

Hinderinstruktioner till Uppsala Survival Run 2024

Innehållsförteckning

[Hinder 1 - Dra däck](#)

[Hinder 2 - X-Swing Over](#)

[Hinder 3 - UFO Swing Over \(endast 11 km\)](#)

[Hinder 4 - Monkey Över Pölen](#)

[Hinder 5 - Rep Swing Over](#)

[Hinder 6 - Utsikts-Swing Over](#)

[Hinder 7 - Monkeybars](#)

[Hinder 8 - Monkey Climb](#)

[Hinder 9 - Bära Däck](#)

[Hinder 10 - Monkey climb i däck](#)

[Hinder 11 - Weaver](#)

[Hinder 12 - Nät & monkey climb](#)

[Hinder 13 - Över Tillenät](#)

[Hinder 14 - Swing over på stock](#)

[Hinder 15 - Tjock Swing Over \(endast 11 km\)](#)

[Hinder 16 - Irländska Bordet](#)

[Hinder 17 - Passage över stängslet](#)

[Hinder 18 - Repstege Swing Over](#)

[Hinder 19 - Branten/ Cliffhanger](#)

[Hinder 20 - Lång monkey climb](#)

[Hinder 21 - Jättehäckar](#)

[Hinder 22 - Monkey Med Bom](#)

[Hinder 23 - Komeinibro](#)

[Hinder 24 - Postmanwalk \(endast 11 km\)](#)

[Hinder 25 - Spindel-Monkey \(endast 11 km\)](#)

[Hinder 26 - Kort Swing Over \(endast 11 km\)](#)

[Hinder 27 - Granskogskombi 1 \(endast 11 km\)](#)

[Hinder 28 - Self made Swing Over \(endast 11 km\)](#)

[Hinder 29 - Monkey-Under-Monkey \(endast 11 km\)](#)

[Hinder 30 - Stora öglor och monkey climb \(endast 11 km\)](#)

[Hinder 31 - Bahia Party \(endast 11 km\)](#)

[Hinder 32 - Cross-Monkey \(endast 11 km\)](#)

[Hinder 33 - Swing over i pinne \(endast 11 km\)](#)

[Hinder 34 - Hopp i Swing Over \(endast 11 km\)](#)

[Hinder 35 - Harpunering](#)

[Hinder 36 - Tight Swing Over](#)

[Hinder 37 - Monkey Med Däck](#)

[Hinder 38 - Pål-Swing Over \(endast 11 km\)](#)

[Hinder 39 - Stockbro](#)

[Hinder 40 - Bära stock](#)

[Hinder 41 - Spansk Ryttare](#)

[Hinder 42 - Armgång-Bahia-Monkey](#)

[Hinder 43 - Sluthindret!](#)

Hinder 1 - Dra däck



Utförandet

Deltagaren ska dra däcken över den markerade sträckan.

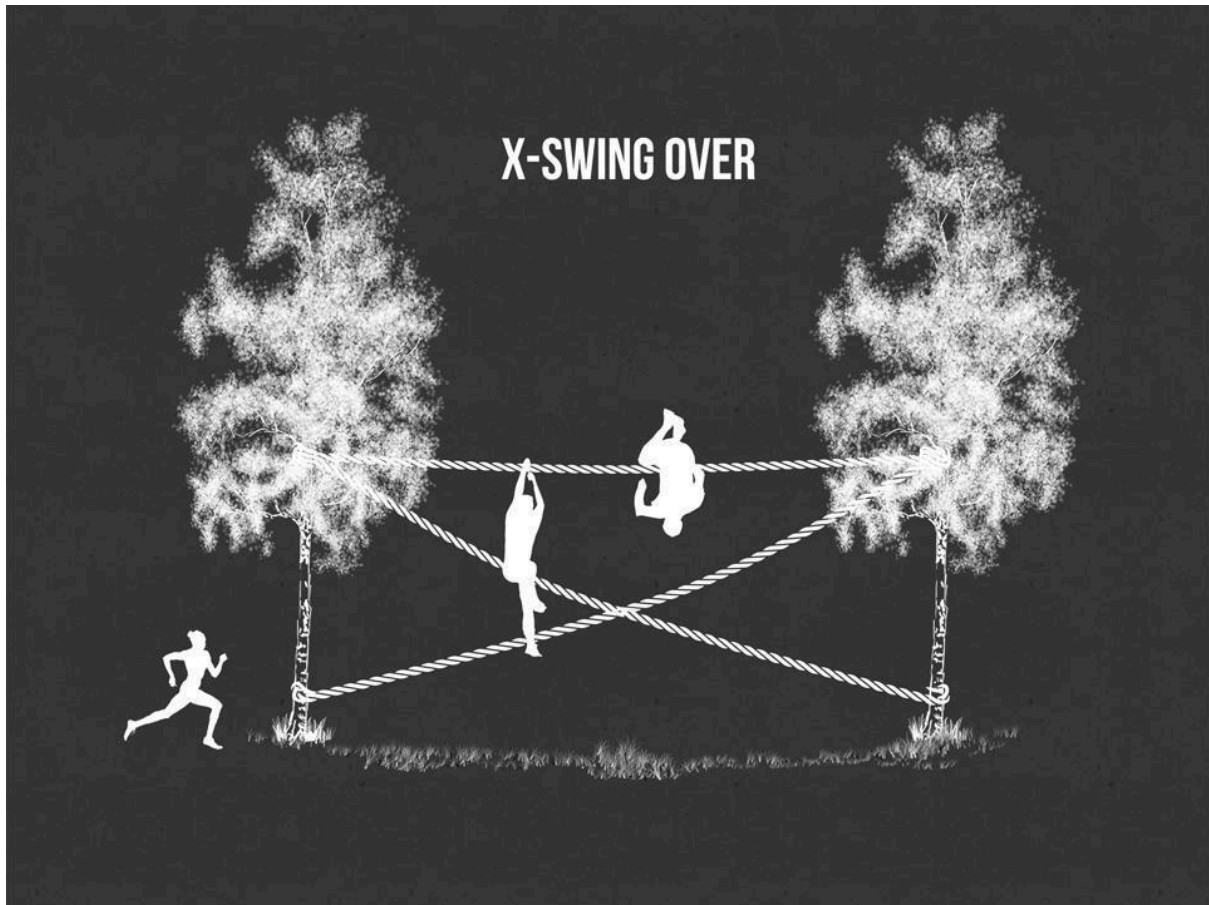
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- inte tog med däcken.
- inte lämnar tillbaka däcken.
- bär däcken

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 2 - X-Swing Over



Utförandet

Deltagaren ska ta sig över det högsta horisontella repet.

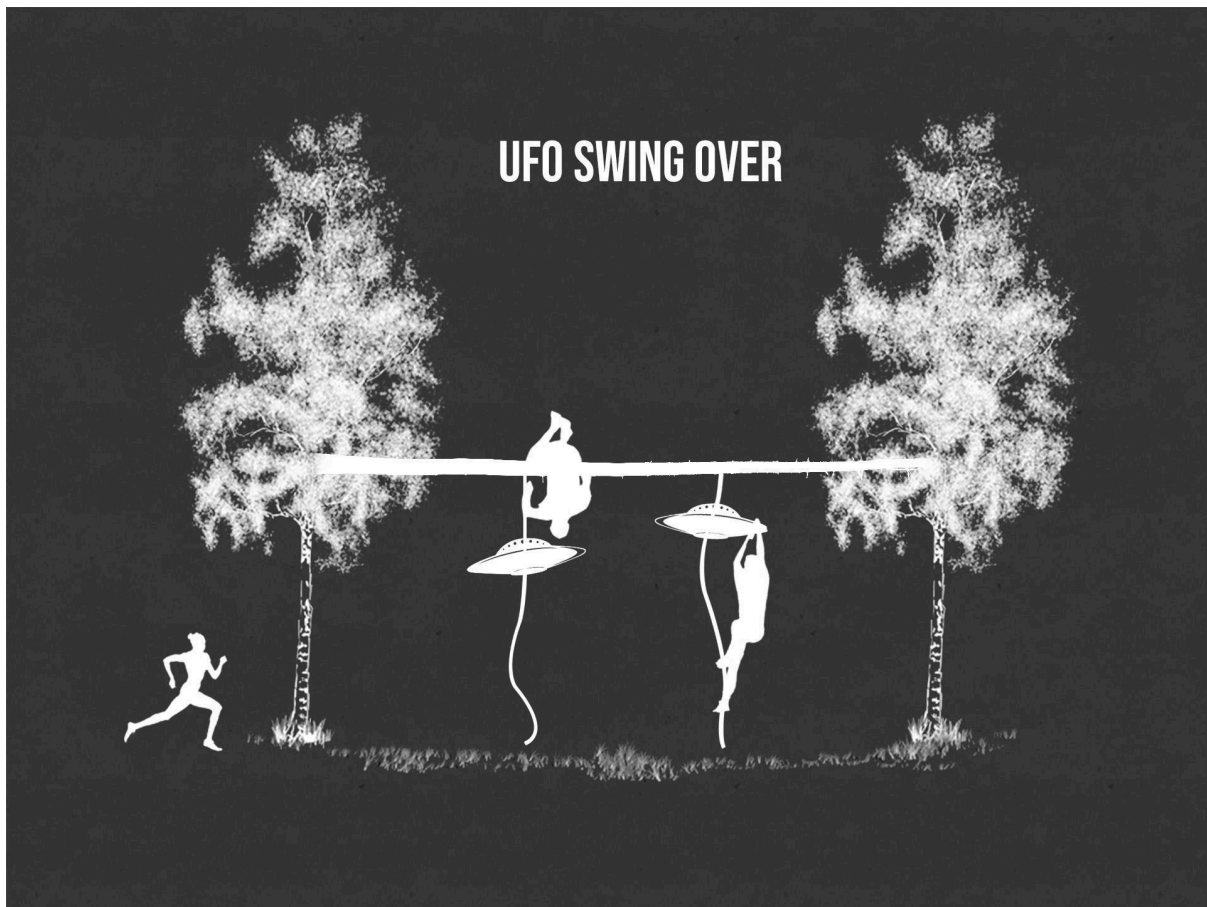
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om;

- Hen inte kom över det horisontella repet
- Deltagaren använder sig av ett träd för att komma över hindret.

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 3 - UFO Swing Over (endast 11 km)



Obs! Endast långa loppet (röda band)

Utförandet

Deltagaren ska ta sig över den horisontella stocken med hjälp av ett av repen med träskivan på.

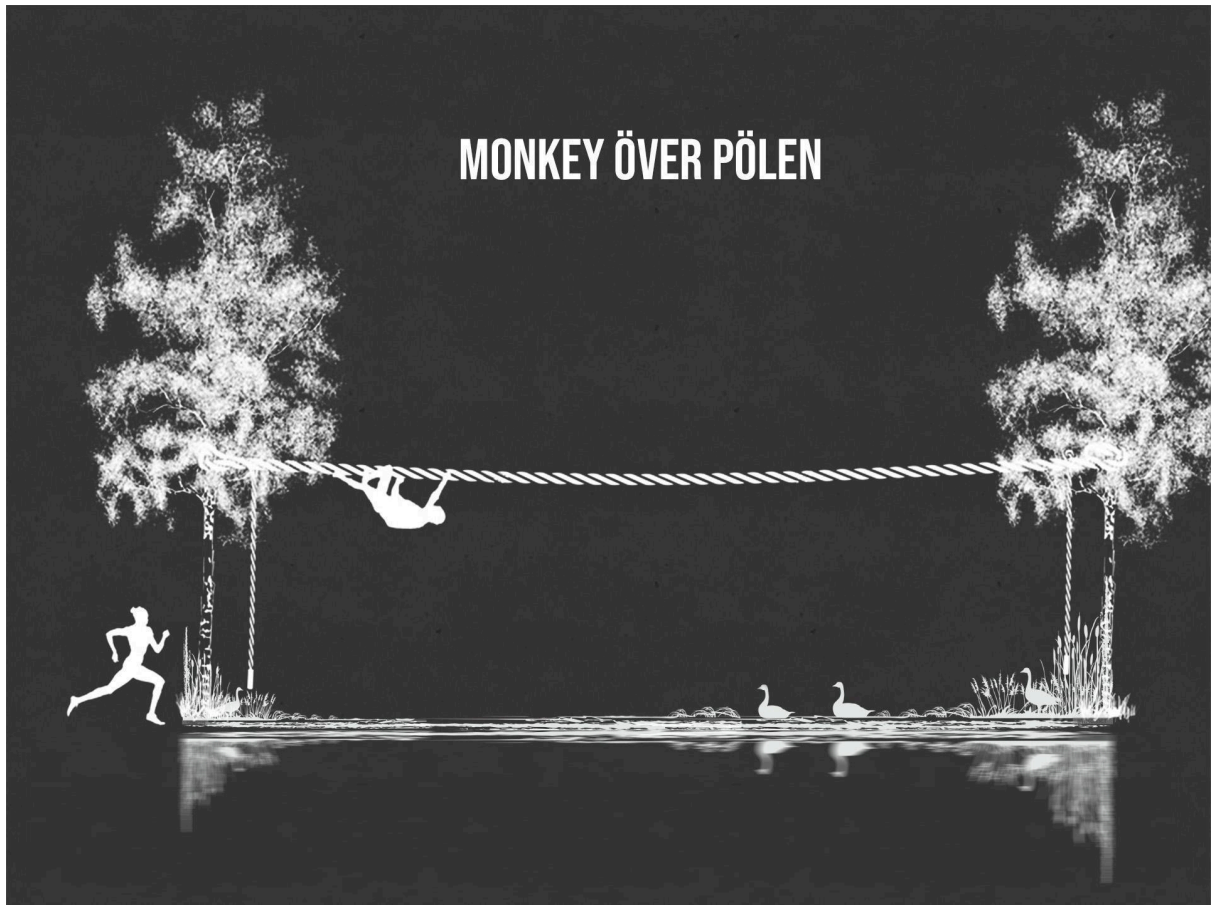
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- inte kom över den horisontella stocken.
- använder sig av ett träd för att komma över hindret.

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 4 - Monkey Över Pölen



Utförandet

Deltagaren ska förflytta sig till andra sidan via det horisontella repet. I starten ska deltagaren greppa det vertikala repet med båda händerna. Deltagaren har klarat hindret när hen vidrör det vertikala repet på andra sidan.

