

SÄÄNTÖKIRJA



OCR

Suomen-mestaruus
Finska mästerskap

Gerby 16.5.2026

✚ folkhälsan

VALHALLA

400 M SPRINT

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 vaihtoehtoisesti 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.

Kaikki osallistuminen tapahtuu omalla vastuullasi, alle 18-vuotiaana, osallistumiseen tarvitaan vanhempien hyväksyntä.

Hyväksymislomake on saatavana osoitteesta valhalla@folkhalsan.fi

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

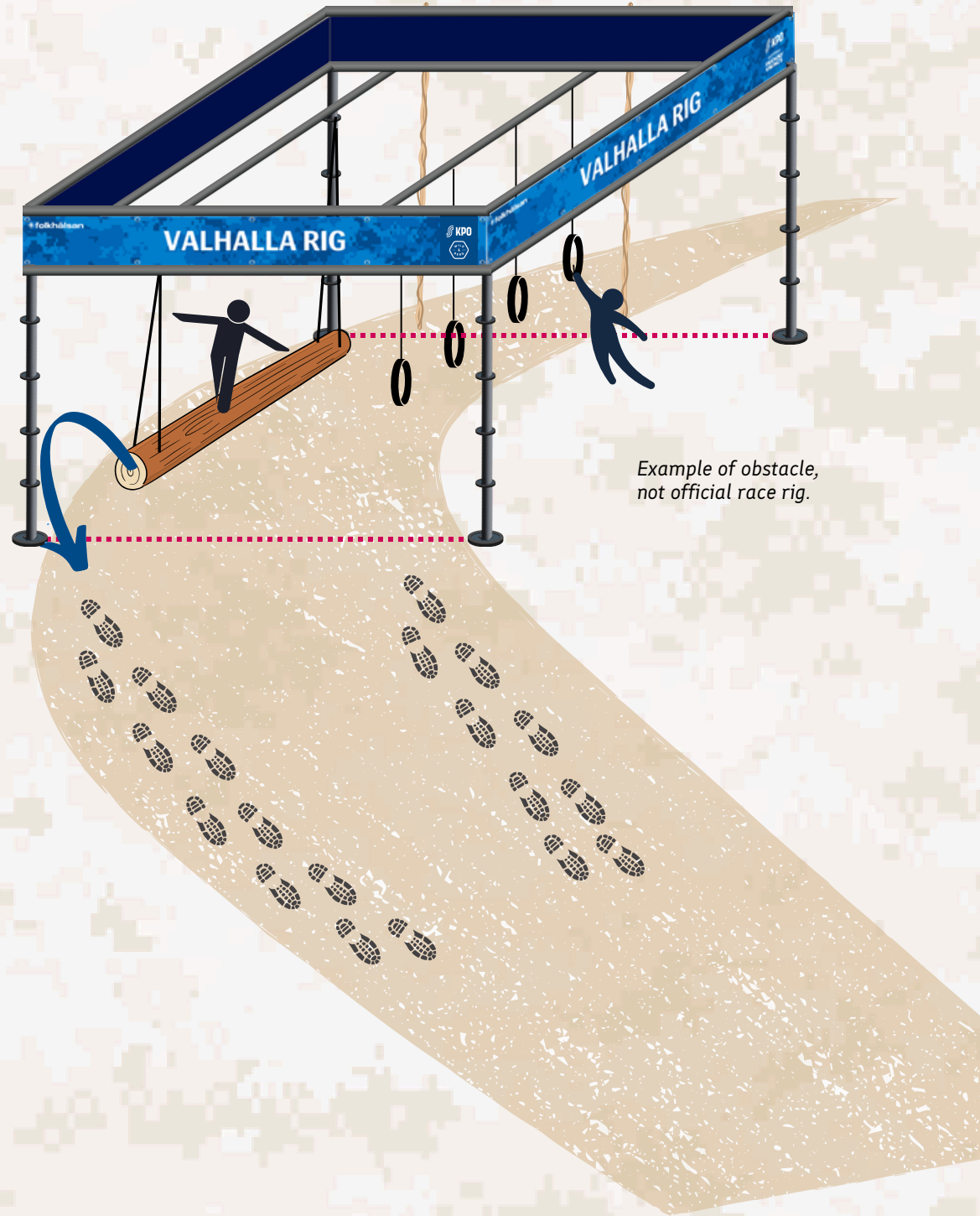
Yleiset säännöt

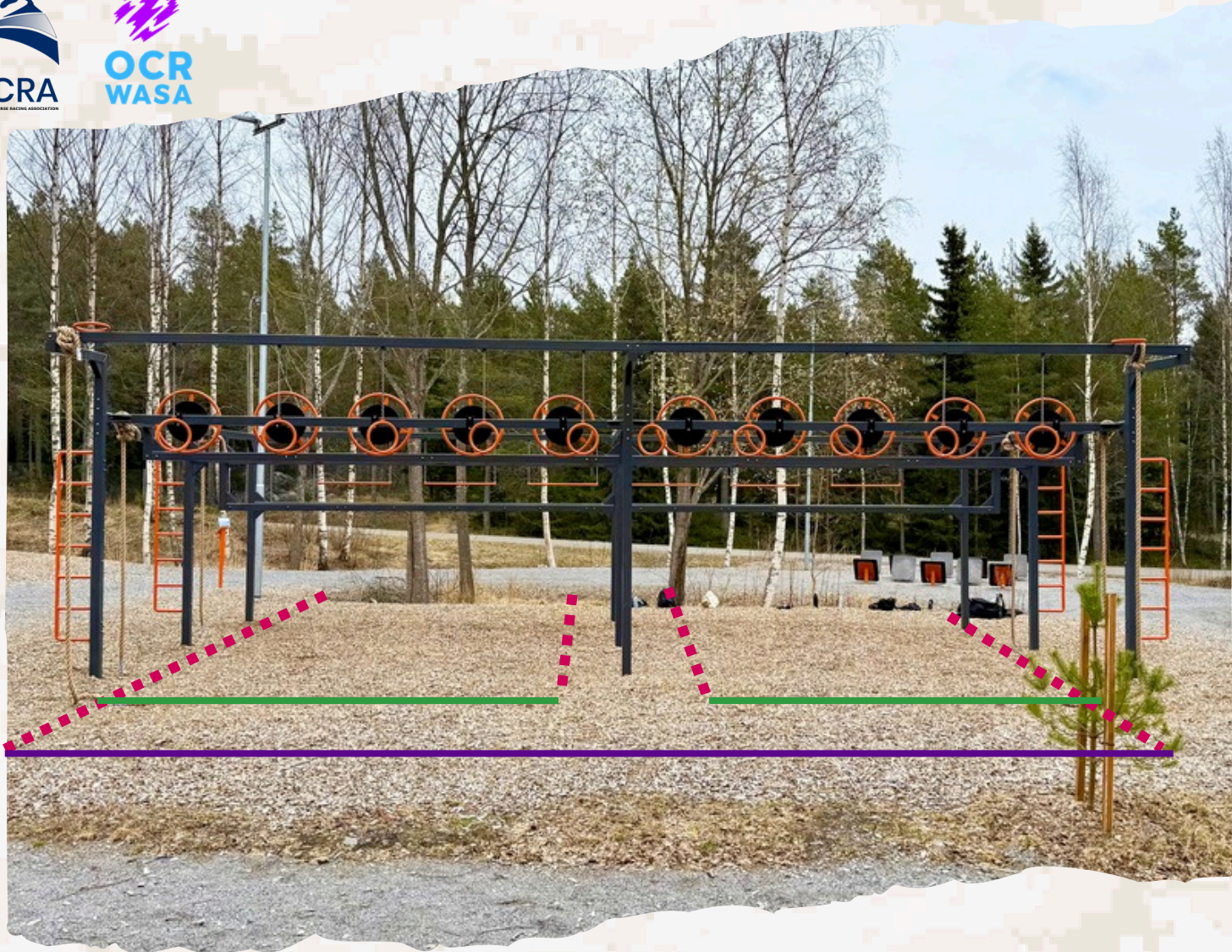
- Rehellinen yritys selvittää kaikki esteet tarkoittaa pääsääntöisesti rehellistä yritystä, että osallistuja on sovellettava esteeseen koko ruumiinpainoa.
- Osallistueessa varusteet lukuunottamatta kenkiä, vaatteita ja käsineitä ovat kiellettyjä.
- Yhteistyö esteillä ei sallittu
- Kaikilla esteillä on kaksi yritystä. Jos epäonnistut toisella yrityksellä, tulokseksi merkitään DNF.
- Radan suunta arvotaan ennen starttia. Tämä määrittää, kumpi kahdesta osallistujasta juoksee myötäpäivään ja kumpi vastapäivään.
- Sääntöjen noudattamatta jättäminen voi johtaa kilpailijaa suullisiin varoituksiin ja mahdollisesti kilpailun hylkäämiseen.
- Kilpailijalla on oltava peitetty vartalo.
- Paljain jaloin oleminen ja metallipiikeillä varustettujen kenkien käyttö on kielletty.
- Järjestäjän on oikeus käyttää kilpailijasta kilpailun aikana ottamiaan 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.

