

# 7-kamp - øvelsene

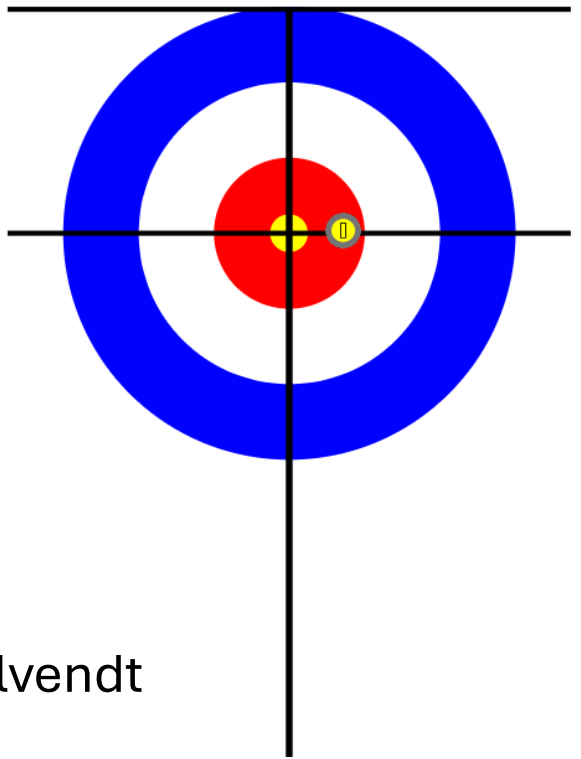
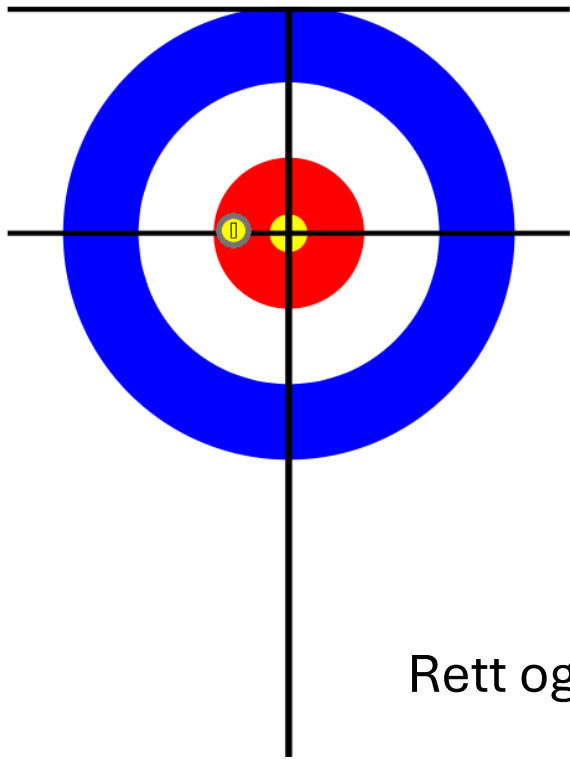
Siste versjon: 07.04.2025

## Regler

- Øvelsene skal spilles i den rekkefølgen de er nummerert.
- Øvelsene skal spilles ferdig med de to forsøkene på enten rett eller speilvendt side først. Hvilken rekkefølge det er på rett eller speilvendt er opp til arrangør.
- Utøveren skal sette to stein med rotasjon med klokken og to stein mot klokken på hver oppgave. Men bestemmer selv i hvilken rekkefølge.
- Det skal være en markør pr bane som registrere poeng. Markøren har siste ord ved avgjørelser.