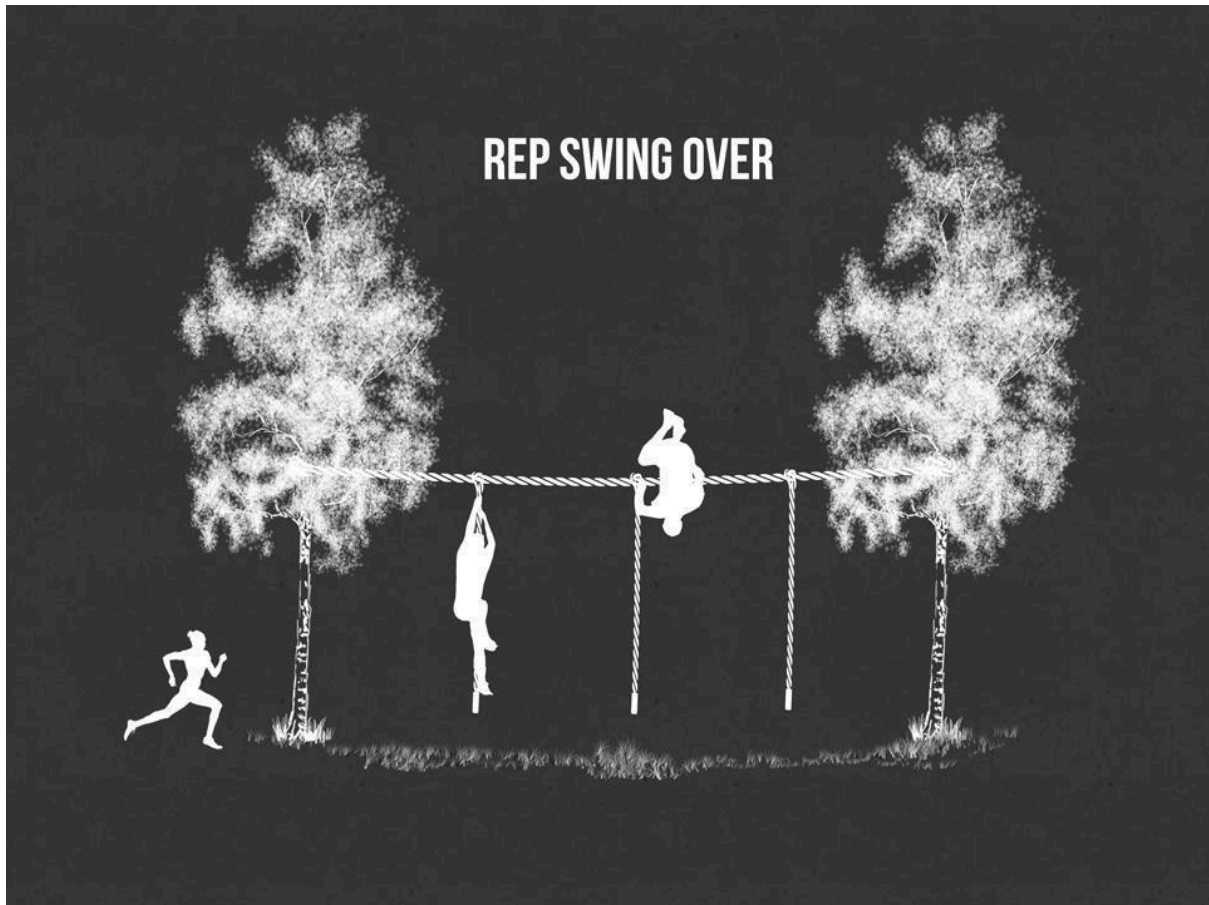
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- startade efter det första vertikala repet
- inte kom till det vertikala repet i slutet av hindret
- inte kommer fram / ramlar ned på annat sätt
- använder sig av ett träd

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 5 - Rep Swing Over



Utförandet

Deltagaren ska ta sig över det horisontella repet med hjälp av ett av repen.

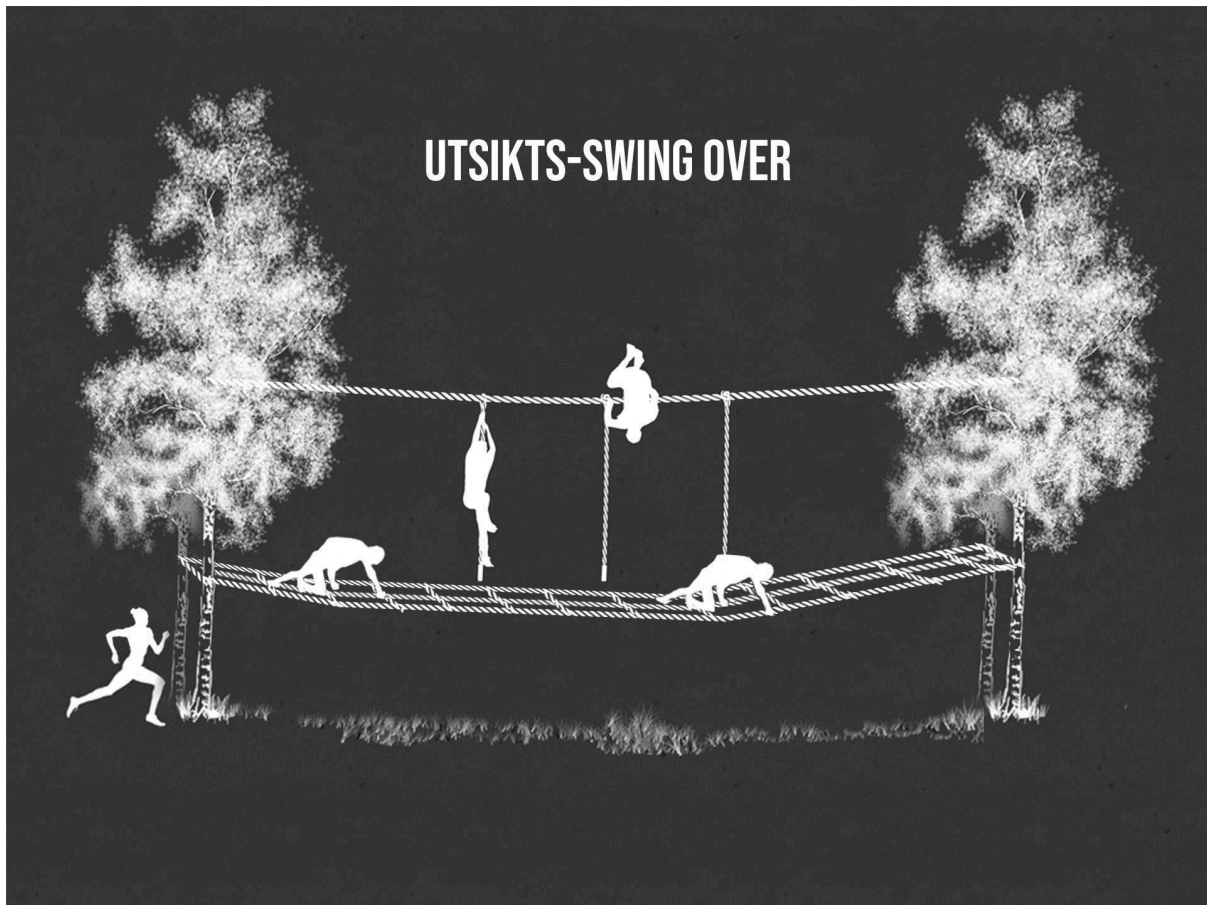
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om;

- Hen inte kom över det horisontella repet.
- Deltagaren använder sig av ett träd för att komma över hindret.

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 6 - Utsikts-Swing Over



Utförandet

Deltagaren ska ta sig över det översta horisontella repet med hjälp av ett av repen och nätet. Hen tar sig upp i nätet med hjälp av ett rep på sidan, uppe på nätet klättrar hen upp i ett vertikalt rep och över det horisontella **repet (för korta loppet)** eller **stocken (för långa loppet)**. Tillbaka på nätet klättrar hen ned via andra sidan av nätet.

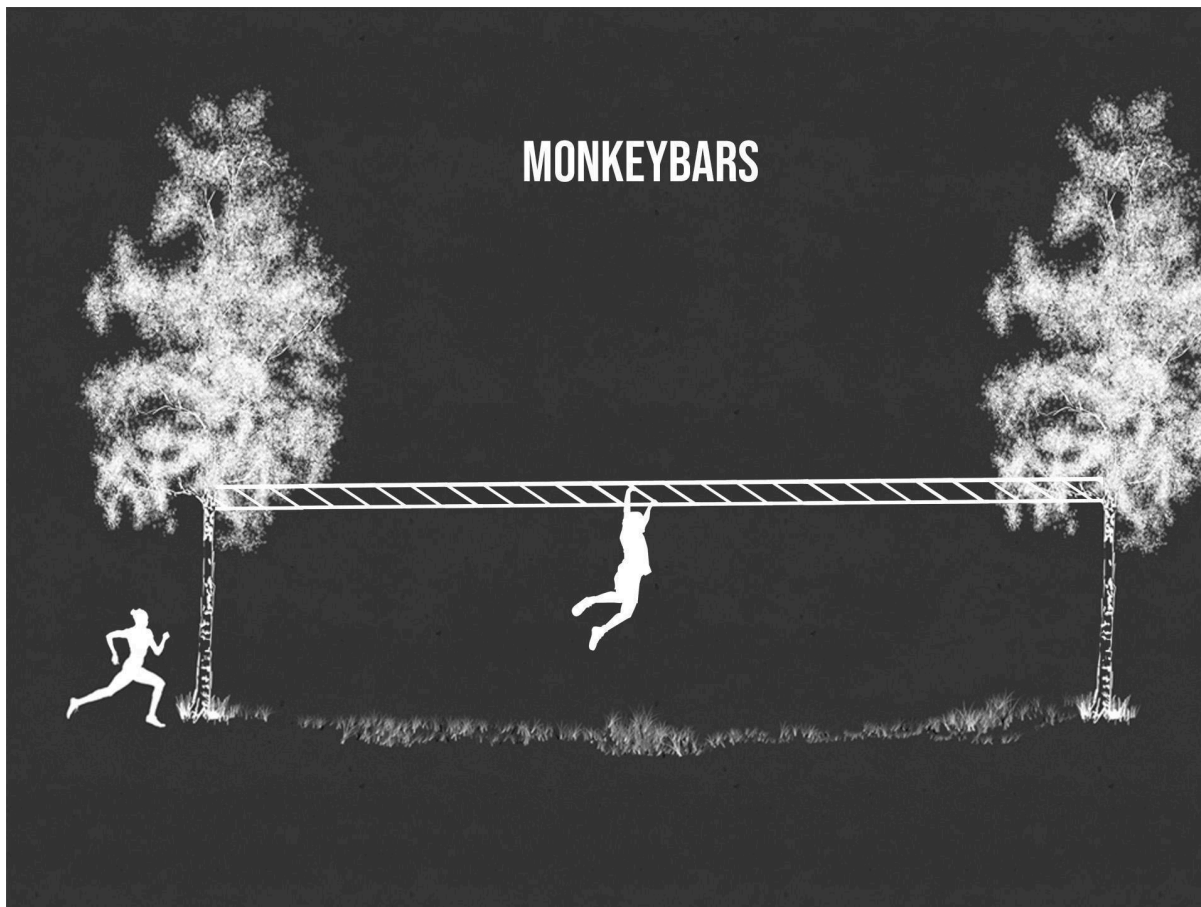
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- inte kom över det översta repet (gäller korta loppet)
- inte kom över den översta stocken (gäller långa loppet)
- använder sig av konstruktionen för att komma in i, ut ur eller genom hindret.

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 7 - Monkeybars



Utförandet

Deltagarna ska förflytta sig med bara armarna till andra sidan via stegen. Gå in via repet och landa efter bandet. Fotlås i repet är ok.

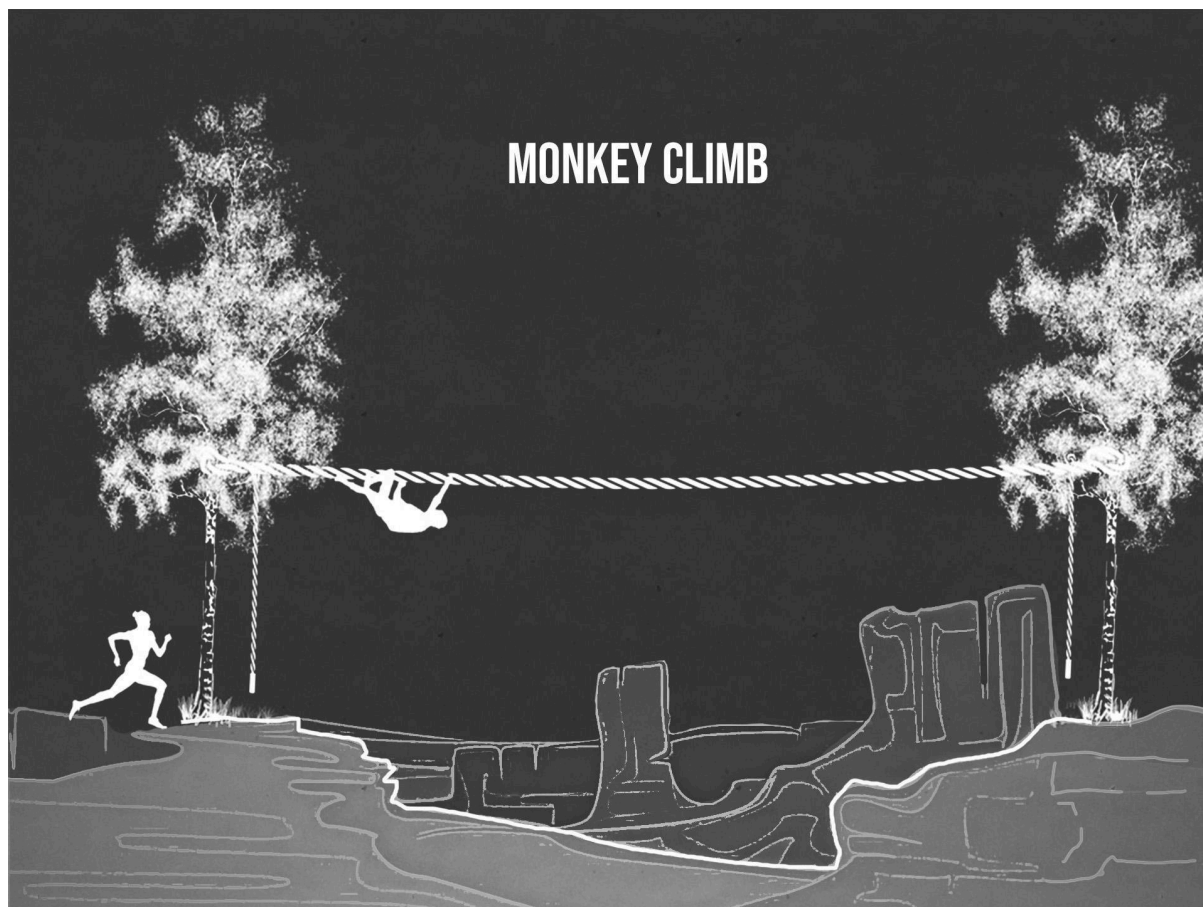
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- startade utan att använda repet
- inte kom över markeringen i slutet
- inte kommer fram / ramlar ned på annat sätt
- använder annat än armar för att klättra i stegen med.
- använder sig av konstruktionen för att komma in eller ut ur hindret.

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 8 - Monkey Climb



Utförandet

- Långa loppet börjar vid inklätringsrepet innan dippen (visas inte på bilden). De går **över första stocken** och under alla följande tills de greppar slutrepet.
- Korta loppet går in efter dippen och går inte över någon stock, de klättrar två rutor monkey climb och är klart när de greppar repet i slutet av hindret.

Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- (Långa loppet) inte kom över första stocken eller inte gick under andra stocken.
- inte kom till det vertikala repet i slutet av hindret
- inte kommer fram / ramlar ned på annat sätt

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 9 - Bära Däck



Utförandet

Deltagarna ska bära ett däck längs den markerade ruten. Däcket hämtas och lämnas innanför det markerade området.

