



Reglement for Roverfemkamp

Oppdatert: 01.08.2016

1. GENERELT REGLEMENT FOR ROVERFEMKAMP

1.1. Hva er Roverfemkamp?

Roverfemkamp er Norges KFUK-KFUM-speidernes "norgesmesterskap" for rovere, hvor deltakende lag konkurrerer innenfor følgende disipliner i løpet av 48 timer:

- Teoretisk oppgave
- Valgfri oppgave
- Hemmelig oppgave
- Orienteringsløp (natt og dag)
- Hinderløype

Det er mulig å melde på lag i hvilke grener, og på så mange grener man ønsker. For å kåres til vinner av femkampen, og vinner av vandreretrofeet, forutsettes det at man deltar på alle grenene.

1.2. Hvem kan delta

Roverfemkamp er åpen for medlemmer av KFUK-KFUM-speidere og NSF. Deltagere på arrangementet må være rovere. Arrangementet følger forbundets aldersinndeling. Stab trenger ikke nødvendigvis være rover.

1.3 Lag

Det konkurreres mellom lag med tre deltakere. Det er tillatt å ha en person i reserve. Dersom lagsammensetningen skal endres i løpet av konkurransen må det foreligge en god grunn. Dette skal godkjennes av hoveddommer. Man kan stille med rene guttelag, rene jentelag eller blandede lag. Det er bare en klasse på Roverfemkampen.

1.4. Poengberegning

Vinnerlaget oppnår maksimum poengsum, 100 poeng, i de enkelte øvelser. De andre lagene får utregnet sin poengsum etter vinnerlaget.

1.5. Bedømmelse, diskvalifikasjon og klage på bedømmelse.

Resultatene for første dags øvelser skal offentliggjøres før andre dags øvelser begynner. Resultatene skal offentliggjøres så raskt som mulig etter hver øvelse.

Enkelt deltakere og hele lag kan diskvalifiseres av overdommer, hvis reglementets bestemmelser ikke overholdes eller det påvises usportslig eller uspeiderlig oppførsel. Overdommer avgjør om deltakere som møter for sent til en øvelse skal få lov til å begynne på en øvelse og om de eventuelt skal få noe lenger tid.

Eventuelle protester må leveres skriftlig til overdommer innen en time etter at resultatet for øvelsen er offentliggjort.



1.6 Trening/hvile/oppvarming

Trening for de fysiske øvelsene (som f.eks. innløping på kartet) er tillatt på ethvert sted til enhver tid, dersom ikke annet er fastsatt av arrangøren. Alle lag skal ha minst 30 minutter til disposisjon for oppvarming/forberedelse før hver fysiske øvelse. Deltakerne skal ha anledning til minst en times hvile mellom de fysiske øvelsene.

1.7 Premieutdeling

Ved avslutningen av arrangementet skal vinnerlaget kåres. Vinnerlaget er det laget som har den høyeste totale poengsum etter at poengsummene fra hver enkelt øvelse er lagt sammen. Vinnerlaget får en vandrepokal, diplomer samt heder og ære.

Vinnerne av de enkelte øvelsene skal også hedres med hvert sitt diplom.

Lokalkomiteen kan velge å dele ut andre egendefinerte priser til lag som fortjener dem.

1.8. Lokale tilpasninger

Arrangøren kan gjøre lokale tilpasninger av regelverket for de fem øvelsene i roverfemkamp og for organiseringen av arrangementet som helhet. Disse tilpasninger skal alltid godkjennes av Rovernemnda.



2. REGLEMENT FOR TEORETISK OPPGAVE

2.1. Hensikt

Hensikten med teoretisk oppgave er å sette deltakernes kjennskap til samtidsspørsmål, naturvernsspørsmål og økologi på prøve.

2.2. Oppgavens innhold

Oppgaven skal bestå av 60 spørsmål, hvorav 1/4 skal omhandle natur og miljø (15 spørsmål), 1/4 skal omhandle woodcraft (15 spørsmål) og den resterende halvpart av oppgaven skal fordeles jevnt mellom samtidsspørsmåls kategorier som politikk, kultur, sport, nyheter, sosiale forhold o.l.

