

SÄÄNTÖKIRJA

*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)



OCR

Suomen-mestaruus
Finska mästerskap

Norrvala 24.8.2024

✚ folkhälsan
VALHALLA

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 vaihtoehtosesti 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: kolme yritystä estettä kohti.
- Kaikille kilpailijoille on annettava kolme ranneketta. 12-14 vuotiaille annetaan kuusi 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.

Osalla esteistä on Normal- tai Fast way-vaihtoehtoja.

Fast way on vaikeampi, ja jos kilpailija ylittää sen, voi välittömästi jatkaa reittiä pitkin. Jos kilpailija epäonnistuu, ranneke leikataan.

Normal way on helpompi, ja jos kilpailija läpäisee esteen, hän saa pitää rannekkeen.

Tämän lisäksi on suoritettava ylimääräinen este / kierros. Jos kilpailija epäonnistuu, yksi ranneke leikataan.

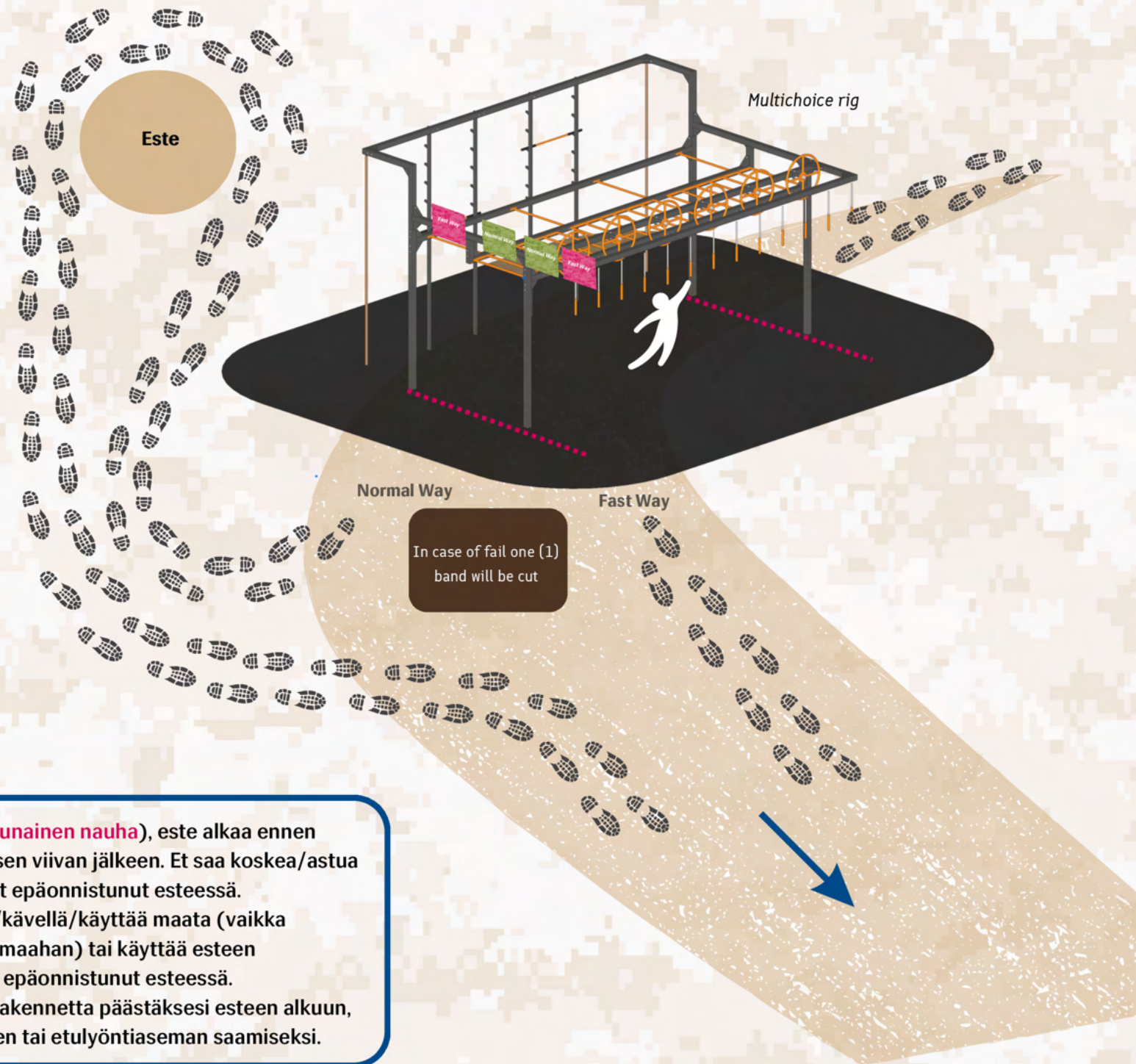
Normal Way vs Fast Way

"Fast Way"-esteitä löytyy pääasiassa otteellisista ja teknisistä esteistä.

