

**REGLEMENT
FOR
ROVER
5-KAMP**

Til Rover-femkamp skal ungdom møtes til fredelig, men frisk kappstrid i godt miljø.

Instruks for Regionale Rover-femkamp arrangører.	
Reglement for Finale arrangører i Rover-femkamp.	
Generelle regler	
Teoretisk oppgave	
Regler	
Tips	
Woddcraft oppgave..	
Regler	
Tips	
Hemmelig oppgave	
Regler	
Tips	
Orienteringsløp	
Regler	
Tips	
Hinderløype	
Regler	
Tips	
Fysiske øvelser	
Regler	
Tips	
Sikkerhet	
Regler	
Tips	

Instruks for Regionale arrangører (i Rover-femkamp.)

Utllysning.

Forbundskontoret utlyser dato for arrangementet i Lederbladet og til Ombud for rovere gjennom Kretsinform. Kan også sendes direkte til ombudene i kretsene.

Påmelding.

Lokale arrangører melder fra til forbundskontoret med navn på arrangør samt kontaktperson. Bekreftelse sendes med henvisning til når hemmelig oppgave og teorioppgaver sendes fra kontoret sammen med "Reglement Rover-femkamp". Listen over lokale arrangører sendes Femkamp-komiteèn etter fristens utløp.

Femkamp-komiteèns oppgaver.

Femkamp-komiteèn utarbeider hemmelig oppgave og teorioppgave som sendes forbundskontoret senest primo august.

Økonomi.

Femkamp-komiteèn fastsetter det enkelte lags deltakeravgift i samarbeid med forbundskontoret. Et eventuelt overskudd tilfaller arrangøren. Underskudd dekkes av den enkelte lokale arrangør. Norges speiderforbunder ikke økonomisk ansvarlige for den enkelte arrangørs arrangement. Arrangørene kan alliere seg med kretsen/gruppen med hensyn til under/overskudd.

Utsendelse.

Medio august sendes følgende til de lokale arrangører :

1. Hemmelig oppgave m/dommerinstruks
2. Teori oppgave m/fasit
3. 25 stk. Diplomer m/trykkorginal
4. Rapportskjema
5. Diverse Skjema
6. Diskett m/regne & registreringsprogramm

Programmet.

Arrangøren lager selv Hinderløype, Woodcraft oppgavene & Orienterings løpene (dag & natt) etter gjeldende regler. Alt teknisk forøvrig gjøres av den enkelte arrangør.

Rapport.

Rapportskjema fylles ut av den enkelte arrangør og sendes forbundskontoret senest 1 måned etter arrangement. Kopi av skjemaene sendes Femkamp-komiteèn.

Instruks for Landsfinale arrangører (i Rover-femkamp.)

Arrangør.

Forbundskontoret utlyser finalearrangør tilstilet ombud for rovere gjennom Kretsinform. Femkamp-komiteèn velger ut arrangøren. Forbundskontoret kan også sende henvendelsene direkte til ombudene i kretsene.

Innbydelse - Påmelding.

Innbydelse lages av arrangøren og sendes de regionale arrangørene. Kopi sendes samtidig til forbundskontoret for informasjon. De lagene som ved hvert regionalt arrangement kvalifiserer seg til finalen, mottar innbydelsen, og må selv melde seg på til finalearrangør.

Programmet.

Arrangøren sørger selv for hele programmet, men kan eventuelt be Femkamp-komiteèn om hjelp & råd.

Økonomi.

Finalearrangøren fastsetter deltakeravgiften og reisestøtte i samarbeid med Femkamp-komiteèn. Budsjettet forelegges Femkamp-komiteèn med kopi til forbundskontoret senest medio august for godkjenning. Reisestøtten regnes ut etter vanlige regler fra RR-tinget i 1979. (se pkt III ne 12.) Regnskap sendes forbundskontoret sammen med fyldig rapport senest 2 - to måneder etter avsluttet arrangement. Kopi av rapport sendes Femkamp-komiteèn. Finalearrangøren står ansvarlig for arrangementet økonomisk når det gjelder underskudd/overskudd.

Generelle Regler

1.1 *Hva er Rover Femkamp ?*

I Rover-femkamper konkurreres det innenfor disiplinene :

1. Teori
2. Woodcraft
3. Hemmelig
4. Orientering (dag & natt)
5. Hinderløp.

Det konkurreres mellom lag med tre deltakere. Man kan stille rene guttelag, rene jentelag eller mix - lag

Det er bare en klasse i Rover-femkampen. Vinnerlaget, uansett om laget består av bare gutter, bare jenter, eller er et mix - lag, får topp poeng i hver øvelse , og de andre lagene får utregnet poeng etter denne ene vinneren.

