



SPARTANTM
REGLEMENT OFFICIEL 2019

RÈGLEMENT OFFICIEL 2019

TABLE DES MATIÈRES

Article I. CADRE, BUT ET EXCEPTIONS.....
Article II. RÈGLEMENT GÉNÉRAL ET PÉNALITÉS.....
Article III. RÈGLES SPÉCIFIQUES AUX OBSTACLES.....
Article IV. MODIFICATIONS DU RÈGLEMENT TEAM.....
Article V. ULTRA WORLD CHAMPIONSHIP 24 HEURES.....
Article VI. MODIFICATIONS DU RÈGLEMENT ATHLÈTES HANDISPORT SPARTAN.....
Article VII. HISTORIQUE DE CHANGEMENT

Article I. CADRE, BUT ET EXCEPTIONS

Section 1.01 CADRE

Ces Règles sont mises en place par Spartan et s'appliquent mondialement à toutes les Spartan Races. Ces règles lient tous les participants d'un événement Spartan, dans une vague jugée compétitive, généralement l'Elite et l'Age Group.

Section 1.02 BUT

Ce règlement est conçu pour fournir une référence constante permettant aux athlètes de participer aux événements Spartan, mondialement, de manière standardisée. Ces règles visent à :

- (a) Promouvoir et maintenir l'esprit sportif, l'égalité des opportunités et le fair-play parmi tous les compétiteurs ;
- (b) Protéger la santé, la sécurité et le bien-être des participants au maximum;
- (c) Promouvoir l'intégrité des événements Spartan et des athlètes.

Section 1.03 EXCEPTIONS ET AJOUTS

Le Race Director Spartan peut, lors d'un événement particulier, mettre en place des exceptions ou compléments spécifiques à ces règles. Ces changements peuvent être annoncés, par voie orale ou écrite, via les emails ou les briefings précédant la course, ou par des volontaires et/ou les marshals.

Article II. RÈGLEMENT GÉNÉRAL ET PÉNALITÉS

Section 2.01 PREPARATION ET ENTRAINEMENT

Une personne n'est autorisée à participer à un événement Spartan que si cette personne :

- (a) est formée de manière adéquate à ce type d'événement, comme on pourrait s'y attendre d'une personne prudente entrant une compétition similaire ;
- (b) est –en ce que l'on peut qualifier- en excellente santé, en se basant de récents entraînements, des examens physiques, s'il y en a, et les critères de bonne santé généralement acceptés.

Section 2.02 ELITE

- (a) Tous les athlètes Elite doivent suivre toutes les règles énoncées dans ce règlement et collaborer de manière compétitive.
- (b) Ne pas se conformer aux les règles énoncées dans ce règlement entrainera une Disqualification (DQ) de l'événement.
- (c) Ne pas partir dans sa vague de départ entrainera une DQ de la vague.

Section 2.03 AGE GROUP

- (a) Tous les athlètes Age Group doivent participer et concourir dans section Age Group correspondant à leurs âges au jour de la course.

- (b) Tous les athlètes doivent suivre toutes les règles énoncées dans ce règlement et collaborer de manière compétitive.
- (c) Ne pas se conformer aux règles énoncées dans ce règlement entraînera une Disqualification (DQ) de l'événement.
- (d) Ne pas partir dans sa vague de départ entraînera une DQ de la vague.

Section 2.04 CONDUITE GÉNÉRALE

À ou pendant un événement, ou sur le site de l'événement, tous les participants doivent :

- (a) Agir en conformité avec le Règlement ;
- (b) Se conduire d'une manière qui ne soit offensive d'aucune façon pour les autres participants, spectateurs, membres du staff, Marshall, ou volontaires et qui est considérée raisonnable et acceptable par la communauté ;
- (c) Traiter tous les participants, membres du staff, volontaires et spectateurs avec respect, courtoisie et équité ;
- (d) S'abstenir d'utiliser un langage ou une conduite abusive;
- (e) Après la violation d'une de ces règles, merci de la reporter au Head Marshall ou de se retirer de l'événement

