

SÄÄNTÖKIRJA

*edit 5.6.2026. Ketjuista ei saa ottaa kiinni käsillä.

 folkhälsan

VALHALLA

SHORT COURSE 3 KM

Gerby 15.5.2026

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.

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
- ”Touch and Go” tarkoituksellisen ”epäonnistumisen” esteellä johtaa hylkäämiseen.
- Vain yksi yritys estettä kohti (roikkuvat esteet). Muut esteet: rajattomasti yrityksiä
- Kaikille kilpailijoille annetaan kolme ranneketta. 10–15-vuotiaille annetaan kuusi ranneketta. Ikäluokalle 60+ annetaan neljä ranneketta.
- Kilpailijalta, joka ei selviä esteestä, poistetaan yksi ranneke asianomaisella esteellä.
- Kilpailijalla on oltava kolme ranneketta jäljellä tai vaihtoehtoisesti merkintä mahdollisista sakkokierroksista, ennen maalintuloa ollakseen oikeutettu tulokseen.
- Jos kaikki rannekkeet on leikattu ennen ranneketarkastusta, kilpailija luovuttaa kilpailuliivin toimitsijalle ja juoksee maaliin ilman liiviä.

Luokat

Kaikki aikuisten ikäluokat ja 16-19, kilpailevat yhteisessä yleiskilpailussa, jossa palkitaan kolme parasta osallistujaa.

Juniorien ikäluokat: 10–11, 12–13, 14–15. Matalimmat esteet.

Aikuisten ikäluokat: 16–17, u18–19, 20–24, 25–29, 30–34, 35–39, 40–44, 45–49, 50–54, 55–59, 60–64, 65–69, 70+ jne.

Lähtölistat luodaan rankinging mukaan www.ocrarena.com.

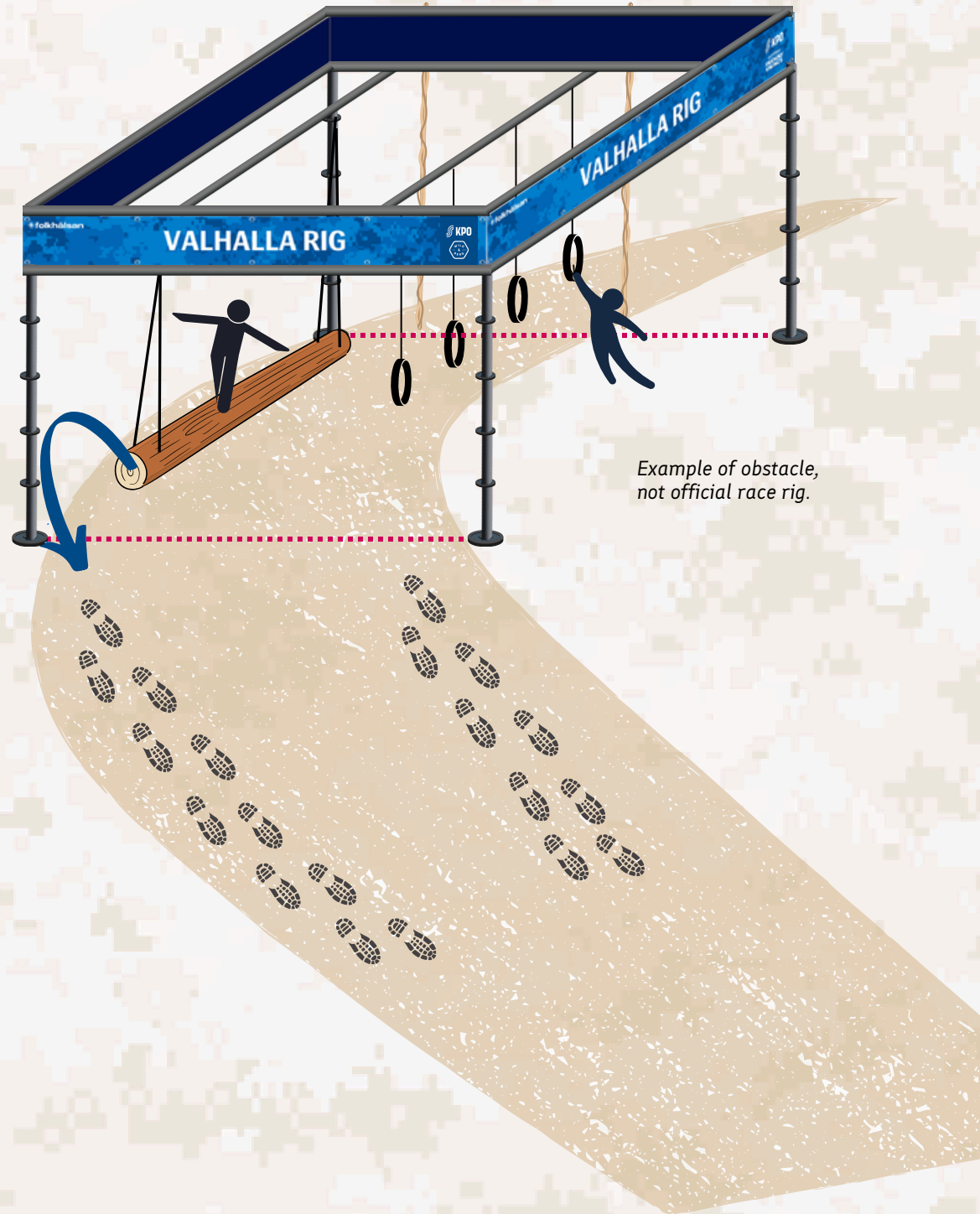
Ikäluokitus:

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

folkhälsan
VALHALLA
SHORT COURSE



- Jokaisessa roikkuvassa esteessä on köysi, jota saa käyttää.
- 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.



