

# The Impact Power Games 2026

## RULEBOOK



## Inhoud

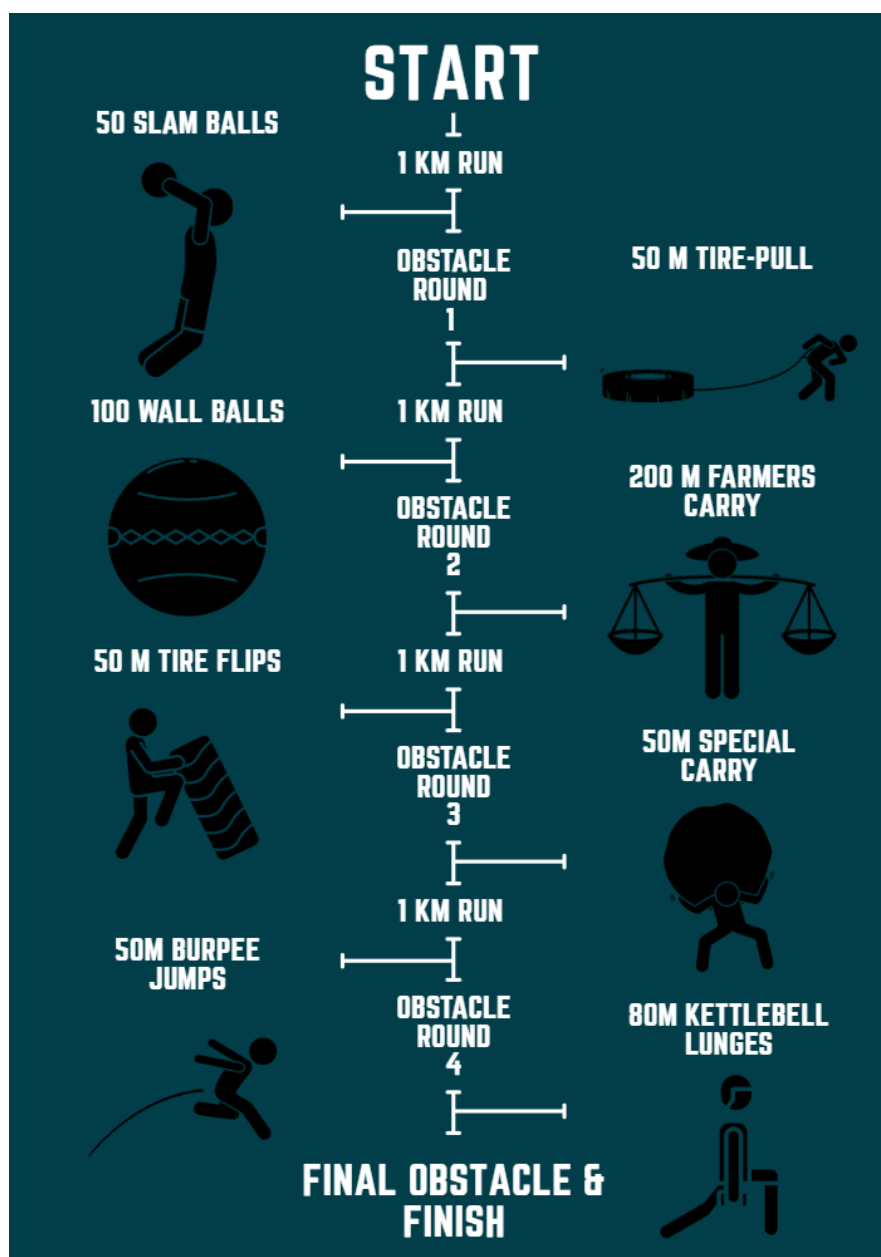
|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Inhoud.....                               | 1  |
| 1. Concept: Impact Power Games .....      | 2  |
| 2. Omstandigheden van deelname .....      | 3  |
| 2.1 Leeftijd.....                         | 3  |
| 2.2 lichamelijke beperkingen. ....        | 3  |
| 2.3 Categorieën .....                     | 3  |
| 3. De race .....                          | 4  |
| 3.1 Algemeen:.....                        | 4  |
| 3.2 Run: .....                            | 4  |
| 3.3 Krachtstation regels.....             | 4  |
| 3.4 Kracht onderdelen specificaties ..... | 6  |
| Slam-balls .....                          | 6  |
| Tire Pull.....                            | 7  |
| Wall Balls.....                           | 8  |
| Farmers Carry .....                       | 9  |
| Banden Flips .....                        | 10 |
| Special Carry .....                       | 11 |
| Squatbag Walking lunges.....              | 13 |
| 3.5 Obstakel rondes en regels.....        | 14 |
| Obstakel regels voor duo's: .....         | 14 |
| Obstakel ronde 1: Bosparcours.....        | 15 |
| Obstakel ronde 2: Ninja 1 .....           | 15 |
| Obstakel ronde 3: Urban sky .....         | 16 |
| Obstakel ronde 4: Ninja 2 .....           | 16 |
| 4. Dagplanning.....                       | 17 |
| 4.1 Aanmelden & Registratie.....          | 17 |
| 4.2 Omkleden en opslag.....               | 17 |
| 4.3 Warming up.....                       | 17 |
| 4.4 Start zone en start .....             | 17 |
| 4.5 Nazorg .....                          | 17 |
| 4.6 Prijsuitreiking .....                 | 17 |