Se eget dokument: Regler gjennomføring av merkeprøve

# Oppgave 1: Utslag



Rett og speilvendt

## Poengfordeling

3 poeng: Slå ut steinen og bite 4-foten

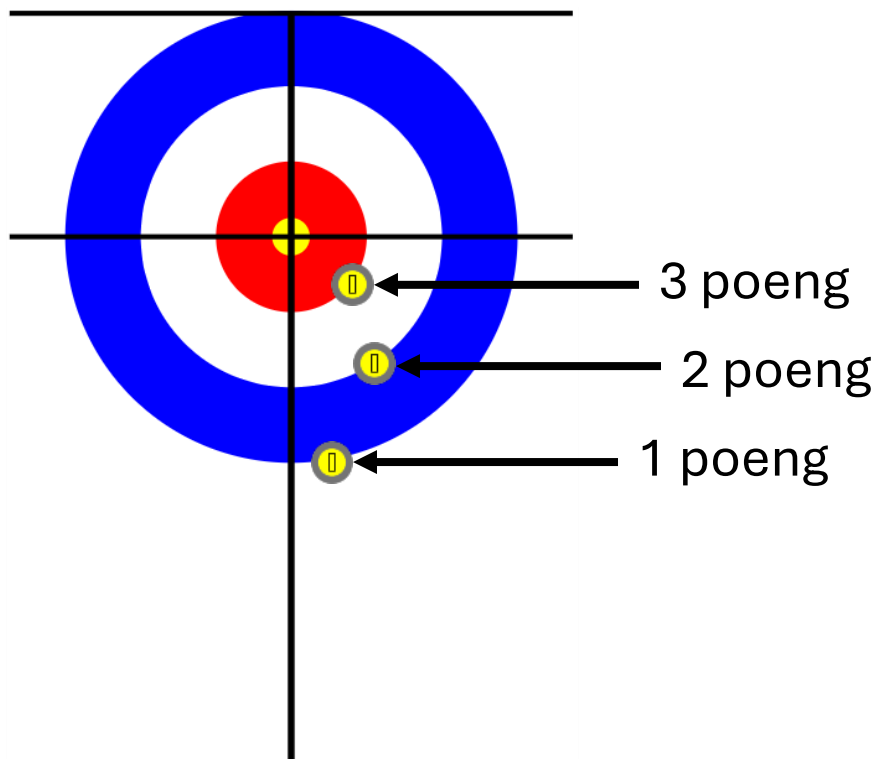
2 poeng: Slå ut steinen og bite 8-foten

1 poeng: Slå ut steinen og bite boet

**Plassering:** Den plasserte steinen skal ligge på tee-linjen og mot ytterkant av 4-fotslinjen

**Merk:** Den plasserte steinen må helt ut av