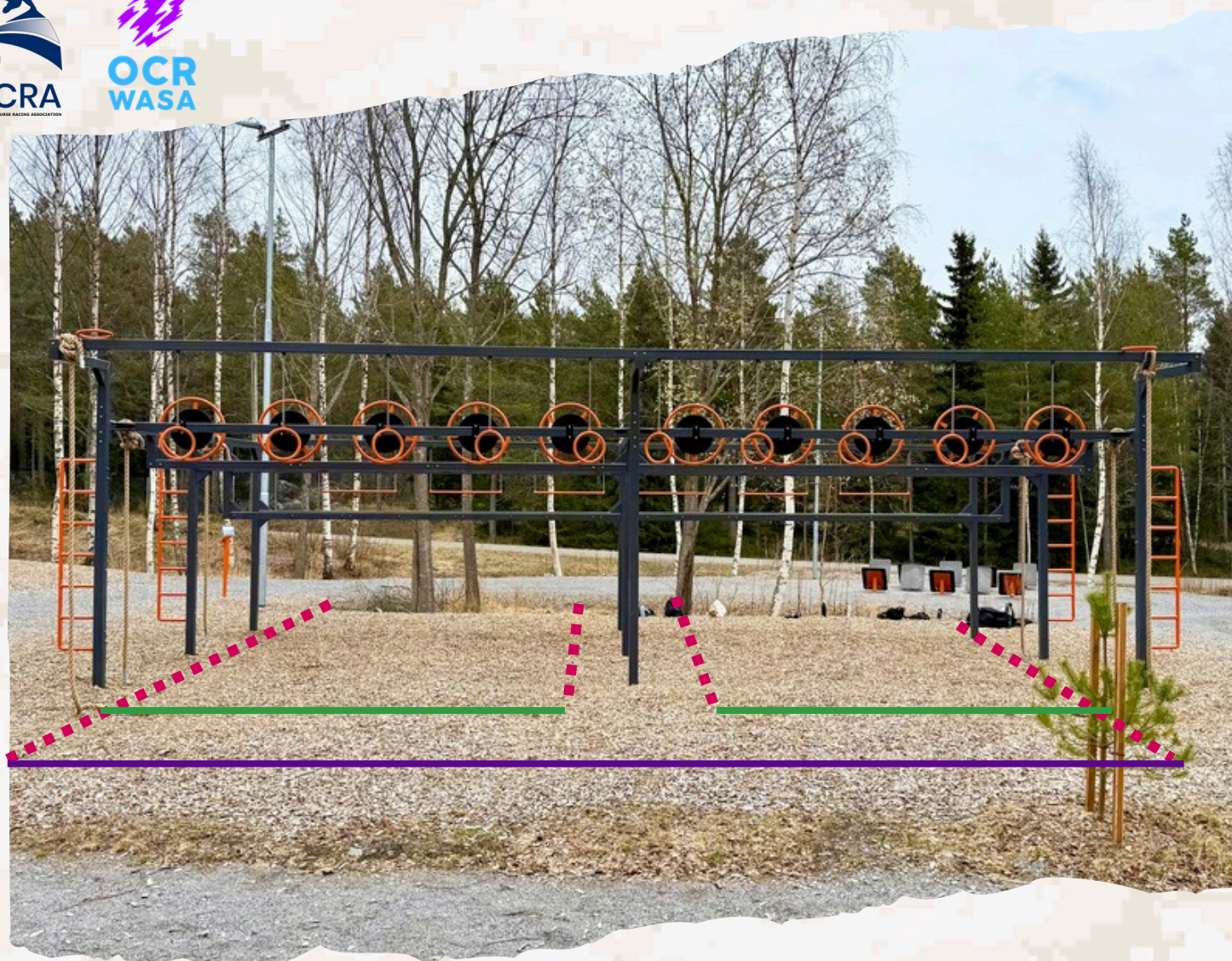
Vi förbehåller oss rätten att ändringar kan komma att ske om förutsättningarna eller gällande restriktioner ändras.

## 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.
- 2 försök på alla hinder. Misslyckas man efter det andra försöket får man status DNF.
- Banriktning lottas före start. Detta avgör vilken av de två tävlande som springer medsols respektive motsols.
- 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. Tävländaren 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.