## 1. Concept: Impact Power Games

De Impact power games is een sportevenement dat crossfit, bootcamp en obstakel running samenbrengt. Tijdens de wedstrijd zijn de deelnemers bezig met functionele kracht opdrachten, rennen en obstakels op verschillende niveaus. Dit maakt het toegankelijk voor zowel de beginnende sporter als de gevorderde atleet.

Op het onderstaande overzicht is te zien wat de deelnemers moeten doen. Als er een kracht opdracht voltooid is, dan dient er een ronde gelopen te worden. Deze ronde is afwisselend met een obstakel ronde. De deelnemer kan kiezen voor een wedstrijd met moeilijke of makkelijke obstakels. Ook kan er in duo's gelopen worden. In dit geval mogen de herhalingen verdeeld worden.

Het eindresultaat van de race is de totale tijd van alle onderdelen.



## 2. Omstandigheden van deelname

### 2.1 Leeftijd.

Om deel te nemen aan de reguliere Impact power games, moet de deelnemer 16 jaar of ouder zijn op de dag van het evenement. Dit heeft alles te maken met het tillen van gewichten. Zware gewichten tillen met een nog niet volgroeid lichaam is slecht voor de houding van het kind.

### 2.2 lichamelijke beperkingen.

De deelnemer moet aan kunnen tonen dat hij/zij de opdrachten zonder fysieke bedreigingen kan uitvoeren. Als een deelnemer met een beperking deelneemt aan de duo versie van het evenement, dan mag er geholpen worden bij de obstakels. De teamgenoot mag wel herhalingen overnemen. Bij de obstakels mag je elkaar ten alle tijd ondersteunen of helpen.

### 2.3 Categorieën

Bij de IPG zijn 2 categorieën. Recreanten en elite. Bij de krachtstations zijn er geen verschillen tussen de 2. Bij de obstakel is het obstakel hetzelfde, maar zijn de regels anders. Deze staan verder uitgewerkt in hoofdstuk 3.5.

Om de elite categorie te volbrengen is ervaring met de obstakelsport aan te raden. Alle obstakels zijn zo ontworpen dat alle type deelnemers het moeten kunnen volbrengen. Denk aan: geen lichaamslengte voordeel.

### 3. De race

Hier zullen de regels van het evenement en van elk specifiek onderdeel worden omschreven. Dit wordt gedaan in volgorde van uitvoering.

#### 3.1 Algemeen:

Om de Impact power games te kunnen voltooien, dienen alle opdrachten in de juiste volgorde volbracht te worden. Startwaves zullen elke 5 minuten starten. Het aantal in de stargroep is afhankelijk van het deelnemersaantal.

Het is de deelnemer zijn of haar eigen verantwoordelijkheid om de goede volgorde aan te houden. Bij de uitgang van elke kracht opdracht zal een bord staan met wat de volgende stap is voor de deelnemer. Dit zorgt ervoor dat als de deelnemer oplet, er niet fout gelopen kan worden.

De opdrachten dienen uitgevoerd te worden zoals er in het rulebook aangegeven staat. De officials volgen dezelfde regels. LET OP. De official heeft altijd gelijk. Als zij zeggen dat de opdracht niet goed wordt uitgevoerd, dan dien je het opnieuw te moeten doen.

Alle kracht opdrachten hebben een duidelijke IN en UIT -gang. De deelnemer dient hier gebruik van te maken zodat er niet tegen de richting in gelopen kan worden.

