

Lyfta läskbackar med krok - Instruktioner av station

Uppläggnig av stationen

Lägg först ut ringen med krok och rep. Ta ut ett rep i taget och spänn ut det för att det inte ska trassla. När alla rep är utdragna lägg ut rockringar, en rockring vid varje rep. Rockringen ska ligga där det finns en markering på repet. Markeringen är en bit silvertejp med röd tejp runt, 6 meter från mittpunkten. Lägg sist ut läskbackarna i mitten runt kroken, läskbackarna kan spridas ut på en yta 4 gånger 4 meter så dom inte ligger för nära dom som tävlar.

Utförande

En tävlande i varje rockring, när signalen kommer får de tävlande ta tag i repen. Lyckas man fånga en läskback med kroken så drar man den till en rockring där det står en tävlande. Den tävlande hakar av läskbacken och lägger den i rockringen och ställer sig på den. Då har laget fått 10 poäng. Sedan försöker man lyfta en ny läskback och dra den till en ny tävlande om man inte är 10 tävlande så får man dra flera läskbackar till samma person om alla i laget redan står på en back.

Poängfördelning

10 poäng för varje läskback som de tävlande lyckas få till rockringen.

Vid lågt deltagande

Om det är få deltagare i en grupp, så måste ni tänka ut en lösning, det blir något svårare ju färre man är. Antingen fyller ni själva ut och hjälper gruppen vilket inte är helt rättvist, alternativet är att om man är 6 i gruppen eller färre så kan man få 20 poäng per infångad läskback. Eller så kör ni samma regler för alla vilket är enklast för er.

Trassel på repet

Den här stationen kan trassla något om det vill sig illa, nu har jag byggt om den och hoppas att den ska fungera utan trassel men det är ingen garanti. Prova gärna stationen på tävlingsdagen och om det börjar trassla behåll lugnet. Försök lösa situationen och ta hjälp om det behövs.

Material för två stationer

20 stycken läskbackar

20 stycken rockringar

2 st kroker med 10 långa rep i varje krok