1.2 *Hvem kan delta ?*

Rover-femkampen er åpen for medlemmer av NSF.

Samlet alder for laget skal være 65 år eller mindre, med unntaket :

- Dersom 2 av lagets medlemmer er under 20 år, kan samlet alder overstige 65 år.

Minste alder er 16 år eller gått ut av 9. klasse.

For både finale og regional Rover-femkamp regnes alderen i hele fylte år pr. start dato på regional Rover-femkamp.

1.3 *Kvalifisering til Rover-femkamp.*

Kvalifisering til Finalen.

I de regionale femkampene kvalifiseres følgende antall lag til finalen.

1 - 6	deltakende lag kvalifiser	1 lag	til finalen
7 - 10	deltakende lag kvalifiser	2 lag	til finalen
11 - 20	deltakende lag kvalifiser	3 lag	til finalen
21 - 30	deltakende lag kvalifiser	4 lag	til finalen
31 - 100	deltakende lag kvalifiser	5 lag	til finalen

Finale deltakerene tas fra toppen av resultatlisten på de regionale Rover-femkampene.

Dersom Roverlaget ikke kan/vil benytte sin finaleplass, kompletterer man fra de neste plassene på resultatlisten til kvoten er fylt.

Fra et arrangementsted kan hvert roverlag ikke kvalifisere mer enn 2 lag til femkampfinalen.

Dersom det på arrangementstedet bare kvalifiseres 2 lag (7 - 10 deltakende lag) skal disse 2 lagene komme fra hvert sitt roverlag.

Arrangør av regional Rover-femkamp kan sende et lag til finalen.

Arrangør av fjorårets finale kan sende et lag til finalen.

Vinneren av fjorårets finale kan sende et lag til finalen.

Eventuelle utenlandske *gjestelag kan innbys av femkamp-komiteèn*. Dersom finalearrangøren har spesielle ønsker om gjestelag, foretas den formelle innbydelsen av femkampkomiteèn.

Roverlagene som har fått kvalifisert en trio til finalen, bestemmer selv hvem denne trioen skal bestå av.

1.4 Registrering av arrangører.

Regionale arrangører skal registrere seg hos femkamp-komiteèn senest 1.april og plikter å sende rapport til dette organ innen 3 dager etter arrangementet.

Finale arrangør skal sende rapport til femkamp-komiteèn senest 1 måneder etter arrangementet.

1.5 Overdommer.

Ved regionale arrangement oppnevner arrangøren en nøytral overdommer som er ansvarlig for arrangementet. Denne gjennomgår på forhånd hele opplegget, skal være tilstede under arrangementet og avgjør eventuelle tvister.

Ved finalen oppnevner femkampkomiteen overdommer med samme funksjon som over.

1.6 Resultater.

Resultatene for en dags øvelse skal offentliggjøres før neste dags øvelser begynner. For øvrig skal resultatene offentliggjøres så raskt som mulig etter hver øvelse.

Eventuelle klager må leveres skriftelig til overdommer innen 1 time etter at resultatet for øvelsen er offentliggjort.

1.7 Startkontigent.

fastsetter startkontigenten for regionale arrangementer og finale.

Ved avslusning av en regional femkamp tilbakebetales startkontigenten med fratrekk av eventuelle utgifter arrangøren har hatt. Påmeldte lag som ikke stiller til start kan kreves for deler av startkontigenten.

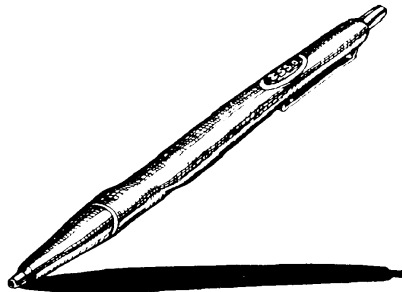
1.8 Reisefordeling.

Ved regional femkamp betaler hvert lag et beløp til reisefordeling(*støtte*) som fordeles til neste års finale. Beløpets størrelse avgjøres av femkampkomiteen. I finalen betaler hvert lag et beløp til reisefordeling(*støtte*), minimum kr. 150,- . Reisefordelingen(*støtten*) regnes ut etter vedtatte regler fra RR-Tinget i 1979. Se tipshefte for arrangøren pkt. III nr 12.

