Eliteinfo Bootcamp Hønefoss 2024

Alle deltakere i 8 km elite får utdelt 3 ambånd før start som skal bæres på samme arm. Hvis utøveren mislykkes med et hinder, skal 1 av båndene tas av og gis til hindervakt. «Tapte» armbånd (opptil 2) kan gjenvinnes før mållinjen ved å fullføre strafferunde(r).

Ett eller flere forsøk på hinder

1 forsøk

Bootcamp Hønefoss har 10 «kvalifiseringshindre». Disse er tydelig markert langs løypa med røde flagg hvor det står «Qualifier Obstacle» Disse har utøveren kun et «ærlig forsøk» på å gjennomføre. Utøveren må gi hinderet et ordentlig forsøk, men hvis utøveren ikke klarer å gjennomføre hinderet skal et armbånd gis til hindervakt før utøveren løper videre.

Flere forsøk

Alle andre hinder er av såpass enkel karakter at utøveren bør klare å gjennomføre på første forsøk. Men ting kan skje så hvis utøveren mislykkes, kan gjentatte forsøk gjennomføres. Hinderet må fullføres før utøveren løper videre. Hvis utøveren mot formodning ikke klarer å gjennomføre hinderet, må alle gjenværende armbånd gis til hindervakt.

Strafferunde

Etter nest siste hinder (Roman Rings- før målrampen) så må utøveren vise frem hvor mange armbånd som utøveren har igjen.

1. Hvis utøveren har 3 armbånd, kan rampen forseres. Rampen har uendelig antall forsøk, men må gjennomføres.

2. Hvis utøveren har 1-2 armbånd igjen får utøveren 1 armbånd av hindervakt og må deretter gjennomføre 1 strafferunde. Hvis utøveren har 1 armbånd igjen, må dette dermed gjennomføres 2 ganger.

3. Hvis utøveren har 0 armbånd så fås ingen nye armbånd og utøveren blir rangert etter de som klart å komme i mål med armbånd igjen.

Alle må bruke utdelt Elitevest.

Husk at dette arrangemanget er bygget på dugnad. Vi har ikke proffesjonelle hindervakter men alle har fått informasjon om regler på hindrene de står ved. Vi stoler uansett på at dere som elitedeltakere følger regler og ikke jukser.

Low rig:
Start med føttene bak startstreken/båndet. Ta deg igjennom riggen på undersiden av «bjelkene» uten å være borti bakken med noen kroppsdeler. Det er heller ikke lov å bruke stillaset til hjelp. Hindret er klarert når du setter begge føttene bak sluttstreken/båndet. NB. Føttene må settes ned bak og ikke på båndet

Bootcamp rig 1 & 2
Dette er to separate hindre. Start fra plattformen. Valgfri lane kan gjennomføres. Det er ikke lov å bytte lane underveis. Du kan bruke både armer og bein til å forsere disse hinderne Hvis du hviler/står stille i mer enn 5 sekunder i hindret kan hindervakt be deg om å fortsette fremover. Hvis du ikke gjør det med én gang må du gå ned og gi ifra deg et bånd.
Hindret er klarert når du slår bjella med **hånden**.

Sternum Checker
Ta deg over stokken. Det er ikke lov å bruke «beina» på siden av hinderet. Forsøket starter når begge føttene forlater bakken. Hvis du setter dem ned igjen må du klippe et bånd.

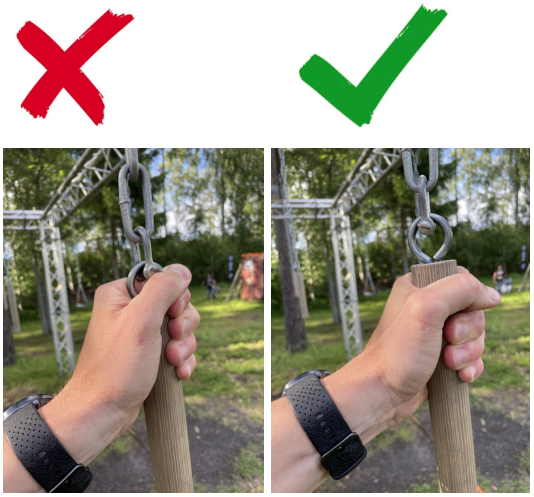
Klatrevegg
Ta deg opp og over veggen. Det er ikke lov å ta på siden av veggen eller noe av konstruksjonen.

Irish table
Ta deg over bordet. Det er ikke lov å bruke «beina» på hinderet.

Monkeybar
Start fra plattformen. Det er lov å hoppe over stenger. Hvis du hviler/står stille i mer enn 5 sekunder i hindret kan hindervakt be deg om å fortsette fremover. Hvis du ikke gjør det med én gang må du gå ned og gi ifra deg et bånd. Hindret er klarert når du slår bjella med **hånden**. Du kan også bruke Flying Monkey hinderet til høyre. Dette er et vanskeligere hinder men gir ingen direkte fordeler med mindre du er raskere på det hinderet enn vanlig monkeybar. Også i Flying Monkey er det en bjelle du må slå på med hånden.

Low rig 2

Start med føttene bak startstreken/båndet. Ta deg igjennom riggen uten å være borti bakken med noen kroppsdeler. Det er kun lov å bruke de tiltenkte elementene. Ikke ta i kjettingene til de forskjellige grepene. Hvis du hviler/står stille i mer enn 5 sekunder i hindret kan hindervakt be deg om å fortsette fremover. Hvis du ikke gjør det med én gang må du gå ned og gi ifra deg et bånd. Hindret er klarert når du setter begge føttene bak sluttstreken/båndet. NB. Føttene må settes ned bak og ikke på båndet



Stairway to heaven
Begge hender skal være på nederste trinn når beina forlater bakken. Klatre opp til øverste trinn og flytt hendene over til andre siden. Hindret er klarert når du slår bjella med **hånden**

Ingemarsson-riggen
Start hindret bak tauene på bakken før det første nettet. Ta deg igjennom riggen uten å være borti bakken med noen kroppsdeler. Både armer og bein kan brukes i hele hinderet. Det er ikke lov å bruke selve konstruksjonen. Hvis du hviler/står stille i mer enn 5 sekunder i hindret kan hindervakt be deg om å fortsette fremover. Hvis du ikke gjør det med én gang må du gå ned og gi fra deg et bånd. Hinderet er klarert når du slår bjella med **hånden**.

Roman rings
Start fra plattformen og sving deg gjennom. Hvis du hviler/står stille i mer enn 5 sekunder i hindret kan hindervakt be deg om å fortsette fremover. Hvis du ikke gjør det med én gang må du gå ned og gi fra deg et bånd. Hindret er klarert når du berører siste ring med **hånden**.