- Jokaista poistettua ranneketta seuraa myös sakkokierros (ennen maaliviivaa).
- Jos kilpailija on menettänyt kaikki kolme ranneketta, kilpailija saa tuloksen DNF.
- Kilpailija, jolla ei ole ranneketta tai muuta merkintää suoritetuista sakkokierroksista ennen maaliviivaa (vähintään kolme epäonnistunutta estettä), saa tuloksen DNF
- Kilpailija, jolla ei ole enää yhtään ranneketta (kolme tai useampia epäonnistuneita esteitä), tulee luovuttaa kilpailuliivinsä ennen maaliviivaa. Hän ei voi tällöin kilpailla virallisista Ranking-sijoituksista.
- Sakkokierros on sijoitettu viimeisen esteen jälkeen ja juuri ennen maalialuetta.
- Kilpailijat, jotka ylittävät maalilinjan samaan aikaan tulevat samalle sijalle.
- Sääntöjen noudattamatta jättäminen voi johtaa kilpailijaa suullisiin varoituksiin ja mahdollisesti kilpailun hylkäämiseen.
- Kilpailijan lähtönumeron on oltava näkyvässä kilpailun aikana, esimerkiksi päänauhat ja käsivarsinauhat, tai se on kirjoitettava käsivarteen / olkaan ja säären takaosaan pysyvällä merkillä.
- Kilpailijalla on oltava peitetty vartalo.
- Paljain jaloin oleminen ja metallipiikeillä varustettujen kenkien käyttö on kielletty.
- Järjestäjän on oikeus käyttää kilpailijasta kilpailun aikana ottamia 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.

***Kaikki osallistuminen tapahtuu omalla vastuullasi, alle 18-vuotiaana, osallistumiseen tarvitaan vanhempien hyväksyntä.
Hyväksymislomake on saatavana osoitteesta valhalla@folkhsan.fi***

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

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.

Short course ranking

SÄÄNNÖT

ROIKKUVAT ESTEET



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

Monkey bars
Stairway to heaven
Rings
VALHALLA rig

1
Yritys

MUUT ESTEET

Rajattomasti
yrityksiä



3 RANNEKETTA

- Epäonnistunut esteyritys, yksi (1) ranneke katkaistaan
- Jokaista menetettyä ranneketta kohden, yksi sakkokierros ennen maaliintuloa.
- Jos kaikki 3 ranneketta on menetetty, urheilija luokitellaan Ei suoritusta (DNC)
 - 10-15 vuotiailla on 6 ranneketta alusta alkaen.
 - 60 + sarjassa neljä ranneketta

Rings



Estekuvaukset

- | | | |
|-----------------|----------------------|-----------------------|
| 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: Kiipeä köyttä pitkin ylös ja kosketa yläpalkkia kädellä. **1 yritys.**
2. Ninja steps: Hyppää läpi Ninja Stepsit ilman että kosketat maata.
3. Triceps bar: Aloita punaisen viivan takaa ja este on suoritettu, kun ylität toisen punaisen viivan. **1 yritys. Vain käsiote sallittu.**
4. Irish table: Ylitä lauta. Sivutolppiin, joihin lauta on kiinnitetty, ei saa tarttua. Juniorit ylittää matalamman laudan
5. Floating bars: Aloita jalat punaisen viivan takana. Osallistujan tulee edetä radan päästä toiseen käyttämällä roikkuvia tankoja. Jalkojen käyttö sallittu. Päätä suoritus laskeutumalla punaisen viivan yli. **1 yritys.**
6. Spinning wheels: Aloita jalat punaisen viivan takana. Osallistujan tulee edetä radan päästä toiseen käyttämällä pyöriviä renkaita. Päätä suoritus laskeutumalla punaisen viivan yli. **1 yritys. Vain käsiote sallittu.**
7. Floating bars, low: Aloita jalat punaisen viivan takana. Osallistujan tulee edetä radan päästä toiseen käyttämällä köysiä, tankoja ja renkaita. Jalkojen käyttö sallittu. Päätä suoritus laskeutumalla punaisen viivan yli. **1 yritys.**
8. Monkey bars: Aloita jalat punaisen viivan takana. Osallistujan tulee edetä radan päästä toiseen käyttämällä tankoja. Päätä suoritus laskeutumalla punaisen viivan yli. **1 yritys. Vain käsiote sallittu.**
9. NetPyramid: 2,5 metriä korkea verkkopyramidi, joka tulee ylittää.
10. Net wall: Kiipeä verkkoseinän yli. Juniorit kiipeää matalamman verkkoseinän.
11. Wall: Kiipeä seinän yli. Juniorit kiipeää matalamman seinän.
12. Stairway to Heaven: Aloita käsillä sinisistä merkatuista portaista (joko ensimmäinen tai toinen askelma) ja kiipeä ylös lyömään VALHALLA-kelloa. **1 yritys. Vain käsiote sallittu.**
13. Rings: Aloita jalat punaisen viivan takana. Osallistujan tulee edetä radan päästä toiseen käyttämällä renkaita. Päätä suoritus laskeutumalla punaisen viivan yli. **1 yritys. Vain käsiote sallittu.**
14. VALHALLA Rig: Aloita jalat punaisen viivan takana. Suorita este, joka koostuu köysistä, tangoista ja renkaista. Päätä suoritus laskeutumalla punaisen viivan yli. **1 yritys.**

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