Regler for Teoretisk oppgave

Hensikt !

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



Hvem lager oppgavene ?

Teoretisk oppgave skal i Regionale Rover-femkamper utarbeides sentralt av Femkamp-komiteèn for å sikre at vanskelighetsgraden blir den samme over hele landet. Dette kan fravikes dersom arrangøren har spesielle ønsker. Arrangørens oppgaver må da godkjennes av Femkamp-komiteèn på forhånd.

Ved finale arrangement utarbeides teoretisk oppgave av den tekniske arrangør. Oppgaven skal på forhånd godkjennes av overdommer. Femkamp-Komiteèn utarbeider teoretisk oppgave dersom finalearrangøren i god tid anmoder om dette.

Oppgavens innhold.

Teori oppgaven skal bestå av 24 spørsmål, hvorav 6-9 skal omhandle samtidsspørsmål (politikk, kultur, sosialpolitikk o.l., kort sagt aktuelle hendelser). Spørsmålene må ikke samlet være farget av livssyn eller politisk syn.

Presentasjon & Besvarelse.

Spørsmålene skal presenteres i skriftelig form. Det gis 5 svaralternativer, og det er muligheter for gardering. Svaralternativene skal ligge i skjemaform, slik at deltakerne bare har å krysse av det (eventuelt de, dersom deltakerne ønsker å gardere) svar som de tror er riktig(e).

Tid.

Teoretisk oppgave skal løses i løpet av 30 minutter.

Hjelpemidler.

Ingen hjelpemidler bortsett fra skrivesaker kan benyttes. Arrangøren plikter å påse at dette overholdes.

Poengberegning.

Ved beregning av *foreløpig poengsum* gjelder :

1 svar, og riktig	gir	15 poeng
2 svar, ett av dem riktig	gir	9 poeng
3 svar, ett av dem riktig	gir	7 poeng
4, 5 & galt svar	gir	0 poeng

Ved beregning av *endelig poengsum* gjelder formelen.

$$Ept = \frac{Fpt * 180}{Bpt}$$

hvor **Ept** = Endelig poeng teori

Fpt = Foreløpig poengsum teori

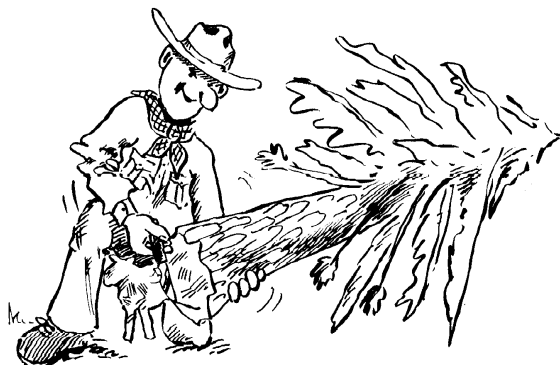
Bpt = Beste foreløpige poengsum teori

Dette systemet sikrer at beste lag i teorioppgaven alltid får 180 poeng.

Regler for Woodcraft oppgave

Hensikt !

Hensikten med woodcraftoppgaven er å sette deltakerenes kjennskap til naturen (Zoologi, Botanikk, Geologi, Meteorologi & Astronomi) på prøve.



Hvem lager oppgavene ?

Både ved regionale arrangement og ved finalen utarbeides woodcraftoppgaven av teknisk arrangør.

Oppgavens Innhold.

Woodcraft oppgaven skal bestå av 24 spørsmål, og skal omhandle følgende emner:

Zoologi	Fugler	2 Spørsmål
	Andre hvirveldyr	2 Spørsmål
	Hvirvelløse dyr	2 Spørsmål
	Dyremerket materiale	2 Spørsmål
Botanikk	Trær	2 Spørsmål
	Andre høyere planter	2 Spørsmål
	Lavere planter	2 Spørsmål
Geologi	2 Spørsmål
Meteorologi	2 Spørsmål
Astronomi	2 Spørsmål

Totalt		20 Spørsmål

De fire uplasserte spørsmålene kan plasseres etter arrangørens ønsker, dog skal de plasseres med 2 spørsmål i hver av gruppene Zoologi & Botanikk

Presentasjon & besvarelse.

Spørsmålene skal presenteres i skriftelig form. Det gis 5 svaralternativer, og det er muligheter for gardering. Svaralternativene skal ligge i skjemaform, slik at deltakerne bare har å krysse av det (eventuelt de, dersom deltakerne ønsker å gardere) svar som de tror er riktig(e).