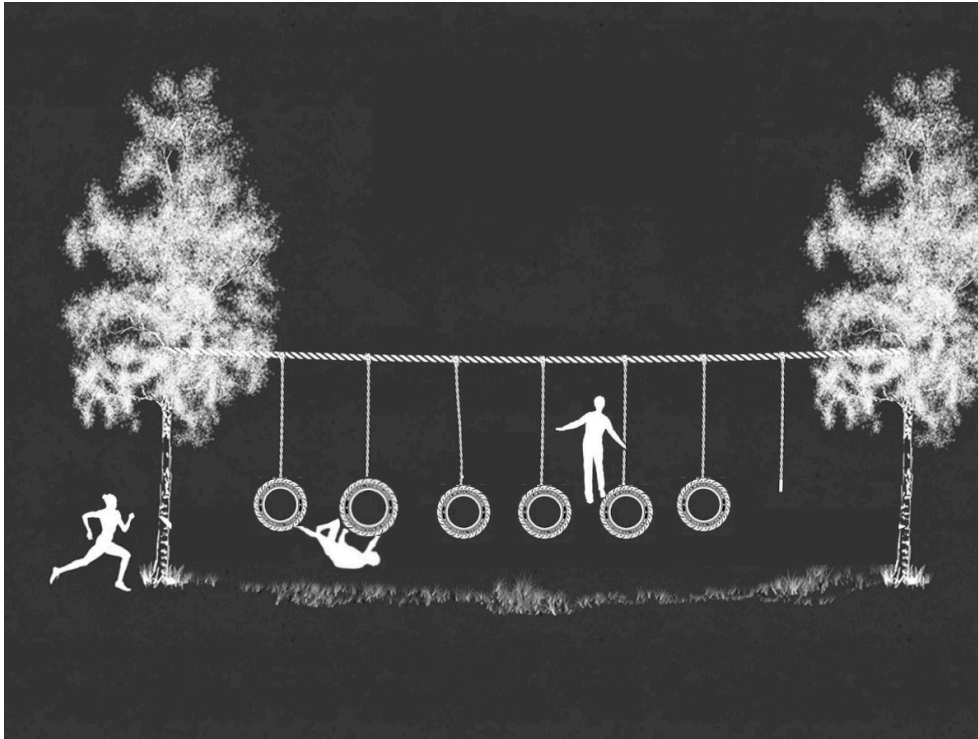
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- inte bär däcket, t.ex. genom att rulla det eller glömma det.
- inte följer den markerade ruten.
- inte lägger däcket i det markerade området (kan bara fixa det för godkänt, behöver inte springa hela sträckan igen)

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 10 - Monkey climb i däck



Utförandet

Deltagaren står bakom startlinjen och håller i inklätringsrepet med båda händerna när denne lämnar marken.

Deltagaren klättrar med hjälp av däcken och de tunna rep dessa är upphängda i, samt utklätringsrepet.

Deltagaren greppar slutrepet.

Korta loppet:

Deltagaren får gå i däcken, klättra under däcken, eller klättra på annat sätt. De rep som däcken är upphängda i får också användas.

Långa loppet:

Deltagaren skall klättra under däcken.

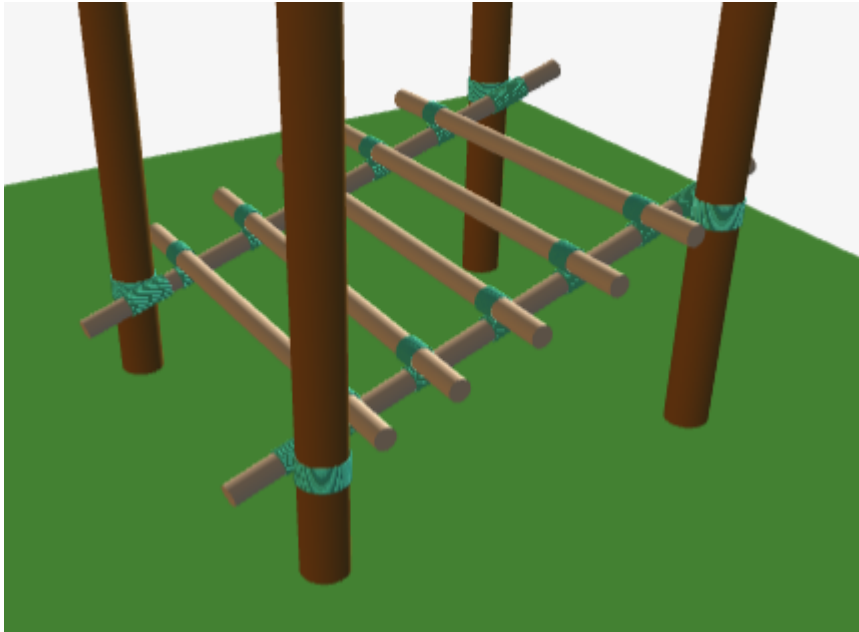
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om denne;

- nuddar marken mellan startlinjen och slutlinjen.
- använder sig av andra delar av konstruktionen för att ta sig över.
- (långa loppet) klättrar på annat sätt än under däcken.

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 11 - Weaver



Utförandet

Deltagaren passerar den första stocken på ovansidan, därefter under nästa stock, över, under, över osv...

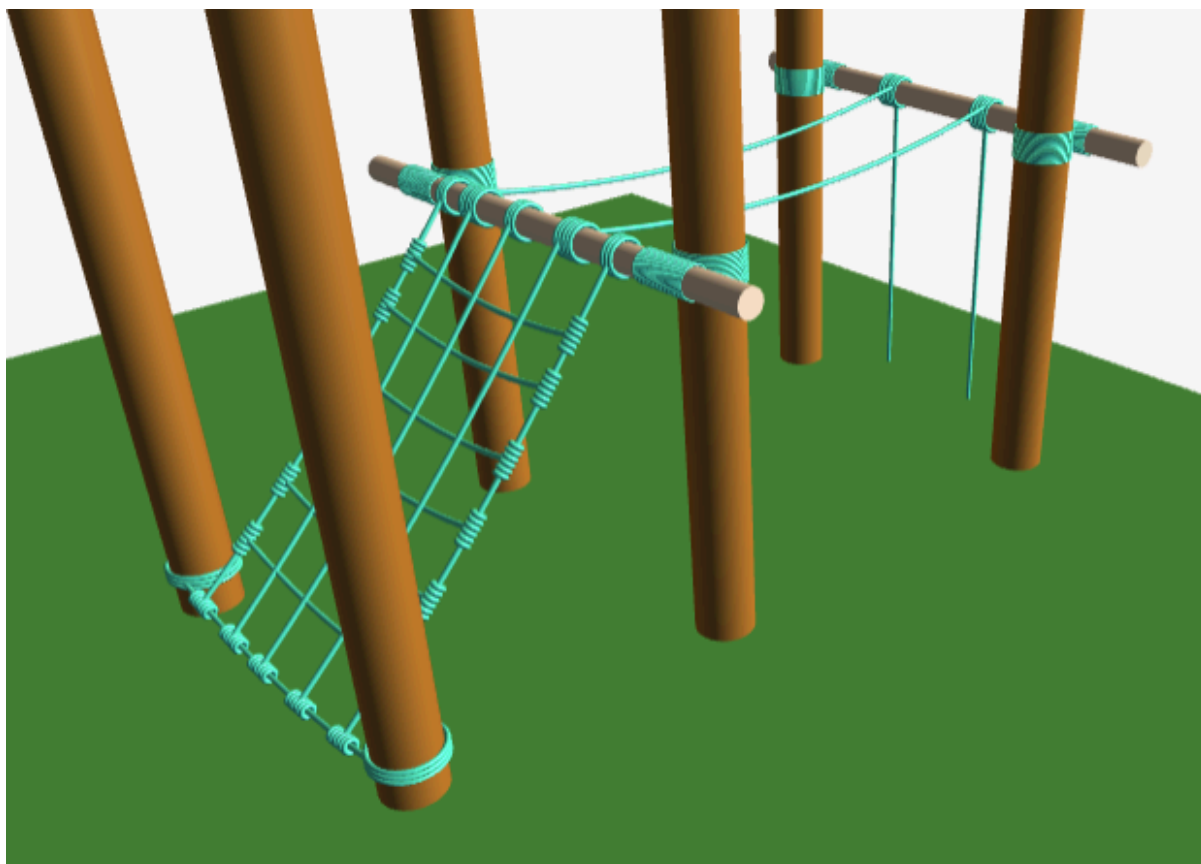
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om denne;

- nuddar marken mellan första och sista stocken.
- passerar på ovansidan en stock som ska passeras på undersidan, eller omvänt.
- använder sig av andra delar av konstruktionen för att ta sig genom hindret.

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandet och markerar det på pappret.

Hinder 12 - Nät & monkey climb



Utförandet

Deltagaren klättrar uppför nätet, över stocken, längs repet. Deltagaren har klarat hindret när denne greppar utklättringsrepet.

Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om denne;

- nuddar marken efter att denne klättrat upp i nätet.
- använder sig av andra delar av konstruktionen för att ta sig genom hindret.

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandet och markerar det på pappret.

Hinder 13 - Över Tillenät



Utförandet

Deltagaren upp via stockarna, över toppstocken och därefter ner på andra sidan via ovansidan av nätet.

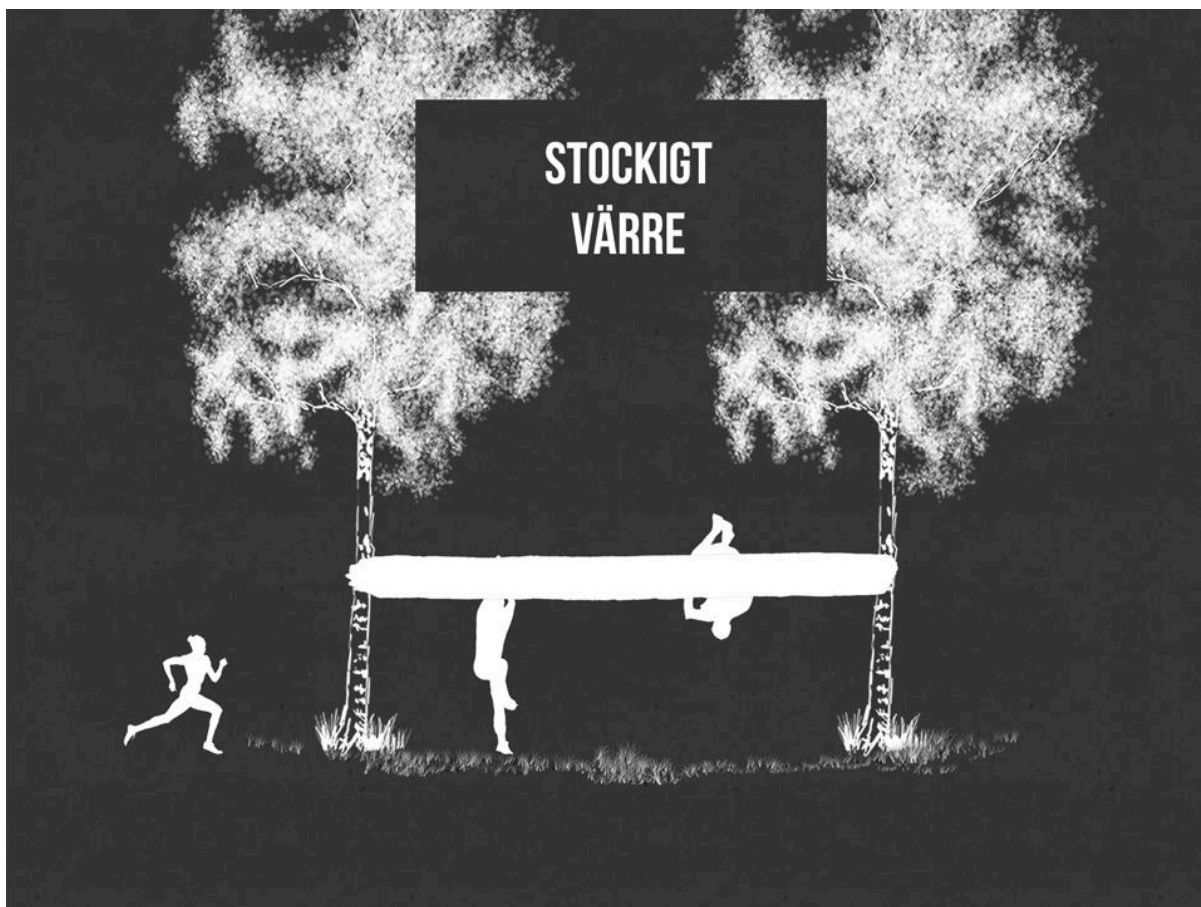
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- inte kommer förbi hindret utan att nudda marken.
- klättrar utanför hinderområdet.

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 14 - Swing over på stock



Utförandet

Deltagarna går över den horisontella stocken med eller utan hjälp av repen.

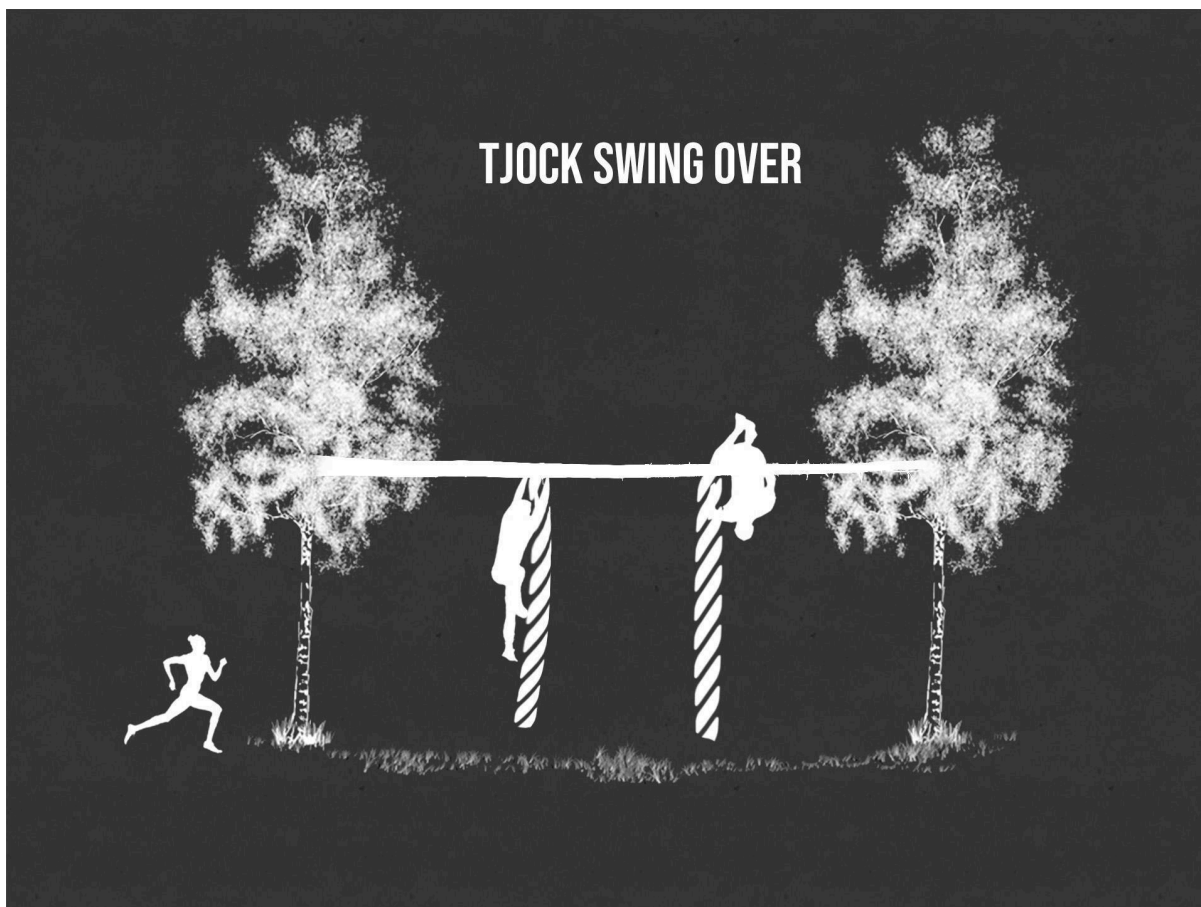
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- inte tar sig över stocken.
- använder sig av andra delar av konstruktionen för att ta sig över.

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 15 - Tjock Swing Over (endast 11 km)



Obs! Endast långa loppet (röda band)

Utförandet

Deltagaren ska ta sig över den horisontella stocken med hjälp av en av trossarna (tjocka rep).