folkhälsan
VALHALLA
400 M SPRINT



- Jokaisessa roikkuvassa esteessä on lähtököysi, jonka käyttö on **pakollista**.
- Este alkaa ennen **punaista viivaa** ja päättyy viimeiseen viivaan. Et saa koskea tai astua punaiseen viivan päälle; jos teet niin, este on epäonnistunut.
- 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. Jalat ja sääret saavat koskettaa ketjuja.





-  Aika-ajossa, knockoutissa ja puolivälierissä käytössä on puolet matkasta esteissä Rings, Spinning Wheels, Monkey bars ja Floating bars.
-  Välierissä ja finaalissa käytössä on koko matka samoissa esteissä.

VALHALLA 400 m Sprint

Tapahtuma toteutetaan avoimella eliminaatiomuodolla, jossa kaikki osallistujat kilpailevat yhdessä kansallisuudesta riippumatta. Aika-ajon jälkeen nopeimmat osallistujat (16–17, 18–19, 20–39, 40+, 50+, 60+) etenevät eliminaatiovaiheisiin (puolivälierä, välierä ja finaali), joissa voittaja kruunataan VALHALLA 400 m Championiksi.

Aika-ajot ja ikäluokat

Aika-ajon aikana ratkaistaan myös SM-mitalit ikäluokissa.

Aika-ajot on myös ainoa vaihe, jonka ajat huomioidaan virallisessa kansainvälisessä OCR-rankingissa (www.ocrarena.com).

Nopeimmat ajat tuottavat parhaat rankingpisteet. Eliminointivaiheen (pudotuspelien) tuloksia ei huomioida rankingpisteissä, vaikka kilpailija voittaisi kultaa.

Aika-ajojen tulokset määrittävät sijoitukset kussakin ikäluokassa, ja parhaat suomalaiset osallistujat palkitaan mitaleilla seuraavissa luokissa:

Juniorien ikäluokat: 10–11, 12–13, 14–15. Matalammat esteet. **2 aika-ajojuoksua**

Aikuisten ikäluokat: 16–17, 18–19, 20–39, 40+, 50+, 60+ **1 aika-ajojuoksu**

Luokkia voidaan yhdistää, jos yhdessä luokassa on vähemmän kuin kolme osallistujaa.

Ikäluokitus:

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

Suomen mestaruus (SM)

SM-mitalit jaetaan parhaiden suomalaisten osallistujien kesken avoimen kilpailun lopputulosten perusteella. Parhaiten sijoittunut suomalainen osallistuja (naiset/miehet) saa kultamitalin, seuraavaksi sijoittuneet saavat hopeaa ja pronssia tuloslistan mukaisesti.

SM-sijoitusten määräytyminen

Mikäli suomalaiset kilpailijat etenevät finaaliin asti, SM-mitalit määräytyvät finaalin lopputuloksen perusteella.

Esimerkki: 1SWE, 2FIN, 3SWE, 4FIN.

SM-kulta = kilpailun paras suomalainen, SM-hopea = toiseksi paras suomalainen SM-pronssi = kolmanneksi paras suomalainen

Mikäli kaikkia suomalaisia mitalisteja ei löydy finaalista, sijoituksia tarkastellaan edellisistä vaiheista seuraavasti:

1. Finaali 2. Välierä 3. Puolivälierä.

Suomalaiset kilpailijat sijoitetaan ensisijaisesti sen mukaan, kuinka pitkälle he etenivät kilpailussa.

Jos useampi suomalainen kilpailija putoaa samalla kierroksella, heidän keskinäinen sijoituksensa ratkaistaan kyseisen kierroksen ajan perusteella.

Yhteenveto

- Kaikki aikuiset ja 16-19 kilpailevat yhdessä Open-luokassa
- VALHALLA 400 m Champion ratkaistaan finaalissa
- SM-mitalit ikäluokissa ratkaistaan aikakarsinnassa
- Aika-ajot on myös ainoa vaihe, jonka ajat huomioidaan virallisessa kansainvälisessä OCR-rankingissa
- Juniorien tulokset määräytyvät aikakarsinnan perusteella ikäluokittain
- SM-mitalit pääluokassa määräytyvät kilpailussa etenemisen perusteella
- Jos suomalaiset putoavat samalla kierroksella, aika ratkaisee keskinäisen sijoituksen

Sijoittelu ja arvonta

Aika-ajoissa osallistujat lähtevät liikkeelle ikäryhmittäin rankingin perusteella www.ocrarena.com.