#### 3.2 Run:

Om aan 1 km te komen dient de deelnemer 4 rondes van het circuit te rennen. De deelnemer is zelf verantwoordelijk om deze rondes te tellen. De officials zullen dit wel in de gaten houden, zodat er niet vals gespeeld kan worden. Houd er rekening mee dat de buitenzijde van de baan altijd gereserveerd is voor snellere lopers. Blijf dus niet onnodig de buitenste lijnen lopen. De officials zullen hier aanspraak op doen als dit wel gebeurt. Als de deelnemer meerdere keren gewaarschuwd is, dan kan er een tijd penalty van 2 min gegeven worden. Als de deelnemer rondes mist, dan zal hier een penalty voor gegeven worden.

- Per gemiste ronde 3 min tijdspenalty.
- Als er een volledige run word overgeslagen, dan volgt DQ.

#### 3.3 Krachtstation regels

- Ga altijd bij het “in” poortje het krachtstation naar binnen en bij het “uit” poortje naar buiten.
- Ga naar de laan die leeg is of die de official je aanwijst.
- Gebruik de juiste gewichten.
- Volbreng alle herhalingen of leg de aangeven afstand af.
- Voer de oefeningen uit zoals ze in dit rulebook staan omschreven.

### 3.4 Kracht onderdelen specificaties

#### Slam-balls

Herhalingen: 50 stuks

De deelnemer wordt door een official naar een vak gestuurd. Er is geen verschil tussen mannen en vrouwen bij dit onderdeel. De deelnemer pakt de bal, tilt deze tot boven het hoofd en gooit de bal op het hoogste punt weer naar beneden.

|                 | Singles | Duo   |
|-----------------|---------|-------|
| Vrouwen         | 10 kg   | 10 kg |
| Mannen          | 10 kg   | 10 kg |
| Jeugd 16+ man   | 10 kg   | 10 kg |
| Jeugd 16+ vrouw | 10 kg   | 10 kg |
| Mixed Team      |         | 10 kg |

- De slamball moet met gestrekte armen boven het hoofd getild worden.
- De deelnemer gooit de bal naar de grond. De deelnemer mag de bal niet van boven naar beneden laten vallen, hij/zij moet hem gooien. Hierbij dient er een licht squattende beweging gemaakt te worden.
- De deelnemer mag het vak pas uit als de official het goed heeft gekeurd.
- Bij het vroegtijdig verlaten van het vak, zal er een tijdspenalty gegeven worden. De herhalingen moeten afgemaakt worden. Anders volgt er diskwalificatie.

#### Extra regels voor duo's

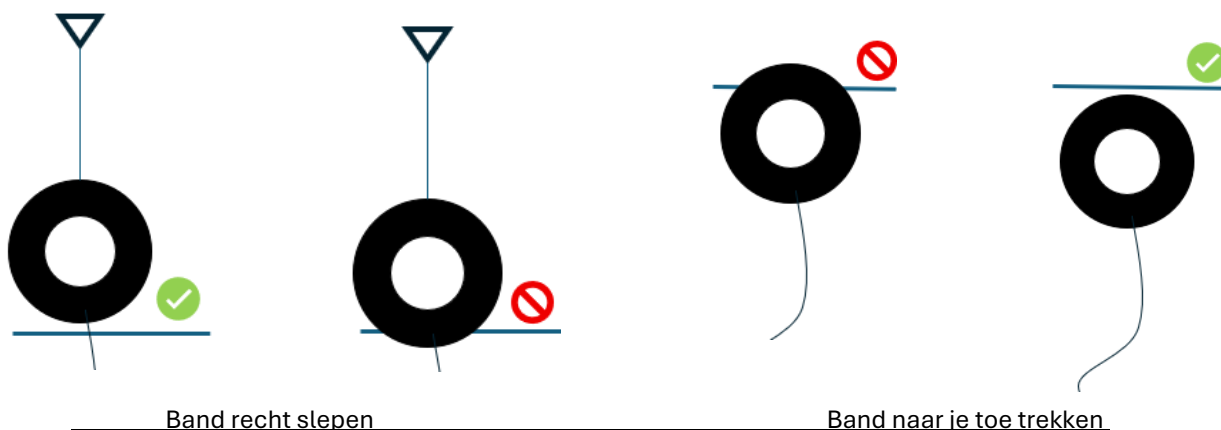
- Bij het overgeven van de Slamball, moet deze volledig op de grond liggen. De partner mag hem daarna pas oppakken.
- De partner die niet met de oefening bezig is wacht buiten het vak tot de Slamball op de grond ligt.