Man skal i størst mulig grad fremlegge materialet «in natura» (i form av utstoppede dyr eller fugler, blomster fra herbarier, friske blomster, blader m.m. M.a.o.: Bilder og teoretiske spørsmål bør unngås.).

Tid.

Tidsrammen skal settes så vidt at samtlige deltakerne kan få løst oppgaven (ca 30. min.)

Hjelpemidler.

De eneste tillate hjelpemidler er skrivesaker og tollekniv. Arrangør plikter å påse at dette overholdes.

Poengberegning.

Ved beregning av *foreløpig poengsum woodcraft (Fpw)* gjelder :

1 svar, og riktig	gir	15 poeng
2 svar, ett av dem riktig	gir	9 poeng
3 svar, ett av dem riktig	gir	7 poeng
4, 5 & galt svar	gir	0 poeng

Ved beregning av *endelig poengsum woodcraft(Epw)* gjelder formelen.

$$Epw = \frac{Fpw * 180}{Bpw}$$

hvor **Epw** = Endelig poeng woodcraft

Fpw = Foreløpig poengsum woodcraft

Bpw = Beste foreløpige poengsum woodcraft

Dette systemet sikrer at beste lag i woodcraftppgaven alltid får 180 poeng.

Regler for Hemmelig oppgave

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 retning (f.eks. teknikk eller matematikk) for å løse den.



Hvem lager oppgaven ?

Hemmelig oppgave skal i regionale femkamper utarbeides sentralt av femkamp komiteen for å sikre at vanskelighetsgraden blir lik over hele landet. Dette kan fravikes dersom arrangøren har spesielle ønsker. Arrangørens oppgave må da godkjennes av femkamp komiteen på forhånd. Ved finalen utarbeides hemmelig oppgave av arrangøren i samarbeid med femkamp komiteen.

Oppgavens Innhold. (opplegg)

Hemmelig oppgave kan deles i to eller tre deler. Ingen annen øvelse pågår innenfor den tid man har til løsning av hemmelig oppgave.

Presentasjon & Besvarelse.

Alle lag skal få oppgaven i skriftelig form, og grunnlaget for poengberegningen skal oppgis når oppgaven deles ut.

Tid.

Ved regionale femkamper setter femkampkomiteen tidsfristen for løsning av oppgaven. Ved finalen setter finalearrangøren tidsfristen på oppgaven i samarbeid med femkamp komiteen.

Oppgaven *kan* settes til en *maksimal* tid på 4 timer for å bli løst, ved begge arrangement. Denne fristen oppgis før oppgaven løses.

Hjelpemidler.

Eventuelle hjelpemidler utover de som deles ut av arrangøren til løsning av oppgaven bestemmes hver gang. Disse hjelpemidlene skal oppgis i innbydelsen til femkampen. Andre hjelpemidler *tillates ikke*.

Poengberegning.

Hemmelig oppgave skal formes slik at vurderende dommeravsigelser i størst mulig grad unngås.

Foreløpig poengsum hemmelig (Fph) utarbeides av femkamp komiteen ved regionale femkamper og i samarbeid med finalearrangør ved finale arrangement.

Ved beregning av **endelig poengsum hemmelig (Eph)** gjelder formelen.

$$Eph = \frac{Fph * 180}{Bph}$$

hvor **Eph** = Endelig poeng hemmelig

Fph = Foreløpig poengsum hemmelig

Bph = Beste foreløpige poengsum hemmelig

Dette systemet sikrer at beste lag i hemmelig oppgave alltid får 180 poeng.

Regler for Orienteringsløpene

Hensikt !

Hensikten med orienteringsløpene er å prøve deltakerenes orienteringsevner, utholdenhet og kondisjon. Hovedtyngden 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.

Hvem lager oppgaven ?

Begge o-løpene skal legges av en nåværende eller tidligere aktiv o-løper. Det presiseres at alle poster skal kontrolleres av en annen nåværende eller tidligere aktiv o-løper.

Oppgavens innhold.

Det konkurreres i:

- A) Natt o-løp hvor to av lagets tre deltakere løper, og
- B) Dag o-løp hvor den tredje, som *ikke* skal løpe natt o-løp, løper.

