

1: Slå søm i

Ved hjælp af hammeren slå et søm i indtil sømhovedet er plan med overfladen.

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 (Crew)

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 (Crew)

Stå bag træstolpen og træk i rebet indtil jernring rammer stålrøret. Sænk dækken uden at slippe rebet. Dette gentages 2 gange.

6: Reb broen (Crew)

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

7: Over/Under

Over de høje under de lave

8: Cargo nettet (Crew)

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

9: Irsk bænk

Over bænken kun træpladen må berøres

10: Tønderæs (Crew)

Transporter en olietønde rundt på markeret rute. Tønden skal være løftet over jorden på hele ruten

11: Over-Over

Over de to bomme. Det er tilladt at røre jorden mellem bommene.

12: Muren

Over muren på nemmeste måde

13: Snubletråden

Over alle tråde

14: Skråvæggen

Op ad bræddevæggen og ned på bagsiden

15: Skydning (Crew)

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

16: Kravl under

Der skal kravles under alle vandrette pinde i skovstykket

17: Power push (Crew)

(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)

18: 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.

19: Svensk barer

Over det øverste vandrette rør

20: Kommando kravl (Crew)

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

(elite) Kravl via rebet op og stå udstrakt på Platou.

21: Fire bom

Over de 4 vandrette rør

22: Stigen

Kravl op ad stigen og over det vandrette rør øverst.

23: Tragten (Crew)

Kast bolden i tragten. Rammes ved siden af kastes fra hvor bolden lander.

24: Sten rækken

Alle sten skal passers. Minimum en fod skal berører toppen af stenene.

25: 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)

26: Ninja steps

Spring fra step til step. Jorden må ikke berøres mellem det første og sidste step.

27: Big swing

(Open) Stå på den runde plade sving fra ring til ring. Fra sidste ring over i reb og kravl op og rør den røde markering. Ringe må kun berøres med hænderne.

Jorden må ikke berøres mellem den runde plade og til den røde markering er berørt.

(Elite) Stå på den runde plade sving fra ring til ring ved hjælp af hook grips. Fra sidste ring over i reb og kravl op og rør træstammen. Ringe må ikke berøres med hænderne.

Hook grips skal afleveres ved start på den runde plade.

Jorden må ikke berøres mellem den runde plade og til den træstammen er berørt.

28: Kravl under net

Kravl under nettet. Det er ikke tilladt at rejse sig op under nettet.

29: Over-under**30: Kommandokravl (Vandhulet) (Crew)**

Via rebet over vandhulet. Der må kravles via det tykke reb eller gennem vandet via det tynde reb.

31: Balance bom

Start for enden af bommen. Forhindringen er gennemført ved enden af bommen. Hvis man sætter fødderne på jorden langs bommen startes forfra.

32: Rebstigen

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

33: Over halvmur**34: Armgang**

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

35: Balance

Begge fødder på første bræt. Herefter balance på brædderne indtil begge fødder rører sidste bræt.

36: Stigen

Kravl op ad stigen og over det vandrette rør i toppen

37: Tyren r...hul

Under lav bom over høj bom ind røret op ad skorstenen

38: Kommando kravl

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

39: Sukkenes dal

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

40: Vandgravene (Crew)

Over begge vandgrave ved hjælp af tovene

41: Over x 3

Over de tre halvmurer

42: Snurretoppen

1 runde om hver af de 6 stolper . Samme vej rundt om alle 6

42: Røret

Kravl gennem røret