

**REGELBOK**

 **folkhälsan**

**VALHALLA**

**SHORT COURSE 3 KM**

**Gerby 15.5.2026**

## 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 man oändligt med försök på sig innan man tvingas klippa ett armband.
- Alla tävlande ska tilldelas tre armband inför starten. 10-15-åringar får sex armband. Armbanden placeras på högra handleden. Åldersklass 60 + får fyra 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.
- Om alla armband är avklippa före armbandskontrollen, ger man sin tävlingsväst åt funktionären och deltagaren löper i mål utan väst.

## Klasser

Samtliga vuxenklasser samt klasserna 16–19 år deltar i en gemensam allmän klass, där de tre bästa deltagarna premieras.

Juniörernas åldersklasser: 10–11, 12–13, 14–15,

De vuxnas åldersklasser: 16–17, 18–19, 20–24, 25–29, 30–34, 35–39, 40–44, 45–49, 50–54, 55–59, 60–64, 65–69, 70+ etc.

Startlistor upprättas baserat på ranking ([www.ocrarena.com](http://www.ocrarena.com)).

Åldersindelning:

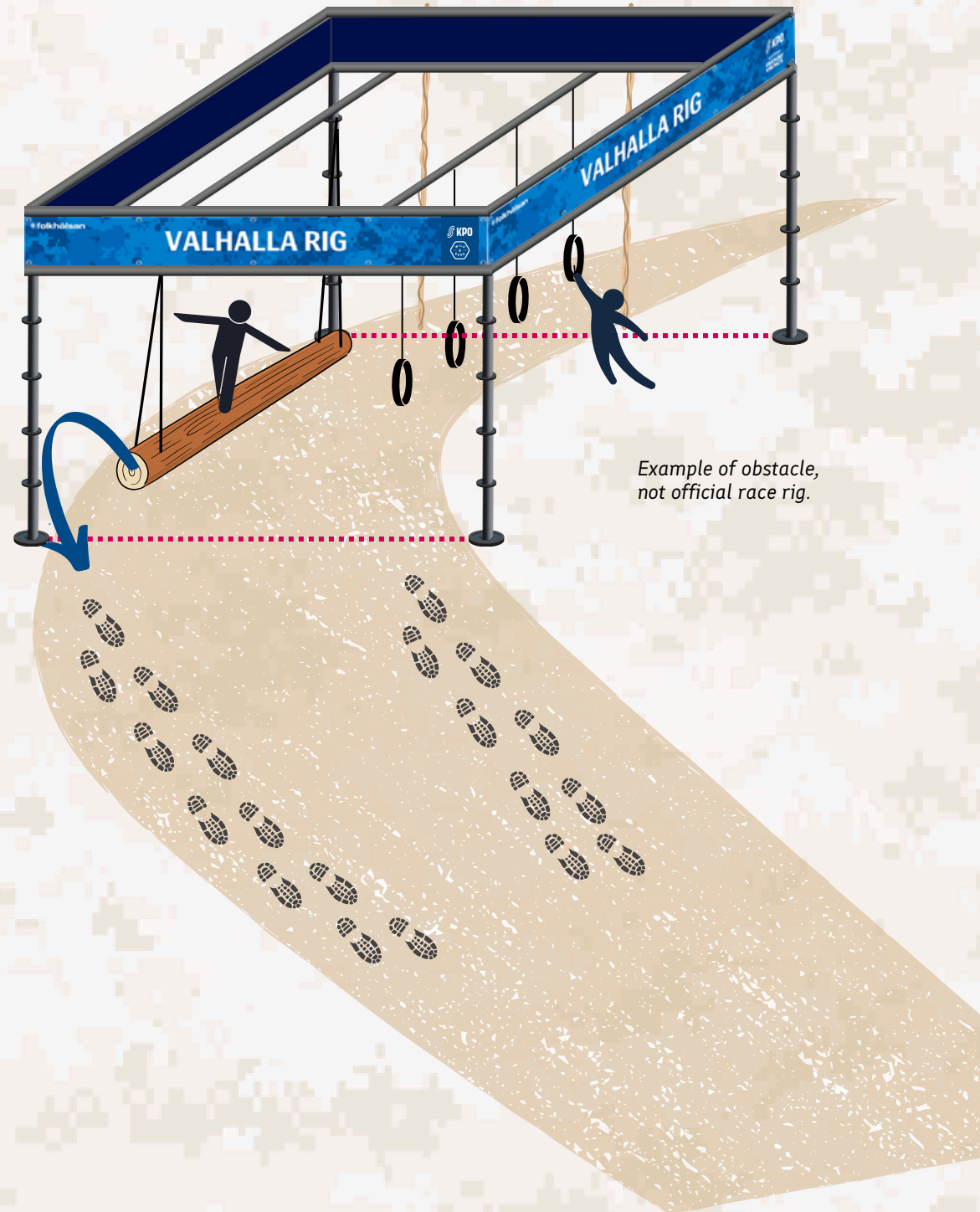
För deltagare i klasserna 16–17 år bestäms åldern enligt situationen 31.12.2026.