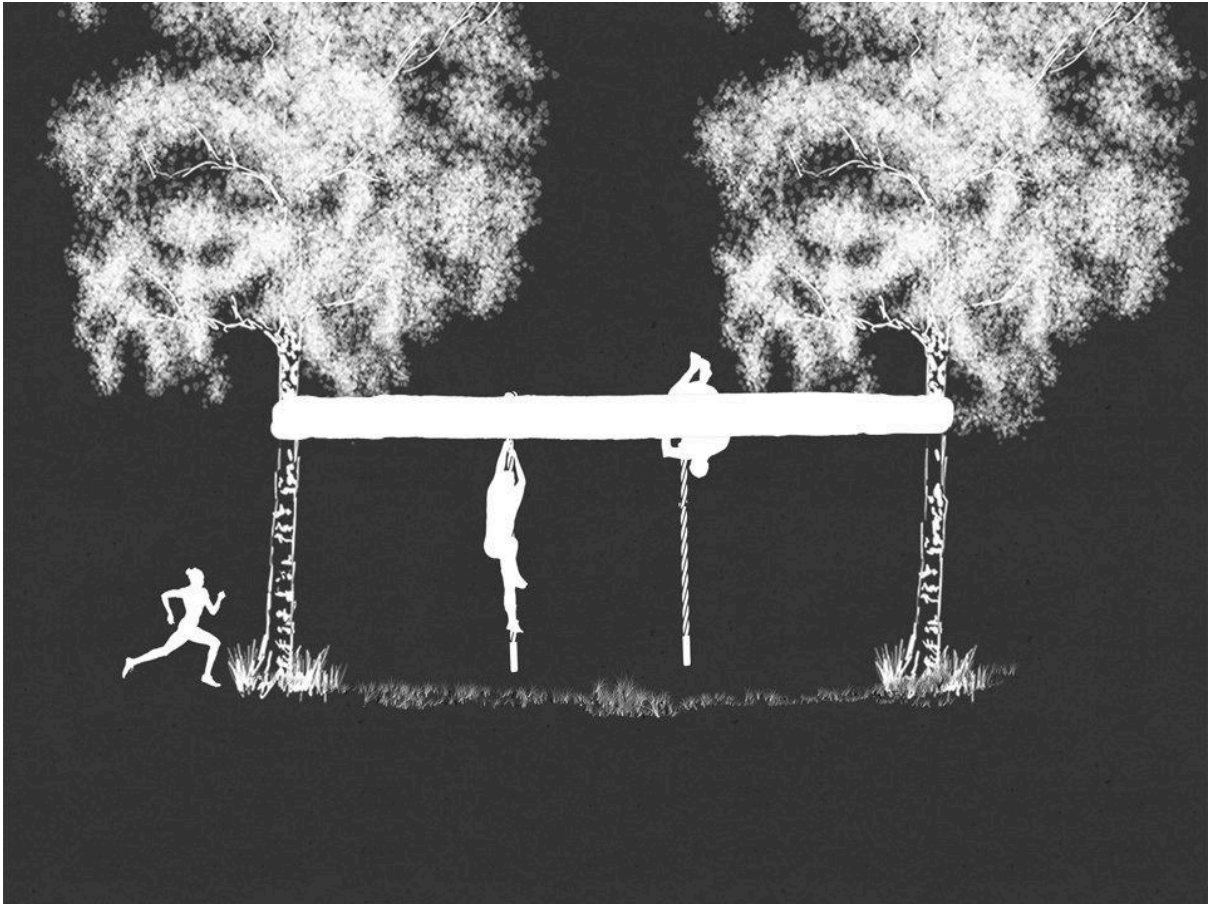
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- inte kom över den horisontella stocken.
- använder sig av ett träd för att komma över hindret.

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 16 - Irländska Bordet



Utförandet

Deltagaren ska ta sig över det irländska bordet.

Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- inte kommer över irländska bordet
- använder sig av annat än Irländska bordet (plankorna och metallkonstruktionen under det) för att komma över.

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 17 - Passage över stängslet



Utförandet

Deltagaren ska ta sig över staketet från ena till andra sidan via konstruktionen.

Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- inte kommer över.
- använder staketet för att klättra över.

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 18 - Repstege Swing Over



Utförandet

Deltagaren ska ta sig över det horisontella repet med eller utan hjälp av en repstege.

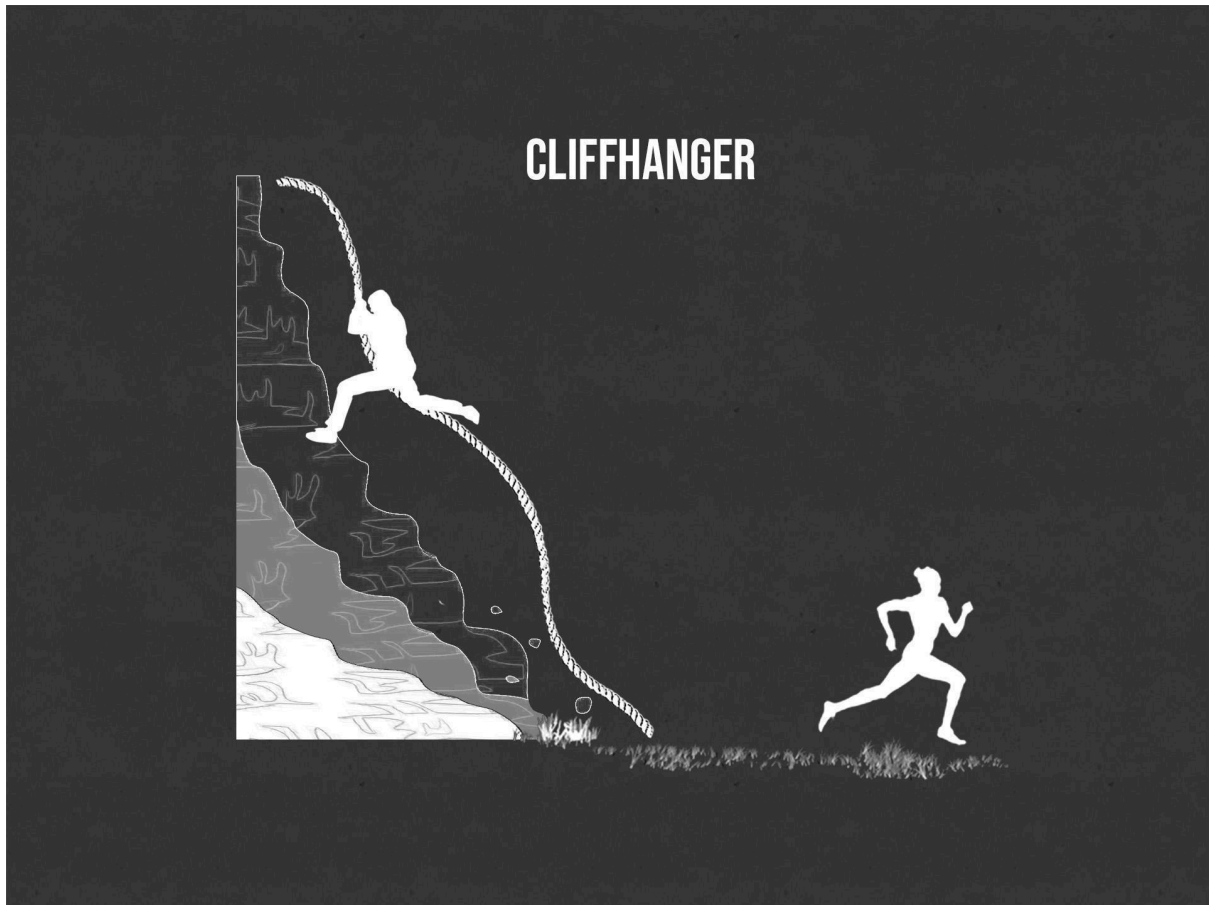
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- inte kom över det horisontella repet
- använder sig av ett träd för att komma över hindret.

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 19 - Branten/ Cliffhanger



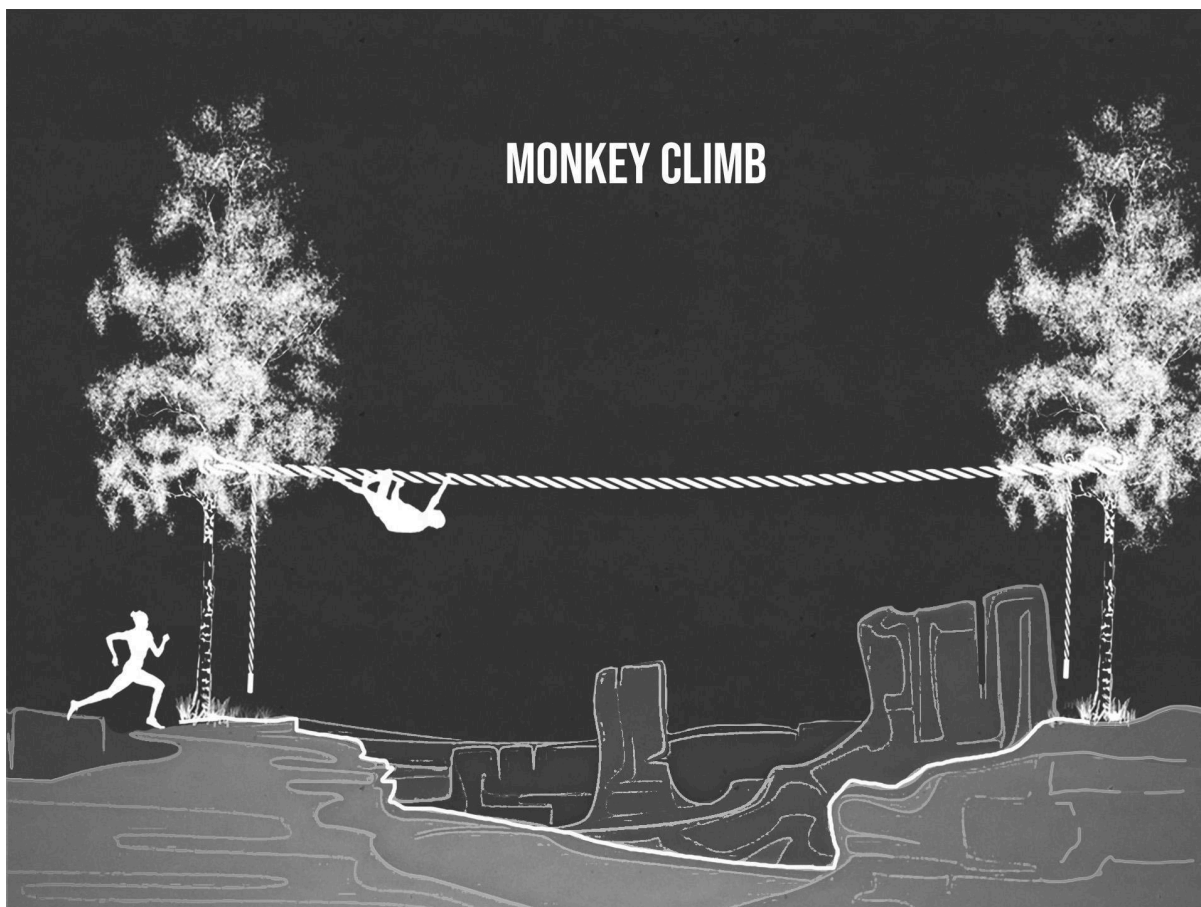
Utförandet

Deltagarna ska ta sig nedåt via väggen med hjälp av repen som hänger. Om så önskas får de köra utan rep men inte utanför bandade området.

Icke godkänt

Om deltagaren tar sig ner utanför det markerade området får hen göra om eller lämna armbandets.

Hinder 20 - Lång monkey climb



Utförandet

Deltagarna ska förflytta sig till andra sidan via det horisontella repet. Starta innan markeringen (om sådan finns) och avsluta genom att greppa det vertikala repet i slutet av hindret.

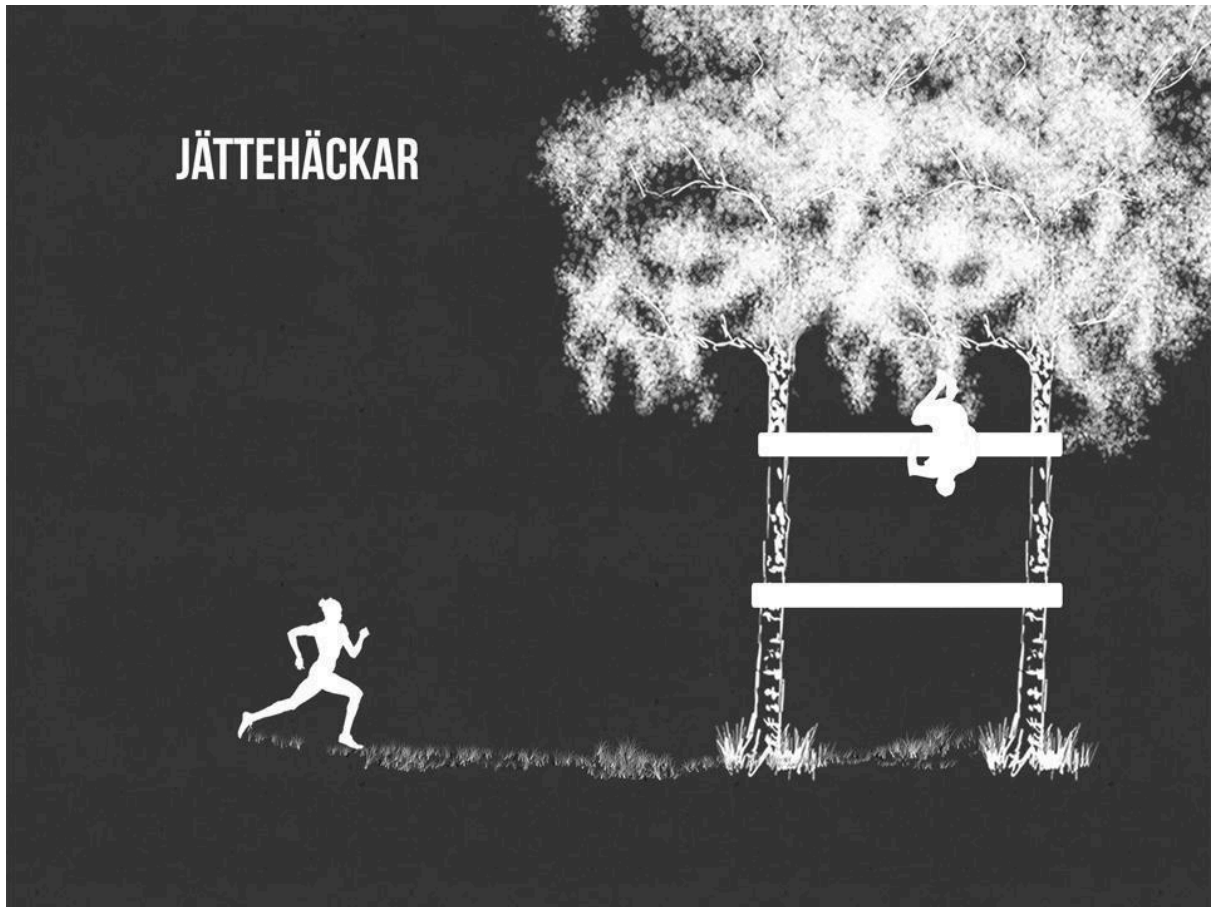
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- startade efter markeringen på repet
- inte kom till det vertikala repet i slutet av hindret
- inte kommer fram / ramlar ned på annat sätt
- använder sig av konstruktionen för att komma in eller ut ur hindret.

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 21 - Jättehäckar



Utförandet

Deltagaren ska klättra **över** alla horisontella stockar i jättehäckarna.