Lengde:

Natt o-løpet skal være 3-4 km. langt i luftlinje og ha 5-6 poster. Antatt vinnertid skal være 45 minutter. Postene må tas i nummerrekkefølge og alle postene må tas for å få tidspoeng

Dag o-løpet skal være 3-4 km. langt i luftlinje og ha 5-8 poster. Antatt vinnertid skal være 30 minutter. Postene må tas i nummerrekkefølge og alle postene må tas for å få tidspoeng

Maksimaltid:

For begge løp fastsettes det på forhånd en maksimaltid. Denne bør være 4 ganger antatt vinnertid. Maksimaltiden regnes fra hvert enkelt lags start tid.

Presentasjon & Utførelse.

Karttegning:

Til begge o-løpene tegnes postene av fra et kartoppslag av deltakerne etter tidsstart. Postene skal besøkes i oppgitt rekkefølge. Når kart med ferdig trykte poster og postbeskrivelse benyttes, skal løpskartet (uten poster) slås opp i god tid før start.

Når:

Natt o-løpet skal starte mellom 2100 og 2300, og det skal være enkelt start. Det bør minst være 2 minutters start intervall.

Ved natt o-løpet skal det være minst en bemannet meldepost. Dag o-løpet gjennomføres første dag. Løpet har enkelt start.

Startrekkefølgen i natt o-løpet skal være omvendt av startrekkefølgen på dag o-løpet.

Merking:

Ved *natt o-løpet* skal postene være merket med refleks som er like godt synlig fra alle vinkler. Postene skal være merket med postnummer og postskjermer. Tenger eller annen klippe-anordning skal benyttes.

Ved *dag o-løpet* skal postene være merket med postskjermer og postnummer. Postmerkingen skal være minst 1 meter over terrenget. Tenger eller annen klippe-anordning skal benyttes.

Skade:

Dersom en skade oppstår under femkampen og setter en deltaker som skulle ha sprunget natt o-løpet ut av stand til dette, kan resten av laget likevel gjennomføre, men får da et tillegg i tid lik halve differansen mellom dårligste og beste løpstid.

Hjelpemidler.

Klær & Utstyr:

Under løpene skal det benyttes hel dekning av kroppen. Deltakerne kan benytte: Lykt(er), kompass, skrivesaker, fløyte, mat, klokke og utstyr som utleveres av arrangøren.

Kart:

Lagene skal få utlevert 3 kart ved ankomst til konkurransestedet. Benyttes det kart med ferdig påtrykte poster, skal bare ett kart utdeles ved ankomst. Deltakerne skal ha mulighet for å kjøpe flere kart på stedet.

Kartbrett for dag & natt o-løp skal vises ved oppslag ved ankomst. Postbeskrivelse skal utleveres før start.

Annet utstyr:

Lagene skal også utsyres med:
3 stk. plastomslag eller gjennomsiktige plastposer.
Startkort for kontroll av poster.
Startnummer.

Poengberegning.

Poengene beregnes separat for natt o-løp & dag o-løp. Ved utregningen regnes først den **Foreløpige poeng sum (Fps)** ut.

$$Fps = Pn + Pd + Tn + Td$$

hvor Fps = *Foreløpig poeng sum*
 Pn = *Postpoeng natt*
 Pd = *Postpoeng dag*
 Tn = *Tidspoeng natt*
 Td = *Tidspoeng dag*

Postpoeng **natt** beregnes slik:
$$Pn = \frac{Apfn * 35}{Tpn}$$

Tidspoeng **natt** beregnes slik:
$$Tn = \frac{Btn * 75}{Atn}$$

hvor $Apfn$ = *Antall poster funnet natt*
 Tpn = *Totalt poster natt*
 Btn = *Beste tid natt*
 Atn = *Anvendt tid natt*

Postpoeng **dag** beregnes slik:
$$Pd = \frac{Apfd * 20}{Tpd}$$

Tidspoeng **dag** beregnes slik:
$$Td = \frac{Btd * 50}{Atd}$$

hvor $Apfd$ = *Antall poster funnet dag*
 Tpd = *Totalt poster dag*
 Btd = *Beste tid dag*
 Atd = *Anvendt tid dag*

Den **Endelige poengsum orientering (Epo)** (natt & dag o-løp) beregnes så ved formelen:

$$Epo = \frac{Fps * 180}{Bfps}$$

hvor Epo = *Endelig poeng orienteringsløp*
 Fps = *Foreløpig poeng sum*
 $Bfps$ = *Beste foreløpig poeng sum*

Regler for Hinderløype

Hensikt !

Hensikten med hinderløpet er å prøve deltakerenes spenst, smidighet, styrke & samarbeidsevne.

Hvem lager oppgaven ?