huset for at oppgaven skal gi poeng

## Oppgave 2: Draging



Rett og speilvendt

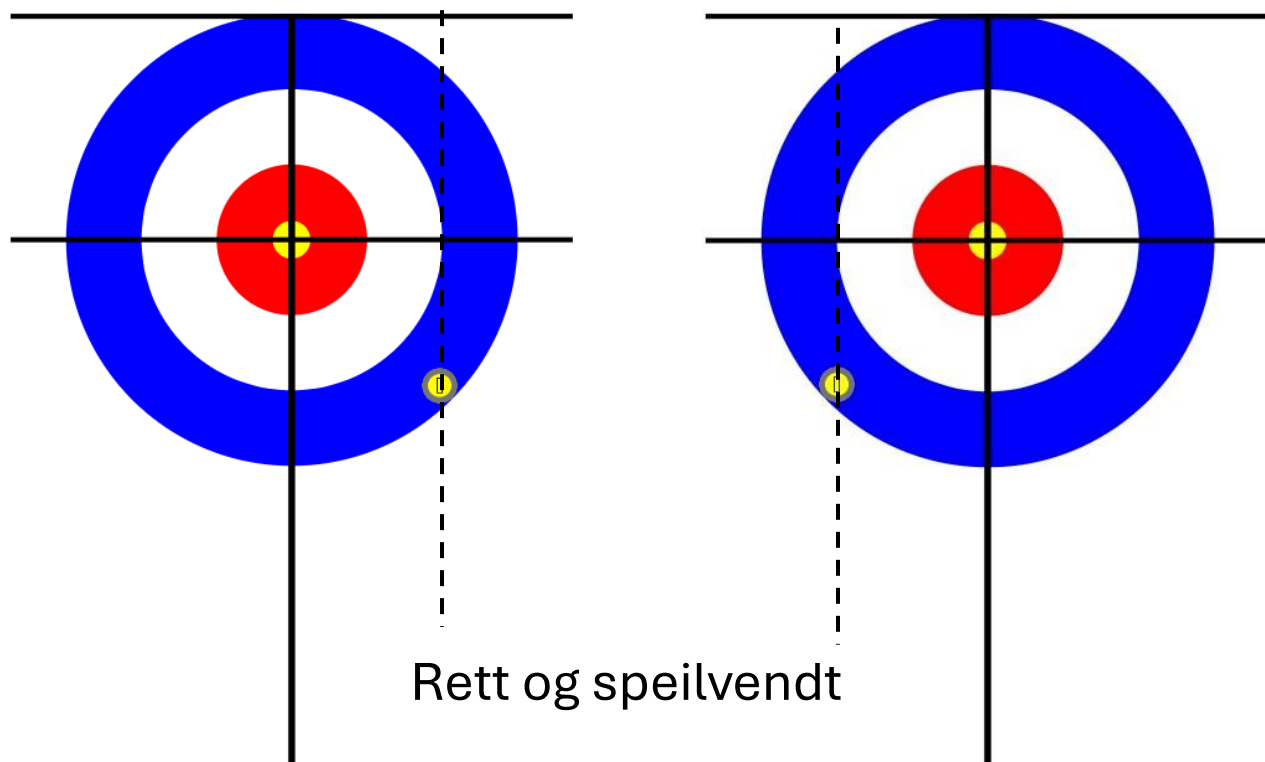
### Poengfordeling

3 poeng: Bite 4-foten eller bedre

2 poeng: Bite 8-foten eller bedre

1 poeng: Bite boet eller bedre

# Oppgave 3: Wick



## Poengfordeling

3 poeng: Berøre plassert stein og bite 4-foten

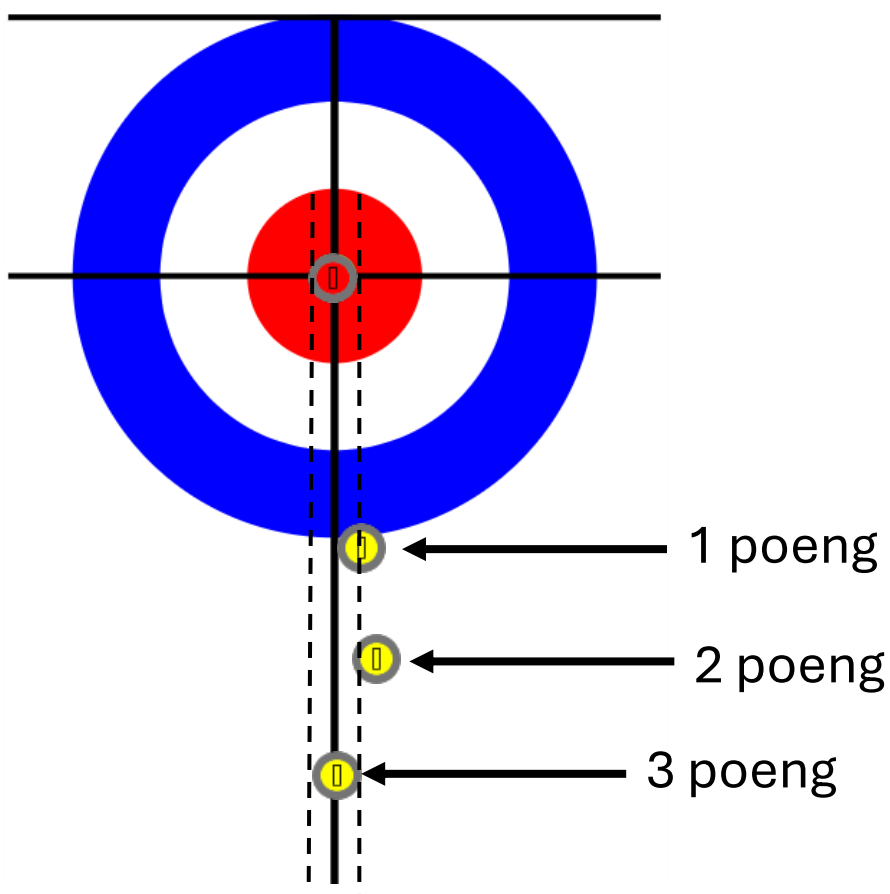
2 poeng: Berøre plassert stein og bite 8-foten