Tire Pull

50 meter = 4 x heen trekken en terugslepen. De deelnemer gaat naar de baan die aangewezen wordt door de official. Hij/Zij gebruikt het touw achter de balk om de band over de lijn te slepen en weer recht te leggen.

|                 | Singles | Duo   |
|-----------------|---------|-------|
| Vrouwen         | 20 kg   | 20 kg |
| Mannen          | 30 kg   | 30 kg |
| Jeugd 16+ man   | 30 kg   | 30 kg |
| Jeugd 16+ vrouw | 20 kg   | 20 kg |
| Mixed Team      |         | 30 kg |

- De deelnemer moet met de voeten tussen de 2 balken inblijven tijdens het trekken van de band. Het bovenlichaam mag over de balken heen om het touw binnen te halen.
- Voeten mogen op de balk gezet worden om af te zetten.
- Het binnengehaalde touw moet in de aangegeven zone blijven. Er mag geen hinder voor andere deelnemers veroorzaakt worden.
- Bij het niet volledig over de lijn trekken van de band dient de deelnemer terug te gaan. Als dit niet gebeurt zal er een 30 seconden tijdspenalty volgen.
- Bij het recht leggen dient de deelnemer in de aangegeven baan te blijven.
- De band moet volledig over de aangegeven lijnen getrokken worden. Dit geldt bij het binnen halen en ook bij het recht leggen.

Extra regels voor duo's

- Er mag alleen maar gewisseld worden als de band volledig recht gelegd is. De andere deelnemer dient dan achter de partner te gaan staan. Pas als de deelnemer terug achter de partner is, dan mag de opdracht vervolgen.
- Er mag ten aller tijden maar 1 persoon tegelijk slepen/trekken. Als de deelnemer die niet aan het slepen/trekken is op een of andere manier toch helpt of in de baan staat, dan zal er een waarschuwing volgen. Na de eerste waarschuwing volgen er 30 seconden tijdspenalty. Bij een derde fout zal er diskwalificatie volgen.
- Er mag niet 1 persoon trekken en 1 persoon recht leggen.



Wall Balls

Herhalingen: 100 stuks

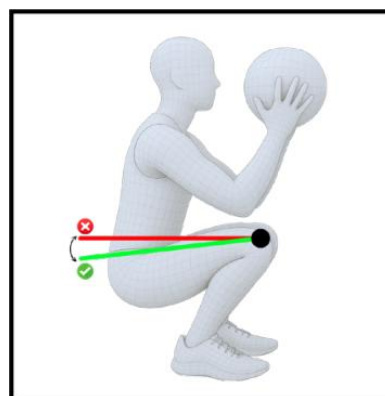
De deelnemer krijgt een station aangewezen van de official. De deelnemer moet dit station gebruiken. Er zit bij de stations geen verschil in hoogte. Alleen verschil in gewicht.

|                 | Singles | Duo  |
|-----------------|---------|------|
| Vrouwen         | 4 kg    | 4 kg |
| Mannen          | 6 kg    | 6 kg |
| Mixed Team      |         | 6 kg |
| Jeugd 16+ man   | 4 kg    | 4 kg |
| Jeugd 16+ vrouw | 4 kg    | 4 kg |

- De deelnemer is zelf verantwoordelijk om het juiste gewicht te pakken.
- De deelnemer start altijd in een rechtopstaande positie met de bal in de handen. Vervolgens wordt er eerst een correcte squat gemaakt voordat de bal gegooid wordt.



- De bal moet na het gooien weer gevangen worden of op de grond landen. Als de deelnemer ervoor kiest om de bal op de grond te laten vallen, dan moet de uitgaanspositie weer aangenomen worden. Dus, bal weer oppakken, recht-opstaan en eerst squatten voordat de bal weer gegooid wordt.
- Met het squatten moet de deelnemer dieper dan 45 graden squatten voordat er weer omhoog gegaan wordt.



- De bal moet het target plat op het vlak raken. Zijkanten tellen niet.

- Mede deelnemers mogen NIET onder andere targets doorlopen.
- Als de deelnemer de 100<sup>ste</sup> bal goed heeft gegooid, dan dient de bal netjes op de mat neergelegd te worden.

## Extra regels voor duo's

- De mede deelnemer mag de bal pas overnemen als deze terug op de grond is gelegd/gevallen.
- De bal mag op elk moment gewisseld worden met de partner.