Section 2.05 CONDUITE DURANT LA COURSE

- (a) Parcours intégral. Les participants doivent couvrir la totalité du parcours déterminé. Il incombe aux participants de connaître le parcours. Toute violation de cette section, et ce, même si aucun avantage n'en est tiré, entraînera une DQ. Exception faite si le compétiteur peut se replacer, sur le parcours, au même endroit que lorsque qu'il a dévié du parcours. À moins que le Head Marshall ait déterminé que la violation constituait une mise en danger (Section 2.4 (i)). Dans ce cas, la pénalité sera la DQ.
- (b) Réinsertion. Après avoir quitté le parcours, un participant devra se replacer et continuer au même endroit que lorsqu'il a quitté le parcours. Si l'Head Marshall, à son entière discrétion, détermine que la violation constitue une mise en danger (Section 2.4 (i)), la pénalité sera la DQ.
- (c) Conduite antisportive. Les participants doivent s'abstenir de toute conduite antisportive, incluant l'usage d'un langage ou comportement inconvenable à l'égard d'autres participants, membres de staff, volontaires et spectateurs. La violation de cette section entraînera une DQ ou une pénalité de temps déterminée à l'entière discrétion de Head Marshall.
- (d) Obstruction. Les participants doivent s'abstenir de bloquer, attaquer, gêner ou interférer, de manière accidentelle ou intentionnelle, avec les progrès d'un autre participant. Toute violation de cette section entraînera une DQ.
- (e) Assistance non-autorisée. Aucun participant n'acceptera une aide physique de quiconque (autre qu'un organisateur de la course) et de quelque sorte, incluant nourriture, boissons, équipement, soutien ou stimulation , à moins d'une exception express, accordée et approuvée, par écrit, par Spartan. La réception d'informations concernant le progrès, le temps ou l'emplacement de concurrents ne doit pas être considérée comme une acceptation d'une assistance non-autorisée. Toute violation de cette section entraînera une DQ.
- (f) Dossards. Les coureurs doivent clairement exposer leur numéro de dossard à tout moment et doivent maintenir ce numéro inchangé, lisible et dégagé au départ, au finish et sur le parcours. Aucun participant ne pourra démarrer la course sans leur numéro de dossard correctement exposé. L'utilisation d'anciens dossards sera punie d'une DQ immédiate et d'une suspension des prochaines compétitions Spartan pour une période déterminée par Spartan.
- (g) Équipement abandonné. Aucun participant ne laissera son équipement ou matériel personnel sur le parcours. Toute violation de cette section entraînera une DQ. Des poubelles Spartan seront mises à la disposition des coureurs pour tout emballage ou déchet. Abandonner ses détritrus, de quelque manière, entraînera une DQ.
- (h) Équipement non-autorisé. Aucun participant ne devra utiliser d'équipement que le Head Marshall juge inconvenable, incluant mais pas limité aux équipements qui pourraient provoquer un avantage déloyal ou

une mise en danger des autres participants. Aucun participant ne pourra, et ce, à tout moment de l'événement, utiliser ou porter des crampons (métallique ou non), un trucage extérieur, un casque, une radio, un appareil audio personnel ou tout autre article estimé dangereux par Head Marshall. Sauf disposition contraire de ces règles, toute violation de cette section entraînera une DQ.

- (i) Mise en danger d'autrui. Aucun participant ne devra commettre d'acte dangereux qui pourrait provoquer la blessure d'un autre participant. Toute violation de cette section entraînera une DQ.
- (j) Vagues de départ. Une Spartan race est commencée par le départ de « vagues » ou groupes de participants à plusieurs intervalles de temps. Tous les participants devront partir dans la vague ou groupe leur correspondant. Tout coureur qui transgressera cette règle en démarrant dans une vague inadéquate ou antérieure à celle prévue se verra disqualifié. Tout participant qui commencera dans une vague différente de la leur, sera inéligible pour les récompenses, incluant la qualification pour un championship.

Section 2.06 PARTICIPANTS NON- ENREGISTRÉS

- (a) Toute personne qui participe à la moindre partie d'un événement sans s'être correctement inscrit et avoir payé les frais d'inscriptions requis, se verra suspendu ou exclu de tout événement Spartan pour une période d'un an maximum.
- (b) Toute personne qui, de quelque manière, assiste un autre athlète dans la violation de la section 2.5a, en procurant un dossard à cet athlète se verra suspendu ou exclu de tout événement Spartan pour une période d'un an maximum.
- (c) Toute deuxième violation de cette section pourra entraîner une suspension à vie ou un bannissement des événements Spartan.