Konstruksjon & Sikkerhet:

Hinderløypen konstrueres og vurderes i samsvar med sikkerhetsreglementet pk.t. XXX

Oppgavens innhold. (opplegg)

Lengde & hinder:

Løypens lengde er 300 - 500 meter, avhengig av den samlede stigningen. Arrangøren plikter i den grad terrenget tillater det å legge de antatt farligste hinder tidlig i løpet. Antall hinder er 20. Av disse er 14 fastlagt på forhånd, mens resten velges fritt blant de nevnte valgfrie hinder. To hinder kan komponeres av arrangøren. Høyden på selvkomponerte hinder bør ikke overstige 3 meter.

Tilleggstid:

Alle deltakerne skal ved omvisning i løypa via oppslag på hvert hinder opplyses skriftlig om tilleggstid for ikke gjennomført hinder. Arrangøren plikter å føre kontroll med at alle hinder blir passert på forskriftsmessig måte.

Presentasjon & Utførelse.

Omvisning:

Alle deltakerne skal vises rundt i løypen i god tid før start, helst ved ankomst. Arrangøren stiller her et demonstrasjonslag som viser sikre måter å forsere hinderne på

Start:

Startrekkefølgen i hinderløypen dannes ut fra poengsum samlet for o-løpene, slik at laget med dårligst poengsum i o-løpene starter først, nest dårligst starter som nummer to osv. Beste lag i o-løpene starter altså sist.

Vikeplikt:

Dersom et lag tar igjen et annet i løypen, har det laget som startet først, vikeplikt. Det vikende laget begynner der de var i hinderet før de ble tatt igjen. Kontrolløren avgjør hvor i hinderet hver enkel deltaker befant seg.

Samlede lag:

Alle deltakerne på et lag skal være ferdige med et hinder før noen på laget kan starte på neste hinder.

Hjelp:

En person 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 balanse hinder er grensene for start og slutt i hinderet også grenser for hvor andre på laget kan hjelpe til fra bakken.

Hjelpemidler.

(Klær & Sko) ikke piggsko

Poengberegning.

$$Ephi = \frac{Bthi * 180}{Athi + Ethi}$$

hvor ***Ephi*** = ***Endelig poengsum hinderløp***
Bthi = ***Beste tid hinderløp***
Athi = ***Anvendt tid hinderløp***
Ethi = ***Eventuelle tillegg hinderløp***

Hvis bare to personer fra et lag stiller i hinderløypen får laget 100 % tillegg i sin totale tid.
Hvis bare en person fra et lag stiller i hinderløypen får laget 200 % tillegg i sin totale tid.

Hindertyper.

Fastlagte hinder:

1. Armgang

Kan eventuelt gå i vinkel mellom flere trær. Tauet må kunne strammes etterhvert.

Lengden på tauet er 6-8 meter.
Høyde over bakken er ca 3.0 meter.

Tillegstid: 3 min. pr. person

2. Lem

Helst så bred at tre kan passere samtidig.

Høyde: 2.75 meter.

Tillegstid: 3 min. pr. person

3. Tverstokk

Mulighet for sats.

Høyde 2.0 meter.

Tillegstid: 2 min. pr. person

4. Irskebrett

Mulighet for sats.

Høyde: ca 2.40 meter.
Bredde: ca. 0,5 meter.

Tillegstid: 3 min. pr. person

5. Kjempestige

Tillegstid: 2 min. pr. person

6. Sikk sakk åling

Åle sikk sakk rute under «tak». Lag tak av granbar e.l.

Lengde: ca. 4-5 meter.

Tillegstid: 2 min. pr. person

7. Rett åling

Åle en rett rute under «tak». Lag tak av granbar e.l.

Lengde: ca. 4 meter.

Tillegstid: 2 min. pr. person

8. Over / Under

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

Høyde: 1.0 meter & 0.40 meter.

Tillegstid: 2 min. pr. person

9. Bilring

En av de følgende varianter. Bilringene skal minimum være 16».

Tillegstid: 1 min. pr. person

10. Liggende stige

Tillegstid: 2 min. pr. person

11. Stående stige

Helst så bred at det er plass til flere samtidig. Passeres i åttetall opp og ned.

Trinnavstand: 0.50 meter.

Maks høyde: 3.50 meter.

Tillegstid: 3 min. pr. person

12. Balanse stokk fast

Denne skal være lett.
Lengden er 3-5 meter.

Tillegstid: 2 min. pr. person

13. Balanse stokk løs

Stokken ligger an mot fast underlag i en ende og er hengt opp i tau i den andre.
Lengden er 3-4 meter.