Farmers Carry

Afstand: 200 meter (2 rondes)

De deelnemer pakt 2 kettlebells van het juiste gewicht en loopt vervolgens het parcours. De deelnemer is zelf verantwoordelijk dat er 2 rondes gelopen worden.

|                 | Singles  | Duo      |
|-----------------|----------|----------|
| Vrouwen         | 2x 16 kg | 2x 16 kg |
| Mannen          | 2x 20 kg | 2x 20 kg |
| Mixed Team      |          | 2x 20 kg |
| Jeugd 16+ man   | 2x 16 kg | 2x 16 kg |
| Jeugd 16+ vrouw | 2x 12 kg | 2x 12 kg |

- De start en eindpositie van de kettlebells is op het aangeven plateau. Als deze niet correct teruggezet worden, dan volgt er een 30 seconden tijdsstraf. Als de deelnemer het alsnog goed terugplaatst vervalt deze.
- De deelnemer is zelf verantwoordelijk om het juiste gewicht te pakken. Gelopen rondes met een verkeerd gewicht tellen niet mee.
- De deelnemer dient de kettlebells met de handen vast te houden, met gestrekte armen langs het lichaam.
- De deelnemer mag de kettlebells neerzetten, zo lang deze niet naar voren bewegen. Hier geldt: eerst stilstaan en dan neerplaatsen. Let op! Sta niet stil midden in het loop pad.

## Extra regels voor duo's

- De kettlebells mogen altijd en op elke plak gewisseld worden. Hierbij geldt: deelnemer 1 zet de kettlebells neer en de ander pakt ze weer op. De kettlebells mogen niet doorgegeven worden!
- De "niet tillende" deelnemer dient ten aller tijden achter de partner te blijven lopen en mag geen andere deelnemers hinderen.

Banden Flips

Afstand: 50 meter. (Heen en terug)

De deelnemer krijg een laan aangewezen. Deze laan dient gebruikt te worden om de band te flippen. De opdracht is klaar als de band heen en terug is geflipt.

|                 | Singles                | Duo                    |
|-----------------|------------------------|------------------------|
| Vrouwen         | Kleine vrachtwagenband | Kleine vrachtwagenband |
| Mannen          | Grote vrachtwagenband  | Grote vrachtwagenband  |
| Jeugd           | Kleine vrachtwagenband |                        |
| Man Vrouw Mixed |                        | Grote vrachtwagenband  |

- De deelnemer dient in de aangegeven laan te blijven. Als de band hier per ongeluk uit rolt, dan moet deze weer terug in de laan geflipt worden. Bij het overmatig verlaten van de laan kan een penalty gegeven worden.
- De band moet aan beide kanten volledig over de lijn geflipt worden. Op de lijn is niet voldoende.
- De band mag pas weer geflipt worden als de achterkant van de band weer de grond heeft aangeraakt. Dus: 1 volledige 180graden rotatie.
- Het onderdeel mag pas verlaten worden als de official goedkeurig heeft gegeven dat de band op de juiste manier is teruggeplaatst.



## Extra regels voor duo's

- De partner mag het flippen op elk moment overnemen, als de band maar stil op de grond ligt.
- De “niet banden-flippende” deelnemer dient ten aller tijden achter de partner te blijven lopen en mag geen andere deelnemers hinderen.

Special Carry

Afstand: 50 meter. (heen en terug)

De deelnemer gaat naar een mat/plateau achter de lijn. Hier pakt de deelnemer scheepsketting op en loopt daarmee de ronde. De elite singels en duo's moeten eerst 2 atlas stones over het plateau heen gooien.

|                 | Singles                                          | Duo                                              |
|-----------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Vrouwen         | 2x 35kg bal +<br>scheepsketting                  | 2x 35kg bal +<br>scheepsketting                  |
| Mannen          | 1x 35kg bal & 1x<br>50kg bal +<br>scheepsketting | 1x 35kg bal & 1x<br>50kg bal +<br>scheepsketting |
| Mixed Team      |                                                  | 1x 35kg bal & 1x<br>50kg bal +<br>scheepsketting |
| Jeugd 16+ man   | 1x 35kg bal +<br>scheepsketting                  | 1x 35kg bal +<br>scheepsketting                  |
| Jeugd 16+ vrouw | 1x 35kg bal +<br>scheepsketting                  | 1x 35kg bal +<br>scheepsketting                  |

- De deelnemer dient de ronde volledig te lopen. Van eigen mat tot eigen mat.
- De ketting mag neergelegd worden om uit te rusten. LET OP! De ketting mag niet naar voren gegooid worden. Bij het gooien volgt een waarschuwing en vervolgens een 30 sec tijdspenalty.
- Bij het neerleggen op het eindpunt moet de deelnemer op de mat staan. Er mag niet vanaf het speelveld op de mat gegooid worden. Bij het gooien volgt een waarschuwing en vervolgens een 30 sec tijdspenalty.
- De ketting mag getild worden zoals de deelnemer zelf wil. Veel voorkomende uitvoeringen zijn op de buik of op de schouder.
- Het onderdeel mag pas verlaten worden als de official goedkeurig heeft gegeven dat de ketting op de juiste manier is teruggeplaatst.
- De elites moeten de bal over het plateau heen tillen. Bij de dames moet de bal heen en terug en bij de heren alleen er overheen. Zij dienen dit te doen voordat ze de ketting gaan sjouwen.

