

Estekuvaukset

Boldaus = FM/Challenge

| | | | | | | |
|------------------|------------------|--------------------------|---------------------|-------------------|---------------------|-----------------|
| 1. Crawl | 6. NetPyramid | 11. Stairway to Valhalla | 16. Irish table | 21. Endless Rings | 26. Multichoice rig | 31. Atlas stone |
| 2. Cliff climb | 7. Ninja steps | 12. Hanging boards | 17. Sled push | 22. Cliff climb 2 | 27. Net pyramid | |
| 3. Tyre pull | 8. Endless tyres | 13. Peab Wall | 18. Rope climb | 23. Weaver | 28. RingPegHook rig | |
| 4. Farmer's walk | 9. VALHALLA rig | 14. Crawl | 19. Crawl | 24. Endless ropes | 29. Sled pull | |
| 5. Monkey bars | 10. Incline wall | 15. Veggie rig | 20. Berserker crawl | 25. Over /under | 30. Big ramp | |

1. Crawl: Ryömi verkon (NetPyramid) alta.
2. Cliff Climb I: Kiipeä kallioseinämää ylös köyden avulla.
3. Tyre Pull: Vedä autonrenkas ylös köydellä. **Juniorit eivät suorita tätä estettä.** Esteessä on kaksi vaihtoehtoa:
 - Kevyt: Vedä autonrenkas 4 metrin korkeudella olevan puupalkin tasolle.
 - Raskas: Vedä isompi autonrenkas 2,5 metrin korkeudelle.
 - **Este suoritetaan loppuun laskemalla rengas hallitusti alas maahan.** Jos rengas pudotetaan suoraan, este tehdään uudelleen.
4. Farmer's Walk: Kanna kahta 15 kg kanisteria pitkin merkittyä reittiä. **Juniorit eivät suorita tätä estettä.**
5. Vesiveik Monkey Bars: Aloita niin, että jalat ovat punaisen viivan takana. Käytä vaakasuuntaisia tankoja. Päätä este osumalla kädellä Valhalla-kelloon tai vaihtoehtoisesti hyppäämällä punaisen viivan yli. **1 yritys. Vain käsiote.**
6. NetPyramid: 2,5 metriä korkea verkkopyramidi, jonka yli osallistujien on mentävä.
7. Ninja Steps: Hyppää läpi kuuden Ninja Steps -elementin ilman että kosketat maata.
8. Endless Tyres: Jalat on nostettava ilmaan ennen punaista viivaa. Suorita este renkaiden avulla koskematta maahan ja lopuksi kosketa Valhalla-kelloa kädelläsi. Ketjuihin saa koskea. **1 yritys.**
9. VALHALLA Rig: Aloita niin, että jalat ovat punaisen viivan takana. Etene esteen läpi koskematta maahan. Kiipeä esteen läpi, joka koostuu köysistä, tangoista ja renkaista. Päätä este osumalla kädellä Valhalla-kelloon. **1 yritys.**
10. Incline Wall: Kiipeä vinoa seinää ylös.

Estekuvaukset

Boldaus = FM/Challenge

- | | | | | | |
|------------------|------------------|--------------------------|---------------------|-------------------|-----------------------|
| 1. Crawl | 6. Net Pyramid | 11. Stairway to Valhalla | 16. Irish table | 21. Endless Rings | 26. Multichoice rig |
| 2. Cliff climb | 7. Ninja steps | 12. Hanging boards | 17. Sled push | 22. Cliff climb 2 | 27. Net pyramid |
| 3. Tyre pull | 8. Endless tyres | 13. Peab Wall | 18. Rope climb | 23. Weaver | 28. Ring Peg Hook rig |
| 4. Farmer's walk | 9. VALHALLA rig | 14. Crawl | 19. Crawl | 24. Endless ropes | 29. Sled pull |
| 5. Monkey bars | 10. Incline wall | 15. Veggie rig | 20. Berserker crawl | 25. Over /under | 30. Big ramp |

11. Stairway to Valhalla: Aloita tarttumalla siniseen portaaseen (ensimmäinen tai toinen) käsillä. Kiipeä ylöspäin seuraavaan siniseen portaaseen, vaihda puolta ja kiipeä alas. Rengasta voi myös käyttää. Alhaalla molempien käsien on oltava sinisellä portaalla 2 sekunnin ajan. **1 yritys. Vain käsiote.**

12. Hanging Boards, High-to-Low Rig:

High: Aloita nousemalla korokkeelle. Osallistujan tulee edetä rigin läpi käyttäen roikkuvia levyjä ja köyttä. Levyissä saa roikkua vain käsillä. Köyttä saa käyttää sekä käsillä että jaloilla siirtymiseen low-osioon.