Section 2.07 PÉNALITÉS ET CONDUITES INTERDITES

Les pénalités, incluant les DQ et suspensions peuvent être imposées aux participants qui enfreignent n'importe quelle clause de ce règlement ou qui sollicite, encourage ou assiste une violation de ces règles. Sauf dispositions contraires de ces règles, la pénalité imposée dans chaque cas dépendra de la nature et de la gravité de la violation, elles-mêmes déterminées par le Head Marshall ou par Spartan. Les pénalités suivantes peuvent être imposées suite à une violation de ces règles :

- (a) Évaluation d'une pénalité de temps
- (b) DQ
- (c) Avertissement écrit ou sanction
- (d) Suspension des événements Spartan (incluant les suspensions rétroactives)
- (e) Expulsion permanente des événements Spartan.

Section 2.08 ACTES JUSTIFIANT UNE SUSPENSION

En plus des autres pénalités qui peuvent être imposées à la discrétion de Spartan, les actes suivants peuvent être punis par une suspension d'une période désignée par Spartan :

- (a) Une violation flagrante ou volontaire du Règlement ;
- (b) Conduite antisportive persistante ;
- (c) Violence physique envers un participant, volontaire, membre du staff, organisateur de la course, spectateur, ou autre personne ;
- (d) Tout acte frauduleux, comme falsifier un nom, remplir de faux affidavit ou contestation, ou fournir de fausses informations aux Officiels Spartan ou de la course ;
- (e) Participer intentionnellement à un événement malgré un défaut d'inscription ;
- (f) Violations répétées ou récurrentes des règles ;
- (g) Ne pas prévenir un officiel après s'être retiré de la course ;

- (h) Violation du règlement de Contrôle Médical établi dans l'Article VIII ;
- (i) Refus de se conformer à la décision finale de Spartan relatif à ces règles ;
- (j) Tout actes qui déshonore ou décrédibilise le sport d'Obstacle Course Racing (OCR).

Section 2.09 CONSÉQUENCES D'UNE SUSPENSION

Toute personne suspendue d'un événement Spartan se verra disqualifiée et inadmissible à quelconque événement Spartan durant la période de suspension et ce, jusqu'à ce que cette personne ai sollicité et reçu une notice écrite de réintégration de Spartan.

Section 2.10 RÉINTÉGRATION

Toute personne suspendue doit appliquer écrire à Spartan, pour une possible réintégration après examen des différents éléments à disposition, immédiatement avant l'expiration de la période de suspension.

Section 2.11 AVIS DE SANCTION DISCIPLINAIRE

Toute personne ayant reçu un avertissement, une sanction, une suspension ou un renvoi de Spartan recevra un avis de sanction disciplinaire.

Section 2.12 ACTES D'AGENTS

La conduite de tout agent agissant avec une autorité apparente pour le compte d'un participant constituera un motif de sanction pour ce dernier si le comportement de cet agent enfreint l'une quelconque des présentes règles. Les spectateurs ne sont pas autorisés sur le parcours en dehors des zones spécifiques réservées aux spectateurs. Les spectateurs incluent tous les concurrents ayant déjà terminé le parcours. La stimulation des athlètes (la stimulation est définie comme la pratique de courir devant ou à côté d'un autre concurrent) est strictement interdite.

