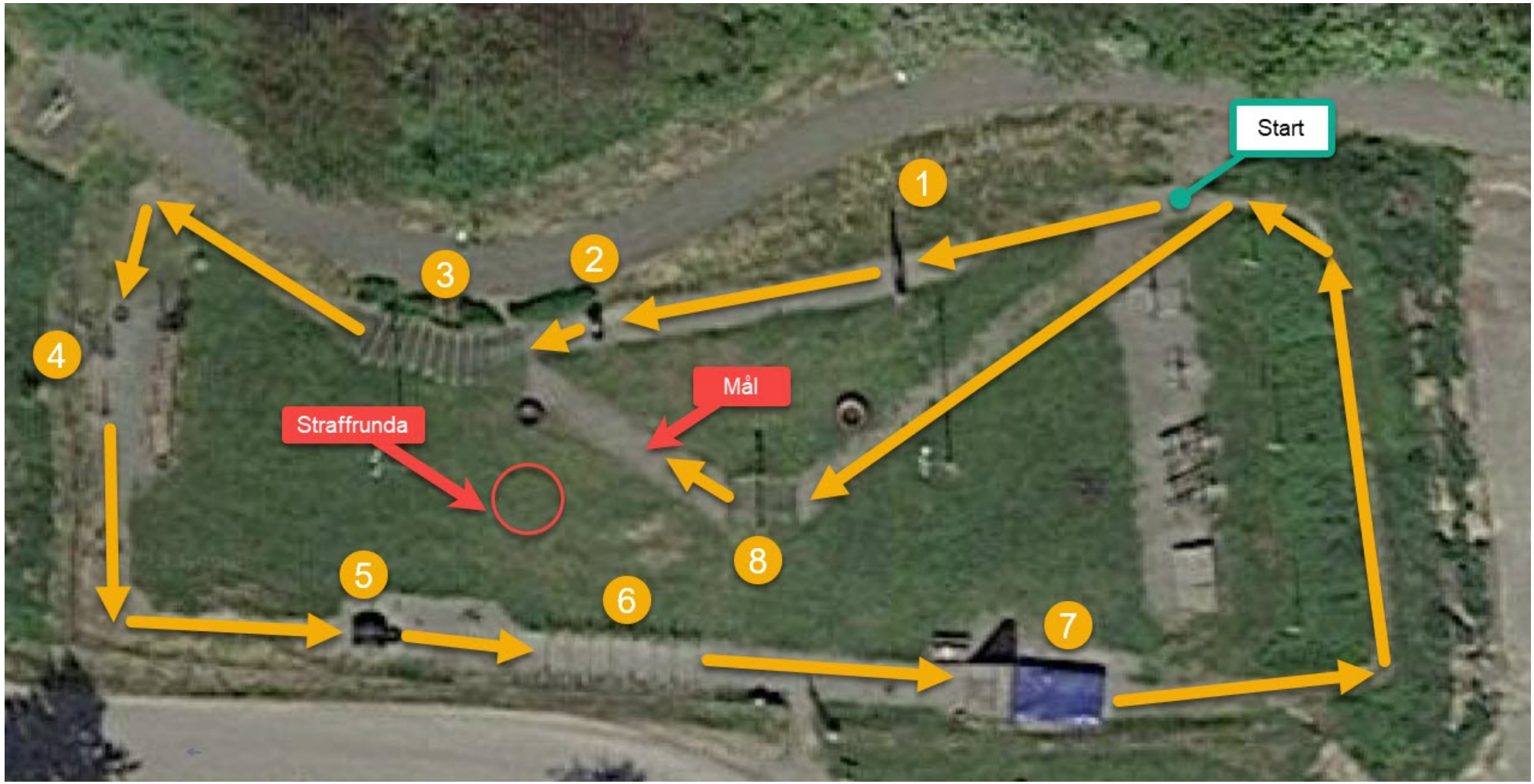
Karta och banprofil



Instruktioner tävlingsutförandet

- Bannan består av 8 stycken olika hinder.
- Totalt löper 3-4 aktiva samtidigt/ heat.
- Vill den aktiva inte genomföra ett hinder eller uppenbart fuskar i sitt genomförande på ett hinder springer den istället en straffrunda. Straffrundan är från det försökta/vägrade hindrets position och runt straffrundan (markerad som en cirkel på kartan.) Efter ett genomförd straffrunda fortsätter deltagaren på nästkommande hinder
- Maximalt antal straffrundor är 3 stycken / aktiv. Skulle den aktiva komma upp i mer än 3 straffrundor är man diskvalificerad och får inte fortsätta vidare till nästa hinder i

Hindren och dess ordning



1. Väggen

Ställ dig framföra väggen, ta tag i en av pinnarna förslagsvis den lägsta och klättra up med hjälp av 4 stycken ribbor. Ta dig sedan över den



2. Hjulet

Huka dig ned, gå in på hjulet antingen på sidan eller rakt framifrån ta vid behov hjälp av väggarna för att hålla balansen



3. Maskål

dig Lägg dig ned på marken börja åla alternativt krypa under ribborna. Utefter bannans riktning.



4 Armgång

Ställ Klättra upp på ena sidan så du når de tvärgående ribborna, klättra sedan över till andra sidan med hjälp av armarna.



5. Däcket

Klättra eller hoppa upp på stora traktordäcket. Ta dig sedan ned på andra sidan. Till din hjälp finns två stolpar att ta stöd på.



6. Hinder

Klättra över de höga hinderna och ducka/kryp under de låga hindren. Ta hjälp genom att röra / trycka ifrån med både händer och fötter på hindren.



7 Backen

Ta tag i repet och samtidigt som du tar stöd mot det branta planet så klättrar du uppåt. När du är uppe på toppen kan du lugnt hoppa ned på den stora mjuka mattan på andra sidan.



8 Nätet

Ta tag i maskerad i nätet och börja klättra. När du är uppe på toppen tar du dig över till andra sidan och klättrar sedan ned på andra sidan.