2.3. Presentasjon og besvarelse

Spørsmålene skal presenteres skriftlig. Det gis fem svaralternativer med muligheter for gardering. Kun ett svaralternativ er riktig. Svaralternativene skal foreligge på skjemaform, slik at deltakerne markerer med x ved det, eventuelt de (dersom de ønsker å gardere) svaralternativ(er) de tror er riktig(e).

2.4. Tid

Oppgaven skal løses i løpet av 60 minutter.

2.5. Hjelpemidler

Ingen hjelpemidler kan benyttes. Arrangør plikter å påse at dette overholdes.

2.6. Poengberegning

Ved beregning av lagets foreløpige poengsum teoretisk oppgave (FPt) gjelder følgende:

1 riktig svar: 15 poeng

2 svar, 1 av dem riktig : 9 poeng

3 svar, 1 av dem riktig : 7 poeng

4 svar, 5 svar og galt : 0 poeng

Beregningen av endelig poengsum for teoretisk oppgave (EPt) gjøres etter formelen:

$$EPt = FPt \times 100 / BPt$$

EPt er endelig poengsum teori

FPt er foreløpig poengsum teori

BPt er beste foreløpige poengsum teori



3. REGLEMENT FOR VALGFRI OPPGAVE

3.1. Hensikt

Hensikten med valgfri oppgave er å sette deltakernes praktiske og speiderfaglige kunnskaper på prøve i et på forhånd kjent tema. Den valgfrie oppgaven bestemmes av den lokale arrangøren innenfor gitte disipliner og opplyses om for deltakende lag i invitasjon til femkamp.

3.2. Oppgavens innhold

Den lokale arrangøren kan velge mellom 5 på forhånd kjente disipliner hvorav ett går inn i femkampen. Disiplinene det kan velges blant er:

- Pionering
- Førstehjelp
- Samfunnsengasjement
- Friluftsliv
- Ledelse

Den lokale arrangøren stiller med utstyr til gjennomføring av denne oppgave, med mindre det er gått ut opplysninger om medbrakt utstyr i forbindelse med invitasjon til femkamp. Slikt utstyr må være enkelt å få tilgang til, og bringe til arrangementet.

3.3 Presentasjon og besvarelse

Oppgaven presenteres i henhold til gitte krav. Dette kan variere mellom de ulike oppgavene

3.4 Tid

Den valgfrie oppgaven skal løses i løpet av 180 minutter, med mindre annet er bestemt av arrangør.

3.5 Hjelpemidler

Hjelpemidler besørges av lokal arrangør med mindre det er informert om annet i innbydelse til femkamp.

3.6 Poengberegning

Beregningen for endelig poengsum for valgfri oppgave (Epvo) gjøres etter formelen:

$$EP_{vo} = FP_{vo} \times 100 / BP_{vo}$$

EP_{vo} er endelig poengsum valgfri oppgave
FP_{vo} er foreløpig poengsum valgfri oppgave
BP_{vo} er beste foreløpige poengsum valgfri oppgave



4. REGLEMENT FOR HEMMELIG OPPGAVE

4.1. Hensikt

Hensikten med hemmelig oppgave er å sette lagenes praktiske ferdigheter på prøve. Oppgaven skal ikke være av en slik art at det er nødvendig med spesialkunnskaper i noen retninger (for eksempel teknikk eller matematikk) for å løse den.

4.2. Oppgavens innhold

Hemmelig oppgave kan deles inn i to eller tre selvstendige deler. Disse tre delene kan for eksempel være: konstruksjonsdel, vurderingsdel og utprøvingsdel.

4.3. Presentasjon og besvarelse

Hvert lag skal få oppgaven i skriftlig form. Vektingen av oppgavens inndeling skal være opplyst om i oppgaven.

4.4. Tid

Arrangøren fastsetter tiden for løsning av oppgave, med en maksimaltid på 4 timer. Denne fristen skal oppgis på forhånd. Ingen annen av øvelsene i Roverfemkamp skal pågå innenfor den tid man har til løsning av hemmelig oppgave.

4.5. Hjelpemidler

Eventuelle hjelpemidler utover de som deles ut av arrangøren til løsning av oppgaven, bestemmes for det enkelte arrangement. Disse hjelpemidlene skal oppgis i innbydelsen til Roverfemkamp. Andre hjelpemidler tillates ikke. Arrangøren plikter å påse at dette overholdes.

