| **Basisregels!*** Je start met 3 bandjes en je hebt telkens 2 pogingen per obstakel. Als je na 2 pogingen de bel niet geraakt hebt, verlies je 1 bandje. Per bandje dat je verliest moet je vlak voor de finish 1 strafrondje lopen.
* Steeds beginnen op het touw of de box (niet bij lowrig).
* Bel tikken met de hand.
* Respecteer de Marshalls .
	+ Ga niet in discussie met Marshalls, vrijwilligers en omstaanders.
* Magnesium (poeder) is NIET TOEGESTAAN.
* Alles wat u wenst te gebruiken (en toegestaan is) moet u van start tot finish bij u houden. Tenzij anders aangegeven.
* Alle multi grips mogen bovenaan vastgenomen worden zolang de oogvijzen **niet** gebruikt worden!!
* 2 pogingen per obstakel, na eerste poging de tweede onmiddellijk aanvatten (geen rust pauze).
* Geen lange rustpauzes aan de obstakels ( marshal zal aangeven als dit te lang zal duren).
* **DE WEDSTRIJD BESTAAT UIT VERSCHILLENDE NIVEAU’S en RONDES**
* 1 ronde
* 2 rondes
* 3 rondes
* 4 rondes volwassenen
 |
| --- |

**RONDE 1: Volg telkens nummer 1 (je start met 1 streep op de hand)**

**niveau / niveau / niveau**

* Starten in de weide
* Onder de lage hordes en over de hoge horde verder lopen richting de achterzijde van de weide.
* Op het eind terug draaien
* Lopen met balk
* **Obstakel**: verschillende grips slingeren: op het einde bellen met de hand.
* Doorlopen in de weide
* **Obstakel**: onder het net klimmen **(bellen op het einde met de hand)**
* Op het einde terugdraaien en richting De Sportstal lopen
* Onder de schuine muur kruipen en over de rechte muur klimmen
* **Obstakel**: Sportstal binnen: rij nummer 1: ringen slingeren
* Achteraan buiten lopen
* **Obstakel:** Via verhoog monkeybars uitvoeren, bellen met de hand
* **Obstakel:** : Trapeze onder het afdak slingeren, bellen met de hand.
* **Over het schuine net kruipen en je komt aan de finish**
* *Eventueel penalty rondjes lopen*
* Aan het zwarte tentje is de finish
* EINDE niveau
* niveau / niveau / volwassenen

lopen voorbij het zwarte tentje en krijgen een 2de streep

**RONDE 2: Volg steeds nummer 2 (je hebt 2 strepen op je hand)**

niveau / niveau / volwassenen

* terug de weide inlopen
* Onder de lage hordes en over de hoge horde verder lopen richting de achterzijde van de weide
* Op het eind terug draaien
* **Obstakel**: combinatie grips en touwen, op het einde bellen met de hand.
* Doorlopen naar het einde van de weide
* **Obstakel**: onder het net klimmen **(bellen op het einde met de hand)**
* Op het einde terugdraaien en richting De Sportstal lopen
* Onder de schuine muur kruipen en over de rechte muur klimmen
* **Obstakel**: Sportstal binnen: rij nummer 2: gemengde rij
* Achteraan buiten lopen
* **Obstakel:** via het touw, rode rij uitvoeren tot aan de bel.
* **Obstakel:** : houten blokken onder het afdak slingeren, bellen met de hand.
* **Over het schuine net kruipen en je komt aan de finish**
* *Eventueel penalty rondjes lopen*
* Aan het zwarte tentje is de finish
* EINDE niveau
* niveau / volwassenen
* Lopen voorbij het zwarte tentje en krijgen een 3de streep

**RONDE 3: Volg steeds nummer 3 (je hebt nu 3 strepen op je hand)**

niveau / volwassenen

* Weaver uitvoeren
* Terug de weide inlopen
* Onder de lage hordes en over de hoge horde verder lopen richting de achterzijde van de weide
* Op het eind terug draaien
* **Obstakel**: grips + monkeysnakes op het einde bellen met de hand.
* Doorlopen naar het einde van de weide
* **Obstake**l: onder het net klimmen **(bellen op het einde met de hand)**
* Op het einde terugdraaien en richting De Sportstal lopen
* Onder de schuine muur kruipen en over de rechte muur klimmen
* **Obstakel**: Sportstal binnen rij nummer 3: met spinner en wiel
* Achteraan buiten lopen
* **Obstakel:** low rig.
* **Obstakel:** : Rij met nummer 3 onder het afdak, bellen met de hand.
* **Over het schuine net kruipen en je komt aan de finish**
* *Eventueel penalty rondjes lopen*
* Aan het zwarte tentje is de finish
* EINDE niveau
* Volwassenen
* Lopen voorbij het zwarte tentje en krijgen een 4de streep

**RONDE 4: Volg steeds nummer 4 (je hebt nu 4 strepen op je hand)**

 Volwassenen

* Weaver uitvoeren
* Terug de weide inlopen
* Onder de lage hordes en over de hoge horde verder lopen richting de achterzijde van de weide
* Op het eind terug draaien
* Lopen met balk
* **Obstakel**: grips + monkeysnkes, op het einde bellen met de hand.
* Doorlopen naar het einde van de weide
* **Obstakel:** onder het net klimmen **(bellen op het einde met de hand)**
* Op het einde terugdraaien en richting De Sportstal lopen
* Onder/over de schuine muur kruipen en over de rechte muur klimmen
* **Obstakel**: Sportstal binnen: rij nummer 4
* Achteraan buiten lopen
* **Obstakel:** ring toss tot bel
* **Obstakel:** : Rij met nummer 4 onder het afdak, bellen met de hand.
* **Over het schuine net kruipen en je komt aan de finish**
* Aan het zwarte tentje is de finish
* EINDE VOLWASSENEN