## Extra regels voor duo's

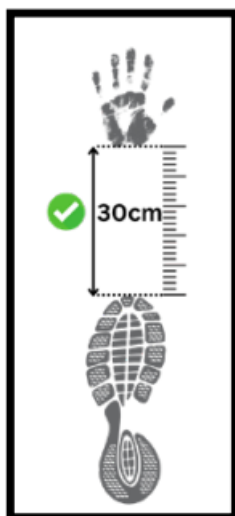
- De partner mag het sjouwen op elk moment overnemen, als de ketting maar stil op de grond ligt.
- De "niet sjouwende" deelnemer dient ten aller tijden achter de partner te blijven lopen en mag geen andere deelnemers hinderen.

Burpee Broadjumps

Afstand: 50 meter. (heen en terug)

|                 | Singles | Duo |
|-----------------|---------|-----|
| Vrouwen         | 50 M    |     |
| Mannen          |         |     |
| Jeugd           |         |     |
| Man Vrouw Mixed |         |     |

- De deelnemer start achter de lijn met het maken van 1 burpee. Vanuit deze burpee mag er naar voren gesprongen worden.
- Bij de burpee moet de borst ter hoogte van de tepel lijn de grond aan raken. Als dit niet gebeurt, dan moet de deelnemer deze burpee opnieuw doen. Als dit meerdere keren fout gaat kan de official hier een tijdsstraf van 30 seconden voor geven.
- Bij het naar de grond gaan mogen de handen nooit verder dan 30 cm van de voeten geplaatst worden.
- Tijdens het springen en landen moeten de voeten parallel aan elkaar zijn.
- Tijdens het opstaan mogen de voeten ongelijk omhoogkomen, maar met de afsprong moeten ze weer gelijk zijn.
- De deelnemer gaat heen en terug. Bij het draaipunt in de route moet er weer netjes achter de lijn gestart worden. In de draaizone hoeven er geen burpees uitgevoerd te worden.
- Het onderdeel is compleet als de deelnemer met beide voeten over de finish lijn heen is gesprongen.

Extra regels voor duo's

- De partner mag het op elk moment overnemen. De persoon die het overneemt moet met de handen starten waar de voeten van de ander geland zijn. Als dit niet gebeurt zal er een tijdsstraf volgen van 30 seconden.
- De "niet uitvoerende" deelnemer dient ten aller tijden achter de partner te blijven lopen en mag geen andere deelnemers hinderen.

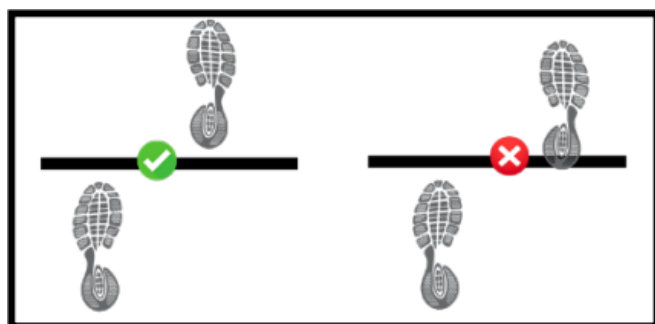
Squatbag Walking lunges

Afstand: 80 meter. (Heen en terug)

De deelnemer pakt de Squatbag / bag van het plateau, start achter de lijn en maakt 1 volledige ronde walking lunge rond het houten rek tot over de finish lijn.

|                 | Singles | Duo   |
|-----------------|---------|-------|
| Vrouwen         | 15 kg   | 15 kg |
| Mannen          | 20 kg   | 20 kg |
| Mixed team      |         | 20 kg |
| Jeugd 16+ man   | 15 kg   | 15 kg |
| Jeugd 16+ vrouw | 15 kg   | 15 kg |

- De deelnemer is zelf verantwoordelijk dat het juiste gewicht gepakt wordt en dat deze op de juiste plek teruggezet wordt.
- De eerste lunge start achter de lijn.
- De deelnemer mag continu lunges blijven maken, maar ook stilstaan om te rusten. Dit moet gedaan worden met de voeten naast elkaar en uit de weg van andere deelnemers. De kettlebells mogen dan naast de deelnemer neergezet worden.
- Er mogen geen stappen worden gezet tussen de lunges door.
- De deelnemer gaat heen en terug. Bij het draaipunt in de route moet er weer netjes achter de lijn gestart worden. In de draaizone hoeven er geen lunges uitgevoerd te worden.
- De opdracht is klaar als laatste lunge met de voorste voet over de lijn is gegaan. Zie afbeelding:
- De kettlebells dienen op de aangegeven plek teruggezet te worden. Als dit niet netjes gebeurt, dan kan de deelnemer teruggeroepen worden. Als de deelnemer dan alsnog door loopt, dan volgt er diskwalificatie.