"Normal way" on merkitty vihreällä, ja "Fast way" pinkillä. Fast way-rata on teknisesti vaativampi (tai raskaampi) vaihtoehto normal way-reittiin verrattuna.

Valitsemalla fast way -reitit, säästät aikaa verrattuna normaaliin reittiin, koska sinun ei tarvitse juosta ylimääräisiä 100 - 200 metrejä.

- Esteillä joissa on alku-/loppuviiva (**punainen nauha**), este alkaa ennen ensimmäistä viivaa ja päättyy viimeisen viivan jälkeen. Et saa koskea/astua punaiseen nauhaan; jos teet niin, olet epäonnistunut esteessä.
- Estettä suorittaessasi et saa koskea/kävellä/käyttää maata (vaikka koskettaisit tai pyyhkäisisit kenkiäsi maahan) tai käyttää esteen rakennetta tukena. Jos teet niin, olet epäonnistunut esteessä.
- Korkeissa esteissä voit käyttää esterakennetta päästäksesi esteen alkuun, mutta sitä ei saa käyttää lisänopeuden tai etulyöntiaseman saamiseksi.



- 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 ilman ranneketta (kolme tai useampi epäonnistunut este) voi suorittaa kolme sakkokierrosta. Aika on kuitenkin epävirallinen, jos kilpailijalla ei ole ranneketta, eikä kilpailija voi kilpailla virallisista SM-sijoituksista.
- Sakkokierros tulee sijoittaa maalilinjan ja katsojien näkyviin, mieluiten välittömästi ennen maaliviivaa tai ennen viimeistä estettä.
- 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@folkhalsan.fi***

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

OCR SM-KILPAILUT 2024

SÄÄNNÖT

ROIKKUVAT ESTEET

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 tai **Fast Way**
Monkey Bars Flying Monkey
Spinning Wheels Nunchucks

1

Yritys

MUUT ESTEET

Rajattomasti
yrityksiä

3 RANNEKETTA

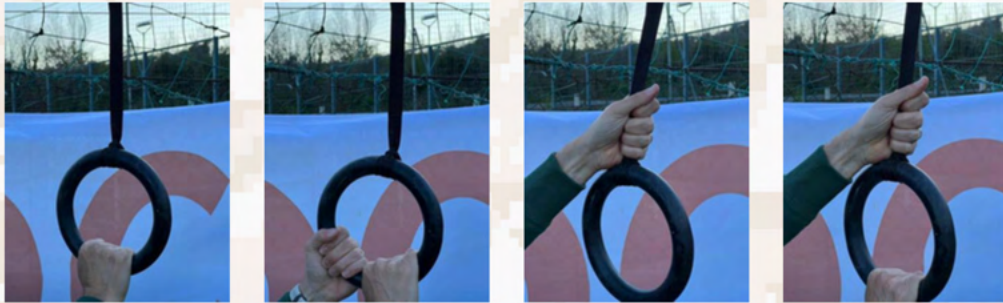


- Epäonnistunut esteyritys, yksi (1) ranneke katkaistaan
- Jokaista menetettyä ranneketta kohden, yksi sakkokierros ennen maaliintuloa.
- Jos kaikki 3 ranneketta on menetetty, urheilija luokitellaan Ei suoritusta (DNC)

- 14-vuotiailla ja sitä nuoremmilla on 6 ranneketta alusta alkaen.

Ote-säännöt

Rings



Ninja balls



Nunchucks



1. Påras NetPyramid	6. Crawl	11. Berserker crawl	16. Ninja steps	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. Irish table	12. Rings	17. Pipe over	22. Pipecrawl	27. Dragonfly	32. Valhalla rig	36. Mud Sled pull	40. Mud slide	44. Farmers's crawl	48. Valhalla joker
3. Over / under	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. Big ramp
4. Crawl	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 walk	50. Atlas stone
5. Multichoice Rig	10. Peab Wall	15. Påras Weaver	20. Incline wall	25. Net	30. Vesivek monkey bars					

1. Påras Netpyramid: 4 metrin korkea verkkopyramidi, jonka osallistujien tulee ylittää.

2. Timber walk: Kanna 1 sahattu puuhalko.

3. Over / Under: Osallistujien pitää alittaa matalat esteet ja ylittää korkeat esteet.

4. Crawl: Ryömi verkon alitse (netpyramid).

5. Multichoice Rig: Jalat on nostettava ilmaan ennen punaista viivaa. Kulje läpi koskematta maahan ja kosketa Valhalla-kelloa kädelläsi. Esteessä on kaksi fastway reittiä ja kaksi normalway reittiä. **1 yritystä. Vain käsiote.**

a. Normal way: monkeybar tai spinning wheels + ryömi verkon ylitse

b. Fast way: nunchucks tai flying monkey

6. Crawl: Ryömi verkon alitse

7. Peab Irish table: Ylitä palkki, älä käytä apuna sivustapylväitä, joihin pöytäpalkki on kiinnitetty. Alle 14-vuotiaat osallistujat saavat käyttää sivustapylväitä avuksi.

