

# REGLER FÖR HINDER



LIDKÖPING

# SYMBOLER

*Gäller endast tävlingsklass*



Obegränsat antal försök. Hindret ska klaras innan du får springa vidare. Om du väljer att ge upp lämnar du ett band till funktionären innan du springer vidare.



Endast ett försök på hindret. Misslyckande innebär ett förlorat armband och en straffrunda per förlorat band ska genomföras efter sista hindret innan målgång.

## RUN FOR FUN

Deltagare i Run for fun har valfritt antal försök på samtliga hinder, men vid eventuell kö ska man ställa sig sist innan man försöker igen.

Vid misslyckat hinder ska 10 burpees genomföras.

Vid Mega Rings, Water Ladder, Floating Rings och Jumping Tower finns det en alternativ väg för deltagare i Run for fun som inte vill göra hindret. Det räknas som misslyckat hinder och 10 burpees ska genomföras.

# A-FRAME



Fem meter högt klätternät där du klättrar upp på ena sidan och ner på andra.



# ATLAS STONE

**Bild saknas**

Lyft upp en av bollarna på podiet och rulla ner den på marken igen. För tävlingsklass gäller följande vikter: herrar 80 kg, damer 50 kg, juniorer 30 kg.





# BALANCE BARRIER



Balansera på trästockar. Hindret startar innan första linjen och slutar efter sista linjen.



# CAR CRAWL

**Bild saknas**

Kryp under bilen.



# CAR WASH



Spring genom hindret och ta dig förbi de snurrande borstarna.





# CONTAINER CLIMB



Klättra upp för containern med hjälp av klättergreppen. Ta dig över och klättra/hoppa ner på andra sidan.



# CONTAINER CROSSING



Spring och klättra igenom containern, ta dig förbi eventuella hinder som kan finnas inuti.



# CONTAINER LIANS



Klättra upp för containern med hjälp av rep.  
Använd fötter och händer valfritt för att ta dig  
över containern.





# DIPS WALK



Ta dig framåt genom att flytta händerna framåt, utan att nudda marken. Hindret är avklarat när du passerar stålbalken i slutet av hindret. Det är tillåtet att stå på första och sista stålbalken.



# FINISH TREADMILL



Spring upp för ett sex meter långt rullband. Hastigheten kan variera beroende på vilken klass du springer. Valfritt antal försök, men vid misslyckande ställer man sig sist i en eventuell kö för att försöka igen.





# FLOATING RINGS



Ta dig över vattnet med hjälp av uppblåsbara ringar. Ta dig fram på ringarna på valfritt sätt.



# FREBACO RIG



Starta på plattformen och svinga dig genom den 12 meter långa riggen. Det är inte tillåtet att nudda marken, kedjor/sling eller karbinhakar. Hindret är avklarat när du ringer i klockan. För tävlingsgrupperna är detta ett one try only hinder.





# HAY BALES



Ta dig över halmbalarna.



# IRISH TABLE



Ta dig över den 1,6 m höga plankan på valfritt sätt. Det är inte tillåtet att använda benen på sidorna.





# JUMPING TOWER



Klättra upp på ställningen och hoppa ner i vattnet, simma runt bojen och ta dig upp på land igen. Hopp höjd ca 3.3 meter. Det är inte tillåtet att dyka!



# KROPPSLABBET RIG



Starta på plattformen och svinga dig genom den 12 meter långa riggen. Det är inte tillåtet att nudda marken, kedjor/sling eller karbinhakar. Hindret är avklarat när du ringer i klockan. För tävlingsgrupperna är detta ett one try only hinder.





# MEGA RINGS



Svinga dig från ena sidan av ån till den andra med hjälp av ringarna som hänger under bron. Ramlar du i måste du ta dig åt sidan och simma till slutet av hindret och ta dig upp i anslutning till sista plattformen. Är du osäker bör du ta en ytterlane för att slippa simma under någon som svingar. För tävlingsgrupperna är detta ett one try only hinder.



# MONKEY BAR



Armgång med stänger utan att nudda marken. Hindret är avklarat när du ringer i klockan. För tävlingsgrupperna är detta ett one try only hinder.

1



# MUDLAND



Spring igenom leran. Det är viktigt att ni håller er innanför snitslarna.



# NATURE OBSTACLE



Ta dig förbi hindret i form av en mur, stor stock, vattenpassage eller liknande.





# NET CRAWL



Kryp under ett 10 meter långt nät.



