|  |
| --- |
| **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.
* 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).
 |
| **Start 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 de trappen naar boven. Steeds links houden op de trap. |
| **Lane 1**  | *Slackline / touwen en net* | Slackline onbeperkt proberen. Meteen doorgaan naar de touwen/net. D grond niet raken. Bel tikken met de hand. |
| **Lane2**  | *Mixed Lane Toroz combinatie**Tot bel: age groups 7-8 en 9-10. 50% lane +-.**Tot bel: age groups 11-12 en 13-15. 75% lane +-.* | Starten achter de lijn. Starten op het touw. Enkel gebruik maken van de handen. 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 de trap naar beneden, rechtshouden op de trap. Exit zone atleten. |
| **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 de trappen naar boven. Steeds links houden op de trap. |
| **Lane 3** | *Ringen* *Tot bel: age groups 7-8 en 9-10. 50% lane +-.**Tot bel: age groups 11-12 en 13-15. 75% lane +-.* | 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 ringen. |
| **Lane 4**  | *Ninjabars combo. ( oranje ringen/ letters )**Tot bel: age groups 7-8 en 9-10. 50% lane +-.**Tot bel: age groups 11-12 en 13-15. 75% lane +-.* | 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 de trap naar beneden, rechtshouden op de trap. Exit zone atleten |
| **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 de trappen naar boven. Steeds links houden op de trap. |
| **Lane 5** | *Monkey bars* *Tot bel: age groups 7-8 en 9-10. 50% lane +-.**Tot bel: age groups 11-12 en 13-15. 75% lane +-.* | Starten achter de lijn. Starten op het touw. Enkel gebruik maken van de handen. De grond niet raken. |
| **Lane 6** | *net / staplussen* | Starten achter de lijn. De grond niet raken. Bel tikken met de hand. |
| **Naar benden**  |  | Langs de trap naar beneden, rechtshouden op de trap. Exit zone atleten  |
| **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 de trappen naar boven. Steeds links houden op de trap. |
| **Lane 7**  | *Lowrig:**1,5 lanes voor age groups 7-8 en 9-10.**2 lanes voor age groups 11-12 en 13-15.* | Starten achter de lijn. Enkel gebruik maken van de vaste grips. Grond niet raken. Bel tikken met de hand. |
| **Naar beneden en finishen voor age groups 7-10** | *age groups 7-8 en 9-10.**Groene bandjes.**Finishen bij head marshal beneden.**Of penalty’s**Lus lopen (groene bandjes).* | Langs de trap naar beneden, rechtshouden op de trap. Exit zone atleten*age groups 7-8 en 9-10.*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 penaltyloop2 bandjes = 1 penaltyloop 3 bandjes = GEEN penalytloop |
| **Lopen**  | *550m+- enkel voor age groups 11-12 en 13-15.**Oranje bandjes.*  | 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**  | *Finish / penalty’s**Lus lopen met autoband (Enkel oranje bandjes).* | 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 autoband2 bandjes = 1 penaltyloop met met autoband3 bandjes = GEEN penalytloop |