

1:Climb

Spring upp för trappan

2: Beanbags

Kasta 3 st bean bags. 1 burpee för varje miss

3: SickSack

Springa sicksack mellan hyllor

4: Masken

Krypa genom tunnel

5: dippwalk.

Förflytta sig på 2 rör från ena änden till andra med hjälp av endast händer. 1 försök

Straff 3 Burpees

6: Ninja steps

Hoppa mellan träbockar utan att röra marken

7: Mount school

Bära Jerrykannor upp och ner för trappa

8: Maze

Krypa igenom en labyrint

9: Balance

Balansera på en ribba

10: Cheese

Krypa igenom ett hål i väggen

11: Stairway to school

Klättra upp för trappa 5steg med endast händer. 1 försök

Straff 3 burpees

12:Discotime

Förflytta sig med koppar runt en kon och tillbaka.

13: Monkeypeli 1

Svinga i ringar. start med handen på första ringen avslutas med handen på sista utan att röra marken

1 försök.

14: Monkeyveli 2

Ta sej från en sida till andra med varierande grepp. utan att röra marken

1 försök

15: Roperocket

Ta sig från en sida till andra med hjälp av rep. Utan att röra marken

1 försök

16: Rings

Ta sig från en sida till andra med hjälp av ringar. Utan att röra marken

1 försök

17: Over under

Ta sig över och under hinder

18: Ropeclimb

Klättra upp för rep. Händer ovanför markering

19: Slackline

Ta sig från en ända till den andra ovanpå en lina med hjälp av träkvast

1 försök

20: Swingring

Svinga mellan 2 bänkar med hjälp av ringar.

21: Irish table

Ta sig över en planka

22: Joker

Info kommer raceday

23: Web

Klättra över ett nät

24: Joker

Info kommer raceday

25: Web 2

Klättra under nät. Utan att röra marken