4.6. Poengberegning

Hemmelig oppgave skal formes slik at det er få vurderingskriterier, og slik at disse er mest mulig objektivt målbare. Poengberegningen for foreløpig poengsum hemmelig oppgave (FPh) utarbeides av arrangøren ut i fra oppgavens karakter og innhold.

Beregning av endelig poengsum for hemmelig oppgave (EPh) gjøres etter formelen:

$$EPh = FPh \times 100 / BPh$$

EPh er endelig poengsum hemmelig
FPh er foreløpig poengsum hemmelig
BPh er beste foreløpig poengsum hemmelig



5. REGLEMENT FOR ORIENTERINGSLØP

5.1. Hensikt

Hensikten med de to orienteringsløpene er å teste deltakernes orienteringsevner og kondisjon. Størsteparten av deltakerne skal ha en rimelig forutsetning for å finne postene innen den fastsatte maksimaltiden. Det betyr at løypene må legges opp og forhåndstestes med dette for øyet.

5.2. Oppgavens innhold

Det konkurreres i grenene orienteringsløp natt og dag. I nattløpet deltar to av lagets tre medlemmer, og i dagløpet deltar lagets tredje medlem, som ikke skal delta/har deltatt i nattløpet. Dersom laget bare består av to personer, skal deltakerne selv bestemme hvem som skal springe dagløpet.

Lengden på nattløpet bør være 3-4 km, og ha 6-8 poster, hvorav en skal være en bemannet meldepost. Antatt vinnertid bør være ca. 45 minutter.

Lengden på dagløpet bør være 3-5 km, og ha 6-10 poster. Antatt vinnertid bør være ca. 30 minutter.

Antatt vinnertid fastsettes av arrangøren og oppgis før start. Alle poster skal besøkes.

Tidspoeng oppnås kun hvis alle postene er tatt.

For begge o-løp fastsettes det på forhånd en maksimaltid, som bør være fire ganger antatt vinnertid for hvert løp. Et lags maksimaltid regnes fra lagets starttid.

5.3. Presentasjon og utførelse

Begge o-løp skal legges av arrangøren. Alle poster skal sjekkes av en nåværende eller tidligere aktiv orienteringsløper.

Hvis o-løpet gjennomføres som et GPS-løp, skal det opplyses om dette i invitasjonen og det skal skaffes nok GPS-er slik at det er en GPS pr. lag.

Ved begge o-løp tegnes postene fra et kartoppslag av deltakerne selv etter tidstart. Alle postene skal besøkes, men kan besøkes i valgfri rekkefølge. Når kart med ferdig trykte poster og postbeskrivelse benyttes, skal løpskartet (uten poster) slås opp i god tid før start på startstedet for o-løpene.

Både dagløpet og nattløpet har enkeltstart. Det bør være minst to minutters startintervall. Nattløpet skal starte mellom kl. 21.00 og kl. 23.00. Startrekkefølgen for nattløpet skal være omvendt av startrekkefølge for dagløpet.

I begge o-løpene skal postene være merket med postskjermer og postnummer/kode, som skal henge minst én meter over terrenget. Tenger, klippeanordning eller annet godkjent registreringssystem for postpassering skal benyttes. Kodemarkeringen skal enten stå på postskjerm eller på et pappstykket rett over postskjermen. Dette skal henge i en umiddelbar nærhet av postskjermen. I nattløpet skal postene være merket med refleks, som skal være like godt synlig fra alle sider av posten.

Dersom det under Roverfemkamp oppstår en skade, som setter en deltaker som skulle ha sprunget nattløpet ut av stand til dette, kan resten av laget likevel gjennomføre. Laget får da et



tillegg i sin tid lik halve differansen mellom gjennomsnittlig og beste løpetid. Skader vurderes av sanitetsansvarlig og overdommer.

5.4. Hjelpemidler

Ved begge typer o-løp skal deltakerne benytte heldekkende klær på kroppen. Utrustning som kan henge seg fast i terrenget kan ikke benyttes.