Section 2.13 OBSTACLES : PÉNALITÉS D'ÉCHEC

- (a) Sauf dispositions contraires citées ci-dessous, durant les instructions précédant la course ou par le volontaire présent à l'obstacle, tous les compétiteurs ont une seule tentative pour chaque obstacle. Ce qui définit « une tentative » est décrit dans les règles spécifiques qui suivent. Toutefois, généralement, dès que vos deux pieds ont touché le sol, vous serez 'engagé' à cet obstacle et devrez le terminer ou prendre la pénalité.
- (b) Toutes instructions, écrites ou verbales, données via email, briefings avant la course, ou par des volontaires, et/ou des race marshals, remplaceront les règles de ce règlement.
- (c) Les obstacles sont séparés en 2 catégories : les Obligatoires et les Pass / Fail.
- (d) La pénalité d'échec d'un obstacle obligatoire est la DQ de l'événement
- (e) La pénalité d'échec d'un obstacle Pass / Fail est de 30 Burpees pour les Sprint, Super, Beast et Ultra et de 15 Burpees pour les Stadion.
- (f) Les Burpees doivent être faits dans la Burpee Zone. Les Burpees complétés en dehors de cette zone ne compteront pas pour la pénalité.
- (g) Certaines pénalités d'échec « non-Burpee » peuvent être employées à certains obstacles durant certains événements. Elles seront décrites dans des briefings précédant la course ou par les volontaires de ces obstacles.
- (h) Tous les obstacles doivent être tentés. Une tentative est définie, au minimum, par le fait de toucher l'obstacle. Dans d'autres cas, cela peut inclure entrer dans l'eau ou autre terrain difficile pour

atteindre l'obstacle. Ce type de terrain ne peut être passé avec des Burpees sauf si jugé acceptable par un membre du staff ou un volontaire, ou durant un briefing précédant la course.

- (i) Les compétiteurs ne pourront faire sonner les cloches présentes sur N'IMPORTE QUEL obstacle, qu'en utilisant leurs bras et mains ou n'importe quelle autre partie de leur corps au-dessus de la ceinture. L'utilisation des pieds, jambes ou genoux pour « shooter » la cloche n'est pas autorisée. La violation de cette règle sera considérée comme un échec. Le coureur ne pourra donc pas recommencer l'obstacle et devra compléter 30 Burpees ou quelque-soit la pénalité de cet obstacle.
- (j) Dans le cas d'échec causé par l'interférence physique notable d'un autre concurrent, l'athlète affecté pourra recommencer l'obstacle sans pénalité.
- (k) Les compétiteurs ne peuvent être présents dans la zone de l'obstacle que pour tenter de le franchir. Ceci inclut marcher sous les obstacles comme le Twister pour rejoindre une allée.

Section 2.14 PÉNALITÉS DE TEMPS

- (a) En général. Une pénalité de temps peut être imposée pour chaque infraction des règles de la Section 2.13 e. La pénalité est de 30 secondes par Burpee manqué jusqu'à 5 minutes ou 10 reps pour les événements en extérieur (Sprint, Super, Beast, Ultra) et 2 minutes ou 5 reps pour les Stadion.
- (b) Rater plus de 10 Burpees lors d'un événement en extérieur ou 5 Burpees lors d'un Stadion à un seul obstacle entraînera une DQ.
- (c) Avant que les résultats soient considérés définitifs, un processus de visionnage officiel prendra place. Par conséquent, les résultats finaux d'une course pourront ne pas être postés sur le site immédiatement, en attendant ce visionnage.
- (d) Les pénalités trouvées durant ce visionnage sont affichées en temps réel sur les écrans de contrôle dans les Tentes de Résultats. C'est de l'entière responsabilité des athlètes de vérifier ces écrans jusqu'à la cérémonie de récompenses dans le cas où ils voudraient contester quelque pénalité administrée par l'Head Marshall.
- (e) La période durant laquelle un athlète peut contester son temps, ses résultats, sa DQ, ses pénalités ou autres, termine 15 minutes avant le début de chaque cérémonie de récompense pour chaque événement.
- (f) Toute contestation qu'un participant aimerait formuler concernant les pénalités ou autres problèmes qui affectent les résultats finaux de la course, doit être amenée à l'Head Marshall durant la période de contestation allouée. Selon certaines circonstances, l'Head Marshall peut étendre la période de contestation au-delà de la cérémonie d'Awards, à leur discrétion.
- (g) Le Race Officiel se réserve le droit de poursuivre la résolution des pénalités après l'événement pour les participants qui sont absents ou non disponibles durant l'événement.
- (h) Il en est de la responsabilité des compétiteurs de déterminer s'ils ont reçu une pénalité durant l'événement et de la contester pendant la période allouée.
- (i) Spartan Race se réserve le droit de changer le classement ou les décisions du jour de la course indéfiniment, dans le cas d'un comportement antisportif et/ou d'une violation de règles intentionnelle incluant, mais non limitée à, l'échec de quelque protocole de Contrôle Anti-Dopage et Drogue administré par Spartan Race ou un tiers parti désigné par Spartan Race.

