

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)

✚ 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.

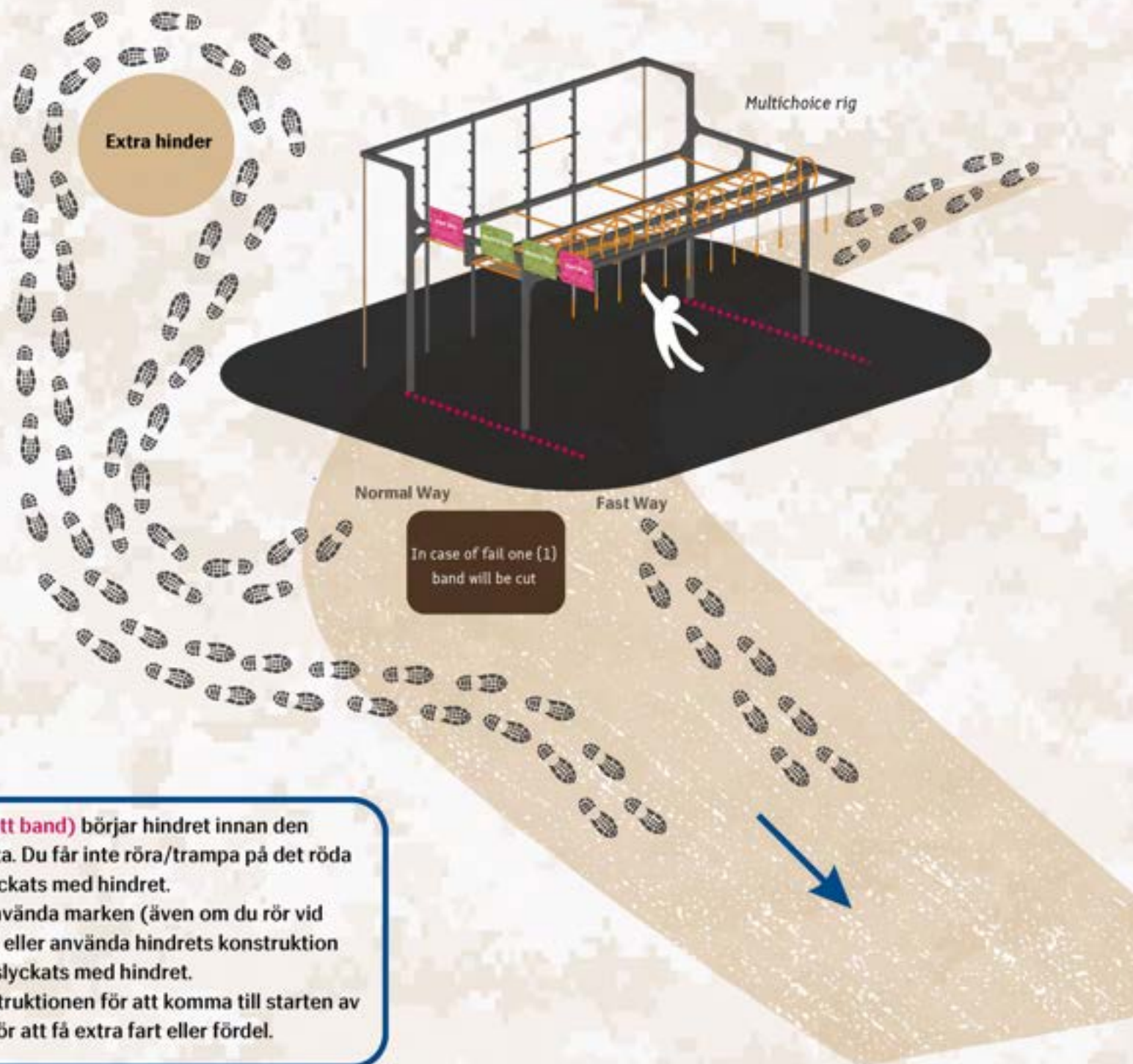
Normal Way vs Fast Way

"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.