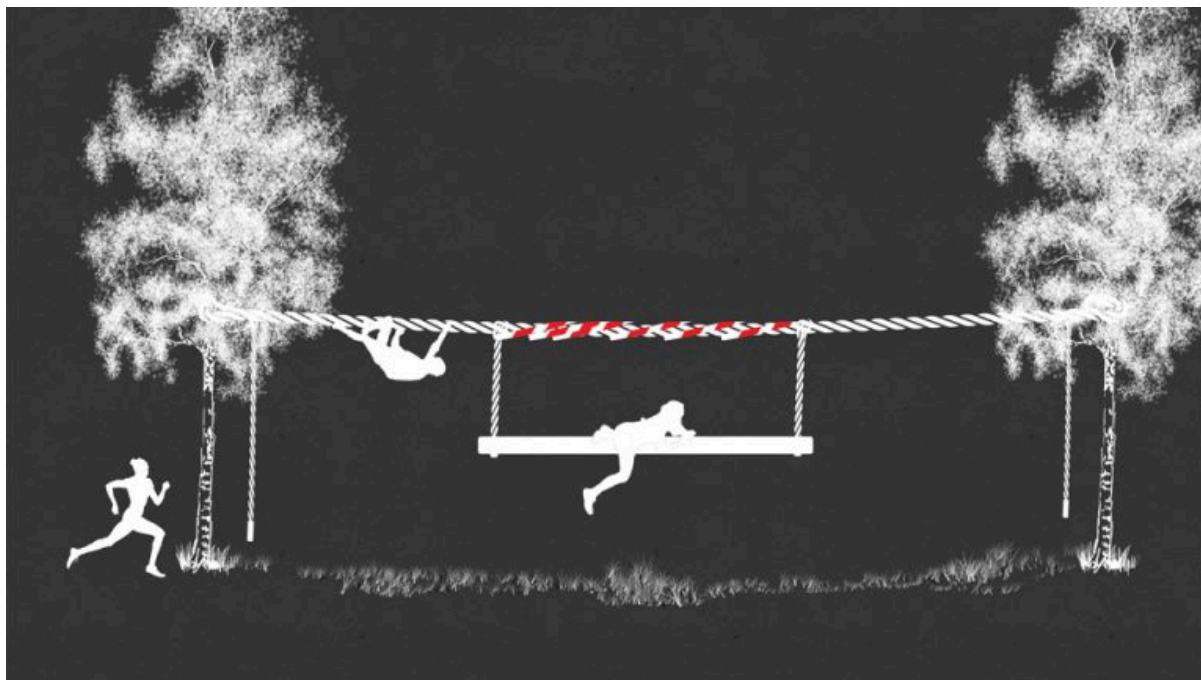
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- inte kom över alla häckar.
- tar hjälp av träden för att ta sig igenom hindret.
- inte går ner till marken mellan de olika häckarna

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandet och markerar det på pappret.

Hinder 22 - Monkey Med Bom



Utförandet

Deltagarna ska förflytta sig till andra sidan via det horisontella repet, ned på och längs med bommen för att sedan ta sig upp på det horisontella repet igen. Starta innan markeringen (om sådan finns) och avsluta genom att greppa det vertikala repet i slutet av hindret.

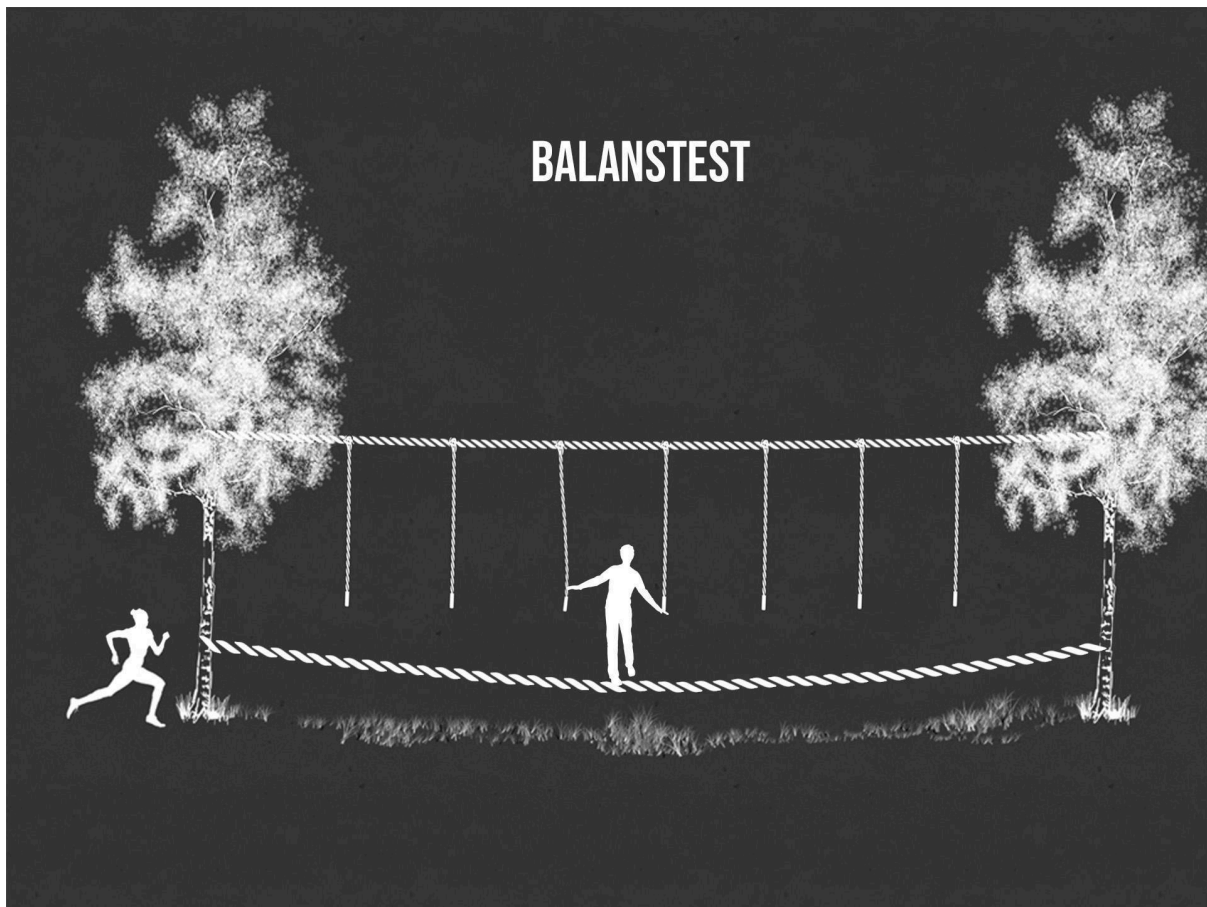
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- startade efter markeringen (om sådan finns)
- inte kom till det vertikala repet i slutet av hindret
- använde sig av det horisontella repet ovanför bommen.
- inte kommer fram / ramlar ned på annat sätt
- använder sig av ett träd för att komma in eller ut ur hindret.

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 23 - Komeinibro



Utförandet

Deltagaren ska ta sig via det nedre horisontella repet från det ena trädet till det andra utan att nudda marken. Hen får använda sig av repsnuttarna för balans.

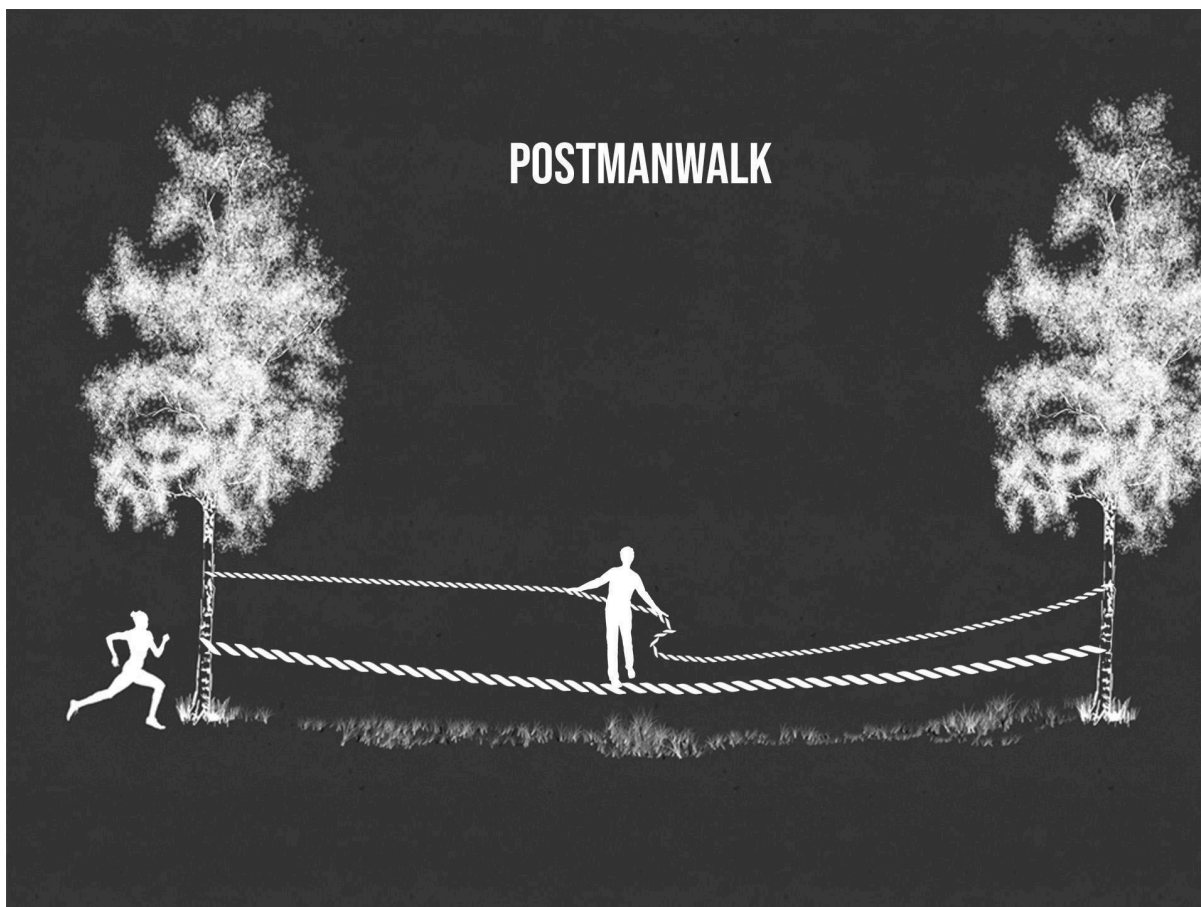
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- inte kom över till andra sidan utan att nudda marken.
- använder sig av det övre horisontella repet.
- använder sig av träd/buskar/annat än hindret under genomförandet (startträdet och slutträdet stammar får användas).

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armband och markerar det på pappret.

Hinder 24 - Postmanwalk (endast 11 km)



Utförandet

Deltagaren ska ta sig via det horisontella repet från det ena trädet till det andra utan att nudda marken. Hen får använda sig av det långa repet för balans.

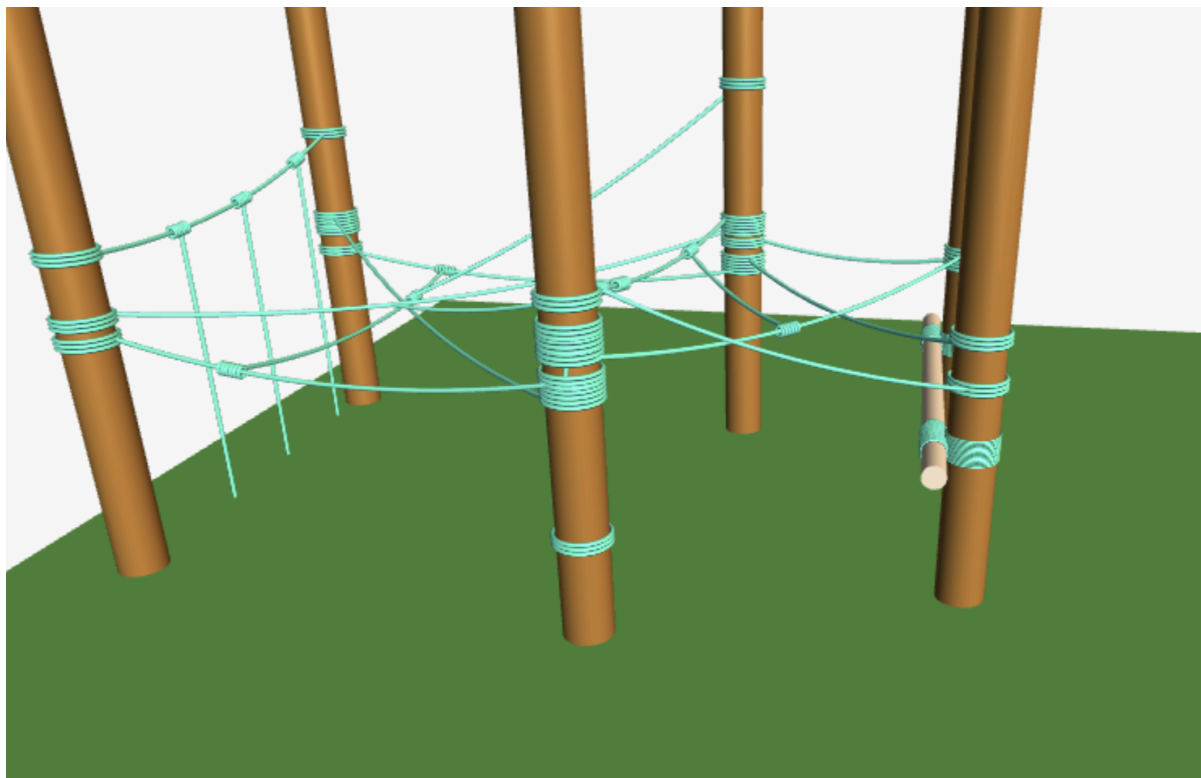
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- inte kom över till andra sidan utan att nudda marken.
- använder sig av träd/buskar/annat än hindret under genomförandet (startträdets och slutträdets stammar får användas).

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 25 - Spindel-Monkey (endast 11 km)



Utförandet

Deltagarna ska förflytta sig till andra sidan via de korsande horisontella repen. Starta genom att klättra upp i det första horisontella repet och avsluta genom att vidröra det vertikala repet i slutet av hindret. Det går bra att byta rep på vägen.

