

Stationen

Station 1 / Teilnehmer 1:

- Gestartet wird am FuÙe des Turmes (12m hoch) an der Startlinie.
- Der B-Schlauch (ca.12 kg) darf vor dem Start nicht berührt werden.
- Kommt es zu einem Fehlstart, erhält der betreffende Teilnehmer eine 5 Sekunden Zeitstrafe.
- Der B-Schlauch muss über die Treppen des Turmes nach oben getragen und an dem dafür vorgesehenen Platz abgelegt werden.
- Teilnehmer 1 übergibt durch Übergabe des Staffelstabs an Teilnehmer 2
- Das Geländer darf beim Hinauflaufen benutzt und mehrere Stufen auf einmal genommen werden.

Station 2 / Teilnehmer 2:

- Startposition für Teilnehmer 2 ist die Turmplattform.
- Von der Turm-Plattform muss der Teilnehmer einen Kanister (20 kg) nach oben ziehen und auf den dafür vorgesehenen Platz stellen.
- Teilnehmer 2 übergibt durch Übergabe des Staffelstabs an Teilnehmer 3
- Beim Hinunterlaufen vom Turm muss jede Stufe benutzt werden, ebenso muss das Geländer benutzt werden.

Station 3 / Teilnehmer 3:

- Startposition für Teilnehmer 3 ist die „Klopf-Vorrichtung“
- Teilnehmer 3 nimmt einen bereitgestellten Hammer auf.
- Mit diesem muss er ein Gewicht von ca. 75 kg über eine Strecke von 1,50 m nach hinten schlagen. Dabei müssen beide FüÙe auf der Konstruktion stehen.
- Das Schieben, Heben, Tragen, Ziehen, etc. des Gewichtes ist nicht erlaubt.
- Ausschließlich der Hammerkopf darf für das Verschlagen des Gewichtes benutzt werden.
- Auf dem „Klopf-Gestell“ ist eine sichtbare Markierung, bis zu der das Gewicht mit dem Hammer zu schlagen ist.
- Beendet der Teilnehmer diese Station bevor das Gewicht die Markierung passiert hat, bekommt er eine Zeitstrafe von 2 Sekunden pro angefangene 2,5 cm.
- Der Hammer wird nach erfolgreichem Absolvieren der Übung in dem markierten Bereich (1m x 1m) abgelegt, dabei muss der Hammer im markierten Bereich zum Liegen kommen.
- Teilnehmer 3 übergibt durch Übergabe des Staffelstabs an Teilnehmer 4

Station 4 / Teilnehmer 4:

- Startposition für Teilnehmer 4 ist die „Klopf-Vorrichtung“
- Teilnehmer 4 muss einen ca. 40 m langen Slalomkurs absolvieren, ohne eine Pylone/Fahne zu vergessen oder umzureiÙen.

- Am Ende des Slalomkurses übergibt Teilnehmer 4 durch Übergabe des Staffelstabs an Teilnehmer 5

Station 5 / Teilnehmer 5:

- Startposition für Teilnehmer 5 ist das Ende des Slalomkurses
- Am Ende des Slalomkurses nimmt Teilnehmer 5 ein geschlossenes Strahlrohr (C) auf und läuft mit dem bereits mit Wasser gefüllten Schlauch ca. 25 m nach vorne.
- Nach dem Passieren einer Schwingtür, darf der Teilnehmer das Strahlrohr öffnen und muss ein Ziel mit dem Wasserstrahl treffen.
- Danach muss der Teilnehmer das Strahlrohr schließen und ablegen.
- Ist das Strahlrohr nicht geschlossen, bevor er es abgelegt hat, muss der Teilnehmer zurück und es schließen.
- Sollte das Strahlrohr aufgehen, nachdem es ordnungsgemäß abgelegt wurde, gibt es keine Strafe und der Teilnehmer muss auch nicht zurück, um es zu schließen.
- Teilnehmer 5 übergibt durch Übergabe des Staffelstabs an Teilnehmer 6

Station 6 / Teilnehmer 6:

- Der Teilnehmer nimmt die Übungspuppe (ca. 75 kg) auf und zieht die Puppe rückwärts mit dem „Rautekgriff“ bis zum Ziel (ca. 40 m).
- Das Tragen der Puppe ist nicht gestattet.
- Die Puppe darf auch nicht an ihrer Kleidung, Armen und Beinen angefasst werden – nur im „Rautekgriff“.
- Die Puppe darf nicht ins Ziel geworfen werden.
- Die Zeit wird angehalten, wenn der Teilnehmer und die Puppe komplett über die Ziellinie sind und der Buzzer gedrückt wurde.