Tämä tarkoittaa, että lähtöjärjestys kussakin ikäryhmässä määräytyy rankingin mukaan, jotta lähtö on tasainen ja selkeästi jäsennelty.

Aikajojen jälkeen osallistujat asetetaan paremmuusjärjestykseen saavutetun ajan perusteella. Tätä sijoitusta käytetään eliminaatiovaiheiden lähtölistojen muodostamiseen.

Sijoittelu varmistaa, että nopeimmat osallistujat kohtaavat hitaammat ensimmäisillä kierroksilla seuraavan periaatteen mukaisesti:

1 vs 16

2 vs 15

3 vs 14

... jne.

Ratasuunnan arvonta

Ennen jokaista erää arvotaan ratasuunta kahden kilpailijan välillä.

Arvonta määrittää, kumpi osallistujista juoksee myötäpäivään ja kumpi vastapäivään. Arvonnan suorittaa toimitsija lähtöalueella juuri ennen starttia.

Finaalikerrokset

Välierissä ja finaalissa korkeimmin sijoitettu osallistuja saa valita ratasuunnan arvonnassa sijaan.

Järjestäjä pidättää oikeuden muokata tapahtuman formaattia osallistujarakenteen mukaan, jotta varmistetaan oikeudenmukainen ja urheilullinen toteutus.

400 m kaavio

Aika-ajot

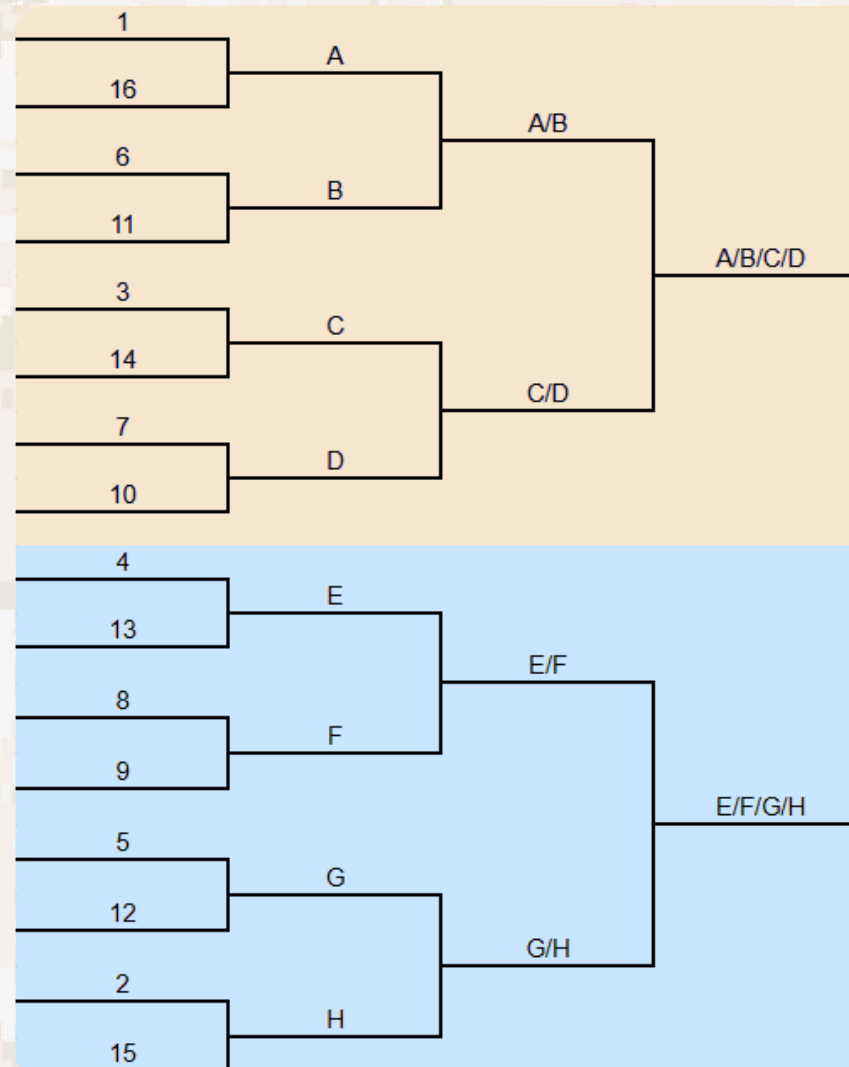
Juniorit

- Ikäluokat: 10–11, 12–13, 14–15
- Kaksi aika-ajokierrosta, joiden perusteella jaetaan SM-mitalit.
- Ei eliminaatiokierroksia.

