

Hinderbeskrivning

Fet stil = FM/Challenge

1. Crawl	6. NetPyramid	11. Stairway to Valhalla	16. Ninja balance	21. Sled push	26. Cliff climb 2	31. Over / Under	36. Mud sled pull	41. Mud jump	46. Sled pull
2. Cliff climb	7. Ninja steps	12. Hay bales	17. Peab Wall	22. Rope climb	27. Hanging boards	32. Timber walk	37. Mud crawl	42. Mud swing	47. Big ramp
3. Tyre pull	8. Endless tyres	13. Tractor wheel flip	18. Crawl	23. Crawl	28. Net climb	33. Balance	38. Mud hang	43. Multichoice rig	48. Atlas stone
4. Farmer's walk	9. VALHALLA rig	14. Spear throw	19. Veggie rig	24. Berserker crawl	29. Weaver	34. Farmer's jump	39. Mud re-birth	44. Net pyramid 2	
5. Monkey bars	10. Incline wall	15. Dragon fly	20. Peab Irish table	25. Endless Rings	30. Endless ropes	35. Farmer's wall	40. Mud slide	45. RingHook rig	

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. Ninja balance	21. Sled push	26. Cliff climb 2	31. Over / Under	36. Mud sled pull	41. Mud jump	46. Sled pull
2. Cliff climb	7. Ninja steps	12. Hay bales	17. Peab Wall	22. Rope climb	27. Hanging boards	32. Timber walk	37. Mud crawl	42. Mud swing	47. Big ramp
3. Tyre pull	8. Endless tyres	13. Tractor wheel flip	18. Crawl	23. Crawl	28. Net climb	33. Balance	38. Mud hang	43. Multichoice rig	48. Atlas stone
4. Farmer's walk	9. VALHALLA rig	14. Spear throw	19. Veggie rig	24. Berserker crawl	29. Weaver	34. Farmer's jump	39. Mud re-birth	44. Net pyramid 2	
5. Monkey bars	10. Incline wall	15. Dragon fly	20. Peab Irish table	25. Endless Rings	30. Endless ropes	35. Farmer's wall	40. Mud slide	45. RingHook rig	

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. Hay bales: Ta sig över en höbalspyramid samt rader av höbalar
13. Tractor wheel flip: Vända traktorhjul 5 gånger. Herr och dam däck. **Juniorerna utför ej detta hinder.**
14. Spear throw: Träffa Valhalla-tavlan med ett spjut. Oändligt med försök. Ifall deltagern inte fått en träff efter tre försök, går man sist i kön. Efter avslutat kast dras spjutet tillbaka till startplatsen.
15. Dragon fly: Ta sig igenom Swamp via flytande skivor.
16. 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.
17. Peab Wall: Klättra över hindret. Sidokonstruktioner får ej användas.
18. Crawl: Krypa under nätet
19. 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.**
20. 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.

Hinderbeskrivning

Fet stil = FM/Challenge

1. Crawl	6. Net Pyramid	11. Stairway to Valhalla	16. Ninja balance	21. Sled push	26. Cliff climb 2	31. Over / Under	36. Mud sled pull	41. Mud jump	46. Sled pull
2. Cliff climb	7. Ninja steps	12. Hay bales	17. Peab Wall	22. Rope climb	27. Hanging boards	32. Timber walk	37. Mud crawl	42. Mud swing	47. Big ramp
3. Tyre pull	8. Endless tyres	13. Tractor wheel flip	18. Crawl	23. Crawl	28. Net climb	33. Balance	38. Mud hang	43. Multichoice rig	48. Atlas stone
4. Farmer's walk	9. VALHALLA rig	14. Spear throw	19. Veggie rig	24. Berserker crawl	29. Weaver	34. Farmer's jump	39. Mud re-birth	44. Net pyramid 2	
5. Monkey bars	10. Incline wall	15. Dragon fly	20. Peab Irish table	25. Endless Rings	30. Endless ropes	35. Farmer's wall	40. Mud slide	45. Ring Hook rig	