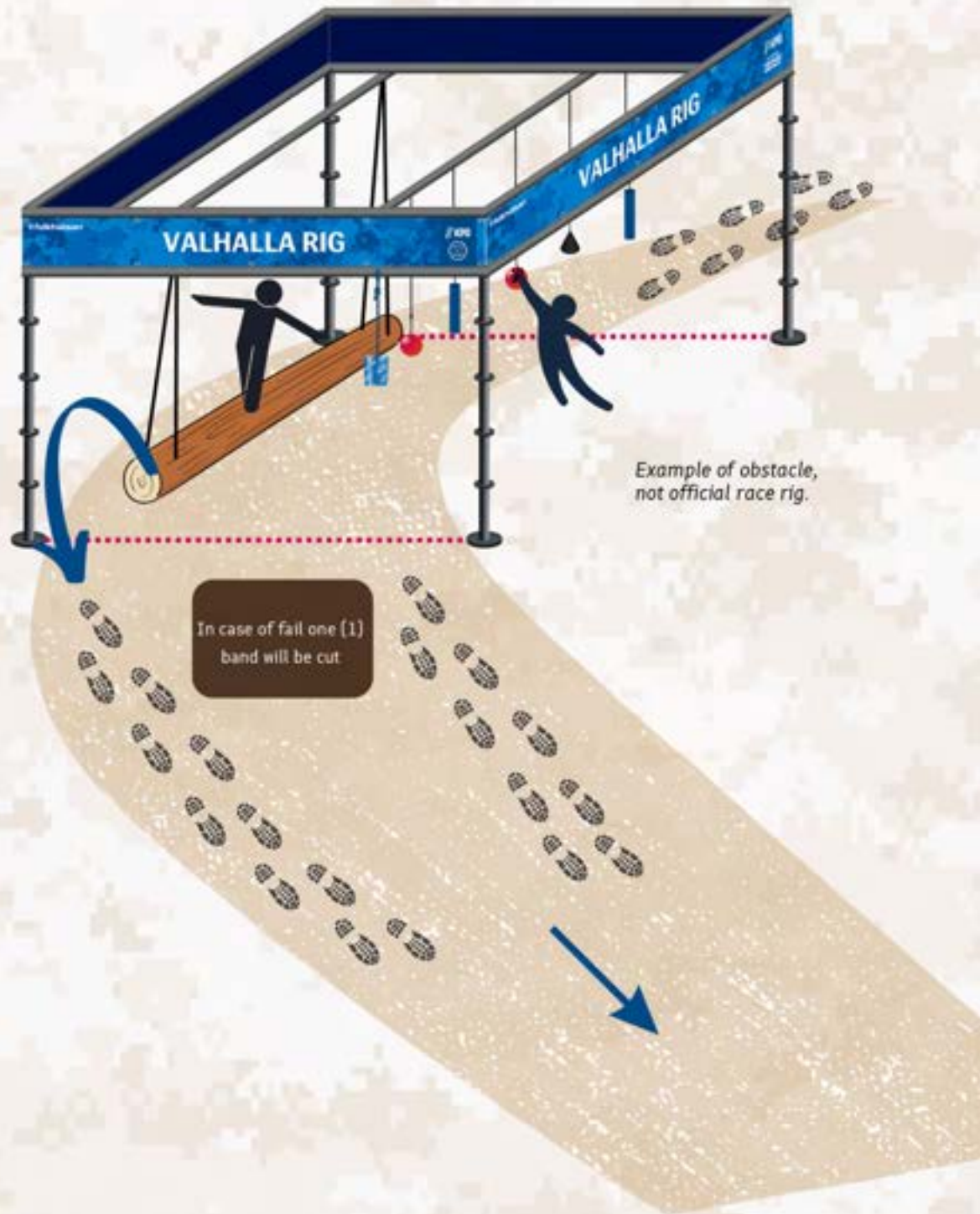
- På hinder med en start/mål-linje (rött band) börjar hindret innan den första linjen och slutar efter den sista. Du får inte röra/trampa på det röda bandet; om du gör det har du misslyckats med hindret.
- Under hindret får du inte röra/gå/ använda marken (även om du rör vid eller sveper med skorna på 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 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.



