

1: The Hook

Stå bag træstolpen og sving ringen ind så den sidder fast på krogen.

Forhindringen er gennemført når ringen sidder fast på krogen.

(Open) Max 10 forsøg og løb der efter videre.

(Eliten) Forsætter til ringen sidder på krogen - når næste heat skydes i gang må der løbes videre.

2: Trappen

Opad trappen gelænder på begge sider må benyttes.

3: Balance bom

Start for enden af bommen.

Forhindringen er gennemført ved enden af bommen.

Hvis man sætter fødderne på jorden langs bommen startes forfra.

4: Trække dæk

Dækket trækkes på jorden fra elmast rundt om stenen og retur til elmast.

Dækket skal trækkes i rebet med hænderne.

Det er ikke tilladt at løfte eller rulle dækket.

5: Trække dæk

Stå bag træstolpen og træk i rebet indtil jernring rammer stålrøret.

Sænk dækken uden at slippe rebet.

Dette gentages 2 gange.

6: Reb broen

Kravl op ad trin - gå på reb og ned via ruchebane.

7: Over/Under

Over de høje under de lave

8: Cargo nettet

Kravl op ad det skrå net- henover vandret net - ned ad stige eller brandmandsstang.

9: Irsk bænk

Over bænken kun træpladen må berøres.

10: Dæk-Bom

Kravle under bommen af dæk.

11: Ammunitionskasser

Transporter en ammunitionskasse på markeret rute.

Ammunitionskassen skal være løftet over jorden på hele ruten.

12: Rabbithole

Nedefra og op - oppefra og ned gennem dæk.

13: Over-Over

Over de to bomme.

Det er tilladt at røre jorden mellem bommene.

14: Muren

Over muren på nemmeste måde.

15: Snubletråden

Over alle tråde.

16: Skråvæggen

Op ad bræddevæggen og ned på bagsiden.

16: Skydning

Ram klokken en gang på 10 skud.

Rammes klokken ikke på de 10 skud skal der løbes en omgang på straftruten.

17: Kravl under

Der skal kravles under alle vandrette pinde i skovstykket.

18: Power push

(Open) Kast bold op over orange rem.

Aflever bolden på den runde plade.

Der må bruges både power push og slygkast. (6 kg. kvinder/9 kg. mænd)

(Elite) Kast bold op over orange rem, tag bolden med og kast over den næste orange rem.

De første 3 forsøg skal laves som Power push. Efter tredje forsøg er det tilladt lave slygkast.

Løb tilbage og aflever bolden på den runde plade. (6 kg. kvinder/9 kg. mænd)

19: Farmer walk

Løft dæk rundt på den markerede rute.

Dækket må ikke rulles eller slæbes.

Dækket på sættes på jorden hvis en pause er nødvendig.

20: Svensk barer

Over det øverste vandrette rør.

21: Kommando kravl

(Open) Kravl via rebet op og rør markeringen på rebet.

(Elite) Kravl via rebet op og stå udstrakt på plateau.

22: Fire bom

Over de 4 vandrette rør.

23: Stigen

Kravl op ad stigen og over det vandrette rør øverst.

24: Tragten

Kast bolden i tragten.

Rammes ved siden af kastes fra hvor bolden lander.

25: Sten rækken

Alle sten skal passers.

Minimum en fod skal berører toppen af stenene.

26: A-frame

Start på træblok og kravl på de runde skiver til træblok i den anden ende.

Jorden må ikke berøres mellem træblokkene. (Kun runde skiver må berøres)

27: Ninja steps

Spring fra step til step.

Jorden må ikke berøres mellem det første og sidste step.

28: Dæk swing

Stå på den runde plade.

Træd op i først dæk og sving fra dæk til dæk.

Fra sidste dæk ned på rundplade.

Jorden må ikke berøres mellem de runde plader.

29: Kravl under net

Kravl under nettet.

Det er ikke tilladt at rejse sig op under nettet.

30: Over-Under

Over og under beams på nemmeste måde.

31: Kommandokravl - Vandhullet

Via rebet over vandhullet.

Der må kravles via det tykke reb eller gennem vandet via det tynde reb.

32: Tube

(Open) Op igennem røret ved hjælp af rebet eller gå ved siden af.

(Eliten) Op igennem røret - rebet må bruges.

33: Balance bom

Start for enden af bommen.

Forhindringen er gennemført ved enden af bommen.

Hvis man sætter fødderne på jorden langs bommen startes forfra.

34: Rebstigen

Kravl op ad rebstige, op på høj bom og via bommen til enden.

35: Over halvmur

Over halvmuren på nemmeste måde.

36: Armgang

Hænder på greb nr. 1 og nr. 2 armgang indtil berøring af sidste greb.

37: Balance (Gynge)

Begge fødder på første bræt.

Herefter balance på brædderne indtil begge fødder rører sidste bræt.

38: Stigen

Kravl op ad stigen og over det vandrette rør i toppen.

39: Tyren r...hul

Under lav bom over høj bom ind røret op ad skorstenen.

40: Kommando kravl

(Open) Kravl op ad nettet - over stolpen - via rebet hen og rør ved stolpen med hånden - ned ad rebet.

(Eliten) Kravl op ad nettet - over stolpen - via rebet hen til stolpen - over stolpen - ned ad rebet.

41: Sukkenes dal

Ned og rør bunden af hullet og op i den anden ende.

42: Vandgravene

Over begge vandgrave ved hjælp af tovene.

43: Over x 3

Over de tre halvmurer på nemmeste måde.

44: Snurretoppen

1 runde om hver af de 6 stolper.

Samme vej rundt om alle 6.

45,: Røret

Kravl gennem røret.