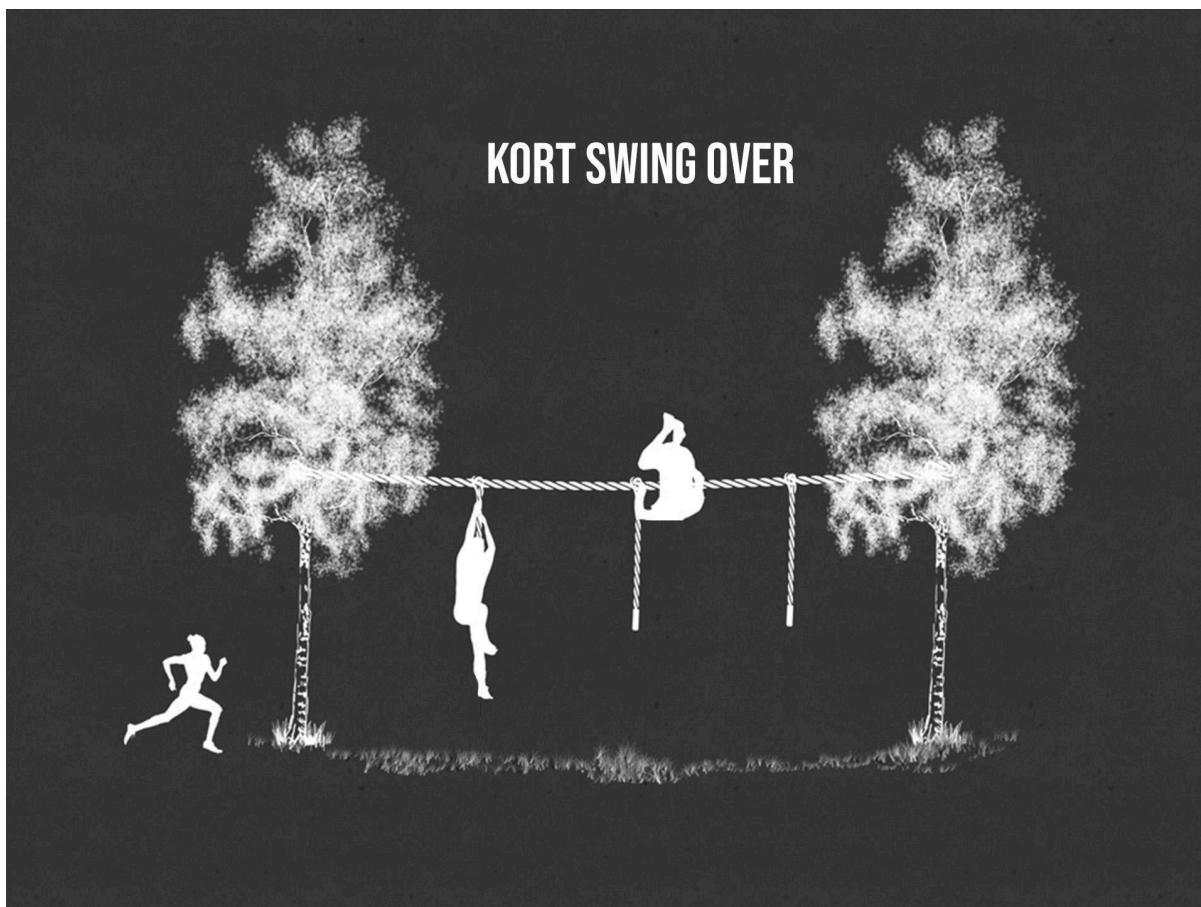
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- inte kom till det vertikala repet i slutet av hindret
- inte kommer fram / ramlar ned på annat sätt
- använder sig av träden för att komma in, ut ur eller genom hindret (vidröra vid klättring är ok).

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 26 - Kort Swing Over (endast 11 km)



Utförandet

Deltagaren ska ta sig över det horisontella repet med hjälp av ett av repen.

Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- inte kom över det horisontella repet.
- använder sig av ett träd för att komma över hindret.

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 27 - Granskogskombi 1 (endast 11 km)



Utförandet

Deltagaren ska ta sig över första stocken sen klättrar hen monkey, UNDER nätet och monkey vidare tills utklättringsrepet. Klart när de når utklättringsrepet med handen.

Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- använder sig av ett träd (vidröra vid klättring är ok)
- nuddar marken innan slutrepet är nått.
- klättrar över nätet.

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 28 - Self made Swing Over (endast 11 km)



Utförandet

Deltagaren ska ta sig över den horisontella stocken med hjälp av ett av de lösa repen. Deltagaren ska kasta över repet, klättra över stocken och sen ta ned repet igen.

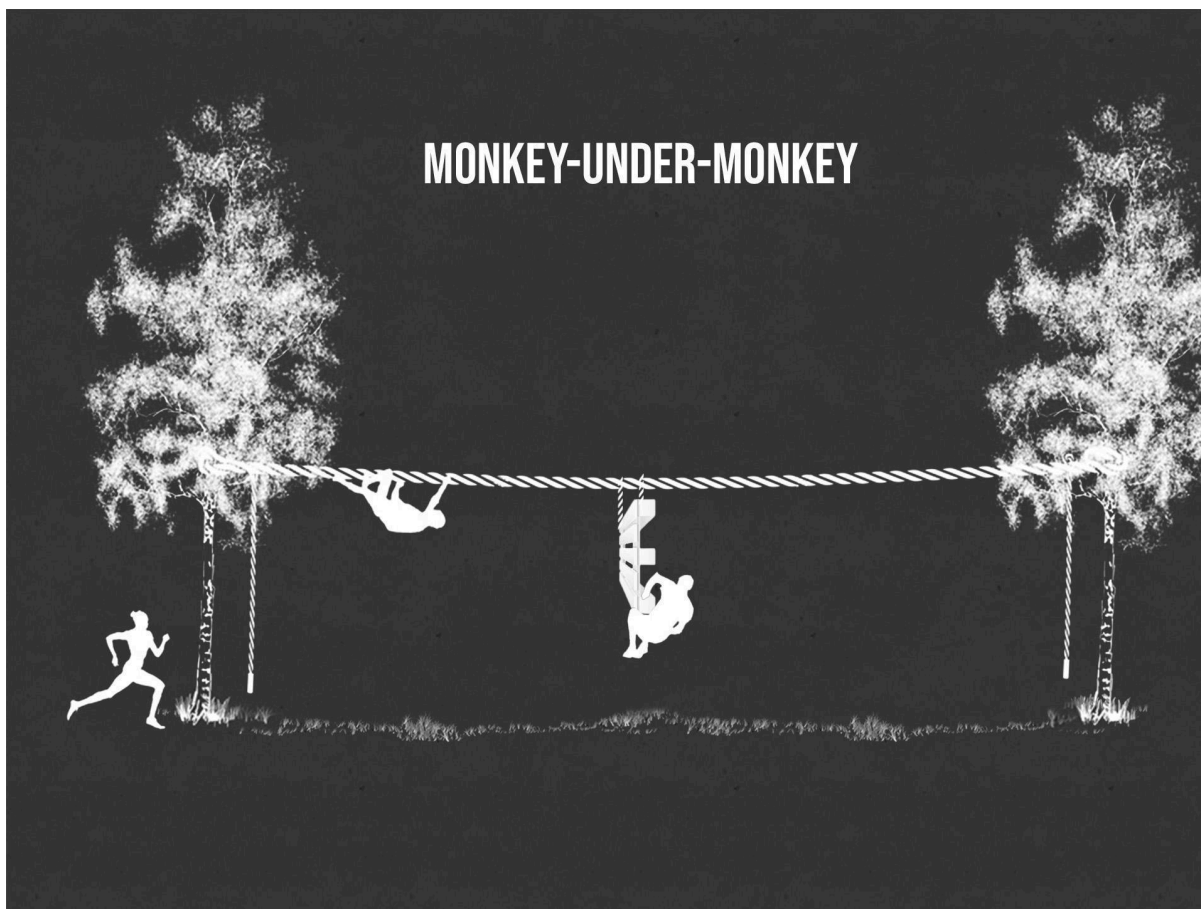
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- inte kom över stocken.
- inte själv kastar över repet
- inte tar ner repet efteråt (ok, om hen fixar efter tillsägelse)
- använder sig av ett träd för att komma över hindret.

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 29 - Monkey-Under-Monkey (endast 11 km)



Utförandet

Deltagarna ska förflytta sig till andra sidan via det horisontella repet. Starta genom att klättra upp via det vertikala repet och avsluta genom att vidröra det vertikala repet i slutet av hindret. Presenningen i mitten ska klättras under med hjälp av de vertikala rep framför och bakom. Presenningen ska inte användas.

Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- inte kom till det vertikala repet i slutet av hindret
- inte klättrar under pressningen utan att använda den
- inte kommer fram / ramlar ned på annat sätt
- använder sig av träden för att komma in eller ut ur hindret.

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 30 - Stora öglor och monkey climb (endast 11 km)



Utförandet

Deltagaren ska ta sig över de 3 horisontella stockarna med hjälp av öglorna. Efter sista stocken ska hen fortsätta klättra längs det horisontella repet och avslutningsvis greppa det vertikala repet.

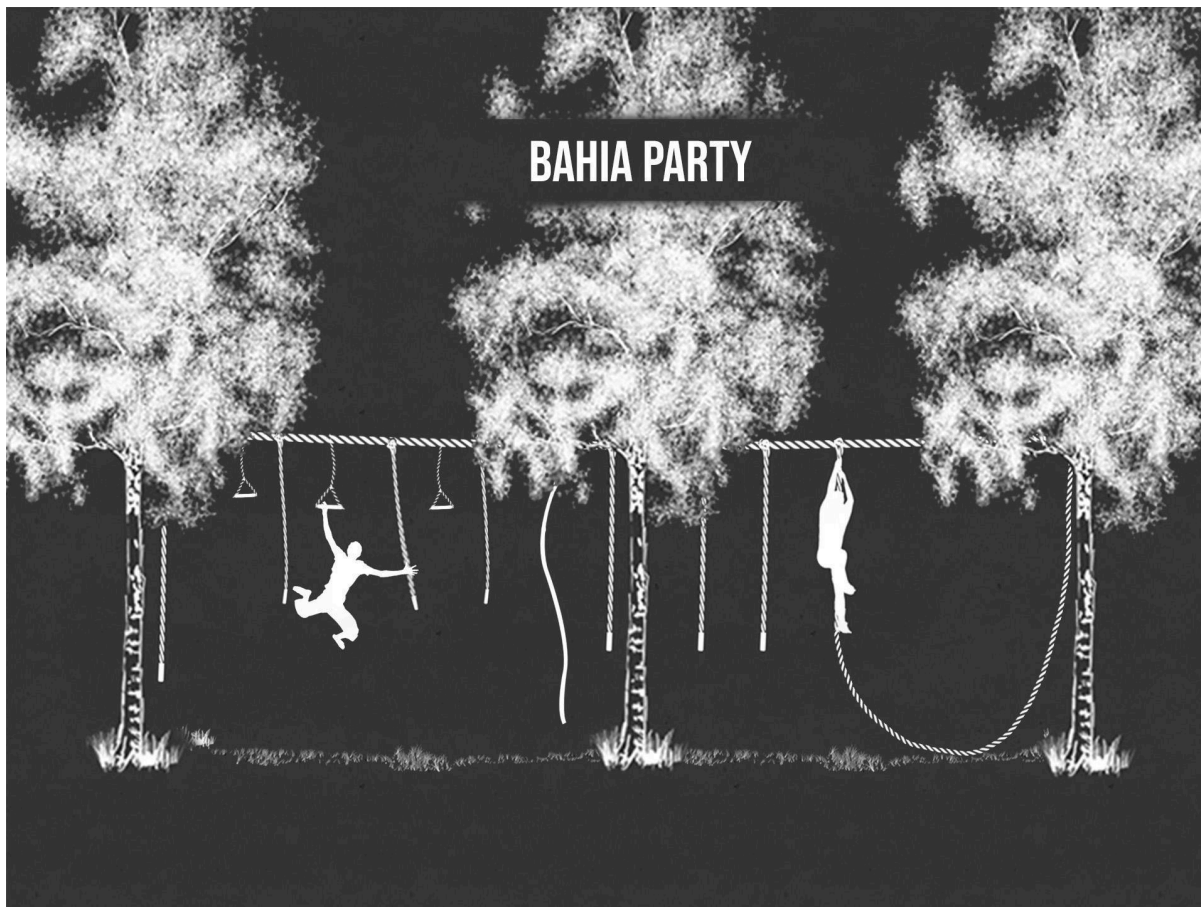
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- inte tar sig över alla tre stockar
- inte använder öglorna mellan stockarna (typ hoppar från stock till stock)
- nuddar marken innan hen har greppat slutrepet.
- använder sig av ett träd för att komma över hindret.

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 31 - Bahia Party (endast 11 km)



Utförandet

Deltagarna ska förflytta sig till andra sidan via de vertikala attributen. Starta genom att klättra upp via det vertikala repet och avsluta genom att landa bakom markeringen. Att vila på stocken/markeringen i mitten är godkänt.

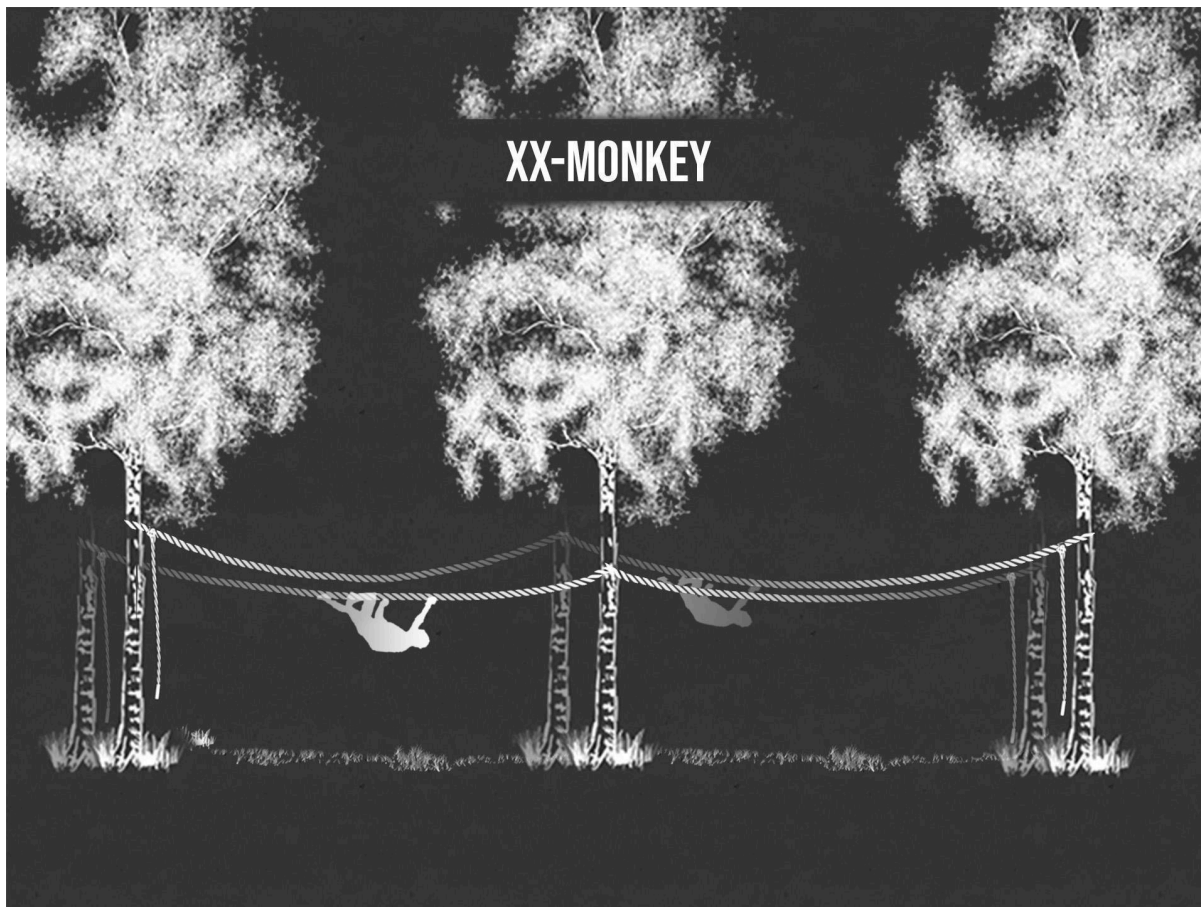
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- nuddar marken innan slutmarkeringen.
- använder det horisontella repet.
- inte kommer fram / ramlar ned på annat sätt.
- använder sig av träden för att komma in i, ut ur eller genom hindret.

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 32 - Cross-Monkey (endast 11 km)



Utförandet

Deltagarna ska förflytta sig till andra sidan via de horisontella repen. Starta genom att klättra upp i det första horisontella repet och avsluta genom att vidröra det vertikala repet i slutet av hindret. Det går bra att byta rep på vägen.

