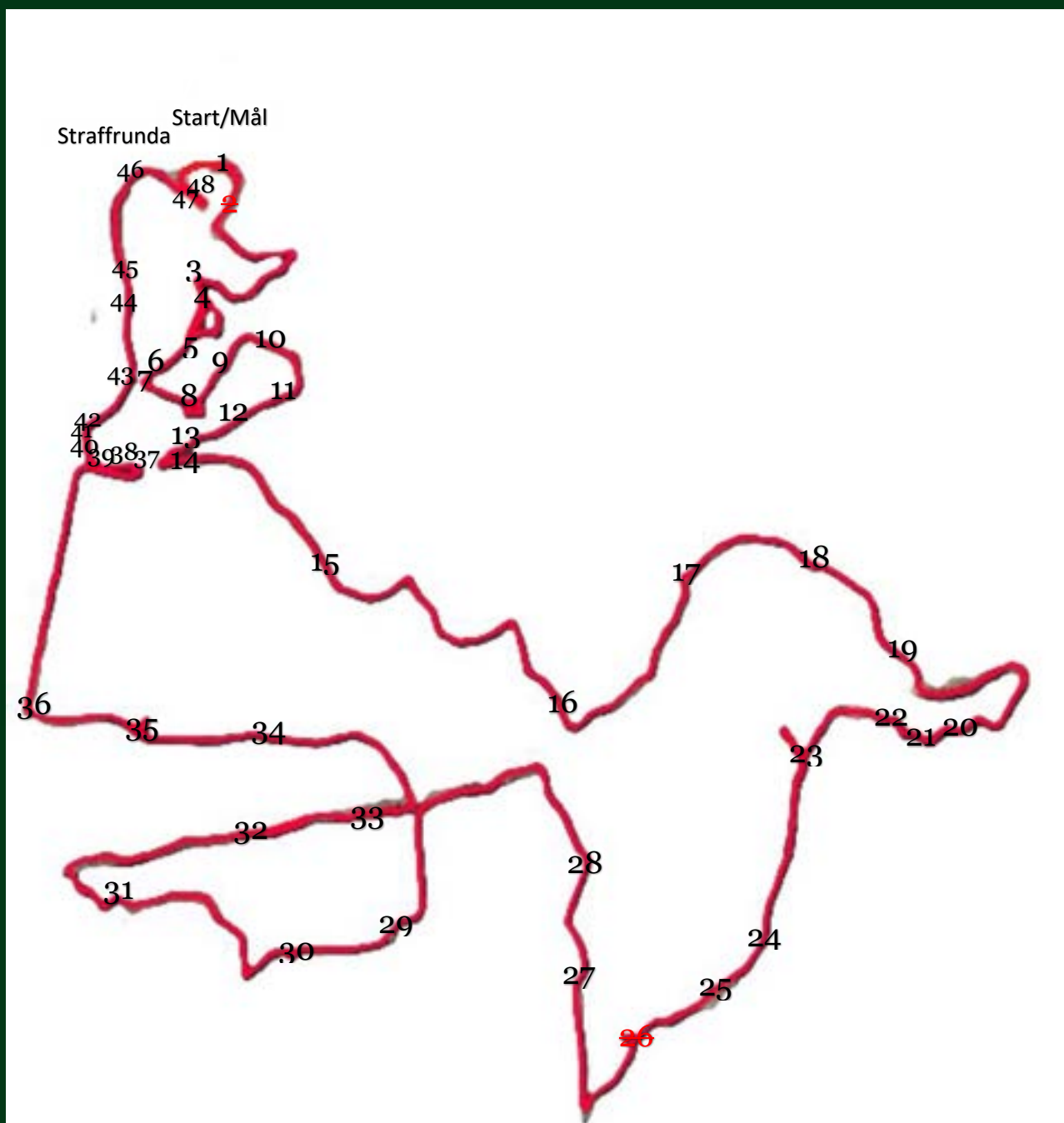


Hinder och regelbok



SM Standard
Course 2025



1. Häckar
- ~~2. Pyramid~~
3. Over and under
4. Himlabacken
5. Tumlaren
6. Incline wall
7. Fåle rig
8. Farmerwalk
9. Nut Cracker
10. Monkeybar
11. Hurdle
12. Rope Climb
- ~~13. Rundgång~~