Lagene får utlevert et kart, plastomslag til kartet og startkort for kontroll av poster og startnummer ved ankomst startsted for dagløpet og to kart ved ankomst startsted for nattløpet. Fra start gis deltakerne inntil 2 minutter etter starttid til å tegne over postene fra ett oppslått kart med postbeskrivelse, postene, start og mål påtegnet. Kart over konkurranseområdet for dag- og nattløpet skal vises ved oppslag ved ankomst.

Deltakerne kan benytte lykt(er), kompass, skrivesaker, fløyte, mat og klokke, samt annet utstyr som utleveres av arrangøren. Elektroniske navigasjonshjelpemidler kan ikke benyttes med mindre gjennomførelsen krever det. Arrangøren plikter å påse at dette overholdes.

5.5. Poengberegning

Poengene beregnes separat for nattløpet og dagløpet, og ved utregningen regnes først den foreløpige poengsum for o-løpene (FPo) ut etter følgende formel:

$$FPo = Pn + Pd + Tn + Td$$

FPo er foreløpig poengsum o-løp

Pn er postpoeng nattløp

Pd er postpoeng dagløp

TN er tidspoeng nattløp

TD er tidspoeng dagløp

Postpoeng nattløp (Pn) og dagløp (Pd) beregnes etter følgende formler:

$$Pd = pfd \times 20 / tpd$$

$$Pn = pfn \times 35 / tpn$$

Tidspoeng nattløp (TN) og dagløp (TD) beregnes etter følgende formler:

btn er beste tid natt
atn er anvendt tid natt

btd er beste tid dag
atd er anvendt tid dag

$$TN = btn \times 60 / atn$$

$$TD = btd \times 40 / atd$$

Beregning av endelig poengsum for orienteringsløpene (EPo), dag & natt, gjøres etter formelen:

EPo er endelig poengsum orientering

FPo er foreløpig poengsum orientering

BPo er beste foreløpige poengsum orientering



6. REGLEMENT FOR HINDERLØP

6.1 Hensikt

Hensikten med hinderløpet er å prøve deltakernes spenst, smidighet, styrke og samarbeidsevne.

6.2. Konstruksjon og sikkerhet

Hinderløypen konstrueres og vurderes av hinderløypeansvarlig i samarbeid med overdommer. Hinderløypen skal være lagt opp slik at farlige situasjoner i størst mulig grad ikke inntreffer. Farligste hinder skal være tidlig i løypen for å minske risiko for skader. Overdommer, hinderløypeansvarlig og sanitetsansvarlig skal i god tid før øvelsens start sikkerhetsvurdere løypen, slik at mangler og farlig elementer kan bli utbedret før start. Husk at tidsnød ofte går utover kvaliteten på hindrene.

6.3. Oppgavens innhold (opplegg)

Løypens lengde er 300-500 meter, avhengig av terrengforhold. Det skal være totalt 20 hinder, og minst ti av disse skal være samarbeidshindre (se vedlegg). Resterende hindre skal velges fra de øvrige godkjente hindrene (se vedlegg). Arrangøren kan også komponere egne hindre, som da må godkjennes av overdommer. Høyden på et selvkomponert hinder skal ikke overstige tre meter.

Alle deltakerne skal vises rundt i løypen i god tid før start, helst ved ankomst. Her opplyses det om tilleggstid for ikke gjennomført hinder. Dette skal også være tilgjengelig via skriftlig oppslag på hvert hinder. Tilleggstid tildeles pr. person som ikke gjennomfører hinderet i henhold til korrekt passering.

6.4. Presentasjon og utførelse

Arrangøren stiller et demonstrasjonslag som viser sikre og tillatte måter å forsere hindrene på, med særlig vekt på samarbeid og teknikk. Etter omvisningen kan deltakerne trene i hinderløypen til de tider arrangøren fastsetter.

Startrekkefølgen i hinderløypen dannes ut fra poengsummen samlet for o-løpene, slik at laget med lavest poengsum i o-løpene starter først, den nest svakeste laget starter som nummer to, og så videre. Beste lag i o-løpene starter sist. Startlisten med starttider henges opp ved resultattavlen.

Lagene skal samarbeid og løpe sammen, hvilket vil si at alle deltakerne på et lag skal være ferdig med et hinder før noen på laget kan starte på neste hinder.

Laget blir ført rundt i oppmerket løype sammen med en person fra lokalkomiteen (ikke overdommer eller sanitets- og sikkerhetsansvarlig) som noterer underveis hvor mye eventuell tilleggstid laget påfører seg.