1 poeng: Berøre plassert stein og bite boet

**Plassering:** Den plasserte steinen skal ligge mot ytterkant av 12 foten i direkte linje opp fra ytterkant av 8-foten ved tee-linjen

**Merk:** Steinen som blir sendt må bli bedre enn den plasserte steinen.

# Oppgave 4: Guard



## Poengfordeling

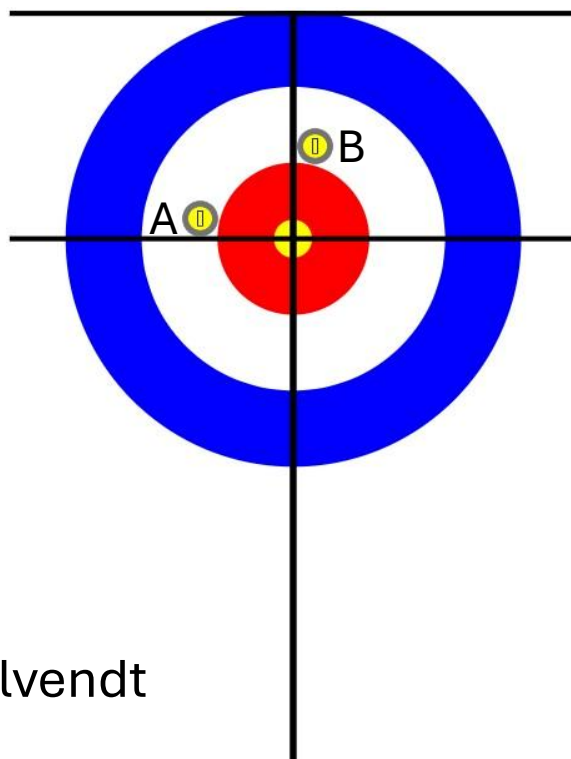
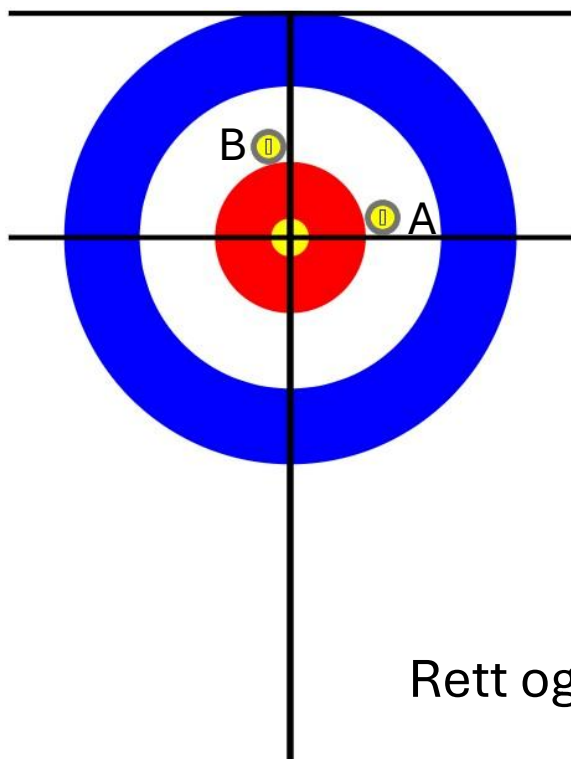
3 poeng: Berøre midtlinjen foran boet

2 poeng: Berøre ytterlinjen foran boet

1 poeng: Berøre boet foran steinen

**Merk:** Avstanden mellom ytterlinjene er en steinbredde, med midtlinjen i senter. Steinen som ligger på knappen kan ikke berøres, da tapes poengene.