8. Rope climb: Kiipeä ylös ja kosketa Valhalla-kelloa kädelläsi. **1 yritystä.**

9. Crawl: Ryömi verkon alitse (netpyramid).

10. Peab Wall: Kiipeä esteen yli.

11. Berserker crawl: Sarja matalia renkaita. Renkaita saa käyttää vain käsillä ja jaloilla. Jalat on nostettava ilmaan ennen punaista viivaa ja lopetettava koskettamalla Valhalla-kelloa kädellä. Vartalo saa nojata nauhoihin, mutta niihin ei saa tarttua käsillä. **1 yritystä.**

12. Endless Rings: Jalat on nostettava ilmaan ennen punaista viivaa. Suorita este renkaiden avulla koskematta maahan ja lopuksi kosketa Valhalla-kelloa kädelläsi. **1 yritystä. Vain käsiote.**

13. Cliff climb I: Kiipeä vuorensinää ylös köyden avulla.

14. Balance: Tasapainottele kolmen pölkyn yli koskematta maahan.

15. Påras Weaver: Este suoritetaan, joka toinen hirsi alittamalla ja joka toinen hirsi ylittämällä koskematta maahan. **1 yritystä.**

1.Påras NetPyramid	6.Crawl	11.Berserker crawl	16.Ninja steps	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.Irish table	12.Rings	17.Pipe over	22.Pipecrawl	27.Dragonfly	32.Valhalla rig	36.Mud Sled pull	40.Mud slide	44.Farmers's crawl	48.Valhalla joker
3.Over / under	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.Big ramp
4.Crawl	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 walk	50.Atlas stone
5.Multichoice Rig	10.Peab Wall	15.Påras Weaver	20.Incline wall	25.Net	30.Vesivek monkey bars					

16. Ninja steps: Loiki ninjastepsiltä (6 kpl) toiselle ilman että kosket maahan

17. Pipe over: Kiipeä maassa olevan putken yli.

18. Endless tyres: Jalat on nostettava ilmaan ennen punaista viivaa. Suorita este renkaiden avulla koskematta maahan ja lopuksi kosketa Valhalla-kelloa kädelläsi. **1 yritys.**

19. RingHook:Jalat on nostettava ilmaan ennen punaista viivaa. Suorita este kahden renkaan avulla koukkujen kautta koskematta maahan. Lopeta koskettamalla Valhalla-kelloa kädellä. Renkaat palautetaan lähtöpisteeseen. **1 yritys. Vain käsiote.**

20. Incline wall: Kiipeä ylös kaltevaa seinää pitkin, jossa on jalkapito.

21. Stairway to Valhalla: Aloita käsillä siniseltä askelmalta (ensimmäinen tai toinen) ja kiipeä ylös seuraavalle siniselle askelmalle, vaihda puolta ja kiipeä alas tarttumalla siniseen askelmaan, molemmilla käsillä 2 sekunnin ajan. Vain käsiote. **1 yritys. Vain käsiote.**

22. Pipe Crawl: Ryömi putken läpi.

23. Cliff climb II: Kiipeä vuorensiinää ylös köyden avulla.

24.Tyre pull :Nosta autonrenkaat köyden avulla. Esteellä on kaksi eri vaihtoehtoa.

- Kevyt: Autonrenkaat nostetaan 4 metrin korkeuteen puupalkkiin.
- Raskas: Painavammat autonrenkaat nostetaan 2,5 metrin korkeuteen puupalkkiin.