Dersom et lag tar igjen et annet lag i hinderløypen, har det laget som er i hinderet vikeplikt. Det vikende laget fortsetter der de var da de måtte tre ut av hinderet. Den som følger laget rundt i løypen avgjør hvor i hinderet hver enkelt deltaker befant seg.

En deltaker kan bare hjelpe andre på laget med et hinder hvis han selv ikke har fullført hinderet, eller hvis han selv går igjennom hinderet etterpå. I armgang og balansehinder er start- og sluttgrensen i hinderet også grenser for hvor de andre på laget kan hjelpe til fra



bakken. Det er ikke tillatt å bruke trær, eller liknende, å klatre i for å komme over veggen eller irskebrettet.

Hvis bruk av gjørmehinder dypere enn 50cm skal det alltid stå en person fra lokalkomiteen ved hinderet med nødvendig utstyr for å hjelpe en deltaker, som trenger hjelp, opp av hinderet.

Hvis et hinder, mot all formodning, brekker under en konkurranse, skal det legges til en estimert gjennomsnittstid for passering av hinder på 2 minutter for de lag som ikke får tatt akkurat det hinderet. Den estimerte gjennomsnittstiden er lik for alle hinder.

Det skal være mulighet til å vaske seg etter gjennomført hinderløype med gjørmehinder i. Dette kan enten gjøres ved å legge et vannhinder etter gjørmehinderet, eller ved å åpne for vaskemuligheter etter gjennomført hinderløype. Det stilles ikke krav til vaskefasilitetsstandard.

6.5. Hjelpemidler

Deltakerne skal benytte heldekkende bekledning og normalt beskyttelsesutstyr. Smykker, klokke og lignende som kan henge seg fast i hindre o.l. må ikke bæres. Ingen spesielle hjelpemidler som f.eks. piggsko o.l. er tillatt. Arrangøren plikter å påse at dette overholdes.

6.6. Poengberegning

Endelig poengsum hinderløype (EPhl) regnes ut fra følgende formel:

$$EPhl = BThl \times 100 / (AThl + EThl)$$

EPhl er endelig poengsum hinderløype

BThl er beste tid hinderløp (inkl. ev. tilleggstid)

AThl er anvendt tid hinderløp

EThl er eventuell tilleggstid hinderløp

Dersom skade oppstår under Roverfemkamp og gjør en deltager uskikket til deltagelse i en eller flere fysiske øvelser, kan resten av laget likevel gjennomføre disse, men får da et tillegg i tid lik differansen mellom gjennomsnittlig og sterkeste løpetid.



6.7 Sikkerhet i hinderløypa

6.7.1 Tauverk

Alle hinder skal surres forsvarlig og testes godt. Gammelt tau må kontrolleres for slitasje og råte. Prøvebelastning på gammelt tau skal utføres. Hvis det benyttes kunstfibertau, må knutene sikres ekstra godt siden fibrene er glatte. Sisal og kokos kan kun benyttes i ikke-bærende konstruksjoner. I konstruksjoner som skal bære personell, skal det benyttes manila eller bedre kvaliteter.

6.7.2 Taudimensjoner for surring

Husk at en god surring er en fin surring.

Til surring av stokker i ikke-bærende konstruksjoner (for eksempel krypehindre) kan man gjerne bruke sisalhyssing med 2 eller 3 kordeler. Dette blir billigst. Det er imidlertid vanskelig å stramme sisalhyssing skikkelig, og konstruksjonene deformeres lett, selv ved små påkjenninger. Dette virker i beste fall lite fagmessig. I verste fall er hindret ødelagt før alle lagene har passert. Det er derfor bedre å bruke en tykk bomullshyssing (for eksempel 1,5 mm) eller 3 mm hampetau til slike hindre. I personbærende hindre skal tauets tykkelse tilpasses den tynneste av de stokker som bindes sammen.

Veiledende tabell:

Tauets dimensjon		Stokkens dimensjon
Mm diameter	Tommer omkrets	cm diameter
6	$\frac{3}{4}$	Under 7 cm
8	1	6-12 cm
10	$\frac{5}{4}$	Over 7 cm

6.7.3 Stokker

Et hvert tre eller stokk som benyttes skal testes for råte. Prøvebelastning på horisontale stokker gjennomføres ved at maksimalt antall personer som får plass setter seg på stokken og husker litt opp og ned.