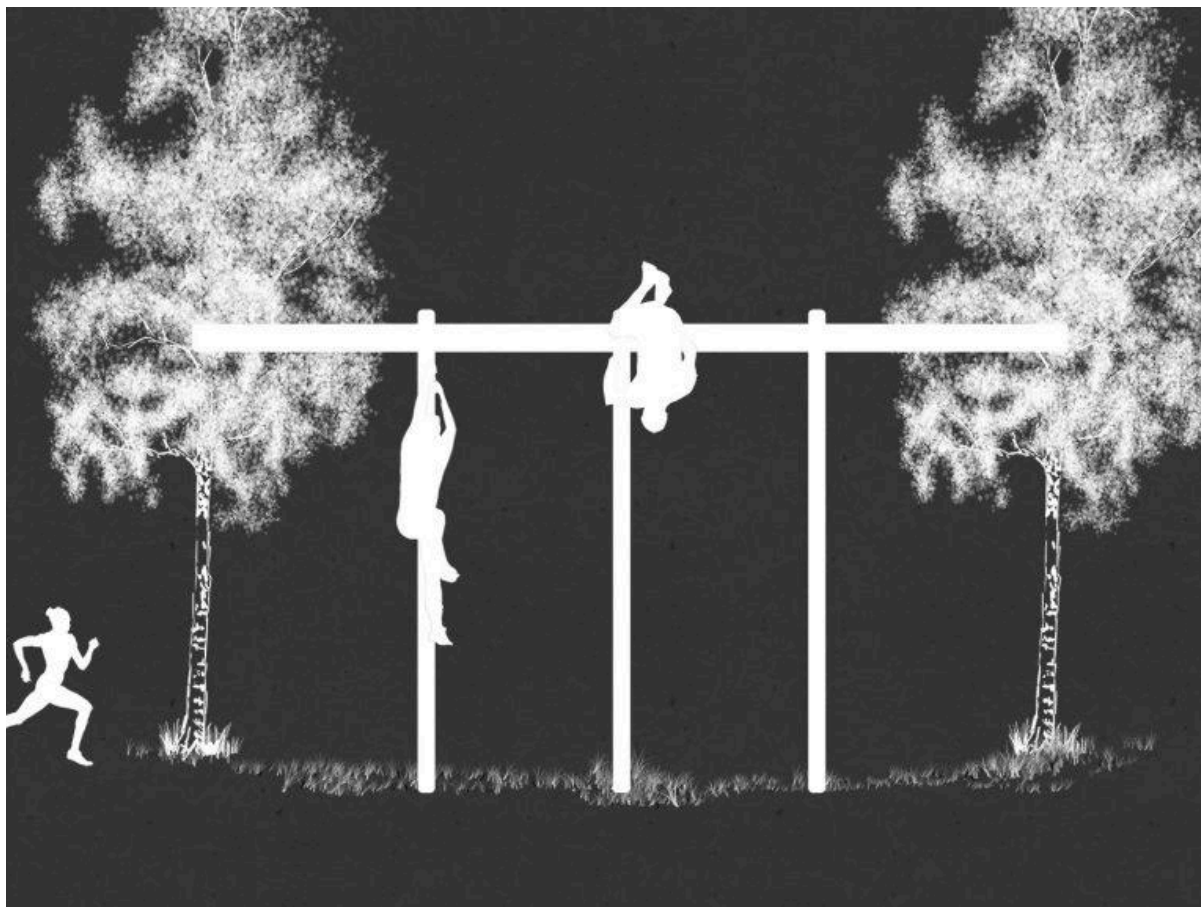
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- inte kom till det vertikala repet i slutet av hindret
- inte kommer fram / ramlar ned på annat sätt
- använder sig av träden för att komma in, ut ur eller genom hindret (vidröra vid klättring är ok).

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 33 - Swing over i pinne (endast 11 km)



Utförandet

Deltagaren ska ta sig över det horisontella repet med hjälp av en av de vertikala pinnarna.

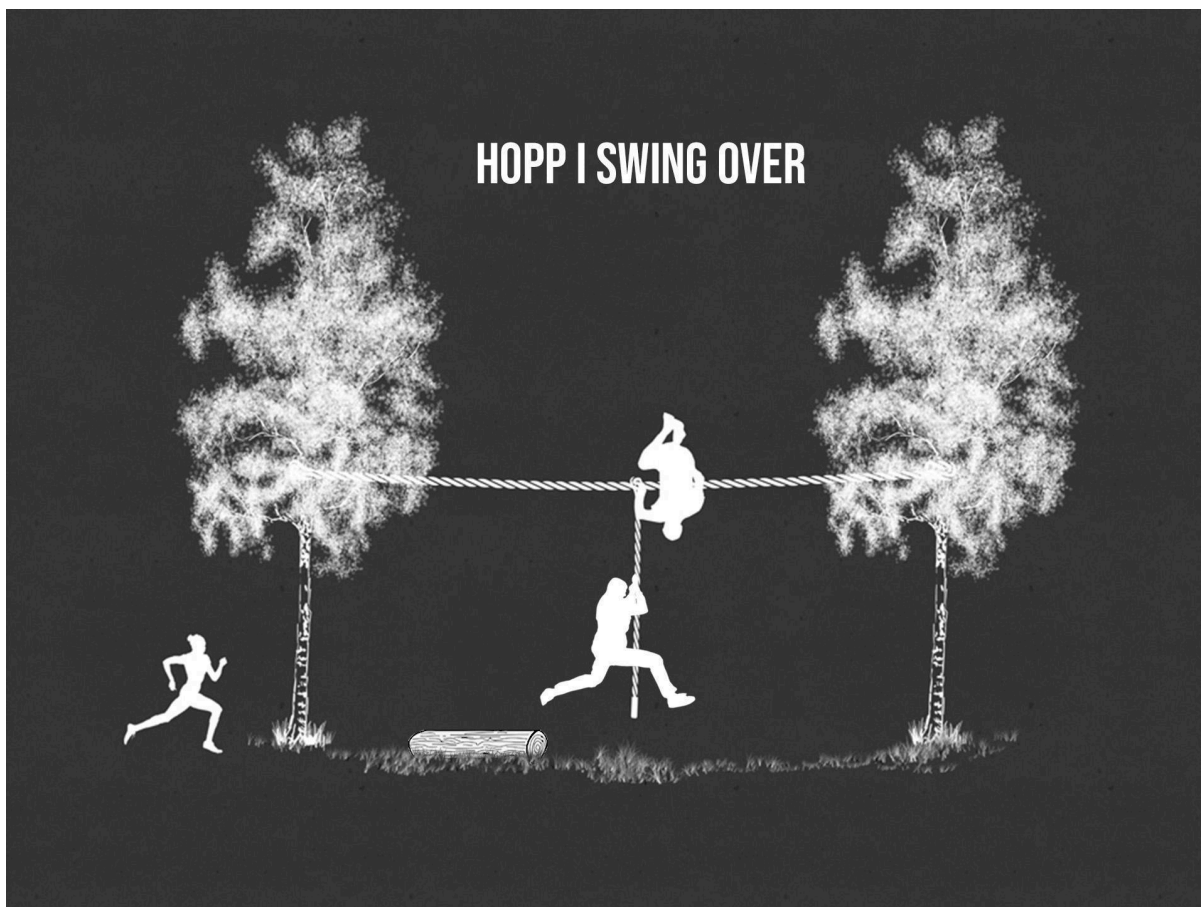
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- inte kom över det horisontella repet.
- använder sig av ett träd för att komma över hindret.

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 34 - Hopp i Swing Over (endast 11 km)



Utförandet

Deltagaren ska ta sig över den horisontella stocken med hjälp av ett av repen. Hen ska hoppa in i repet från bakom markeringen.

Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- inte kom över den horisontella stocken.
- startar framför markeringen.
- använder sig av ett träd för att komma över hindret.

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 35 - Harpunering

Utförandet

Deltagaren ska hala in och kasta **en** harpun och träffa i målet från bakom markeringen. **Endast ett kast per deltagare tillåts**. Deltagaren behöver inte hala in harpunen efter kastet.

Vid miss ska deltagaren springa ett straffvarv.

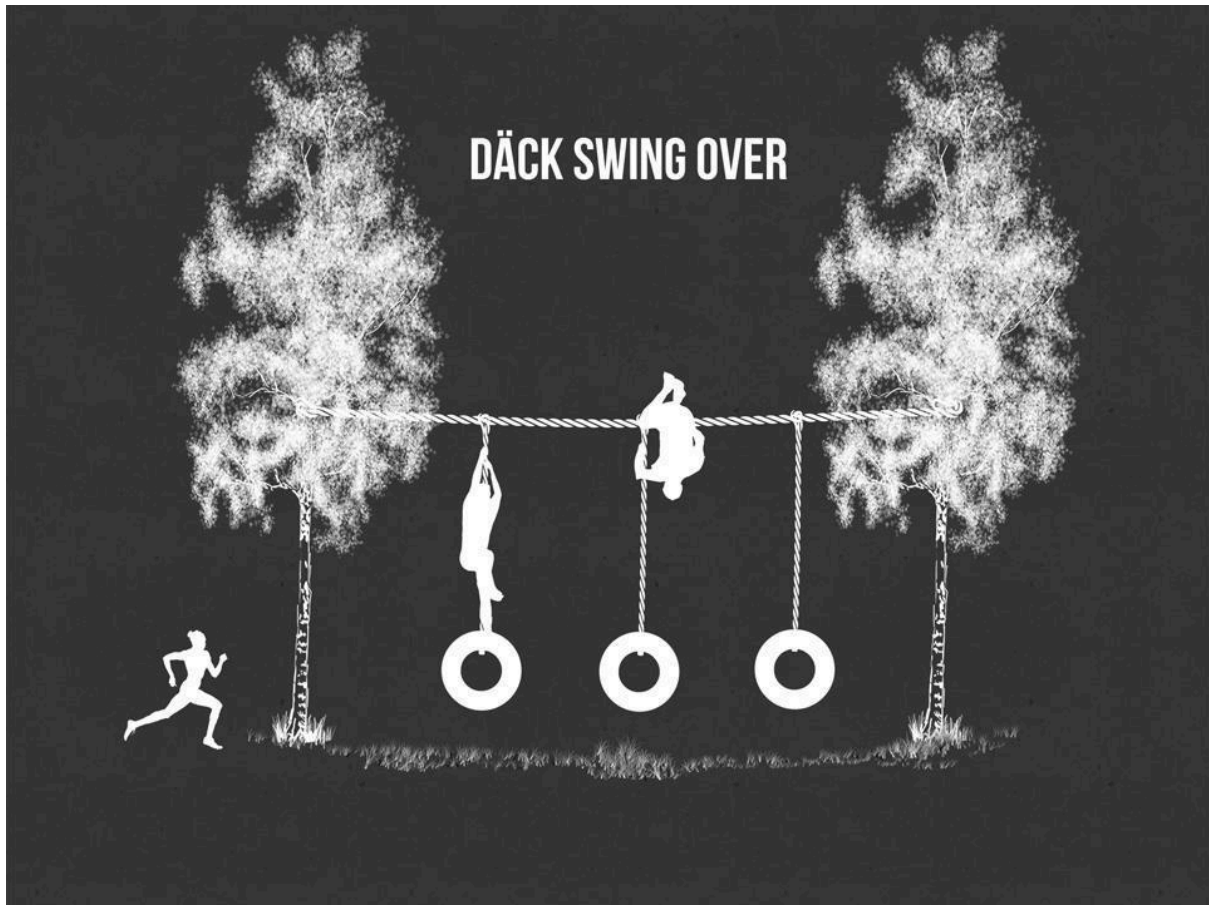
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- inte står bakom markeringen vid kastet (direkt straffvarv)
- varken träffar med harpunen eller springer straffvarvet.
- ska springa straffvarv men inte gör det på korrekt sätt.

Deltagaren får **INTE** göra om hindret ifall hen inte klarar av det och måste då utföra straffet, om hen inte vill/kan utföra straffet tar man armbandet och markerar det på pappret. Om hen gör straffet får hen sen fortsätta som om hen hade klarat hindret.

Hinder 36 - Tight Swing Over



Utförandet

Deltagaren ska ta sig över den horisontella stocken med hjälp av ett av repen.

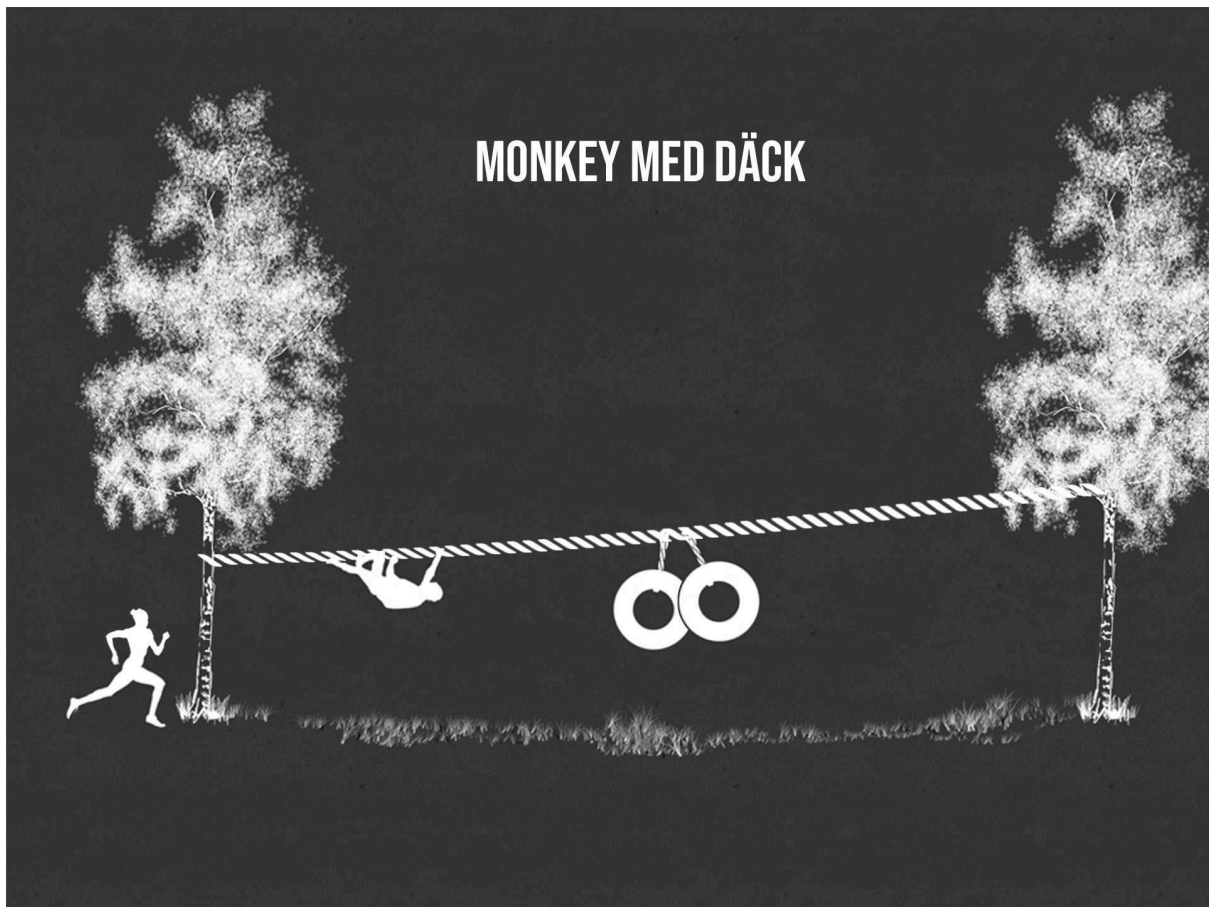
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- inte kom över den horisontella stocken.
- använder sig av ett träd för att komma över hindret.

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 37 - Monkey Med Däck



Utförandet

Deltagarna ska förflytta sig till andra sidan via det horisontella repet och förbi/under däcken. Starta innan markeringen eller med hjälp av inklattringsrepet (beroende på vad som finns) och avsluta genom att vidröra det vertikala repet i slutet av hindret.