Aikuiset

- Ikäluokat: 16–17, 18–19, 20–39, 40+, 50+, 60+
- Yksi aika-ajokierros, jonka perusteella jaetaan ikäluokkien SM-mitalit.
- 16 parasta osallistujaa etenee eliminaatiokierroksille.

Knock out Puolivälierä Välierä Finaali



Esteharjoittelu ennen kilpailua

Osallistujat saavat harjoitella esteillä perjantaihin 15.5 klo 17.45 saakka.

Ensimmäinen lähtö on klo 18.00, joten kaikki esteet tulee olla vapaat harjoittelusta viimeistään 15 min ennen lähtöä.

Rata avataan uudelleen harjoittelua varten lauantaiamuna, ja esteitä saa testata klo 9.30 saakka.

Ensimmäinen lähtö lauantaina on klo 10.00.

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.

SM 400 M SPRINT

Esteet



Myötäpäivään

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

Yritystä / Este

Vastapäivään

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

Estekuvaukset

1. **VALHALLA Rig:** Aloita jalat punaisen viivan takana. Suorita este, joka koostuu köysistä, tangoista ja renkaista. Päätä suoritus laskeutumalla punaisen viivan yli. **Käsien ja jalkojen käyttö sallittu.**
2. **Rings:** Aloita jalat punaisen viivan takana ja tartu köyteen, joka on sijoitettu ennen lähtölinjaa. Osallistujan tulee edetä radan päästä toiseen käyttämällä renkaita. Päätä suoritus laskeutumalla punaisen viivan yli. **Vain käsiote**
3. **Stairway to Heaven:** Kiipeä ylöspäin tikkaita pitkin ja lyö VALHALLA-kelloa. **Helpotettu versio, jossa jalkojen käyttö on sallittu.**
4. **Wall:** Kiipeä esteen yli. Juniorit suorittavat matalamman version.
5. **Spinning wheels:** Aloita jalat punaisen viivan takana ja tartu köyteen, joka on sijoitettu ennen lähtölinjaa. Osallistujan tulee edetä radan päästä toiseen käyttämällä pyöriviä renkaita. Päätä suoritus laskeutumalla punaisen viivan yli. **Vain käsiote**
6. **Monkey bars:** Aloita jalat punaisen viivan takana ja tartu köyteen, joka on sijoitettu ennen lähtölinjaa. Osallistujan tulee edetä radan päästä toiseen käyttämällä tankoja. Päätä suoritus laskeutumalla punaisen viivan yli. **Vain käsiote.**
7. **NetPyramid:** 2,5 metriä korkea verkkopyramidi, joka tulee ylittää.
8. **Rope climb:** Kiipeä ylös ja kosketa yläpalkkia kädellä.
9. **Ninja steps:** Aloita jalat punaisen viivan takana. Hyppää ninja-askelmien läpi koskematta maahan. Päätä suoritus laskeutumalla punaisen viivan yli.
10. **Atlas stone:** Atlas-kivi on kuopassa maassa. Se nostetaan tasanteelle ja asetetaan alas kuoppaan tasanteen toiselle puolelle.
Miehet 50 kg / Naiset 35 kg / Juniorit 9 kg
11. **Irish table:** Ylitä lankku. Sivutolppia, joihin lankku on kiinnitetty, ei saa käyttää apuna. Juniorit suorittavat matalamman version.
12. **Floating bars:** Aloita jalat punaisen viivan takana. Osallistujan tulee edetä radan päästä toiseen käyttämällä roikkuvia tankoja. Päätä suoritus laskeutumalla punaisen viivan yli. **Käsien ja jalkojen käyttö sallittu.**
13. **VALHALLA Rig:** Aloita jalat punaisen viivan takana. Suorita este, joka koostuu köysistä, tangoista ja renkaista. Päätä suoritus laskeutumalla punaisen viivan yli. Käsien ja jalkojen käyttö sallittu.