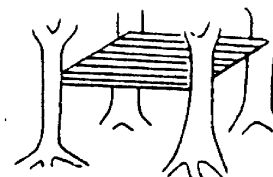
Kvisting av stokker, veggen, irskebrett (osv.) skal gjennomføres.

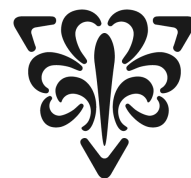
Vedlegg 1: Hinder til bruk under Roverfemkamp

Samarbeidshinder

Irskebrett:

Alle på laget skal over hinderet. Det må være mulighet for sats. Høyde er ca. 240cm og bredde er ca. 50cm.





Tillegg: 3 minutter pr. person

Dør:

Alle på laget skal over hinderet.
Høyden er ca. 275cm.

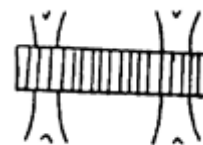
Lemmen spikres helst av horisontalt liggende bord.

Disse må ikke kunne sparkes løs verken fra forside eller bakside. For å slippe å bruke gjennomgående spiker med neiing i begge ender av samtlige bord, kan man eksempelvis legge et loddrett bord både på

forside og bakside av lemmens ender. Disse loddrette bord spikres med

gjennomgående spiker i fire punkter. Alle gjennomgående spiker skal neies fagmessig, det vil si med 2 knekk, slik at spissen ender inne i virket. Lemmens øvre kant bør ikke være skarp.

Husk at en person som rider eller ligger med brystkassen på toppen, skal kanskje bære en lagkamerat i tillegg til sin egen vekt. Det er ønskelig at lemmens tykkelse på toppen suppleres med en rund stokk, som festes godt. Stokkene må være forsvarlig kvistet.

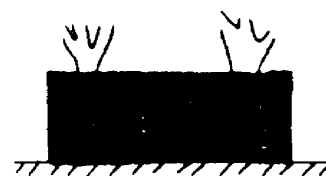


Tillegg: 3 minutter pr. person.

Vegg:

Alle på laget skal over hinderet.
Høyden er ca. 275cm. Helst så bred at tre kan passere samtidig.

Tillegg: 2 minutter pr. person.

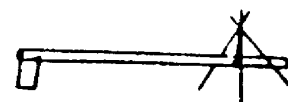


Løs balansestokk:

Stokken ligger an mot fast underlag i en ende, og er hengt opp i tau i den andre. Alle på laget skal over. Det er lov til å "henge" i ende for å stabilisere.

Lengde er 3-4 meter.

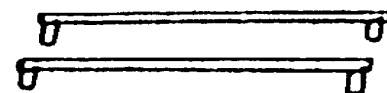
Tillegg: 2 minutter pr. person.



Balanse på to stokker:

To tynne stokker ca 50cm fra hverandre. Deltakerne kan hjelpe hverandre når de forserer hinderet. Alle på laget skal over.

Tillegg: 2 minutter pr. person.

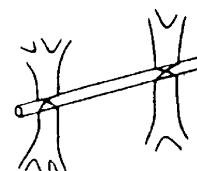


Trille "trillebår":

Arrangøren fastsetter lengde og tillegg selv. En er trillebår mens de to andre "triller" hver sin fot.

Tverrstokk:

Alle på laget skal over. Det må være mulighet for sats.





Høyde er ca. 200cm.

Tillegg: 2 minutter pr. person.

Glatt skråhinder:

Med forskalingsplater eller vannfast kryssfiner kan man lage et glatt skråhinder. Dette hinderet krever mye samarbeid å komme seg igjennom. Hele laget skal over. Lengden er ca. 450cm. Bredde er ca. 300cm.

Tillegg: 3 minutter pr. person.

Skrått rørhinder:

Et rør er halvt oppreist (skrått), slik at laget må klatre på hverandre inne i røret for å komme ut på andre siden. Hele laget skal gjennom røret. Lengden er ca 350 cm. Rørets diameter bør være over 70cm.

Tillegg: 3 minutter pr. person

Gullstol:

Laget skal være en av deltakerne på gullstol. Arrangøren fastsetter selv lengde og tillegg.