14. Fåle Walls
15. Ring Slide
16. Wood Hurdle
17. The Struggle
18. Över över över
19. Irish Table
20. Hill Climb
21. Ditches
22. River Crossing
23. Tire Carry
24. Balance
25. Peggsvin
26. Bucket Carry

27. ShanghaiSticks
28. Off the grid
29. Skitch
30. Tombstones
31. Arm Reaper
32. Mordor
33. Net Crawl
34. Tire Squeeze
35. Chain Carry
36. Skull Valley
37. North Pole
38. Weaver
39. Wings

40. A-frame
41. Low rig
42. High wall
43. Tire Wall
44. Stairway
45. Destroyer
46. Ramp
47. Atlas bags
48. Death Star

Regler

Allmänt uppförande.

- Tävlade ska alltid följa markerad bansträckning.
- Utöva god sportsmannaanda hela tiden
- Följa avsikten med en regel om den exakta ordalydelsen i regeln kan tolkas på olika sätt.
- Ansvaraför sin egen och andras säkerhet.
- Följa instruktioner från funktionärer/domare.

Allmänna regler

- Ett ärligt försök att klara varje hinder, som en allmän regel innebär ett ärligt försök att den tävlande applicerar hela sin kroppsvikt på hindret.
- "Touch and Go" på ett hinder för att avsiktligt "misslyckas" kommer att leda till diskvalificering.
- Endast ett försök per hinder på de hinder som i regelboken säger endast ett försök. Övriga hinder fritt antal försök.
- Tävlade ska starta med tre armband. När en tävlande misslyckas med att klara ett hinder ska ett av armbanden avlägsnas av funktionär vid hindret.
- Den tävlande måste ha ett armband kvar vid målgång för att vara berättigad till en officiell placering.
- Ett straffhinder måste genomföras för varje förlorat armband.
- Tävlade som misslyckas med tre (eller fler) hinder, och inte har något av sina tre armband kvar efter det sista hindret på banan, får springa i mål efter att ha fullföljt tre straffrundor. Sådan tävlande blir utan officiell placering i loppet.
- Den tävlandes startnummer måste vara synligt under loppets gång. Vid målgång var noga med att visa upp ditt startnummer och stämma av antal kvarvarande band för tidtagande funktionär.
- Den tävlande får ej ha bar överkropp
- Det är förbjudet att vara barfota, samt använda skor med metalledubbar/spikskor.
- Bilder och videos som tas av arrangören på deltagaren under tävlingen har arrangören rätt att använda till marknadsföring, inlägg på sociala medier mm.
- Deltagare tävlar på egen risk och har inte rätt att rikta några krav mot arrangören (Föreningen Fåle OCR) före, under eller efter loppet. Deltagaren ska på bästa sätt förbereda sig för loppet, samt ta del av den information som kommuniceras och publiceras före loppet.
- SE TILL ATT HÅLLA DIN STARTTID, DÅ VI INTE KÖR MED CHIP SÅ SÄTTS DIN TID IGÅNG PÅ ANGIVEN STARTTID.

All deltagande sker på egen risk



Endast ett försök.