Section 2.15 SANCTIONS ANTI-DOPAGE

La distribution du prize money doit se conformer aux normes suivantes :

- (a) Chaque athlète Spartan Race reconnaît la vraisemblance des contrôles Anti-Dopage administrés à chaque événement Spartan et le fait qu'il/ elle a lu et accepté la Liste des Substances Bannies par l'Agence Mondiale d'Anti-Dopage (WADA). Cette liste peut être trouvée ici : <https://www.wada-ama.org/en/content/what-is-prohibited>
- (b) Chaque athlète Spartan Race testé positif pour une des Substances Bannies par la WADA recevra les sanctions suivantes :
 - Première infraction : Bannissement de 2 ans de tous les événements Spartan dans le monde.
 - Deuxième infraction : Bannissement à vie de tous les événements Spartan dans le monde.
- (c) Tout participant Elite ou Age Group ayant d'autres questions plus spécifique, incluant les demandes TUE, merci de s'adresser au Service Client sur us@spartan.com

Section 2.16 PRIZE MONEY

Quand un prize money est à gagner lors d'un événement Spartan, les athlètes doivent se conformer aux règles suivantes pour être éligible :

- (a) Remplir tout document financier requis.
- (b) Adhérer à tout contrôle Anti-Dopage sur le lieu de la course.
- (c) Porter un t-shirt 'Spartan Finisher' ou une alternative non modifiée et approuvée par Spartan à sa seule discrétion, sur le podium et pour les photos officielles du podium.
- (d) Ne pas adhérer à ces protocoles peut entraîner une DQ de l'événement et le retrait du prize money.

Section 2.17 CHRONOMÉTRAGE

Le vainqueur de chaque course est déterminé par la première personne à franchir la ligne d'arrivée d'une vague Elite, compte non tenu de quand chaque athlète a franchi la ligne de départ.

- (a) Les temps des compétiteurs doivent être validés par les puces de chronométrages RFID. Il en est de la responsabilité du participant de s'assurer que la puce est solidement fixée et portée lors des checkpoints de la course. Si une puce de chronométrage est manquante, l'athlète sera considéré comme DQ, à la discrétion du Directeur de Course et de l'Head Marshall.
- (b) Si un participant perd sa puce de chronométrage, il doit le reporter immédiatement au Staff Timing/Results (Chronométrage/Résultats) après avoir franchi la ligne d'arrivée. Si une puce est perdue ou si un Checkpoint n'est pas lu par le RFID, les marshals sur la course peuvent être utilisés pour valider le parcours d'un athlète.

Article III. RÈGLEMENT SPÉCIFIQUE AUX OBSTACLES

Section 3.01 OBSTACLES A TENTATIVES MULTIPLES

Ces obstacles peuvent être essayés autant de fois que nécessaire jusqu'à leur réussite complète. Si l'athlète tente une nouvelle fois ou plusieurs fois, il doit laisser le passage aux athlètes essayant pour la première fois.

(a) Hercule Hoist

(i) Instructions aux coureurs :

1. Tirer la corde pour faire monter le poids jusqu'à ce que le nœud touche la poulie en haut.
2. Faire redescendre le poids lentement et avec contrôle, sans lâcher la corde jusqu'à ce que le poids touche le sol. Ne pas laisser tomber le poids d'un coup.
3. L'athlète doit contrôler la corde à l'aide de son corps uniquement. La corde ne doit pas être enroulée / attachée à la barrière ou à tout autre objet autour.

(ii) Conditions d'échecs :

1. Incapacité à monter le poids jusqu'en haut.
2. Laisser tomber le poids au sol pour n'importe quelle raison (ex. la corde a glissé ou s'est échappée des mains de l'athlète et le poids touche le sol).
3. Utiliser n'importe quel objet extérieur pour s'aider à réussir l'obstacle, autre que la barrière. (voir notes supplémentaires ci-après à ce sujet).