# Oppgave 5: Dobbel



Rett og speilvendt

## Poengfordeling

3 poeng: Slå ut begge

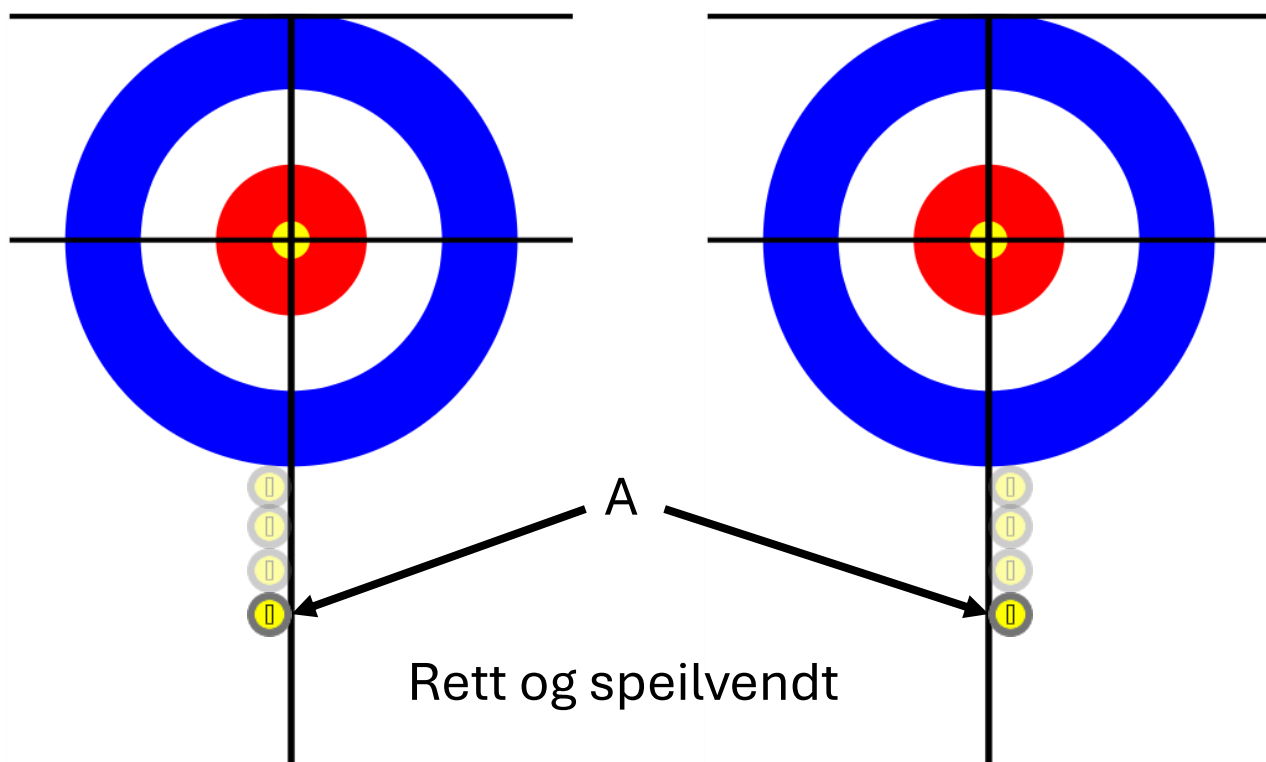
2 poeng: Slå ut A og berøre B

1 poeng: Slå ut A

**Plassering:** Stein A skal plasseres på 8-foten og bite tee-linjen i bakkant og 4-fotens ytterkant. Stein B skal plasseres på 8-foten bitende på motsatt side av midtlinjen fra A, og i 4-fotens ytterkant

**Merk:** For 3 og 2 poeng har det ingen ting å si hvilken stein som treffer B, så lenge den hhv. går ut av spill, eller beveger på seg.

