**Basisregels!**

* Start steeds achter de lijn.
* Steeds beginnen op het touw of de box (niet bij lowrig).
* Maak steeds gebruik van de eerste grip na het touw (niet bij lowrig).
* Bel tikken met de hand.
* Respecteer de Marshalls .
	+ Ga niet in discussie met Marshalls, vrijwilligers en omstaanders.
* Magnesium (poeder) is TOEGESTAAN.
* Het is VERBODEN iets aan te nemen tijdens de race:
	+ eten;
	+ drinken;
	+ magnesium;
	+ …
* Alles wat u wenst te gebruiken (en toegestaan is) moet u van start tot finish bij u houden. Tenzij anders aangegeven.
* Eén poging per obstakel.
* Geen lange rustpauzes aan de obstakels ( marshal zal aangeven als dit te lang zal duren).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Start Lopen**  | *550m +- met ketting* *(uitgezonderd -20: zonder ketting)* | Straat oversteken op aangeven van de seingever. Rechts op het voetpad blijven en een blokje rond lopen. Steeds de eerste afslag links nemen. |
| **Binnenkomen** |  | Pas oversteken na groenlicht van de seingever. Ketting afleggen bij de BOCRA tafel en langs het net (liftschacht) naar boven. |
| **Lane 1** | *Slackline/touwen en net* | Slackline onbeperkt proberen. Meteen doorgaan naar de touwen/net. De grond niet raken. Bel tikken met de hand.  |
| **Lane 2** | *Touw /omgekeerde T*  | Starten achter de lijn. Starten op het touw. Enkel gebruik maken van de handen. De grond niet raken. Bel tikken met de hand.  |
| **Naar beneden** | *Langs exit atleten (aan monkey bars)*  | Langs de trap naar beneden, rechtshouden.  |
| **Lopen**  | *550m+-*  | Straat oversteken op aangeven van de seingever. Rechts op het voetpad blijven en een blokje rond lopen. Steeds de eerste afslag links nemen. |
| **Binnenkomen**  |  | Pas oversteken bij groenlicht van de seingever. Langs het net (liftschacht) naar boven. |
| **Lane 3**  | *Korte touwen/ apenhang*  | Starten achter de lijn. Starten op het touw. Bel tikken met de hand. Pas de grond raken na het tikken van de bel (NA apenhang) |
| **Lane 4**  | *Mixed Lane Toroz combinatie*  | Starten achter de lijn. Starten op het touw. Enkel gebruik maken van de handen. De grond niet raken. De bel tikken met de hand. Enkel gebruik maken van de vaste grips niet van de touwtjes of de aansluitingen naar de touwtjes. |
| **Naar beneden**  | *Langs exit atleten (aan monkey bars)* | Langs de trap naar beneden, rechtshouden. |
| **Lopen**  | *550m+-* | Straat oversteken op aangeven van de seingever. Rechts op het voetpad blijven en een blokje rond lopen. Steeds de eerste afslag links nemen. |
| **Binnenkomen**  |  | Pas oversteken na groenlicht van seingever. Langs het net (liftschacht) naar boven. |
| **Lane 5****Lane 5.1** | *Pegblocks(5) / stokjes (5.1)* | Starten achter de lijn. Starten op het touw. Enkel gebruik maken van de handen. Bel tikken met de hand na de pegblock en na de stokjes. Er mag een pauze genomen worden na de pegblocks. |
| **Lane 6**  | *Ninjabars combo. ( oranje ringen/ letters )* | Starten achter de lijn. Starten op het touw. Enkel gebruik maken van de handen. De grond niet raken. Bel tikken met de hand. Enkel gebruik maken van de vaste grips niet van de touwtjes of de aansluitingen naar de touwtjes. |
| **Naar beneden** | *Langs exit atleten (aan monkey bars)* | Langs de trap naar beneden, rechtshouden. |
| **Lopen** | *550m+-* | Straat oversteken op aangeven van de seingever. Rechts op het voetpad blijven en een blokje rond lopen. Steeds de eerste afslag links nemen. |
| **Binnenkomen**  |  | Pas oversteken na groenlicht van seingever. Langs het net (liftschacht) naar boven. |
| **Lane 7** | *Mixed lane*  | Starten achter de lijn. Starten op het touw. Enkel gebruik maken van de handen. Grond niet raken. bel tikken met de hand. Enkel gebruik maken van de vaste grips niet van de touwtjes of aansluiting naar het touwtje. |
| **Lane 8**  | *Pegboard/net/staplussen*  | Starten achter de lijn. Starten op de box en in het eerste gaatje. Enkel gebruik maken van de handen. De grond niet raken. De bel tikken met de hand na de staplussen. |
| **Naar beneden** |  | Langs de trap naar beneden, rechtshouden. |
| **Lopen**  | *550m+-* | Straat oversteken op aangeven van de seingever. Rechts op het voetpad blijven en een blokje rond lopen. Steeds de eerste afslag links nemen. |
| **Binnenkomen**  |  | Pas oversteken na groenlicht van seingever. Langs het net (liftschacht) naar boven. |
| **Lane 9**  | *Ringen*  | Starten achter de lijn. Starten op het touw. Enkel gebruik maken van de handen. Grond niet raken. Bel tikken met de hand. Enkel gebruik maken van de ringen. |
| **Lane 10** | *Monkey bars*  | Starten achter de lijn. Starten op het touw. Enkel gebruik maken van de handen. Grond niet raken. |
| **Naar benden**  | *Langs exit atleten (aan monkey bars)* | Langs de trap naar beneden, rechtshouden. |
| **Lopen**  | *550m+-* | Straat oversteken op aangeven van de seingever. Rechts op het voetpad blijven en een blokje rond lopen. Steeds de eerste afslag links nemen. |
| **Binnenkomen**  |  | Pas oversteken na groenlicht van seingever. Langs het net (liftschacht) naar boven. |
| **Lane 11** | *Lowrig*  | Starten achter de lijn. Enkel gebruik maken van de vaste grips. Grond niet raken. Bel tikken met de hand.  |
| **Naar benden**  | *Langs exit atleten (aan monkey bars)* | Langs de trap naar beneden, rechtshouden. |
| **Lopen**  | *550m+-* | Straat oversteken op aangeven van de seingever. Rechts op het voetpad blijven en een blokje rond lopen. Steeds de eerste afslag links nemen. |
| **Binnenkomen**  | *Finish/penalty’s* *Lus lopen met ketting.*  | Pas oversteken na groenlicht van de seingever. Na controle van de bandjes bij Philippe (marshall):***OFWEL:**** Straflussen lopen
* EINDE = Extra controle bij head marshall (Sven)
* GEEN BANDJE? -> DNF = geen straflussen

1 bandje = 2 penaltyloop met ketting2 bandjes = 1 penaltyloop met ketting3 bandjes = GEEN penaltyloop **Finish: toon je bandjes duidelijk aan de head marshal**  |