

Hinderbeskrivning

Fet stil = 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: Krypa under nätet (netpyramid)
2. Cliff climb I: Klättra uppför en bergsklippa med hjälp av ett rep.
3. Tyre pull: Dra upp bildäck i ett rep. **Juniorklass utför inte detta hinder.** 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. **Ifall man släpper däcket raka vägen ner, görs hindret på nytt.**
4. Farmer's walk: Bära 2 st 15 kg kanister längs en utmarkerad sträcka. **Juniorklass utför inte detta hinder**
5. Vesivek Monkey bars: Starta genom att ha fötterna bakom röda linjen. Använd horisontala stegen. Endast med händerna. Avsluta med att träffa med handen i Valhalla klockan eller alternativt hoppa över den röda linjen. **1 försök. Endast handgrepp.**
6. NetPyramid: En 2,5 meter hög nätpyramid som deltagarna ska ta sig över.
7. Ninja steps: Hoppa igenom ninja stepsen (6 st) utan att röra marken.
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. **1 försök.**
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. **1 försök.**
10. Incline wall: Klättra över den lutande väggen som har fotgrepp.

Hinderbeskrivning

Fet stil = 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	

11. Stairway to Valhalla: Starta med händerna från blåa trappan (första eller andra) och klättra uppåt till nästa blåa trappa, byt sida och klättra ner genom att greppa blåa trappan med båda händerna i 2 sekunder. **1 försök. Endast handgrepp.**

12. 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. Förflyttning via skivorna ska ske enbart med hjälp av händerna. 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. **1 försök.**

13. Peab Wall: Klättra över hindret. Sidokonstruktioner får ej användas.

14. Crawl: Krypa under nätet

15. Veggie rig: Starta genom att stiga upp på platån. Ta igenom riggen utan att röra i marken. Hindret består av tomater, gurkor och paprikor. Avsluta med att träffa med handen i Valhalla klockan. **1 försök. Endast handgrepp.**

16. Peab Irish table: Ta sig över plankan, man får inte ta hjälp av sidostolparna som plankan är monterad på. Deltagare under 14 år får ta hjälp av sidostolparna.

17. Sled push: Släden ska skjutas 20 meter. Släden måste passera linjen helt. Släden kan skjutas från båda hållen, beroende på var den är placerad. 100 kg

Junior klass utför inte detta hinder

18. Rope climb: Klättra upp och träffa Valhalla klockan med handen. **1 försök.**

19. Crawl: Krypa under nätet

20. 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. Inte tillåtet att greppa ovanför ringen. **1 försök.**

Hinderbeskrivning

Fet stil = 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	

21. 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. **1 försök. Endast handgrepp.**
22. Cliff climb II: Klättra uppför en bergsklippa med hjälp av ett rep.
23. Weaver: Deltagaren tar sig genom hindret över varannan stock och under varannan utan att röra marken. **1 försök.**
24. 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. **1 försök.**
25. Over / Under: Deltagarna ska ta sig under de låga stockarna och över de höga.
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 4 st alternativ: nunchucks, spinning wheels, monkey bars eller flying monkey. **1 försök. Endast handgrepp.**
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 1 st ring och 1 st peg via krokar/hållhakar 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.
Ring och pinnen förs tillbaka till startpunkten. 1 försök.
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.
Juniorklass utför inte detta hinder
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.
- Män: 70 kg
 - Damer: 50 kg
 - Juniorer: Utför ej detta hinder.