# NET WALL



Klättra upp och ta dig över nätet och sedan ner på andra sidan.





# NINJA JUMPS



Hoppa i sidled på de platta, sneda skivorna utan att nudda marken. Starta framför första linjen och avsluta genom att passera linjen efter sista plattan. Det är tillåtet att använda händerna på skivorna.



# OVER AND OVER



Ta dig över de 1,2 meter höga planken på valfritt sätt. Hindret består av flera plank att ta sig över. Det är inte tillåtet att använda sig av spännband eller stödben.





# RAMP



Fem meter hög och nio meter bred ramp. Spring upp och ta dig över kanten för att sedan klättra ner för stegen på baksidan. Valfritt antal försök.



# RINGS



12 meter lång armgång med hjälp av ringar. Starta på plattformen och ta dig framåt utan att nudda marken. Vidrör ej kedjor/sling eller karbinhakar. Det är endast tillåtet att använda händer och armar. Hindret är avklarat när du ringer i klockan. För tävlingsgrupperna är varannan Ring utbytt mot en mindre stålring, man kommer ha med sig ett T-grepp med krok för att ta sig igenom hindret, hindret är avklarat när man ringer i hindret med T-greppet. Detta ett one try only hinder.

1



# ROPE BRIDGE



Lianer som hänger vågrätt. Du ska ta dig från ena sidan till den andra på valfritt sätt utan att nudda marken. Det är tillåtet att använda sig av händer, armar, ben och fötter. Hindret är avklarat när du ringer i klockan. För tävlingsgrupperna är detta ett one try only hinder.



# ROPE CLIMB



Klättra upp för repet på valfritt sätt. Det är tillåtet att använda händer, armar, fötter och ben. Hindret är avklarat när du ringer i klockan. För tävlingsgrupperna är detta ett one try only hinder.



# ROPE WALL



Tre meter höga, lutande väggar som du ska ta dig upp för på valfritt sätt, med eller utan att använda repet. Klättra ner på andra sidan.





# SANDBAG CARRY



Bär en sandsäck som väger 20 kg på valfritt sätt längs en markerad bana. Återlämna säcken där den plockades upp. Om säcken slängs på ett, enligt funktionärerna, felaktigt ställe kan du ropas tillbaka för att lägga säcken på rätt plats.



# TILTING BOARDS



Balansera över en vippbräda. Starta innan den markerade linjen i början av hindret. Hindret är avklarat när du passerat linjen i slutet av hindret med ena foten. Det är endast tillåtet att använda fötter.



# TIRE CLIMB



Klättra upp och ta dig över däcken på valfritt sätt.





# TIRE HAUL



Hala in ett däck genom att dra i ett långt rep. Det är tillåtet att sätta fötterna mot räcket för att få kraft. Däcket ska dras upp tills det tar emot kanten. Hala ner däcket försiktigt igen tills de når vattenytan.



# TIRE PILE

**Bild saknas**

Klättra över högen med däck.





# TIRE PULL



Dra ett bildäck med hjälp av ett rep en angiven sträcka. Återlämna däcket där det plockades upp. Om däcket lämnas på ett, enligt funktionärerna, felaktigt ställe kan du ropas tillbaka för att lägga däcket på rätt plats.



# TOROZ RIG



Starta på plattformen och svinga dig genom den 12 meter långa riggen med Toroz-grepp. Det är inte tillåtet att nudda marken, kedjor/sling eller karbinhakar. Hindret är avklarat när du ringer i klockan. För tävlingsgrupperna är detta ett one try only hinder.

1



# UNDER AND UNDER



Ta dig under ett antal träställningar som är 0,5 meter höga, på valfritt sätt. Hindret består av flera träställningar att ta sig under.





# WALLS



Ta dig över den 2,1 meter höga träväggen på valfritt sätt. Det är inte tillåtet att använda sidorna.



# WATER CONTAINER



Hoppa i en container fylld med vatten för att sedan ta dig ur på andra sidan.





# WATER LADDER



Ta dig över rören som ligger i vattnet. Det är ca 80 cm mellan rören. Trillar du i kan du välja att simma tillbaka och göra om, eller simma framåt till slutet av hindret. Valfritt antal försök, men för tävlingsklassen ska hindret genomföras, annars måste man lämna ifrån sig ett band.





# WOOD LADDER



Klättra upp på ena sidan av hindret och sedan ner på andra sidan.