(iii) A retenir :

1. L'athlète peut essayer plusieurs fois et changer de ligne à tout moment, à condition que le poids soit remis dans sa position initiale de manière contrôlée.
2. L'athlète ne doit pas lever le poids en bougeant autour des barrières, et ne doit pas s'aider en passant au-delà des barrières.
3. A moins que cela ne soit spécifiquement explicité par des Officiels Spartan, les coureurs ne sont pas obligés de garder leurs pieds au sol et peuvent utiliser la barrière pour s'aider à tirer le poids.
4. Se mettre debout sur la barrière ou la dépasser entraîne une disqualification immédiate.
5. Sur les événements Stadion, ces règles peuvent être modifiées pour des raisons de sécurité, et en conséquence la règle de "aucun pied sur la barrière" sera appliquée.

(b) 4',5',6' Over Wall

(i) Instructions aux coureurs :

1. Escalader au-dessus du mur sans en toucher les supports ou les sangles.

(ii) Conditions d'échec :

1. Incapacité à franchir le mur.
2. Utilisation des sangles ou les supports du mur.

(c) Hurdles

- (i) Instructions aux coureurs :
 1. Escalader au-dessus du mur sans en toucher les supports ou les sangles.
 - (ii) Conditions d'échec :
 1. Incapacité à franchir le mur.
 2. Utilisation des sangles ou les supports du mur.
- (d) Inverted Walls**
- (i) Instructions aux coureurs :
 1. Escalader au-dessus du mur sans en toucher les supports ou les sangles.
 - (ii) Conditions d'échec :
 1. Incapacité à franchir le mur.
 2. Utilisation des sangles ou les supports du mur.
- (e) Atlas Carry**
- (i) Instructions aux coureurs :
 1. Ramasser la pierre, la porter de l'autre côté, la poser au sol, réaliser les 5 burpees, ramasser la pierre, et la rapporter au point de départ.
 - (ii) Conditions d'échec :
 1. Etre dans l'incapacité de porter la pierre et de réaliser le parcours.
 2. Ne pas réaliser les 5 burpees.
 3. Ne pas rapporter la pierre au point de départ.
 - (iii) A retenir
 1. Le coureur peut poser la pierre au sol lors de la réalisation de l'obstacle. Cependant, il ne peut pas la faire rouler de quelque manière que ce soit.
 2. Si la pierre tombe des mains, glisse ou est posée au sol, elle devra être ramassée au même endroit où elle a été posée. Si la pierre roule après avoir été posée ou échappée, elle devra être reprise du même endroit pour pouvoir continuer.
 3. Si le coureur ne peut pas terminer l'obstacle ou ne le réussit pas, la pénalité sera de 30 burpees (et non pas 35 en incluant les 5 burpees de l'obstacle).
 4. Les coureurs se doivent de commencer derrière le drapeau désigné.
- (f) Flip Obstacles**
- (i) Instructions aux coureurs :
 1. Retourner l'élément désigné (ex. pneu) le nombre de fois requis.
 - (ii) Conditions d'échec :
 1. Incapacité à retourner l'élément désigné.
 - (iii) A retenir :
 1. Le coureur est considéré comme étant engagé sur une voie (ligne) du moment où il a réalisé un retourné (flip) de l'élément.
 2. Avant de s'engager dans une voie, le coureur peut au préalable changer de voie et essayer plusieurs fois.
 3. Lacher ou faire tomber l'élément n'est pas considéré comme étant un échec.
 4. Si l'objet est un pneu, les participants ne peuvent pas être à l'intérieur du pneu au moment de le retourner. Ils doivent démarrer hors du pneu.
- (g) Plate Drag**

