

Hinderbeskrivning

1. Crawl	6.Dragon Fly	11.Endless rings	16.Balance	21.Mud hang	26.Multichoice Rig	31. Atlas Stones
2.Ninja steps	7.Ninja balance	12.Cliff climb	17.Farmer's jump	22.Mud Re-birth	27. NetPyramid	
3.Cliff climb	8.Endless tyres	13.Hanging boards	18.Farmer's wall	23.Mud slide	28. RingHook	
4.Tyre pull	9.VALHALLA rig	14.Endless ropes	19.Mud sled pull	24.Mud jump	29.Sled Pull	
5.Hay bales	10.Berserker crawl	15.Over / Under	20.Mud crawl	25.Mud swing	30.Big Ramp	

1. Crawl: Krypa under nätet (netpyramid)
2. Ninja steps: Hoppa igenom ninja stepsen (6 st) utan att röra marken.
3. Cliff climb I: Klättra uppför en bergsklipa med hjälp av ett rep.
4. Tyre pull: Dra upp bildäck i ett rep. Hindret har två olika möjligheter.
 - Lätt: Bildäck som ska dras upp till träbalken på 4 m höjd.
 - Tungt: Större bildäck som ska dras upp till träbalken på 2,5 m höjd.
 - Hindret avslutas med att kontrollerat sänka ner bildäcket till marken.
5. Hay bales: Ta sig över höbalspyramid
6. Dragon fly: Ta sig igenom Swamp via flytande skivor.
7. Ninja balance: Balansera på en slackline utan att röra marken samt ta stöd av en annan slackline som går parallellt med varandra. Start och avslut med röda linjer.
8. Endless tyres: Starta genom att ha fötterna bakom röda linjen. Svinga igenom riggen med hjälp av bildäck utan att röra marken. Tillåtet att röra i kedjorna. Avsluta med att träffa med handen i Valhalla klockan.
9. VALHALLA Rig: Starta genom att ha fötterna bakom röda linjen. Ta sig igenom riggen utan att röra i marken. Klättra igenom hindret som består av rep, stänger och ringar. Avsluta med att träffa med handen i Valhalla klockan.
10. Berserker crawl: Serier av låga ringar. Man får endast använda ringarna med sina händer och fötter. Man måste lyfta fötterna före röda linjen och avsluta med att träffa med handen i Valhalla klockan. Man får luta sig mot banden med kroppen, men inte greppa dem.

Hinderbeskrivning

1. Crawl	6.Dragon Fly	11.Endless rings	16.Balance	21.Mud hang	26.Multichoice Rig	31. Atlas Stones
2.Ninja steps	7.Ninja balance	12.Cliff climb	17.Farmer's jump	22.Mud Re-birth	27. NetPyramid	
3.Cliff climb	8.Endless tyres	13.Hanging boards	18.Farmer's wall	23.Mud slide	28. RingHook	
4.Tyre pull	9.VALHALLA rig	14.Endless ropes	19.Mud sled pull	24.Mud jump	29.Sled Pull	
5.Hay bales	10.Berserker crawl	15.Over / Under	20.Mud crawl	25.Mud swing	30.Big Ramp	

11. Endless Rings: Starta genom att ha fötterna bakom röda linjen. Svinga igenom riggen med hjälp av ringarna utan att röra marken. Avsluta med att träffa med handen i Valhalla klockan.
12. Cliff climb II: Klättra uppför en bergsklippa med hjälp av ett rep.
13. Hanging boards, high-to-lowrig:

High: Starta genom att stiga upp på platån. Deltagaren måste ta sig från ena änden av riggen till den andra genom att använda en serie av hängande skivor och rep.

Repet får användas med både händer och fötter för förflyttning till "low-delen".

Low: Serie av hängande rör. Händer och fötter tillåtet. Avsluta med att träffa med handen i Valhalla klockan.
14. Endless ropes: Starta genom att stiga upp på platån. Ta igenom riggen utan att röra i marken. Hindret består av en serie av rep.

Avsluta med att träffa i Valhalla klockan med handen .
15. Over / Under: Deltagarna ska ta sig under de låga stockarna och över de höga.
16. Balance: Balansera över tre st. stockar utan att röra marken.
17. Farmer's jump: Ta sig över en serie med höbalar.
18. Farmer's wall: Klättra över en bildäckvägg.
19. Mud Sled pull: Dra en vikt längs en utmarkerad sträcka. Juniorklass utför inte detta hinder
20. Mud crawl
21. Mud hang: Starta genom att ha händerna och fötterna på repet. Klättra längs ett horisontellt rep och avsluta med att komma förbi vattenhindret till den motsatta sidan. 1 försök.
22. Mud Re-birth: Kryp igenom ett rör och landa ner i lera.
23. Mud Slide: Klättra upp och rutch ner för mud slide i vattnet.
24. Mud Jump: Ta dig igenom de grävda vallarna och diken som är fyllda med vatten
25. Mud swing: Svinga över vallgraven med hjälp av ett rep.

Hinderbeskrivning

1. Crawl	6.Dragon Fly	11.Endless rings	16.Balance	21.Mud hang	26.Multichoice Rig	31. Atlas Stones
2.Ninja steps	7.Ninja balance	12.Cliff climb	17.Farmer's jump	22.Mud Re-birth	27. NetPyramid	
3.Cliff climb	8.Endless tyres	13.Hanging boards	18.Farmer's wall	23.Mud slide	28. RingHook	
4.Tyre pull	9.VALHALLA rig	14.Endless ropes	19.Mud sled pull	24.Mud jump	29.Sled Pull	
5.Hay bales	10.Berserker crawl	15.Over / Under	20.Mud crawl	25.Mud swing	30.Big Ramp	

26. Multichoice Rig: Starta genom att ha fötterna bakom röda linjen.Ta dig igenom utan att röra marken och träffa Valhalla klockan med handen. Hindret har fyra st alternativ: nunchucks, spinning wheels, monkey bars eller flying monkey.

27. NetPyramid: En 4 meter hög nätpyramid som deltagarna ska ta sig över.

28. RingHook, high-to-lowrig: Starta genom att stiga upp på platån.

High:Svinga igenom riggen med hjälp av 2 st ringar krokar utan att röra marken. Endast handgrepp. Repet får användas med både händer och fötter för förflyttning till "low-delen".

Low: Serie av hängande rör, ringar och grönsaker. Händer och fötter tillåtet. Avsluta med att träffa med handen i Valhalla klockan.

Ringarna förs tillbaka till startpunkten.

29. Sled pull: Släden dras 25 meter med ett rep från startlinjen till slutlinjen. Kan dras från båda hållen, beroende på var den är placerad. 80 kg.

30. Big Ramp: Big Ramp: En 4 m hög ramp med klätternät som man ska ta sig uppför.

31. Atlas stone: Lyfta atlas stenen upp på ett oljefat och ner tillbaka på marken.