Este päättyy siihen, että autonrenkas lasketaan hallitusti maahan. **Jos rengas päästetään putoamaan suoraan alas, este suoritetaan uudelleen.**

25. Net: Kiipeä verkon yli toiselle puolelle.

Estekuvaukset

1.Päras NetPyramid	6.Crawl	11.Berserker crawl	16.Ninja steps	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.Irish table	12.Rings	17.Pipe over	22.Pipecrawl	27.Dragonfly	32.Valhalla rig	36.Mud Sled pull	40.Mud slide	44.Farmers's crawl	48.Valhalla joker
3.Over / under	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.Big ramp
4.Crawl	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 walk	50.Atlas stone
5.Multichoice Rig	10.Peab Wall	15.Päras Weaver	20.Incline wall	25.Net	30.Vesivek monkey bars					

26. Spear throw: Ous Valhalla-taulu keihäällä. Rajattomasti yrityksiä. Jos ei osu kolmen heiton jälkeen, siirrytään jonon hännille. **Heiton jälkeen keihäs vedetään takaisin lähtöpaikalle.**

27. Dragonfly: Selviydy läpi suon kelluvien lauttojen avulla

28. Ninja balance: Tasapainottele slacklinellä maahan koskematta ottamalla tukea toisesta slacklinesta. Punainen alku- ja loppuviiva

29. Hay bales: Ylitä heinäpaalit ja heinäpaalipyramidi

30. Vesivek Monkey bars: Jalat on nostettava ilmaan ennen punaista viivaa. Suorita este käyttäen "apinatikkaita". Vain käsillä. Lopeta koskettamalla Valhalla-kelloa kädellä tai vaihtoehtoisesti punaisen viivan ylittäminen. **1 yritys. Vain käsiote.**

31. Wild & Berg NetPyramid: Verkkopyramidi, jonka osallistujien tulee ylittää.

32. Valhalla Rig: Jalat on nostettava ilmaan ennen punaista viivaa. Suorita este, joka koostuu köysistä, tangoista ja renkaista. Lopeta koskettamalla Valhalla-kelloa kädellä. **1 yritys.**

33. Farmer's jump: Ylitä sarja heinäpaaleja.

34. Farmer's haul: Vedä rengas viivan toiselta puolelta toiselle. Rengas voidaan vetää kummasta suunnasta tahansa. Kun rengas on vastakkaisella puolella, vedä rengasta itseäsi kohti, kunnes rengas osuu punaiseen viivaan. Jos rengas on samalla puolella kuin osallistuja, osallistujan tulee siirtyä vastakkaiselle puolelle voidakseen suorittaa esteen. **Juniorit eivät suorita tätä estettä.**

1.Påras Net	6.Crawl	11.Berserker crawl	16.Ninja steps	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.Irish table	12.Rings	17.Pipe over	22.Pipecrawl	27.Dragonfly	32.Valhalla rig	36.Mud Sled pull	40.Mud slide	44.Farmers's crawl	48.Valhalla joker
3.Over / under	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.Big ramp
4.Crawl	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 walk	50.Atlas stone
5.Multichoice Rig	10.Peab Wall	15.Påras Weaver	20.Incline wall	25.Net	30.Vesivek monkey bars					

35. Mud Pipe: Ryömi putken läpi

37. Mud Sled pull: Vedä painoa merkityn matkan verran.

38. Mud Hang: Kädet ja jalat on nostettava ilmaan ennen punaista viivaa. Kiipeä pitkin vaakasuoraa köyttä ja pyri punaisen viivan ohi vastakkaisella puolella. Riittää että kädet on punaisen viivan yli. **1 yrittys.**

39. Mud Re-birth: Ryömi putken läpi ja laskeudu mutaan.

40. Mud Slide: Liu'u alas mutaliukumäkeä.

41. Mud Jump: Selviydy vedellä täytettyjen vallien ja ojien läpi

42. Mud swing: Hyppää vesiojan yli köyden avulla.

43. Farmer's wall: Kiipeä yli autonrengasseinän

44. Farmer's crawl: Ryömi verkon ali

45. Farmer's wheel flip: Käännä traktorin renkaat määritetyllä matkalla. Nosto alkaa, kun rengas koskettaa punaista viivaa, ja este päättyy, kun se osuu toiseen punaiseen viivaan vastakkaisella puolella. Eri renkaat miehille ja naisille. **Juniorit eivät suorita tätä estettä.**

46. Farmer's walk: Kanna yksi 15 kg kanisteri pitkin merkittyä matkaa.

47. Wild & Berg crawl: Ryömi verkkopyramidin ali.

48. Valhalla joker: Jalat on nostettava ilmaan ennen punaista viivaa. Kiipeä läpi esteen, joka koostuu erilaisista otteista, koskematta maahan..

Lopeta koskettamalla Valhalla-kelloa kädellä. **1 yrittys. Tämä este julkaistaan kilpailua edeltävänä päivänä. Esteen testaaminen tai kokeileminen ennen kilpailua on kielletty.**

49. Big Ramp: Viiden metrin korkea ramppi, jossa on kiipeilyverkko, jonka yli on kiivettävä.

50. Atlas stone: Nosta atlas-kivi öljytynnyrin päälle ja laske se takaisin maahan.

- o Miehet: 70 kg
- o Naiset: 50 kg
- o Juniorit: Juniorit eivät suorita tätä estettä.