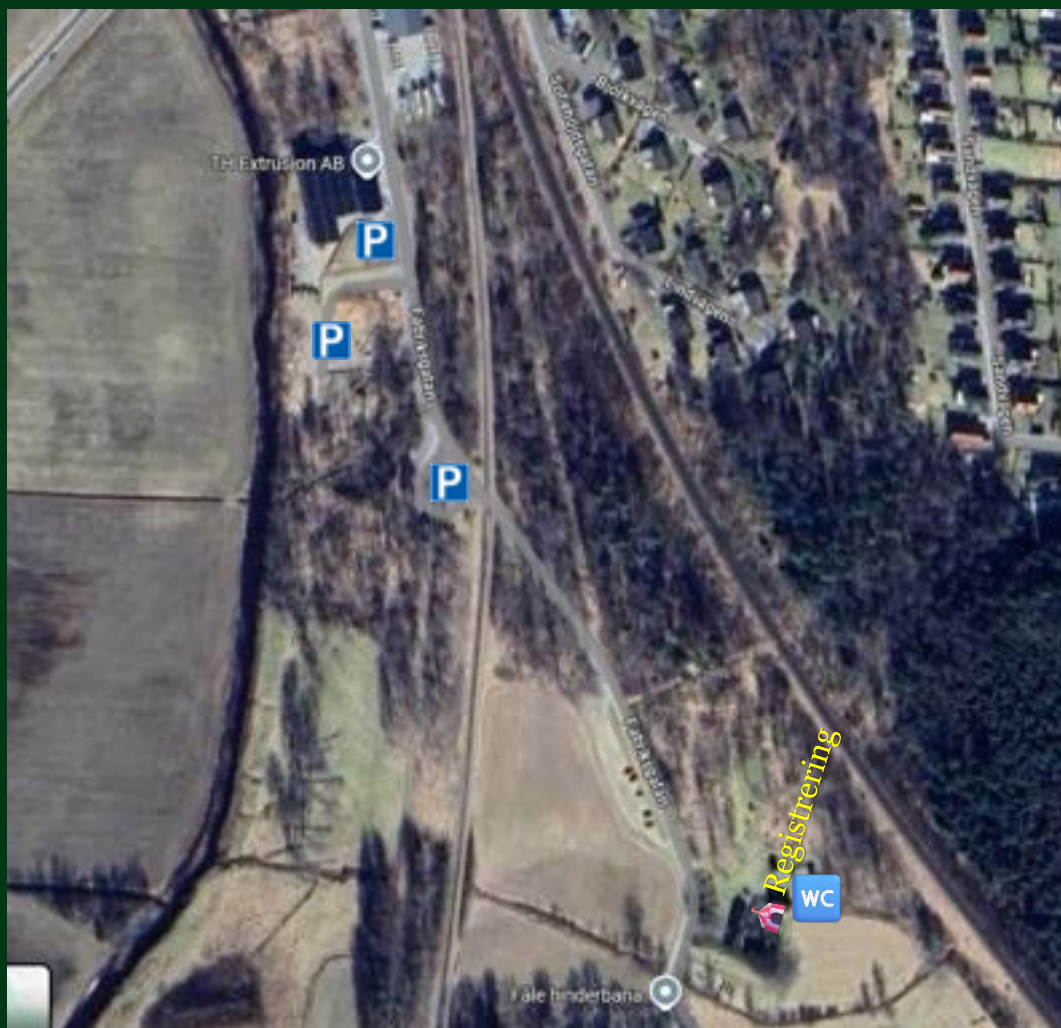
Fritt antal försök.



Endast händer/armar



Endast fötter/ben.



Parkering utmed Fabriksgatan samt vid TH Extrusion. Registrering och toaletter vid Fålestugan. Kommer även finnas en extra toalettvg.

Fålehinderbana

Fabriksgatan 514 42 Limmared

Häckar

Hoppa över dessa 7st häckar.



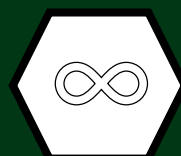
Over and under

Starta genom att ta dig framåt på ovansidan av hindret (sittandes, förbjudet att gå). Ta dig under brädan och fortsätt på undersidan av hindret förbi nästa bräda där du åter ska upp och avsluta hindret på ovansidan (sittandes, förbjudet att gå). Marken får ej vidröras med någon kroppsdel. Endast ett försök.



Himlabacken

Ta en sandsäck och ta dig upp för backen och runt angiven sträcka och lämna därefter säcken där den togs.



Tumlaren

Här ska du ta dig över en av trummorna och ned på andra sidan med hjälp av greppen som finns runt om. Repet kan användas som hjälp genom att göra ett fotlås. Ställningen får ej användas till hjälp. Fritt antal försök.



Incline Wall

Ta dig över väggen. Strävorna på sidan får ej nyttjas till hjälp för att komma över. Fritt antal försök.