Bære slakt:

To av lagets medlemmer bærer en stakk, som den tredje skal henge seg fast i. Arrangøren fastsetter selv lengde og tillegg.

Høy bjelle:

En fra laget skal ringe med bjellen. Bjellen skal henge ca 320cm over bakken.

Tillegg: 2 minutter pr. person.

Sekkeløp:

Sekkeløp med tre personer i én sekk. Arrangøren fastsetter lengde og tillegg.

Skiløp:

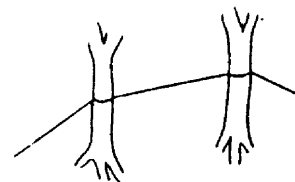
Hele laget skal gå på samme ski/planke. Arrangøren fastsetter lengde og tillegg.

Andre hinder

Armgang:

Kan eventuelt gå i vinkel mellom flere trær. Tauet må kunne etterstrammes. Lengden på tauet er 6-8 m. Høyde over bakken er ca 3m.

For å unngå farlige rykk skal tauet spennes stramt mellom



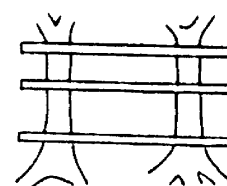


forankringspunkter som ikke fjærer. Strekkraften for tauet kan, når det er godt oppspent og belastet med flere personer, bli meget stor, i størrelsesorden 10 til 20 kN (1 til 2 tonn). Man skal derfor ikke bruke tynnere dimensjon enn 3 1/2" (3 1/2" omkrets = 28 mmø) manila eller 2 1/2" (20 mmø) gripp. (Gripp er billigste type kunstfiber). For å gi et bedre grep for hånden og mindre oppskraping av knehasene, legger og ankler, er det ønskelig at det benyttes 4" eller 4 1/2" manila, eller hamp, som er ennå mykere. Hvis man skal anvende spenstige trær som forankring, må disse barduneres til rot av bortenforstående trær. Armgangstauet skal spennes stramt ved hjelp av talje eller vektarm. Under tauet må det være mykt terreng uten steiner, stubber eller oppstikkende røtter. Hvis tauets høyde er stor, må det settes strenge krav til under-liggende mark.

Tillegg: 4 minutter pr. person.

Kjempestige:

Deltakerne skal klatre over hinderet.
Avstanden mellom øvre og midtre stokk er 80cm.
Avstanden mellom midtre og nedre stokk er 120cm.
Avstanden mellom nedre stokk og bakken er 80cm.



Tillegg: 3 minutter pr. person.

Rettt åling:

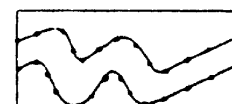
Man skal åle en rett rute under "tak". Taket lages av granbar eller lignende.
Lengden er ca. 4-5 meter.



Tillegg: 2 minutter pr. person.

Sikk-sakk åling:

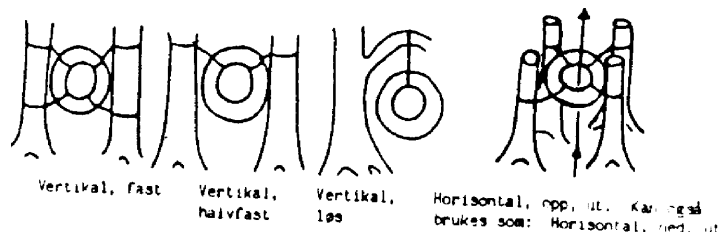
Man skal åle en sikk-sakk rute under "tak". Taket lages av granbar eller lignende.
Lengden er ca. 4-5 meter.



Tillegg: 2 minutter pr. person.

Bilring:

Man skal bruke en av de variantene.
Bilringen(e) skal være minst 16" i diameter.



Her settes ikke samme strenge krav til oppstrammingen som under armgang, fordi bildekkenes trege masse motvirker rykk i tauet. Mindre oppstramming betyr større pilhøyde (dvs. "slakk" på tauet) og dermed mindre påkjenning på bæretauet. Hvis bæretauet ikke strammes opp med talje eller annen spennanordning, kan man bruke 3" (24 mmø) manila eller 2" (16 mmø) gripp. Det settes samme krav til underliggende bakke som under punkt armgang.