# Oppgave 6: Raise



## Poengfordeling

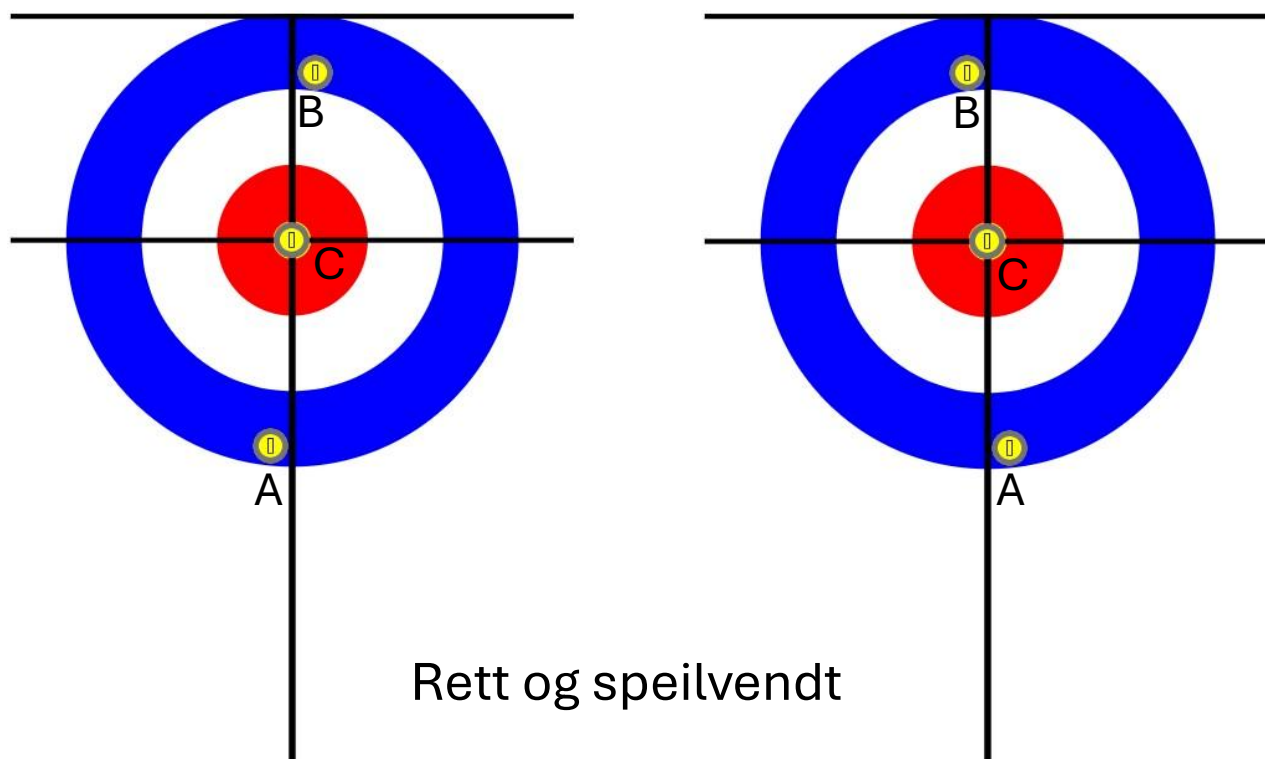
3 poeng: Stein A biter 4- foten eller bedre