- I varje hänghinder finns ett startrep som är **obligatorisk** att användas.
- Hindret startar före den **röda** linjen och slutar med den sista. Du får inte röra/trampa på det röda bandet; om du gör det har du misslyckats med hindret.
- Vid utförande av 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. Fötter och ben får vidröra kedjorna.





Tidskval, knockout, kvartfinal.

Halva sträckan i bruk i Rings, Spinning Wheels, Monkey bars och Floating bars.



Semifinal och final: Hela sträckan i bruk i Rings, Spinning Wheels, Monkey bars och Floating bars.

## VALHALLA 400 m Sprint

Tävlingen genomförs i ett öppet eliminationsformat där alla deltagare tävlar tillsammans oberoende av nationalitet. Efter tidskvalificeringen går de snabbaste deltagarna i klasserna 16–17, 18–19, 20–39, 40+, 50+ och 60+ vidare till eliminationsstegen (kvartsfinal, semifinal och final), där vinnaren koras till VALHALLA 400 m Champion.

### Tidskvalificering och åldersklasser

Under tidskvalificeringen avgörs även FM-medaljerna i åldersklasserna.

**Tidskvalificeringen är dessutom det enda moment vars tider räknas in i den officiella internationella OCR-rankingen**

**([www.ocrarena.com](http://www.ocrarena.com)).**

De snabbaste tiderna ger högst rankingpoäng. Resultaten från eliminationsstegen påverkar inte rankingpoängen, även om deltagaren skulle vinna guld.

Resultaten från tidskvalificeringen avgör placeringarna i respektive åldersklass, där de bästa finländska deltagarna belönas med medaljer i följande klasser:

Juniörernas åldersklasser: 10–11, 12–13, 14–15. Lägre hinder används. **2 tidskvalrundor**

De vuxnas åldersklasser: 16–17, 18–19, 20–39, 40+, 50+, 60+

**1 tidskvalrunda**

Klasser kan slås samman om det finns färre än tre deltagare i en klass.

Åldersindelning:

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

## Finska mästerskapet (FM)

FM-medaljer delas ut till de bästa finländska deltagarna baserat på slutresultatet i den öppna tävlingen. Den högst placerade finländska deltagaren (dam/herr) tilldelas guldmedalj, följd av silver- och bronsmedalj enligt placering i resultatlistan.

## Fastställande av FM-resultat

Om finländska deltagare avancerar till finalen avgörs SM-medaljerna utifrån finalresultatet.

Exempel: 1 SWE, 2 FIN, 3 SWE, 4 FIN

FM-guld = bästa finländska deltagare, FM-silver = näst bästa finländska deltagare, FM-brons = tredje bästa finländska deltagare

Om samtliga finländska medaljörer inte återfinns i finalen fastställs placeringarna utifrån tidigare omgångar enligt följande ordning:

1.Final 2.Semifinal 3.Kvartfinal

De finländska deltagarna placeras i första hand enligt hur långt de avancerade i tävlingen.

Om flera finländska deltagare slås ut i samma omgång avgörs deras inbördes placering utifrån tiden i den aktuella omgången.

## Sammanfattning

- Alla vuxna samt klasserna 16–19 år tävlar tillsammans i Open-klassen.
- VALHALLA 400 m Champion avgörs i finalen.
- FM-medaljer i åldersklasserna avgörs i tidskvalificeringen.
- Tidskvalificeringen är dessutom det enda moment vars tider räknas in i den officiella internationella OCR-rankingen.
- Juniorernas resultat avgörs utifrån tidskvalificeringen enligt respektive åldersklass.
- FM-medaljerna i huvudklassen avgörs utifrån hur långt deltagarna avancerar i tävlingen.
- Om flera finländska deltagare slås ut i samma omgång avgör tiden deras inbördes placering.

## Seedning och lottning

I tidskvalificeringen startar deltagarna åldersgruppsvis enligt ranking. [www.ocrarena.com](http://www.ocrarena.com)

Detta innebär att startordningen inom respektive åldersgrupp baseras på ranking, för att skapa ett jämnt och strukturerat startflöde.

Efter tidskvalificeringen rangordnas deltagarna baserat på uppnådd tid. Denna ranking används för att skapa startlistan i eliminationsstegen.

Seedningen säkerställer att de snabbaste deltagarna möter de långsammare i de första omgångarna, enligt följande princip:

1 vs 16

2 vs 15

3 vs 14

... OSV.