För deltagare under 16 år bestäms åldern enligt tävlingsdagen.

folkhälsan  
**VALHALLA**  
SHORT COURSE



- I varje hänghinder finns ett rep som kan 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.



- 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) bör ge bort sin tävlingsväst före målgång och tävlanden kan därmed inte tävla om officiella ranking poäng.
- 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 metalledubbar/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@folkhsan.fi](mailto:valhalla@folkhsan.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.

## Träning på hinder före tävling

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

Första start 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.

# Short course ranking

## REGLER

### HÄNGANDE HINDER

Rope climb  
Triceps bar  
Floating bars  
Spinning wheels  
Floating bars, low

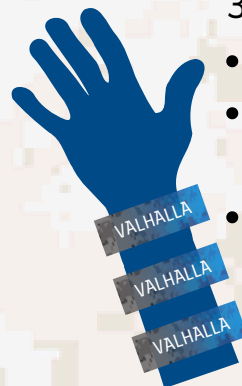


Monkey bars  
Stairway to heaven  
Rings  
VALHALLA rig

**1**  
Försök

### ÖVRIGA HINDER

Oändligt med  
försök



3 ARMBAND, höger hand

- 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.)
  - 10 - 15 åringar, har 6 armband från start.
  - 60 + har 4 armband från start

# Hinderbeskrivning

- |                 |                      |                       |
|-----------------|----------------------|-----------------------|
| 1.Rope climb    | 6.Spinning wheels    | 11.Wall               |
| 2.Ninja steps   | 7.Floating bars, low | 12.Stairway to heaven |
| 3.Triceps bar   | 8.Monkey bars        | 13.Valhalla rig       |
| 4.Irish table   | 9.Net pyramid        |                       |
| 5.Floating bars | 10.Net wall          |                       |

1. Rope climb: Klättra upp och träffa övre balken med handen. **1 försök.**
2. Ninja steps: Hoppa igenom ninja stepsen utan att röra marken
3. Triceps bar: Starta bakom röda linjen och hindret är utfört då du kommit över den andra röda linjen. **1 försök. Endast handgrepp.**
4. Irish table: Ta sig över plankan, man får inte ta hjälp av sidostolparna som plankan är monterad på. Juniorerna utför den lägre varianten.
5. 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. Fötter tillåtet att använda. Avsluta med att landa förbi röda linjen **1 försök.**
6. Spinning wheels: 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 roterande hjul. Avsluta med att landa förbi röda linjen **1 försök. Endast handgrepp.**
7. Floating bars, low: 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 rep, stänger och ringar. Fötter tillåtet att använda. Avsluta med att landa förbi röda linjen **1 försök.**
8. Monkey 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 stänger. Avsluta med att landa förbi röda linjen **1 försök. Endast handgrepp.**
9. NetPyramid: En 2,5 meter hög nätpyramid som deltagarna ska ta sig över. Juniorerna utför den lägre varianten.
10. Net wall: Klättra över hindret. Juniorerna utför den lägre varianten.
11. Wall: Klättra över hindret. Juniorerna utför den lägre varianten.
12. Stairway to Heaven: Starta med händerna från blåa trappan (första eller andra trappan) och klättra uppåt och slå i Valhalla klockan. **1 försök. Endast handgrepp.**
13. Rings: 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 ringar. Avsluta med att landa förbi röda linjen. **1 försök. Endast handgrepp.**
14. 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 **1 försök.**

folkhälsan  
**VALHALLA**  
SHORT COURSE



43 m

PENALTY ROUND

RACE office

FINISH

START



1. Rope climb
2. Ninja steps
3. Triceps bar
4. Irish table
5. Floating bars
6. Spinning wheels
7. Floating bars, low
8. Monkey bars
9. Net pyramid
10. Net wall
11. Wall

12. Stairway to heaven
13. Rings
14. Valhalla rig

Penalty round  
• uphill running

- Loop 1
- Loop 2
- Loop 3

