

Nr.	Navn	Standard	Elite
1	Carry	Carry skal bæres langs den afmærkede rute over forhindringer. Til sidst lægges den stille og roligt det afmærkede sted.	Carry skal bæres langs den afmærkede rute over forhindringer, ved hver streg SKAL vægten røre jorden, før man fortsætter. Til sidst lægges den stille og roligt det afmærkede sted.
2	Kombi-Rig Under bro	Rigget under broen består af en vandretgående strop, hvorpå der sidder 2 ringe. Man bruger de 2 ringe til at arbejde sig hen under broen og over åen. Når man er ovre, kan den næste person trække ringene retur via. en snor. Man skal passere stregen på jorden. Ryder man i vandet, og vil prøve igen, skal man gå over broen, før man tager en tur mere.	Rigget under broen består af en vandretgående strop, hvorpå der sidder 2 ringe. Man bruger de 2 ringe til at arbejde sig hen under broen og over åen. Når man er ovre, kan den næste person trække ringene retur via. en snor. Man skal passere stregen på jorden. Falder man ned, før man kan sætte begge fødder over stregen, skal man over broen og prøve igen.
3	Støvlekast	Man tager EN gummistøvle. Placerer sig bag linjen med front mod de 2 optegnede linjer. Kaster støvlen igennem benene, støvlen flyver op over ryggen og hovedet og skal lande imellem de to linjer. Hvis man ikke rammer, henter man støvlen og prøver igen. Efter 3 forsøg fortsættes. Støvlen lægges tilbage til start før man fortsætter.	Man tager EN gummistøvle. Placerer sig bag linjen med front mod de 2 optegnede linjer. Kaster støvlen igennem benene, støvlen flyver op over ryggen og hovedet og skal lande imellem de to linjer. Man fortsætter indtil man rammer. Støvlen lægges tilbage til start, før man fortsætter.
4	Tireflip by Tingheden A/S	Flip dækket fra linje til linje. Dækket skal blot røre linjen.	Flip dækket fra linje til linje. Dækket skal blot røre linjen.
5	Vandpassage 1	Åen passeres. Man må gerne bruge rebet. Hvis ikke man vil i vandet, laves der 20 englehop. *Det er ikke tilladt at springe på hovedet af sikkerhedsmæssige årsager.	Åen passeres. Man må gerne bruge rebet. *Det er ikke tilladt at springe på hovedet af sikkerhedsmæssige årsager.
6	Køleboxen	Gå balance hen til den første vandrette metalstang. Kravl gennem rigget uden at røre jorden. Du må bruge hænder og fødder. I slutningen af rigget hænger en ring i en lang strop. Her må du gerne bruge strop og ring, samt røre ved den vandrette	Gå balance hen til den første vandrette metalstang, hvor du tager et reb med dig. Kravl langs metalstangen. Når du kommer til den vandrette træpæl skal du bruge rebet, og kun rebet, til at forcere træpælen. I slutningen af rigget hænger en ring i en lang strop. Her

		bjælke. Du skal over bjælken for at gennemføre.	må du gerne bruge strop og ring, samt røre ved den vandrette bjælke. Du skal over bjælken for at gennemføre. Husk at hænge rebet tilbage. OBS. Man bestemmer selv om man starter med forhindring nr. 6 eller 7!!!
7	Dæktræk	Et dæk trækkes på den afmærkede rute, og placeres hvor man tog det. *De små dæk er kun til børnene.	Et dæk trækkes på den afmærkede rute, og placeres hvor man tog det. Samme størrelse dæk til mænd, kvinder og juniorer. *De små dæk er kun til børnene!! OBS. Man bestemmer selv om man starter med forhindring nr. 6 eller 7!!!
8	Hill carry	Man tager en sandsæk, og på nemmest vis, bringes den med op ad bakken, omkring pælen på toppen, og ned igen. Sækken placeres stille og roligt hvor man tog den. Må ikke slæbes.	Man tager en sandsæk, og på nemmest vis, bringes den med op ad bakken, omkring pælen på toppen, og ned igen. Sækken placeres stille og roligt hvor man tog den. Må ikke slæbes.
9	Trappen by Herning nature	Trappen skal passeres nemmest muligt.	Trappen skal passeres nemmest muligt. Det er ikke tilladt at løbe ved siden af trappen.
10	Pigtråd	Der skal kravles under "pigtrådet".	Der skal kravles under "pigtrådet".
11	Over paller med vægt	Sandsækken løftes op, bringes med over pallerne, og lægges forsigtigt bag linjen. Smider man sækken, får man en ekstra tur. Mænd 50 kg, kvinder 30 kg, børn 9 kg	Sandsækken løftes op, bringes med over pallerne, og lægges forsigtigt bag linjen. Smider man sækken, får man en ekstra tur. Man skal hele tiden løfte sandsækken, dvs. man må ikke lægge den af på pallen eller på jorden, imellem de 2 streger. Mænd 50 kg, kvinder + junior 30 kg.
12	Præcision	Kast spyd. Man står bag den opmærkede linje og skal ramme ind i en af cirklerne. Fortsæt indtil du rammer (spidsen af spydet er indenfor en cirkel). Spydet behøver ikke sidde fast i jorden.	Kast spyd. Man står bag den opmærkede linje og skal ramme ind i en af cirklerne. (Spydspids sidder fast i jorden). Man fortsætter, til man har ramt. Ved kø kastes kun én gang, hvorefter man stiller sig bag i køen.