## Lottning av banriktning

Inför varje heat lottas banriktningen mellan de två tävlande.

Lottningen avgör vilken deltagare som springer medsols respektive motsols. Lottningen genomförs av funktionär i startområdet strax före start.

## Finalomgångar

I semifinal och final ges den högst seedade deltagaren möjlighet att välja banriktning istället för lottning.

*Arrangören förbehåller sig rätten att anpassa tävlingsformatet utifrån deltagarsammansättningen för att säkerställa ett rättvist och sportsligt genomförande.*

## Träning på hinder före tävling

**Deltagare får träna på alla hinder fram till fredag 15.5 kl. 17.45.**

Första start i short course sker kl. 18.00, och därför ska samtliga hinder vara fredade senast 15 min före start.

**Banan öppnas igen för träning lördag morgon, och hinder får testas fram till kl. 9.30.**

Första start på lördag sker kl. 10.00.

## 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.

## 400 m eliminationschema

### Tidskvalificering

#### Juniorer

Åldersklasser: 10–11, 12–13, 14–15

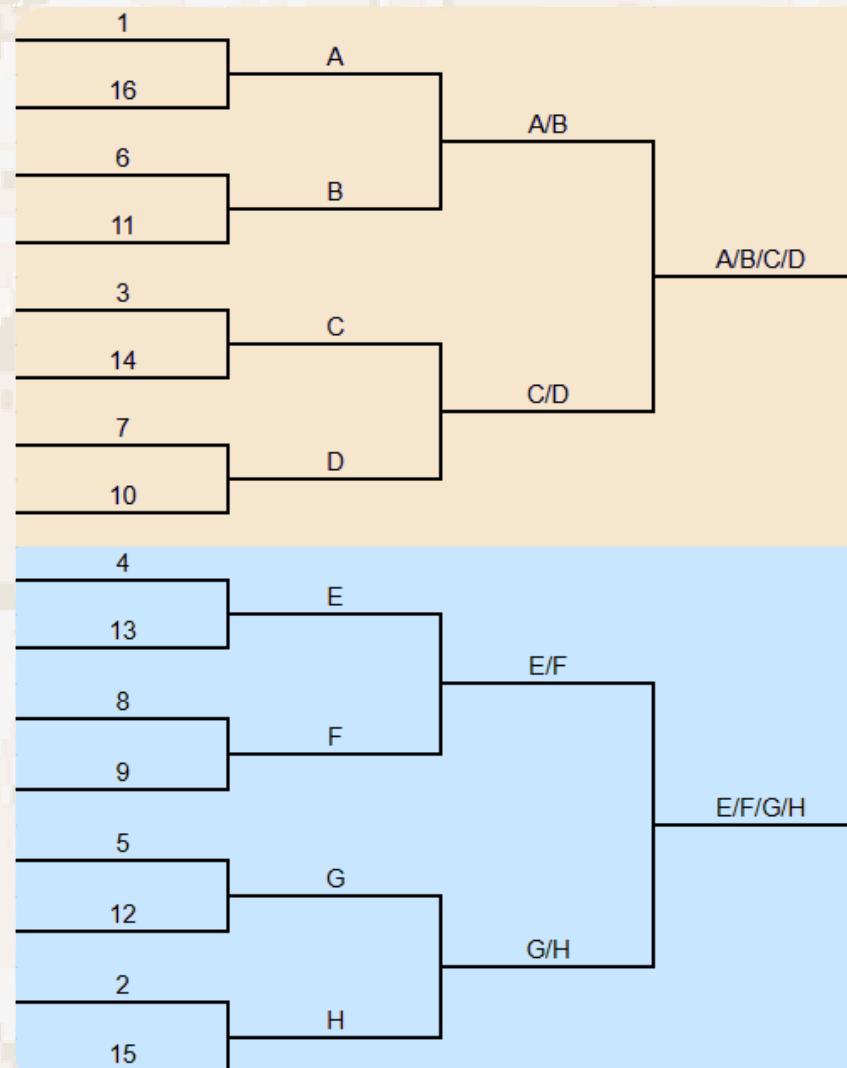
- Två tidskvalificeringslopp, vilka ligger till grund för utdelning av FM-medaljer.
- Inga eliminationsomgångar.