2 poeng: Stein A biter 8-foten eller bedre

1 poeng: Stein A biter boet

**Plassering:** Steinen skal plasseres 3 steinlengder foran huset til siden for midtlinjen.

# Oppgave 7: Sistestein



Rett og speilvendt

## Poengfordeling

3 poeng: Avgi 0 poeng

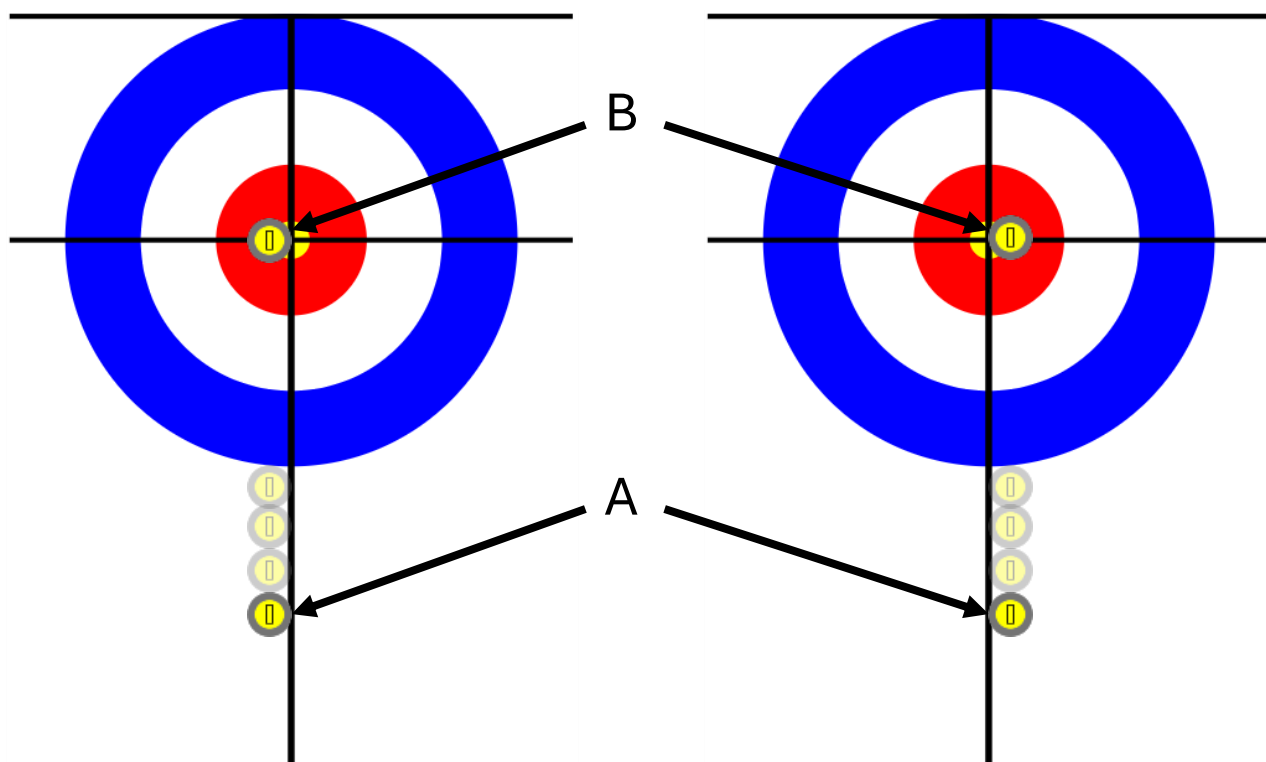
2 poeng: Avgi 1 poeng

1 poeng: Avgi 2 poeng

**Plassering:** Stein A skal plasseres ytterst på 12 foten foran i boet, til siden for og bite midtlinjen. Stein B skal plasseres innerst på 12 foten bak i huset og bite midtlinjen på motsatt side av stein B. Stein C skal ligge midt på knappen.



# Nytt forslag til oppgave: Runback



## Poengfordeling

3 poeng: Stein A slår ut stein B og biter 4-fot

2 poeng: Stein A slår ut stein B og biter boet

1 poeng: Stein A slår ut B

**Plassering:** Stein A skal plasseres 3 steinlengder foran huset til siden for midtlinjen. Stein B skal plasseres på tee-linjen på samme side av midtlinjen som stein A.