## Extra regels voor duo's

- De partner mag het op elk moment overnemen. Bij het overnemen geldt dat beide kettlebells op de grond gezet moeten worden vanuit een recht opstaande positie. De kettlebells mogen niet vooruit geplaatst worden. Als dit wel gebeurt zal er een tijdsstraf volgen van 30 seconden.
- De "niet uitvoerende" deelnemer dient ten allen tijden achter de partner te blijven lopen en mag geen andere deelnemers hinderen.

### 3.5 Obstakel rondes en regels

De obstakel rondes zullen afwisselen met de ren rondes. Dit zijn er 4 in totaal. De obstakel rondes zijn er in 2 verschillende niveaus. De recreatieve en de gevorderde. Het grote verschil is dat er bij de recreatieve rondes geen straf aan het niet halen van een obstakel zit en bij de gevorderde moet het obstakel opnieuw gedaan worden tot dat de deelnemer het opgeeft of haalt (survivalrun manier). Als de gevorderde deelnemer het dan opgeeft, dan zal zijn of haar bandje doorgeknipt worden.

Voor alle zwaai obstakels geldt het volgende:

- Als de deelnemer tijdens het zwaaien de grond aanraakt en daar voordeel uit haalt, dan moet het obstakel opnieuw gedaan worden.
- De constructie van het obstakel mag nooit gebruikt worden behalve als er rode tape om de constructie zit. In dit geval mag het gebied waar rode tape zit gebruikt worden om aan vast te houden.
- Klimmen gaat altijd van instapplaats naar uitstapplaats. Als er van beide kanten terug in het zwaai veld wordt gestapt, dan moet het obstakel opnieuw gedaan worden. Voorbeeld: deelnemer zwaait naar het afstapplateau, stapt erop en stapt terug in het zwaai veld. = opnieuw.
- Het ophang ijzer van grips mag niet gebruikt worden. Als hier voordeel uit gehaald wordt, dan moet de baan opnieuw.
- Bij sommige obstakels mogen geen benen/voeten gebruikt worden. Dit zal aangeven staan met borden. "Hands only" "benen mogen gebruikt worden".

De "niet zwaai" obstakels hebben geen strikte regels. De recreanten zijn niet verplicht om de obstakels te doen, maar de gevorderde wel. Daarbij geldt: opgeven = bandje kwijt = geen tijdregistratie.

#### Obstakel regels voor duo's:

- Recreanten en elite duo's mogen elkaar altijd helpen, op elke mogelijke manier. Denk aan voetjes geven over muren, een hand geven etc.
- Bij de elite geldt dat het eerst 'alleen' geprobeerd dient te worden, wanneer het niet lukt mag het duo op elke mogelijke vorm hulp geven.

Obstakel ronde 1: Bosparcours

De eerste ronde gaat over het bosparcours.

| Obstakel              | Recreanten                                                         | Gevorderde                                                                                      |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoog laag</b>      | Onder de lage balk, over de hoge balk. Opstap mag gebruikt worden. | Onder de lage balk, over de hoge balk. Opstap mag gebruikt worden.                              |
| <b>Evenwichtsbalk</b> | Evenwichtsbalk eigen keuze.                                        | -                                                                                               |
| <b>Bandenrol</b>      | Over de lage bandenrol.                                            | Over de hoge bandenrol.                                                                         |
| <b>Groene muur 2</b>  | -                                                                  | Over de muur.                                                                                   |
| <b>Kubusnet</b>       | Over het kubusnet.                                                 | -                                                                                               |
| <b>Boscombi</b>       | -                                                                  | Over het net, over alle balken met de slappe lussen. Klaar als er over de eindbalk gegaan word. |
| <b>Touwbos</b>        | Slackline met touw                                                 | Touw klim combinatie                                                                            |

Obstakel ronde 2: Ninja 1

Deze ronde loopt vanaf de boogschietplaats t/m ninja.