Tillegstid: 2 min. pr. person

Valgfrie hinder:

14. Slegning

Man skal slenge seg over et bestemt merke (grøft, bekk e.l.)

Tillegstid: 2 min. pr. person

15. Dør

Helst så bred at tre personer kan passere samtidig.
Høyde over bakken 2.75 meter

Tillegstid: 3 min. pr. person

16. Balanse på to stokker

To tynne stokker ca 50 cm fra hverandre. Deltakerne kan hjelpe hverandre når de forserer hinderet.

Tillegstid: 2 min. pr. person

17. Tauklatring opp fjellskråning

Tillegstid: 2 min. pr. person

18. Balanse på tau med støtte

Tillegstid: 2 min. pr. person

19. Taustige

A) fast nederst.

Tillegstid: 2 min. pr. person

B) løs nederst

Tillegstid: 3 min. pr. person

20. Kamingang

Mellom to trær, i en fjellsprekk, mellom et tre og en hytte e.l.

Tillegstid: 2 min. pr. person

21. Over / Under stokk

Passeres i 8-tall opp og ned.

Tillegstid: 2 min. pr. person

22. Trille «trillebår»

Arrangøren fastsetter selv lengde og tillegg.

23. Gullstol

Bære en fra laget på gullstol.

Arrangøren fastsetter selv lengde og tillegg.

24. Bære slakt

To av lagets medlemmer bærer en stokk som tredje mann skal henge seg fast i.

Arrangøren fastsetter selv lengde og tillegg.

25. Skorstein

Krype igjennom en skorsteinav bilringer. Bilringene bør bindes til 3 el. 4 trær slik at de ikke kan bevege seg mye i forhold til hverandre.

Tillegstid: 2 min. pr. person

26. Skrå 8-tallstige

Tau klatring over stokk.

Høyde: 2.0 meter.

Lengde maks: 3.5 meter

Trinnavstand: 0.60 meter

Tillegstid: 3 min. pr. person

27. Tau klatring over stokk

Høyde 3.0 meter

Tillegstid: 3 min. pr. person

28. Glatt skråhinder

Med forskalingsplater eller vannfast kryssfiner kan man lage et glatt skråhinder som krever mye samarbeid.

Lengde: 4.50 meter

Høyde: 3.0 meter

Tillegstid: 3 min. pr. person

Sikkerhets-regler for Hinderløp

Ansvarsforhold:

Overdommer er **personlig** ansvarlig for at alle nødvendige sikkerhetstiltak i hinderløypen er gjennomført. I god tid før løypa brukes skal han sammen med løypekonstruktøren vurdere samtlige hindre ut fra et sikkerhetsmessig syn. Hvis overdommer selv er konstruksjons leder, skal sikkerhetsbefaringen utføres sammen med en annen leder som ikke har deltatt i byggingen. Rekognisering og papir planlegging for hinderløypen må utføres i god tid før konkurransedagene. Tidsnød går oftest ut over sikkerheten.

Materialer:

Tauverk:

Sisal og kokus kan benyttes i ikke-bærende konstruksjoner. I konstruksjoner som skal bære personell, skal det benyttes manilla eller bedre kvaliteter. Gammelt tau må kontrolleres for slitasje og råte. Utfør prøvebelastning for gammelt tau.

Taudimensjoner for surringer:

Til surringer av stokker i ikke-bærende konstruksjoner (f.eks. kryphindre) kan man gjerne bruke sisalhyssing med 2 eller 3 kordeller. Dette er billigst.

Det er imidlertid vanskelig å stramme sisalhyssing skikkelig, og konstruksjonene deformerer lett, selv ved små påkjenninger. Dette virker i beste fall lite fagmessig. I verste fall er hinderet ødelagt før alle lagene har passert. Det er derfor bedre å bruke en tykk bomullshyssing (f.eks. diameter på 1,5 mm.) eller et 3 mm. hampetau til slike hindre.

I bærende hindre skal tauets tykkelse tilpasses den tynneste av de stokker som bindes sammen.

Veiledende tabell:

Stokkens Diameter	Tauets Dimensjon	
	Naturfiber	Kunstfiber
< 6 cm	6 mm	4 mm
6-12 cm	8 mm	6 mm
> 12 cm	10 mm	7 mm

Knuter:

Hvis kunstfiber benyttes, må de fleste knutene sikres ekstra fordi fibre er glatte.