Low: Sarja roikkuvia putkia. Kädet ja jalat sallittuja. Päätä este osumalla kädellä Valhalla-kelloon. **1 yritys.**

13. Peab Wall: Kiipeä esteen yli. Sivurakenteisiin ei saa tarttua.

14. Crawl: Ryömi verkon alla.

15. Veggie Rig: Aloita nousemalla korokkeelle. Etene esteen läpi koskematta maahan. Este koostuu tomaateista, kurkuista ja paprikoista. Päätä este osumalla kädellä Valhalla-kelloon. **1 yritys. Vain käsiote.**

16. Peab Irish Table: Ylitä lauta. Sivutolppiin, joihin lauta on kiinnitetty, ei saa tarttua. Alle 14-vuotiaat saavat käyttää sivutolppia apuna.

17. Sled Push: Työnnä kelkkaa 20 metriä. Koko kelkan on ylitettävä viiva. Kelkkaa saa työntää molemmista suunnista, riippuen sen lähtöpaikasta. Paino: 100 kg. **Juniorit eivät suorita tätä estettä.**

18. Rope Climb: Kiipeä ylös köyttä pitkin ja kosketa Valhalla-kelloa kädellä. **1 yritys.**

19. Crawl: Ryömi verkon alla.

20. Berserker Crawl: Sarja matalalla roikkuvia renkaita. Vain kädet ja jalat saavat koskea renkaiisiin. Jalat on nostettava ilmaan ennen punaista viivaa.

Päätä este osumalla kädellä Valhalla-kelloon. Keho saa nojata nauhoihin, mutta niihin ei saa tarttua. Ei saa tarttua renkaan yläpuolelle. **1 yritys.**

Estekuvaukset

Boldaus = FM/Challenge

- | | | | | | |
|------------------|------------------|--------------------------|---------------------|-------------------|---------------------|
| 1. Crawl | 6. NetPyramid | 11. Stairway to Valhalla | 16. Irish table | 21. Endless Rings | 26. Multichoice rig |
| 2. Cliff climb | 7. Ninja steps | 12. Hanging boards | 17. Sled push | 22. Cliff climb 2 | 27. Net pyramid |
| 3. Tyre pull | 8. Endless tyres | 13. Peab Wall | 18. Rope climb | 23. Weaver | 28. RingPegHook rig |
| 4. Farmer's walk | 9. VALHALLA rig | 14. Crawl | 19. Crawl | 24. Endless ropes | 29. Sled pull |
| 5. Monkey bars | 10. Incline wall | 15. Veggie rig | 20. Berserker crawl | 25. Over /under | 30. Big ramp |

21. Endless Rings: Suorita este renkaiden avulla koskematta maahan ja lopuksi kosketa Valhalla-kelloa kädelläsi. **1 yritys. Vain käsiote.**

22. Cliff Climb II: Kiipeä kallioseinämää ylös köyden avulla.

23. Weaver: Este suoritetaan, joka toinen hirsi alittamalla ja joka toinen hirsi ylittämällä koskematta maahan. **1 yritys.**

24. Endless Ropes: Aloita nousemalla korokkeelle. Etene rigin läpi koskematta maahan. Este koostuu sarjasta köysiä. Päättää este osumalla kädellä Valhalla-kelloon. **1 yritys.**

25. Over / Under: Osallistujien pitää alittaa matalat esteet ja ylittää korkeat esteet.

26. Multichoice Rig: Aloita niin, että jalat ovat punaisen viivan takana. Etene esteen läpi koskematta maahan ja osuu kädellä Valhalla-kelloon. Esteessä on neljä vaihtoehtoa: nunchucks, spinning wheels, monkey bars tai flying monkey. **1 yritys. Vain käsiote.**

27. NetPyramid: 4 metriä korkea verkkopyramidi, jonka yli osallistujien on mentävä.

28. RingHook, High-to-Low Rig: Aloita nousemalla korokkeelle.

High: Etene 1 renkaan ja 1 tapin avulla koukkujen ja gibbonsien kautta ilman että kosketat maata. Vain käsillä. Köyttä saa käyttää sekä käsillä että jaloilla siirtymiseen low-osioon.

Low: Sarja roikkuvia putkia, renkaita ja vihanneksia. Kädet ja jalat sallittuja. Päättää este osumalla kädellä Valhalla-kelloon.

Rengas ja tappi palautetaan lähtöpisteeseen. 1 yritys.

29. Sled Pull: Kelkka vedetään 25 metriä köyden avulla lähtöviivalta maaliviivalle. Veto voi tapahtua molemmista suunnista riippuen kelkan sijainnista. Paino: 80 kg. **Juniorit eivät suorita tätä estettä.**

30. Big Ramp: 4 metriä korkea ramppi, jossa on kiipeilyverkko. Osallistujan tulee kiivetä rampin ylös.

31. Atlas Stone: Nosta atlas-kivi öljytyynyyn päälle ja takaisin maahan.

- Miehet: 70 kg
- Naiset: 50 kg
- Juniorit: Eivät suorita tätä estettä.