21. 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. **Juniorclass utför inte detta hinder**

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

23. Crawl: Krypa under nätet

24. 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.**

25. 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.**

26. Cliff climb II: Klättra uppför en bergsklippa med hjälp av ett rep.

27. 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.**

28. Net climb: Klättra över nätet och ta sig till andra sidan.

29. Weaver: Deltagaren tar sig genom hindret över varannan stock och under varannan utan att röra marken. **1 försök.**

30. 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.**

Hinderbeskrivning

Fet stil = FM/Challenge

1. Crawl	6. NetPyramid	11. Stairway to Valhalla	16. Ninja balance	21. Sled push	26. Cliff climb 2	31. Over / Under	36. Mud sled pull	41. Mud jump	46. Sled pull
2. Cliff climb	7. Ninja steps	12. Hay bales	17. Peab Wall	22. Rope climb	27. Hanging boards	32. Timber walk	37. Mud crawl	42. Mud swing	47. Big ramp
3. Tyre pull	8. Endless tyres	13. Tractor wheel flip	18. Crawl	23. Crawl	28. Net climb	33. Balance	38. Mud hang	43. Multichoice rig	48. Atlas stone
4. Farmer's walk	9. VALHALLA rig	14. Spear throw	19. Veggie rig	24. Berserker crawl	29. Weaver	34. Farmer's jump	39. Mud re-birth	44. Net pyramid 2	
5. Monkey bars	10. Incline wall	15. Dragon fly	20. Peab Irish table	25. Endless Rings	30. Endless ropes	35. Farmer's wall	40. Mud slide	45. RingHook rig	

31. Over / Under: Deltagarna ska ta sig under de låga stockarna och över de höga.

32. Timber walk: Bära 1 st avsågad stock längs en utmarkerad sträcka. **Juniorklass utför inte detta hinder**

33. Balance: Balansera över tre st. stockar utan att röra marken.

34. Farmer's jump: Ta sig över en serie med höbalar.

35. Farmer's wall: Klättra över en bildäckvägg.

36. Mud Sled pull: Dra en vikt längs en utmarkerad sträcka. **Juniorklass utför inte detta hinder**

37. Mud crawl

38. 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.**

39. Mud Re-birth: Kryp igenom ett rör och landa ner i lera.

40. Mud Slide: Klättra upp och rutch ner för mud slide i vattnet.

41. Mud Jump: Ta dig igenom de grävda vallarna och diken som är fyllda med vatten

42. Mud swing: Svinga över vallgraven med hjälp av ett rep.

43. 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. **1 försök. Endast handgrepp.**

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

45. 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. **1 försök.**

Hinderbeskrivning

Fet stil = FM/Challenge

1. Crawl	6. NetPyramid	11. Stairway to Valhalla	16. Ninja balance	21. Sled push	26. Cliff climb 2	31. Over / Under	36. Mud sled pull	41. Mud jump	46. Sled pull
2. Cliff climb	7. Ninja steps	12. Hay bales	17. Peab Wall	22. Rope climb	27. Hanging boards	32. Timber walk	37. Mud crawl	42. Mud swing	47. Big ramp
3. Tyre pull	8. Endless tyres	13. Tractor wheel flip	18. Crawl	23. Crawl	28. Net climb	33. Balance	38. Mud hang	43. Multichoice rig	48. Atlas stone
4. Farmer's walk	9. VALHALLA rig	14. Spear throw	19. Veggie rig	24. Berserker crawl	29. Weaver	34. Farmer's jump	39. Mud re-birth	44. Net pyramid 2	
5. Monkey bars	10. Incline wall	15. Dragon fly	20. Peab Irish table	25. Endless Rings	30. Endless ropes	35. Farmer's wall	40. Mud slide	45. RingHook rig	

46. 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

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

48. 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.