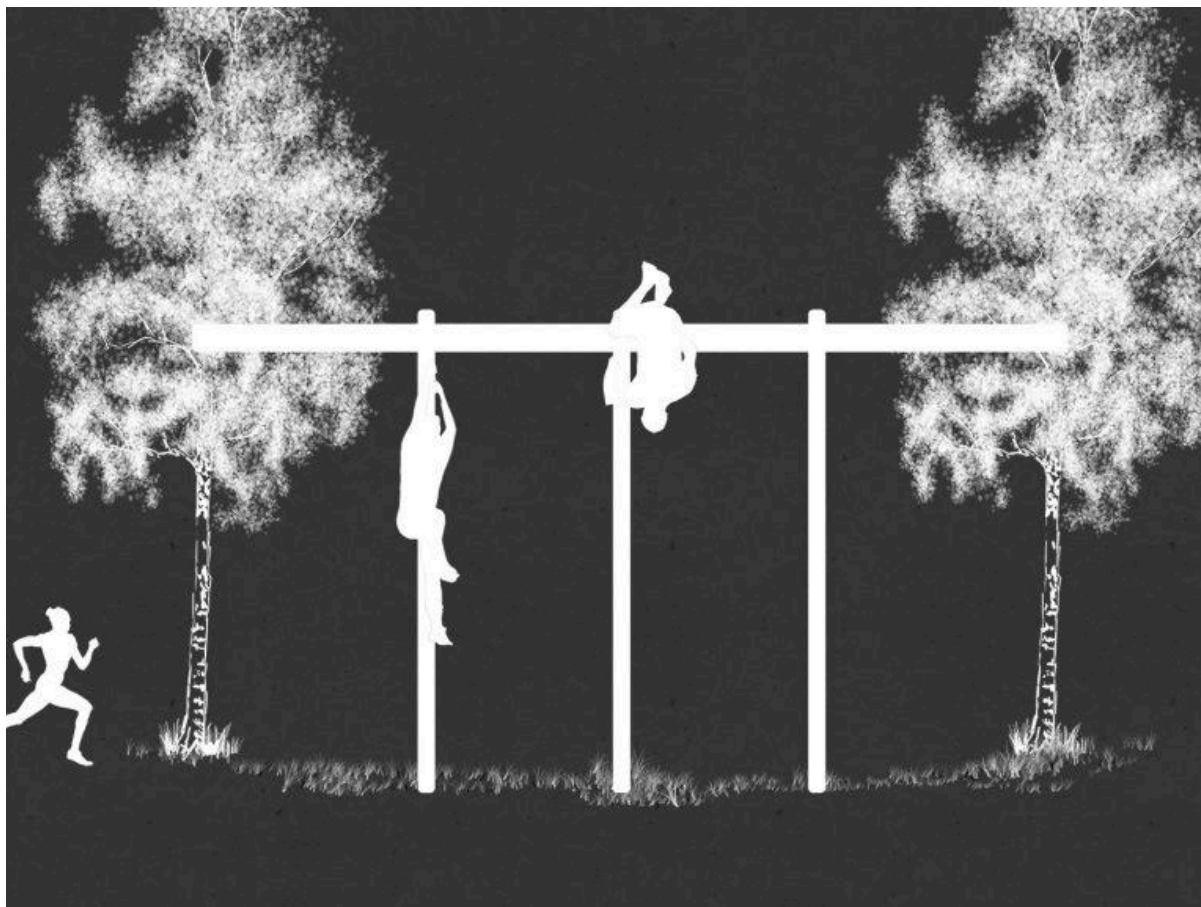
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- startade efter markeringen/startrepet
- inte kom till det vertikala repet i slutet av hindret
- inte kommer fram/ramlar ned på annat sätt
- använder sig av träden för att komma in i eller ut ur hindret.

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandet och markerar det på pappret.

Hinder 38 - Pål-Swing Over (endast 11 km)



Obs! Endast långa loppet (röda band)

Utförandet

Deltagaren ska ta sig över den horisontella stocken och får använda sig av de vertikala stockarna och hjälprepen.

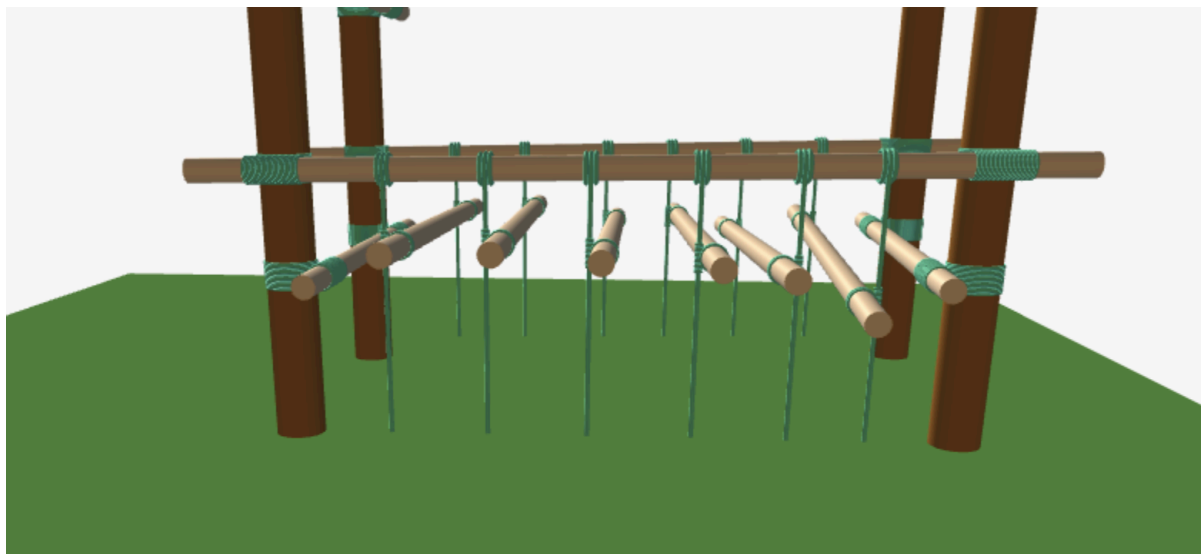
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- inte kom över den horisontella stocken.
- använder sig av delar av konstruktionen som inte är en del av hindret för att komma över.

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 39 - Stockbro



Utförandet

Korta loppet: Deltagaren klättrar på ovansidan av stockarna, till slutstocken, den övre fasta stocken närmast bortom de hängande stockarna.

Långa loppet: Deltagaren klättrar på undersidan av de hängande stockarna tills denne nuddar slutstocken, den övre fasta stocken närmast bortom de hängande stockarna.

Icke godkänt

Korta Loppet: Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- inte kommer fram/ramlar ned på annat sätt

Långa loppet: Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- nuddar marken mellan de start- och slut-stocken innan hen nuddat slutstocken.
- inte kommer fram/ramlar ned på annat sätt
- klättrar upp ovanpå stockarna.

Hinder 40 - Bära stock

Utförandet

Deltagarna ska bära en stock längs den markerade rutten. Stocken hämtas och lämnas innanför det markerade området.

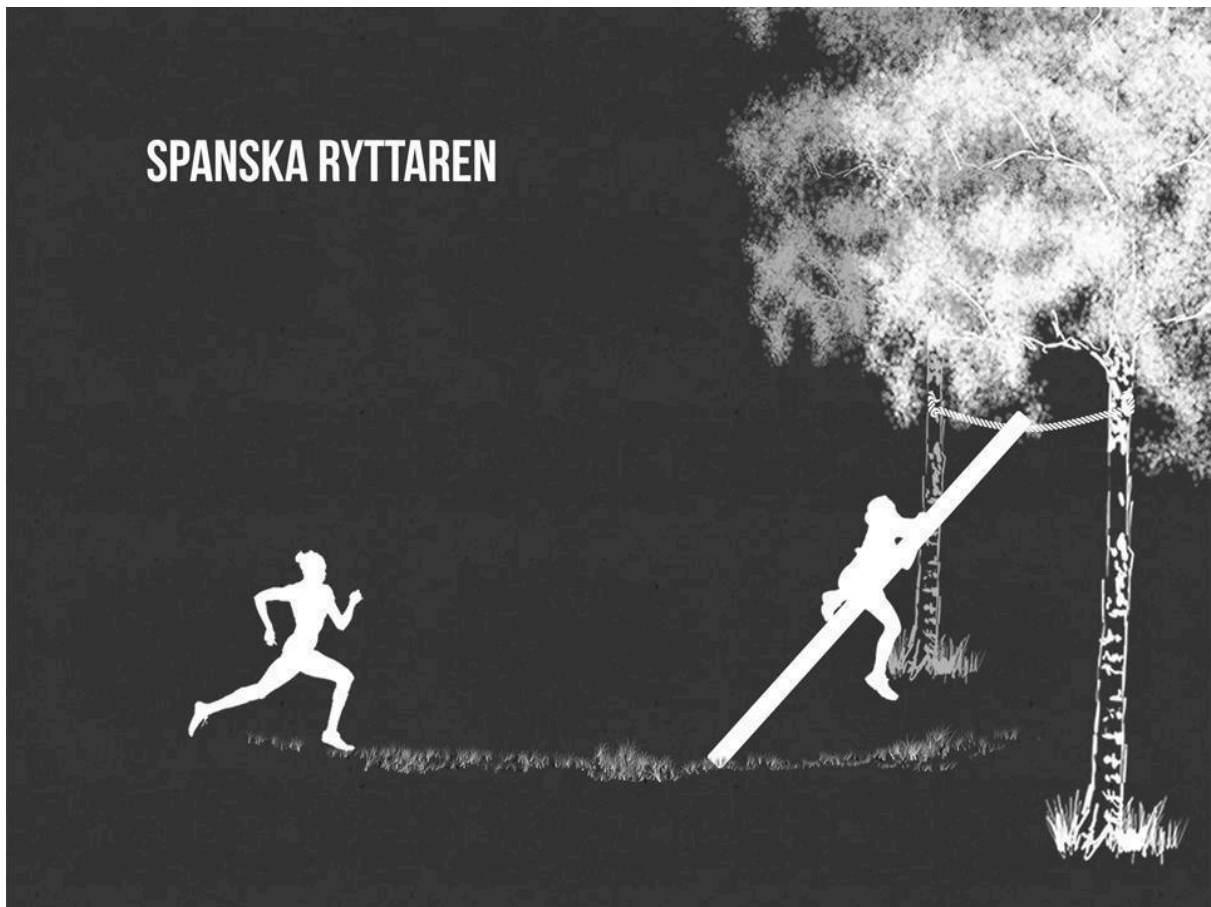
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- inte bär stocken, t.ex. genom att rulla den eller glömma den.
- inte följer den markerade rutten.
- inte lägger stocken i det markerade området (kan bara fixa det för godkänt, behöver inte springa hela sträckan igen)

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 41 - Spansk Ryttare



Utförandet

Deltagaren ska ta sig via en lutande stock över den horisontella stocken, eventuellt med hjälp av ett hjälprep. Alla tre lutande stockar får användas.

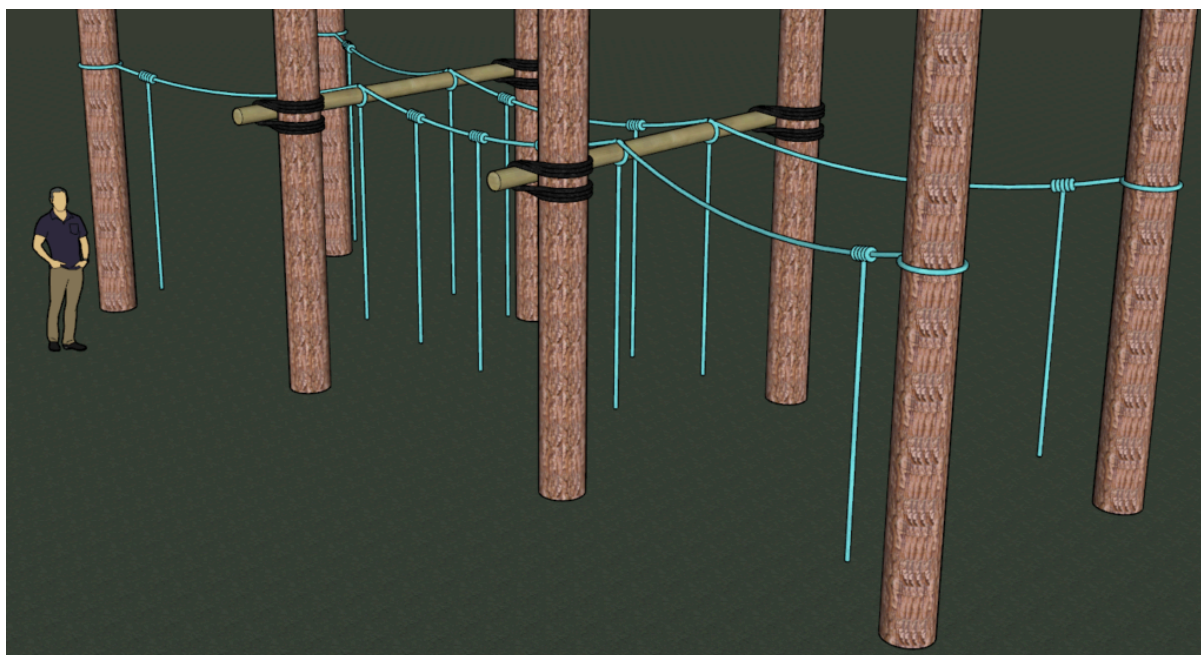
Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- inte kommer över den horisontella stocken.
- nuddar marken bortom startmarkeringen vid stockens botten.
- använder övriga delar av konstruktionen för att ta sig igenom hindret.

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 42 - Armgång-Bahia-Monkey



Utförandet

Korta loppet: Deltagaren ska klättra genom den första "rutan" utan att nudda marken. Deltagaren startar i inklätringsrepet och är klar när denne greppar nästa vertikala rep, i borte änden av rutan.

Långa loppet: Deltagaren ska förflytta sig till andra sidan via det horisontella repet samt de vertikala repen. Klättra in via det första vertikala repet och avsluta genom att vidröra det vertikala repet i slutet av hindret. Under första delen av hindret får deltagarna bara röra det övre repet med sina händer, alltså inte med ben, fötter, armar och övriga kroppsdelar. När de når de hängande vertikala repen ska de byta till dem och förflytta sig till det sista repet i serien varefter de får klättra upp och klättra på valfritt sätt den sista sträckan till repet i slutet

Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- inte kom till det avslutande vertikala repet (olika för korta och långa)
- inte kommer fram/ramlar ned på annat sätt
- (långa loppet) använder annat än sina händer på repet i första delen av hindret.
- (långa loppet) använder det horisontella repet i mittendelen av hindret
- använder sig av andra delar av konstruktionen för att ta sig igenom hindret, till exempel klättrar över de övre stockarna.

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret.

Hinder 43 - Sluthindret!

Utförandet

Korta loppet: Deltagarna kör rampen och vidare i det horisontella repet tills planket. Via marken går de till bommarna där de ska över bommarna. Via marken till nätet som de ska in via den vertikala delen och gå över. Ut via baksidan som avslut.

Långa loppet: Deltagaren ska förflytta sig från rampen till slutet av nätet i monkey climb och passera alla hängande hinder på undersidan.

Först springer hen in på rampen, via repet till väggen som ska passeras på undersidan med hjälp av repen. Via de horisontella repet vidare, under bommarna och nätet (i båda får man vila). Klättra under nätet och toucha stocken i slutet för att avsluta.

Icke godkänt

Deltagaren har inte klarat av hindret om hen;

- (långa loppet) inte kommer hela vägen till slutrepet utan att nudda marken
- (korta loppet) kommer inte över en eller flera av rampen, bommarna eller nätet
- (långa loppet) inte går under alla bommar eller nätet
- klättrar ut via sidan av hindret / korsar det röd-vita bandet på något sätt.

Deltagaren får göra om hindret ifall hen inte klarar av det, om hen inte vill / kan göra om hindret tar man armbandets och markerar det på pappret. Om hen faller ut efter att ha kommit till bommarna eller nätet får tävlande börja om där.