Trevirke:

Det skal benyttes rikelig grove dimensjoner av friskt eller tørt trevirke. Tørt trevirke må kontrolleres for råte. Prøvebelastning på horisontale stokker skal utføres med så mange personer som en kan få plass til på vedkommende stakk. Midterste person skal huske somved satsing eller myk landing. Det må kontrolleres at ikke utstikkende kvister eller spiker (særlig aktuelt ved lem, irskebrett o.l.) kan rive opp deltakerne.

De enkelte hinder:

Tau for armgang :

For å unngå farlige rykk, skal tauet spennes stramt mellom forankringspunkter som ikke fjærer. Strekk kraften for tauet kan, når det er godt oppspent og belastet med flere personer, bli meget stor, i størrelse 10 til 20 kN (1 - 2 tonn). Man skal derfor ikke bruke tynnere dimensjon enn 3 ½ « omkrets (= 28 mm diameter) manilla eller 2 ½ « omkrets (= 20 mm diameter) gripp. Gripp er billigste type kunstfiber.

For å gi bedre grep for hånden og mindre oppskraping av knehasene, legger og ankler, er det ønskelig at det benyttes 4» eller 4 ½» manilla (eller hamp, som er enda 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 ellere vektarm (se skisse). Under tauet må det være mykt terreng uten steiner, stubber eller oppstikkende røtter. Hvis tauets høyde er stor, må det settes strenge krav til underliggende bakke.

Armgang i opphengt bildekk :

Her settes ikke samme krav til oppstrammingen som under *Tau for armgang*, fordi bildekkenes trege masse motvirker rykk i tau. Mindre oppstramming betyr større pilhøyde og mindre påkjenning på bæretauet. Hvis bæretauet ikke strammes opp med talje eller annen spennanordning, kan man bruke 3» (24 mm diameter) manilla eller 2» (16 mm. diameter) gripp. Det settes samme krav til underliggende bakke som under punktet *Tau for armgang*.

Tauklatring på fjellskråning :

Valg av dimensjon gjøres med hensyn til godt handgrep. Helst ikke under 3 ½ « (28 mm. diameter) manilla. Kontroller at tauet ikke ligger under 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 en del av lagene har passert) eller man må ha reservetau for hånden.

Slengtau :

Tau dimensjon som under 3 ½ « , eller tynnere hvis det er ekstra anordning for å gi er godt handgrep. Minste tillatte dimensjon er 1 ½ (12 mm diameter) manilla eller 1 « (8 mm. diameter) 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.

Taubro :

Bæretau som ved opphengt bildekk.

Lem / Dør :

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 men neiing i begge ender av samtlige bord, kan man eksempelvis legge et loddrett bord på forside og bakside av lemmens ender. Disse loddrette bord spikres med gjennomgående spiker i fire punkter. Alle gjennomgående spiker skal neies fagmessig, dvs. med to knekk, slik at spissen ender inne i trevirket. Lemmens øvre kant bør ikke være skarp. Husk at en person som rider eller ligger med brystkassen på toppen kanskje skal bære en lagkamerat i tillegg til sin egen kroppsvekt. Det er ønskelig at lemmens tykkelse på toppen suppleres med en rund stokk som festes godt. Stokken må være forsvarlig kvistet. Alternativ til en rund stokk på toppen er et trinn på balksiden av lemmen ca. 1 meter fra toppen av hinderet.

Kjempsstige :

Trinnavstand fra topp til topp av trinn må ikke overstige 120 cm.

Generelt :

Punktene under de enkelte hinder er ikke ment å dekke alle mulige faremomenter. Alle hindre og løypen for øvrig må bli gjenstand for en kritisk vurdering med hensyn til sikkerheten.

Antrekk :

Deltakerne skal ha klær som dekker kroppen. Smykker, klokke og lignende som kan henge seg opp, må ikke bæres.

Båre :

Båre og førstehjelpsaker skal være for hånden. Båren skal ha ullteppe og regneskyttelse.

Regler for Fysiske øvelser

Oppvarming:

Alle lag skal ha minst 30 minutter til disposisjon for oppvarming o.l.

Hvile:

Alle deltakerne skal ha anledning til minst en times pause mellom de *fysiske* øvelsene.

Trening:

Trening for de fysiske øvelsene, så som innløping på kartet, er tillatt på ethvert sted dersom ikke annet er fastsatt av arrangøren og til de tider som arrangøren har fastsatt.

Skaderisiko:

Alle fysiske øvelser skal legges opp slik at unødvendige risikomomenter unngås.

Beskyttelse:

I alle fysiske øvelser skal heldekkende antrekk benyttes.