- (i) Instructions aux coureurs :
 1. Tirer l'élément jusqu'à ce que la ligne soit atteinte. L'élément ne peut être ramassé, il doit être tiré. Retourner ensuite au point de fixation de la corde (poteau) et tirer l'élément jusqu'au poteau de départ en utilisant la corde.
 - (ii) Conditions d'échec :
 1. Incapacité à terminer l'épreuve.
 2. Ne pas tirer l'élément jusqu'à ce que la corde soit tendue.
 3. Ne pas tirer l'élément jusqu'au poteau.
 4. Ne pas porter l'élément, sauf si quelque chose bloque le chemin.
 5. Faire rouler l'élément. Il doit être tiré uniquement.
 6. Retirer la corde du poteau.
 - (iii) A retenir :
 1. Sur certaines courses, l'épreuve pourrait être inverse (tirer en premier, puis tirer en sens inverse).
 2. Le coureur ne peut pas porter l'élément, ce dernier doit être en contact constant avec le sol. Cependant, le coureur peut débloquent l'élément sans faire de mouvement en avant.
 3. Le coureur peut tenter à nouveau l'obstacle, comme changer de voie, tant que le "cycle" est réalisé en entier. Si le coureur change de voie, l'élément doit être retourné au point de départ avant de s'engager dans une autre voie.
- (h) Water Moats, Rolling Mud, Trenches, Rolling Snow**
- (i) Instructions aux coureurs :
 1. Rester dans la zone et les limites de l'obstacle. Les coureurs doivent respecter les limites de la course balisée.
 2. Pas de plongeon.
 - (ii) Conditions d'échec :
 1. Ne pas respecter les limites de l'obstacles, ou bien le contourner.
 - (iii) A retenir :
 1. Disqualification lors d'un contournement d'obstacle. Le coureur peut revenir sur ses pas et refaire l'obstacle si le contournement ou l'évitement n'était pas intentionnel, ou en raison d'une forte affluence.
- (i) Over-Under-Through**
- (i) Instructions aux coureurs :
 1. Passer au-dessus du premier mur, en-dessous du second mur, et à travers les derniers murs.
 - (ii) Conditions d'échec :
 1. Incapacité à passer les murs.
 2. Utilisation des supports ou des sangles.
 - (iii) A retenir :
 1. Les murs peuvent être dans un ordre différent. Merci d'écouter les instructions du bénévoles ou de suivre les instructions au début de l'obstacle indiquant l'ordre de passage des obstacles.

(j) Slip Wall

- (i) Instructions aux coureurs :
 1. Franchir le mur.
 2. Utilisation des cordes si celles-ci sont fournies.
 3. Utilisation des supports ou des côtés du mur pour s'aider.
- (ii) Conditions d'échec :
 1. Ne pas rester dans les limites de l'obstacle ou le contourner.
 2. Incapacité à franchir le mur.
- (iii) A retenir :
 1. Disqualification si contournement. Le coureur doit revenir sur ses pas et recommencer l'obstacle au complet si le contournement n'était pas intentionnel, ou pour cause d'affluence.

(k) A-Frame

- (i) Instructions aux coureurs :
 1. Escalader et franchir l'obstacle en utilisant uniquement le filet.
- (ii) Conditions d'échec :
 1. Incapacité à franchir l'obstacle.
 2. Utilisation des supports ou de la structure de l'obstacle afin de le réaliser et d'en tirer avantage.
- (iii) A retenir
 1. Si le coureur échoue à l'obstacle en raison de l'utilisation des supports, il peut retenter l'obstacle dès le début.

(l) Fire Jump

- (i) Instructions aux coureurs :
 1. Sauter par dessus le feu
- (ii) Conditions d'échec :
 1. Incapacité à sauter par dessus le feu.
- (iii) A retenir :
 1. Disqualification pour avoir contourné l'obstacle
 2. Le coureur peut revenir sur ses pas et tenter une nouvelle fois l'obstacle s'il l'a contourné de façon non intentionnelle ou en cas d'affluence.

(m) Bridge

- (i) Instructions aux coureurs :
 1. Traverser le pont.
- (ii) Conditions d'échec :
 1. Incapacité à franchir l'obstacle.
 2. Utilisation des sangles ou des supports (lorsqu'il y en a) pour en tirer avantage pour franchir l'obstacle.
- (iii) A retenir :

1. Si le coureur échoue à l'obstacle en raison de l'utilisation des supports, il peut recommencer l'obstacle depuis le début.
2. Tous les ponts n'ont pas forcément un cargo net.