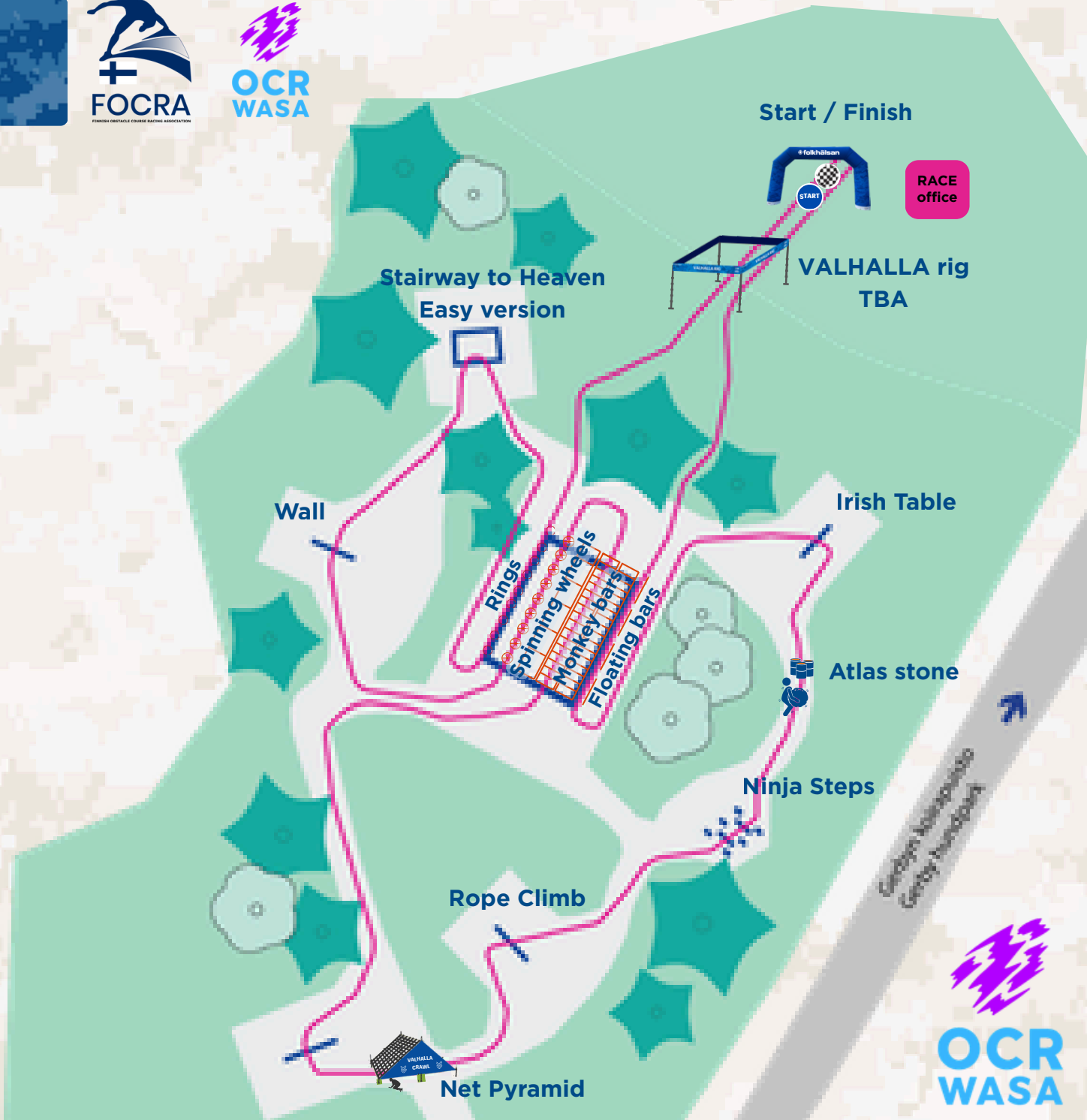
VALHALLA Rig lisäinfo: Aika-ajossa, knockoutissa ja puolivälierissä este on helpotettu. Näissä vaiheissa esteessä on tasapainopalkki, jota pitkin kuljetaan. Yläpuolisia otteita saa myös käyttää.

Välierissä ja finaalissa tasapaino-osa poistetaan, jolloin este on kokonaan roikkuva.

Aika-ajossa, knockoutissa ja puolivälierissä käytössä on puolet matkasta esteissä **Rings, Spinning Wheels, Monkey bars ja Floating bars.**

Välierissä ja finaalissa käytössä on koko matka samoissa esteissä.

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