- 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@folkhalsan.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

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	10.Ninja step	21.Stairway to Valhalla	26.Spear throw	31.Wild & beg	35.Mod pipe	39.Mud rebirth	43.Farmers job	47.Crawl
2.Timber walk	7.Irish table	12.Rings	17.Pipe over	20.Pipecrawl	27.Dragonfly	32.Valhalla rig	36.Mud Sted pall	40.Mud slige	44.Farmers scrawl	48.Valhalla rig
3.Over / under	8.Rope climb	13.Cliff climb	18.Endless tyres	23.Cliff Fall	28.Ninja balance	33.Farmers jump	37.Mud crawl	41.Mud jump	45.Farmers wheel	49.Egg ramp
4.Crawl	9.Crawl	14.Balance	19.Ringfall	24.Tyre pull	29.Hay bales	34.Farmers haul	38.Mud hang	42.Mud swing	46.Farmers wall	50.Atkin stone
5.Multichoice Rig	10.Peab Wall	15.Påras Weaver	20.Ladder wall	25.Pipe	30.Vestvick 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 Piras Nedfyrning	7 Climb	11 Invernar/crawl	16 Ninja steps	21 Stairway to Valhalla	26 Spear throw	31 Wild & berg	35 Mud pipe	39 Mud rebirth	43 Farmer's job	47 Utski
2 Blobby walk	7a Wall table	12 Rings	17 Pipe over	22 Pipecrawl	27 Dragonfly	32 Valhalla rig	36 Mud sled pull	40 Mud slide	44 Farmer's crawl	48 Valhalla rig
3 Vær / tentor	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 Egg ramp
4 Flyt	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 wall	50 Alley stone
5 Matchstick rig	10 Peaks Wall	15 Paris Wheel	20 Incline wall	25 Net	30 Vestvok 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 Paras NetPyramid	7 Rope table	11 Inverkie crawl	16 Ninjasteps	21 Stairway to Valhalla	26 Spear throw	31 Wild & berg	35 Mud pipe	39 Mud re-birth	43 Farmer's will	47 Ombul
2 Hinder walk	7 Rope table	12 Rings	17 Speoover	22 Hopskida	27 Dragonfly	32 Valhalla rig	36 Mud Sled pull	40 Mud allig	44 Farmers's crawl	48 Valhalla jesset
3 Över / under	8 Rope climb	13 CWT climb	18 Endless tyn	23 CWT övern	28 Ninja balance	33 Farmer's jump	37 Mud crawl	41 Mud jump	45 Farmer's wheel	49 Big ramp
4 Klocka	9 Crawl	14 Balance	19 Ring Walk	24 Tapp pull	29 Hay bales	34 Farmer's haul	38 Mud horse	42 Mud swing	46 Farmer's walk	50 Athelstone
5 Multi horse rig	10 Push Wall	15 Paras Wheel	20 Incline wall	25 Net	30 Vesivek monkey bars					

26. Spear throw: Träffa Valhalla-tavlan med ett spjut. Oändligt med försök. **Ifall deltagaren 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.Påra=NätPyramid	6.Crawl	11.Hörselöres crawl	16.Ninja step	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.KnTable	12.Rings	17.Pipe over	22.Pipecrawl	27.Dragonfly	32.Valhalla og	36.Mud Sled pull	40.Mud slide	44.Farmer's crawl	48.Valhalla joker
3.Over Jander	8.Rope climb	13.Over climb	18.Fridres tyck	23.Climb	28.Ninja balance	33.Farmer's pump	37.Mud crawl	41.Mud jump	45.Farmer's wheel	49.Big ramp
4.Steel	9.Crawl	14.Balance	19.Ringlock	24.Tow pull	29.Hay bale	34.Farmer's haul	38.Mud hang	42.Mud swing	46.Farmer's walk	50.Atlas stone
5.Mulchocke rig	10.Peat Wall	15.Parus Weave	20.Ucmm wall	25.Hill	30.Vestvak 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: 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.

- o Män: 70 kg
- o Damer: 50 kg
- o Juniorer: Utför ej detta hinder.