Akadály leírás

Zsákcipelés

Fed fel a zsákot és a kijelölt helyen vidd magaddal!

Gumifutás

Lépj bele a gumikba és minél gyorsabban lépkedj bennük!

'A' mászóka

Menj fel a tetejére majd a másik oldalon gyere le. LEUGRANI TILOS! Az utolsó előtti lépcsőfokra rá kell lépni onnan már szabad a lelépés!

Zsákhúzás

Húzd fel a zsákot és lassan engedd vissza. Nem puffanhat a zsák! Büntetés 5 fekvőtámasz!

Tipegő

Menj végig a fakockák tetején, úgy hogy nem léphetsz le a földre és se jobbra se balra nem léphetsz át egy másikra csak egyenesen előre haladhatsz! Büntetés 5 fekvőtámasz!

Kuszás-mászás

Az akadály magassága 40-50 cm alacsony. A kifeszített kötél alatt kell végig kúsznod!

Gumi húzás

A kiinduló ponttól vidd el a gumit a végpontig majd fuss vissza a kezdőpontig és húzd magadhoz vissza a gumit!

Fal

Lépj fel a deszkára és menj végig úgy rajta, hogy nem esel le róla!
Az első 20 cm-es jelölésből kell indulni és a végén se szabad leugrani róla mert érinteni kell minimum egy lábbal a merevítő deszkát! Büntetés 5 fekvőtámasz!

Egyenes egyensúly

Lépj fel az első kereszttartó deszkára és menj végig úgy, hogy nem léphetsz le és át egy másik deszkára. Végén érinteni kell a keresztdeszkát! Büntetés 5 fekvőtámasz!

Cikk-Cakk

Lépj fel az első kereszttartó deszkára és menj végig úgy, hogy nem léphetsz le és át egy másik deszkára. Végén érinteni kell a keresztdeszkát Büntetés 5 fekvőtámasz!

Palánkok

Palánkon át kell ugranod majd át, kell, alatta bújni majd ismét át kell ugrani!
Ovisoknál a szülő segíthet. A gyerekek is segíthetik egymást a versenyen.

Szalmabála

Mássz át rajta!