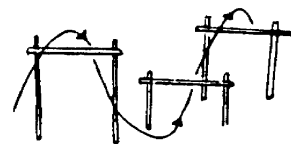


Tillegg: 2 minutter pr. person.

Over/under:

Man klatrer/kryper over/under stokker eller tau. 3 ganger over og 3 ganger under.

Høyde er ca 100cm (over) og 40cm (under).

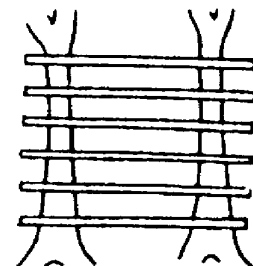


Tillegg: 2 minutter pr. person.

Stående stige:

Hinderet skal passers i åttetallmønster opp og ned, og helst være så bredt at det er plass til flere samtidig.

Maks høyde er 350cm og trinnavstand 50cm.



Tillegg: 3 minutter pr. person.

Liggende stige:

Deltakerne skal åle seg gjennom en liggende stige.

Lengde er ca. 300cm.



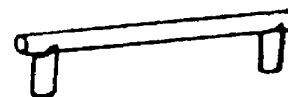
Tillegg: 2 minutter pr. person

Fast balansestokk:

Balansegang på fast stokk. Denne øvelsen skal være lett.

Lengden er 3-5meter.

Tillegg: 2 minutter pr. person.



Slensing:

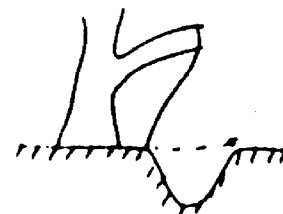
Man skal slenge seg i tau over et bestemt merke (grøft, bekk eller lignende).

Taudimensjon bør være som i 8.5. Hvis tauet er tynnere må det være en ekstra anordning for å gi godt håndgrep.

Med minste tillatte dimensjon 1 1/2" (12 mmø) eller 1" (8 mmø) gripp.

Det må ikke være trær eller andre faste gjenstander i svingbanen.

Det settes store krav til nedfallsstedet, som ikke må ha røtter, stubber eller stein i nærheten.



Tillegg: 2 minutter pr. person.

Taustige:

A: fast nederst. *Tillegg: 2 minutter pr. person*

B: løs nederst. *Tillegg: 3 minutter pr. person.*

Skorstein:



Krype igjennom en skorstein av bilringer. Bilringene bør festes til tre eller fire trær slik at de ikke kan bevege seg særlig mye i forholdt til hverandre.

Tillegg: 2 minutter pr. person.

Tauklatring over stakk:

Hindret er omtrent som tverrstokk, men ved hjelp av tau for å komme over. Høyde er ca. 300cm.

Tillegg: 3 minutter pr. person.

Tauklaring opp fjellskråning:

Deltakerne skal opp en fjellskråning, og kan bruke et tau som henger fra toppen til å dra seg opp med.

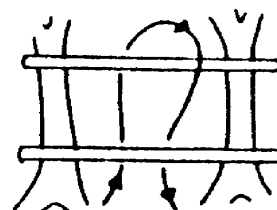
Valg av dimensjon gjøres med hensyn til godt håndgrep, helst ikke under 3 1/2 (28 mmø) manilla. Kontroller at tauet ikke ligger an mot punkter som gir stor slitasje. Hvis slitasje ikke kan unngås, må man ha mulighet for å flytte slitasjepunktet (dette kan ofte lett ordnes med en ekstra rundtørn i festepunktet etter at en del av lagene har passert) eller man må ha reservetau for hånden.

Tillegg: 2 minutter pr. person.

Over/under stakk:

Deltakerne skal passere stakkene i ett åttetallesmønster opp og ned.

Tillegg: 2 minutter pr. person.



Rutsjehinder:

Deltakerne skal rutsje ned ett oppspent tau fra ett tre og ned til bakken. Arrangøren bestemmer selv hvor langt tauet skal være.

Her må slitasjeforholdene vurderes nøye. Elementer som kan slites må utstyres med sikring. Konstruktøren skal ha laget og brukt rutsjebane før han lager bane til konkurransebruk

Tillegg: 3 minutter pr. person.