| Obstakel             | Recreanten                                                                                                                                                 | Elite                                                                                                                                                                            |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Boogschieten</b>  | Het target raken is voldoende. Mis is 10 burpees. Bij duo's moeten beide deelnemers 1 keer schieten. De straf burpees mogen verdeeld worden over de duo's. | Er moet minimaal blauw geraakt worden op het target. Mis is 10 burpees. Bij duo's moeten beide deelnemers 1 keer schieten. De straf burpees mogen verdeeld worden over de duo's. |
| <b>Kruipnet</b>      | Onder het kruipnet door.                                                                                                                                   | Onder het kruipnet door.                                                                                                                                                         |
| <b>Ninja combi 1</b> | -                                                                                                                                                          | Griplane + touwen tot dat het net word aangeraakt.                                                                                                                               |
| <b>Quarterpipe</b>   | Overheen.                                                                                                                                                  | Overheen.                                                                                                                                                                        |



Obstakel ronde 3: Urban sky

Deze ronde vind deels op het veld en deels op het urban-sky rek plaats.

| Obstakel                 | Recreanten                                                                     | Elite                                                      |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Low-rig to high</b>   | -                                                                              | Verplaats jezelf via de lage grips tot aan het afstappunt. |
| <b>Wielen</b>            |                                                                                | Wielen van in tot afstappunt.                              |
| <b>Balans parcours</b>   | Balanceren over het parcours                                                   | Balanceren over het parcours.                              |
| <b>Rek + glij muur</b>   | Met de ladder omhoog en naar beneden glijden.                                  | Met de ladder omhoog en naar beneden glijden.              |
| <b>Schuine muur/trap</b> | Klim over de schuine trap heen                                                 | Klim over de schuine trap heen                             |
| <b>Naar de overkant</b>  | Via de slackline naar de overkant. Alles boven je hoofd mag vastgepakt worden. | Ring en zwaaien t/m over het afstappunt.                   |

Obstakel ronde 4: Ninja 2

Deze ronde vind plaats aan de veld zijde van ninja.

| Obstakel              | Recreanten                   | Elite                                                                           |
|-----------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dipwalk</b>        | -                            | Over de dipwalk met alleen handen. Achter de tape starten tot na de tape.       |
| <b>Daknet</b>         | Over het daknet              | Over het daknet. Starten vanaf de lijn. Tot dat de deelnemer op de eindbalk is. |
| <b>Grips baan</b>     | -                            | Gripjes baan zwaaien tot over de eindbalk.                                      |
| <b>Banden stappen</b> | Door de banden heen stappen. | Door de banden heen stappen.                                                    |

## 4. Dagplanning

Op de dag van het evenement zal de deelnemer langs de volgende plekken komen om de dag soepel te laten verlopen.

### 4.1 Aanmelden & Registratie

De deelnemer dient minimaal een half uur voor zijn of haar starttijd aangemeld te zijn. Bij aanwezigheid moet er aangemeld worden bij de aanmeld balie. Hier worden alle benodigdheden in ontvangst genomen. Dit zijn: een polsbandje en een nummer. Dit nummer moet tijdens de race goed zichtbaar zijn voor de registratie. Zorg dat je goed op de hoogte bent van alle regels voordat je naar de start gaat.

### 4.2 Omkleden en opslag

Omkleden kan in de safaritent. Dit is gemengd en ook de plek waar de tassen opgeslagen kunnen worden.

### 4.3 Warming up

Zorg dat je goed warm bent voordat je aan de start verschijnt. Dit kun je doen door een rondje rond de parkeerplaats te rennen en op de heuvel al iets te klimmen. LET OP. Als het evenement begonnen is, dan kun je niet meer het terrein op. Om een warming up te doen. Het hele terrein is in gebruik voor het evenement.

### 4.4 Start zone en start

De deelnemer moet 5 minuten voor de start aanwezig zijn bij het startvak. Namen zullen om worden geroepen. Als de deelnemer te laat is, dan zal hij/zij zich moeten melden bij de wedstrijd leiding. Hier kan de deelnemer misschien nog toegevoegd worden aan andere startgroepen. Dit is echter niet zeker.

### 4.5 Nazorg

Na het finishen is het niet meer toegestaan om op het parcours te komen. Kijken kan alleen nog maar via het toeschouwer vak. Om bij te komen zal er fruit en drinken aanwezig zijn voor de gefinishte deelnemers. Ook zijn er voldoende mogelijkheden om nog een hapje en drankje te kopen.

### 4.6 Prijsuitreiking

De prijzen zullen vergeven worden aan de 1<sup>e</sup> van de volgende categorieën. Elite vrouw, elite man, elite jeugd onder 16 man en vrouw, elite jeugd boven 16 man en vrouw.