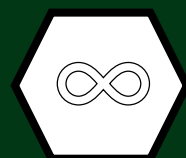
Fåleriggen

Canyon – Hängandes med händerna endast i ringarna ska man ta sig över till andra sidan.
Gibbons/Anchor Away Ta dig framåt med en pegg(till Gibbon) och en ring(till Anchor Away) i vardera hand. Avsluta med att slå i klockan.
Man får ej nudda marken vid övergång. Ställning får ej nyttjas. Endast ett försök.



Farmers Walk

Ta en "stock" i vardera hand och bär dem runt angiven sträcka och lämna tillbaka stockarna inom markerat område. Herr mörkgrå 25kg, dam och junior ljusgrå 20kg.



NutCracker

Ta dig över denna trappa och ner på andra sidan.
Endast överliggarna får användas vid övergång.



Monkeybar

Gå armgång över till andra sidan, endast tillåtet att hänga i armar/händer.



Vägg

Hoppa/klättra över Väggen. Fritt antal försök.



Rope Climb

Klättra upp för repet och slå handen i plankan.
Endast ett försök.



Fåle Walls

Ta ett T-grip i vardera handen, förflytta dig längsmed väggen genom att sätta T-gripsen i öglorna som finns i överkant av hindret. Endast tillåtet att nyttja t-grip i öglorna vid övergång. Marken får ej beröras vid övergång. Endast ett försök, avslutas med att slå i klockan. Funktionär återför t-grips efter avslutat hinder.



Ring Slide

Ta en ring i varje hand, ta dig sedan över från ena sidan till den andra utan att tappa taget.

Ok att sätta foten på stegen så snart du når den. Ringarna ska vara i ändläge vid avklarad hinder.



1

Wood Hurdle

Klättra över stocken och ner på andra sidan. Fritt antal försök.



The Struggle

Greppa stången och placera den på ovansidan av hindret, förflytta dig framåt med stången i händerna, hindret avslutas på andra sidan genom att vara på eller förbi plankan på markan. Lodräta träreglar vid start och avslutning av hinder är ok att greppa med händer, fotsteg ok att nyttja vid behov, övrig konstruktion ej. Endast ett försök. Funktionär återför stången efter avslutat hinder.



Över över över

Ta dig över de tre väggarna, ev strävor på sidorna
är ej tillåtet att vidröra. Fritt antal försök



Hill Climb

Ta dig upp för backen, nyttja repen vid behov.



Ditches

Ta dig genom de här tre diken



River Crossing

Ta dig över vattendraget till andra sidan, vid behov
nyttja repet som stöd.



Tire Carry

Kliv i däcket och lyft upp det i handtagen. Ta dig runt angiven sträcka och lämna däcket där det togs.



Balance

Balansera över till andra sidan. Starta och avsluta genom att sätta foten på vit markering. Ej tillåtet att vidröra marken under övergång. Fritt antal försök.



Peggsvin

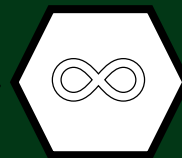
Starta bakom linjen, ta dig framåt med hjälp av greppet (ej tillåtet att greppa staget till greppet). Ta dig ner för V:et och upp på andra sidan (peggen längst ned måste greppas, ej tillåtet att gena över).

Vidare med greppet fram till de spinnande nunchuksen (endast tillåtet att greppa själva nunchuksen). Bommen mellan de två delarna är ok att stå på. Avsluta genom att slå i klockan. Ställningen är ej tillåten att nyttja. Endast ett försök.



~~Bucket Carry~~

Utgått



Not Shanghai Sticks

Starta med en hand på rören i första mellanrummet och ta dig sedan vidare genom att flytta fram de båda rören. Endast tillåtet att greppa i rören som skjuts framåt. Sätt foten i stroppen, gör ett fotlås eller nyttja bara händerna. Endast tillåtet att greppa i stropparna. Avsluta med att slå i klockan.

Marken eller ställningen får ej vidröras. Endast ett försök.



Off The grid

Här är själva naturen hindret, en näst intill obanad sträcka att springa.



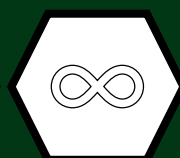
Skitch

Greppa skitch krokarna i själva handtaget (ej ok att hålla ovanför handtag) ta dig sedan hängandes i röret över till andra sidan. Endast ett försök, avslutas med en linje man ska förbi. Funktionär återför skitchen efter avslutat hinder.