#### Vuxna

Åldersklasser: 16–17, 18–19, 20–39, 40+, 50+, 60+

- Ett tidskvalificeringslopp, vilket ligger till grund för utdelning av FM-medaljer i åldersklasserna.
- De 16 bästa deltagarna går vidare till eliminationsomgångarna.

### Knock out    Kvartsfinal    Semifinal    Final



# FM I 400 M SPRINT

## HINDER



### Medsols

1. VALHALLA rig
2. Rings
3. Stairway to heaven
4. Wall
5. Spinning wheels
6. Monkey bars
7. Net pyramid
8. Rope climb
9. Ninja steps
10. Atlas stone
11. Irish table
12. Floating bars
13. VALHALLA rig

2

Försök / hinder

### Motsols

1. VALHALLA rig
2. Floating bars
3. Irish table
4. Atlas stone
5. Ninja steps
6. Rope climb
7. Net pyramid
8. Monkey bars
9. Spinning wheels
10. Wall
11. Stairway to heaven
12. Rings
13. VALHALLA rig

# Hinderbeskrivning

1. **VALHALLA Rig:** Starta genom att ha fötterna bakom röda linjen. Utför hindret som består av rep, stänger och ringar. Avsluta med att landa förbi röda linjen. **Hand och fotgrepp.**
2. **Rings:** Starta genom att ha fötterna bakom den röda linjen och greppa repet som är placerat före startlinjen. Deltagaren måste ta sig från ena änden av riggen till den andra genom att använda en serie av ringar. Avsluta med att landa förbi röda linjen. **Endast handgrepp.**
3. **Stairway to Heaven:** Klättra uppåt via en stege och slå i Valhalla klockan. **Underlättad version där fötterna får användas.**
4. **Wall:** Klättra över hindret. Juniorerna utför den lägre varianten.
5. **Spinning wheels:** Starta genom att ha fötterna bakom den röda linjen och greppa repet som är placerat före startlinjen. Deltagaren måste ta sig från ena änden av riggen till den andra genom att använda en serie av roterande hjul. Avsluta med att landa förbi röda linjen. **Endast handgrepp.**
6. **Monkey bars:** Starta genom att ha fötterna bakom den röda linjen och greppa repet som är placerat före startlinjen. Deltagaren måste ta sig från ena änden av riggen till den andra genom att använda en serie av stänger. Avsluta med att landa förbi röda linjen. **Endast handgrepp.**
7. **NetPyramid:** En 2,5 meter hög nätpyramid som deltagarna ska ta sig över. Juniorerna utför den lägre varianten.
8. **Rope climb:** Klättra upp och träffa övre balken med handen.
9. **Ninja steps:** Hoppa igenom ninja stepsen utan att röra marken
10. **Atlas stone:** Atlas-stenen är i en grop i marken och den lyfts upp på en plåtå och läggs ner i en grop på andra sidan plåtån. Herrar 50 kg / Damer 35 kg / Juniorer 9 kg
11. **Irish table:** Ta sig över plankan, man får inte ta hjälp av sidostolparna som plankan är monterad på. Juniorerna utför den lägre varianten.
12. **Floating bars:** Starta genom att ha fötterna bakom röda linjen. Deltagaren måste ta sig från ena änden av riggen till den andra genom att använda en serie av hängande rör. Avsluta med att landa förbi röda linjen. **Hand och fotgrepp.**
13. **VALHALLA Rig:** Starta genom att ha fötterna bakom röda linjen. Utför hindret som består av rep, stänger och ringar. Avsluta med att landa förbi röda linjen. **Hand och fotgrepp.**

## VALHALLA Rig (tillägg):

I tidskval, knockout och kvartsfinal är hindret underlättat. I dessa moment finns en balansstock som du ska gå på. Greppen ovanför får också användas. I semifinal och final tas balansdelen bort, vilket gör hindret till ett helt hängande hinder.

I tidskval, knockout och kvartsfinal används halva sträckan i **Rings, Spinning Wheels, Monkey bars och Floating bars.**

I semifinal och final används hela sträckan i samma hinder.

folkhälsan  
**VALHALLA**  
400 M SPRINT



Start / Finish



RACE office

Stairway to Heaven  
Easy version

VALHALLA rig  
TBA

Wall

Irish Table

Rings  
Spinning wheels  
Monkey bars  
Floating bars

Atlas stone

Ninja Steps

Rope Climb

Net Pyramid

Gårdens Allensgränd  
Gårds Allensgränd