13	Hit the duck	Man står bag stregen og skyder mod en af de opstillede ænder. Man har kun 3 pile til rådighed. Man skal altid bringe pilene tilbage, før man fortsætter. Har man ikke ramt en and, tager man straf (20 burpees) før man løber videre.	Man står bag stregen og skyder mod en af de opstillede ænder. Man har kun 3 pile til rådighed. Man skal altid bringe pilene tilbage, før man fortsætter. Har man ikke ramt en and, tager man straf (20 burpees) før man løber videre.
14	Under bumme	Under bummene	Under bummene
15	OCR-Media rampe	Kravl/gå/løb/spring hen over rampen.	Kravl/gå/løb/spring hen over rampen.
16	Tire-trouble	Low-Rig passeres ved brug af greb og ophængte objekter. Man må både bruge hænder og fødder. Det ophængte dæk skal passeres nemmest muligt. Når man rammer klokken, har man gennemført.	Low-Rig passeres ved brug af greb og ophængte objekter. Man må både bruge hænder og fødder. Det ophængte dæk skal man igennem. Stropper, træ og stillads må ikke bruges. Når man rammer klokken, har man gennemført.
17	Block to heaven by OCR Himmerland	Man drejer på en af de 4 tromler med hænderne, (eller fødderne som eliten) Blokken skal hejses helt op til afmærkningen, og derefter sænkes stille og roligt ned igen, sker det ikke, får man en tur mere.	Man sætter sig ned og drejer på en af de 4 tromler med fødderne. Blokken skal hejses helt op til afmærkningen, og derefter sænkes stille og roligt ned igen, stadig kun ved hjælp af fødderne, sker det ikke, får man en tur mere. 25 kg blok for mænd, 15 kg blok for kvinder og juniorer.
18	Vandpassage 2	Vandpassagen skal passeres. Man må gerne bruge rebet til hjælp. Det er tilladt at løbe udenom vandpassagen, mod i stedet at lave 10 burpees. *Det er ikke tilladt at springe på hovedet af sikkerhedsmæssige årsager.	Vandpassagen skal passeres, uden hjælp af rebet. *Det er ikke tilladt at springe på hovedet af sikkerhedsmæssige årsager.
19	Vandpassage 3	Vandpassagen skal passeres. Man må gerne bruge rebet til hjælp. Det er tilladt at løbe udenom vandpassagen, mod i stedet at lave 10 burpees. *Det er ikke tilladt at springe på hovedet af sikkerhedsmæssige årsager.	Vandpassagen skal passeres, uden hjælp af rebet. *Det er ikke tilladt at springe på hovedet af sikkerhedsmæssige årsager.
20	Vandpassage 4	Vandpassagen skal passeres.	Vandpassagen skal passeres, uden

		Man må gerne bruge rebet til hjælp. Det er tilladt at løbe udenom vandpassagen, mod i stedet at lave 10 burpees. *Det er ikke tilladt at springe på hovedet af sikkerhedsmæssige årsager.	hjælp af rebet. *Det er ikke tilladt at springe på hovedet af sikkerhedsmæssige årsager.
21	A-Frame by Spjald OCR	Kravl på nettet over A-Frame.	Kravl på nettet over A-Frame.
22	Balance	Gå på de 3 klodser fra 1. til 2. streg. Alle 3 klodser skal være i brug. Tag klodserne op i hænderne.	Gå på de 3 klodser fra 1. til 2. streg. Alle 3 klodser skal være i brug. Tag klodserne op i hænderne. Støtter man på jorden med hænder eller fødder, starter man forfra.
23	Kast klodser i balje	Kast nu de 3 klodser en af gangen hen i murerbaljen. Hvis ikke man rammer med 1 af de 3 klodser startes der forfra, med balance forhindringen. Hvis man rammer, skal alle 3 klodser lægges tilbage til udgangspunktet inden man fortsætter.	Kast nu de 3 klodser en af gangen hen i murerbaljen. Hvis ikke man rammer med 1 af de 3 klodser startes der forfra, med balance forhindringen. Hvis man rammer, skal alle 3 klodser lægges tilbage til udgangspunktet inden man fortsætter. Man fortsætter indtil man har ramt.
24	Ninja rig Bay-Frølund	Tag 2 håndtag i hænderne og medbring dem under hele forhindringen. Gå på balancebommen, der varierer i bredden. Når man kommer hen for enden uden at røre jorden, eller træet under balancebommen, må man stå på den høje klods for enden. De 3 stropper, hvor der er en ring i bunden, må man både røre med hænder og fødder. Pga. afstanden vil det være nødvendigt at bruge de medbragte håndtag i de udfræsede spor i pladen over hovedet. Vær opmærksom på, at når håndtagene drejer, mister de til sidst grebet i de udfræsede spor og falder ud!	Tag 2 håndtag i hænderne og medbring dem under hele forhindringen. Gå på balancebommen, der varierer i bredden. Når man kommer hen for enden uden at røre jorden, eller træet under balancebommen, må man stå på den høje klods for enden. Den FØRSTE strop, hvor der er en ring i bunden, må man både røre med hænder og fødder. De næste to stropper har også en ring i bunden. Her må kun ringen bruges (sæt foden i ringen). Håndtagene placeres i de udfræsede riller i pladen over hovedet. Vær opmærksom på, at når håndtagene drejer, mister de til sidst grebet i de udfræsede spor og falder ud! Rører man jorden og det anses for at være en fordel, skal man starte forfra på balancebommen.