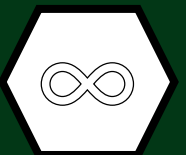
TombStones

Lyft upp och bär stenen angiven sträcka och ställ sedan tillbaka stenen där den togs. Herr bär 60kg och dam samt junior bär 40kg. Fritt antal försök.



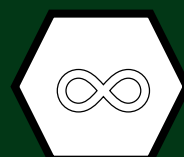
Arm Reaper

Snurra upp tyngden till vita markeringen på repet.
Fritt antal försök.



Mordor

Följ snitslingen genom diket. Fritt antal försök.



Net Crawl

Ta dig under nätet till andra sidan.



Tire Squeeze

Kläm dig mellan de två däckraderna.



Chain Carry

Bär kedjan angiven sträcka och återlämna den där den togs. Fritt antal försök.



Skull Valley

Ta dig med hjälp av händer/armar, fötter genom denna rigg. Ej tillåtet att greppa ovanpå eller i kedjorna till "ostskivorna". Vidare endast tillåtet att hänga i skallarna och avslutas sedan med att greppa tag i ringen, vilken du får tag igenom att dra i repet, och glid sedan ner över markerad linje. Marken eller ställningen får ej beröras. Avslutas med en linje på marken som ni skall vara förbi. Endast ett försök



North Pole

Ta dig under kabeltrumman. Starta repklättringen innan markerad linje. Ta dig till nätet och sedan vidare på undersidan. Ta dig upp och häng i ankarna/ShortRopes, avsluta genom att ta dig över markerad linje i backen. Marken får ej beröras från det att repklättringen påbörjas. Endast ett försök.



1

Weaver

Här ska du över varannan överliggare och under varannan. Marken eller ställningen får ej vidröras. Endast ett försök.



Wings

Använd väggen att sätta foten på för att hoppa upp och ta tag i kanten, häv dig upp, ta dig över och ner på andra sidan. Ny träregel strax under överliggaren är ok att nyttja. Stagen eller kanten på sidan är ej tillåtna att användas. Fritt antal försök.



A-frame

Klättra över denna höga A-stege och ner på andra sidan. Fritt antal försök.



Low rig

Ta dig över till andra sidan utan att beröra marken. Tillåtet att använda händer, armar, ben och fötter. Ej tillåtet att greppa i kedjorna. Ställningen får ej beröras. Starta med fötterna utanför markering och avsluta likadant. Endast ett försök.



High Wall

Ta dig över denna vägg. Hjälplisten får användas. Strävorna på sidan får ej användas.
Fritt antal försök.



Tire Wall

Klättra över denna däckvägg och ned på andra sidan. Stagen på sidan är ej tillåtet att nyttja. Fritt antal försök.



StairWay To Heaven

Gå armgång upp, över och ner på insidan av hindret, ringen i toppen av hindret är ok att nyttja vid övergång. Endast händer och armar får användas. Första och sista "plankan" i hindret måste vidröras. Endast ett försök.



Destroyer

Ta dig över hindret och ner på andra sidan med hjälp av armar/händer och ben/fötter, Ställningen får ej användas. Endast ett försök.



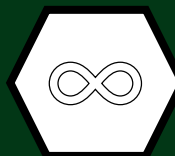
Ramp

Spring upp för den höga rampen, ta tag i kanten och häv dig över och ta dig ner på andra sidan.
Repen är ok att nyttja.



Atlas Bags

Lyft säcken likt en Atlas sten upp på bordet och ned igen. 79kg för herr och 56kg för Dam och junior



Death Star

Starta bakom linjen, hoppa till trapetsen och svinga dig vidare till den svarta stången. Gå armgång längsmed stången till hjulet med nunchucks(även ok att greppa i själva ringen) och snurra runt det, fortsätt sedan längsmed stången. Avsluta med att slå i klockan. Ej tillåtet att använda ställningen eller trä reglerna. Endast ett försök.



Straffhinder Under/över

10st över/under per förlorat armband.