(n) Rope Climb

- (i) Instructions aux coureurs :
 1. Grimper à la corde et faire sonner la cloche avec la main uniquement.
- (ii) Conditions d'échec :
 1. Ne pas toucher la cloche
 2. Toucher la cloche avec le pied
 3. Utilisation de plus d'une voie à la fois pour compléter l'obstacle.
 4. Utilisation d'un autre matériel que la corde.
- (iii) A retenir :
 1. Le coureur peut changer de voie à tout moment une fois de retour au sol et il peut continuer à tenter l'obstacle autant de fois qu'il le souhaite.
 2. Le coureur tentant plusieurs fois doit laisser la place aux coureurs tentant l'obstacle pour la première fois.
 3. Le coureur doit retourner au sol de manière sûre et contrôlée. Le coureur ne peuvent pas se laisser tomber de la corde.

(o) Gauntlet

- (i) Instructions aux coureurs :
 1. Courir à travers les sacs suspendus.
- (ii) Conditions d'échec :
 1. Incapacité à courir à travers les sacs.
- (iii) A retenir :
 1. Le coureur doit rester sur la structure et ne peut pas contourner l'obstacle.

(p) 8' Box

- (i) Instructions aux coureurs :
 1. Escalader au-dessus de la box sans toucher les supports ou les sangles.
 2. Seules les femmes peuvent utiliser les appuis/marches quand ces derniers sont disponibles.
- (ii) Conditions d'échec :
 1. Incapacité à franchir la box.
 2. Utilisation des supports ou des sangles du mur.
 3. Utilisation par les hommes des marches réservées aux femmes
- (iii) A retenir :
 1. Le coureur peut tenter plusieurs fois cet obstacle jusqu'au franchissement, ou bien réaliser les pénalités d'échec.

(q) Spartan Sled

- (i) Instructions aux coureurs :
 1. Pousser le traineau ou le poids sur la bonne voie.
 - (ii) Conditions d'échec :
 1. Incapacité à terminer l'épreuve.
 2. Soulever l'élément du sol et se déplacer de travers.
 3. Faire rouler l'élément. Il doit être trainer uniquement.
 - (iii) A retenir :
 1. Le coureur ne peut pas porter le traineau, ce dernier doit être en contact constant avec le sol.
 2. Le coureur peut tenter plusieurs fois l'obstacle et changer de voie, tant que le cycle complet est réalisé. Le traineau doit être ramener au point de départ avant de changer de voie et retenter l'obstacle.
- (r) Stairway to Sparta**
- (i) Instructions aux coureurs :
 1. Escalader au-dessus du mur et le franchir sans toucher les supports ou les sangles.
 2. Seules les femmes peuvent utiliser les appuis quand ces derniers sont disponibles.
 - (ii) Conditions d'échec :
 1. Incapacité à franchir l'obstacle
 2. Utilisation des supports ou des sangles du mur.
 3. Utilisation par les hommes des marches réservées aux femmes.
 - (iii) Additional Notes
 1. Le coureur peut tenter plusieurs fois cet obstacle jusqu'au franchissement, ou bien réaliser les pénalités d'échec.
- (s) Vertical Cargo Net**
- (i) Instructions aux coureurs :
 1. Escalader et franchir l'obstacle en utilisant le filet uniquement.
 - (ii) Conditions d'échec :
 1. Incapacité à franchir l'obstacle.
 2. Utilisation des supports (incluant les supports naturels tels que les arbres) pour réaliser l'obstacle.
 - (iii) A retenir :
 1. Si le coureur échoue en raison de l'utilisation de supports, il peut recommencer l'obstacle depuis le début.
- (t) Dunk Wall**
- (i) Instructions aux coureurs :
 1. Passer sous le mur.
 2. Plongeon interdit.
 - (ii) Conditions d'échec :

1. Incapacité à passer sous le mur.
- (iii) A retenir :
1. Le coureur doit entrer dans l'eau (s'il y en a), même s'il ne complète pas la partie immergée du mur.

(u) Bender

- (i) Instructions aux coureurs :
1. Escalader et franchir l'obstacle sans toucher les supports, sangles ou drapeaux de la structure.
- (ii) Conditions d'échec :
1. Incapacité à franchir l'obstacle.
 2. Utilisation des supports ou sangles de l'obstacle.
- (iii) A retenir :
1. Le coureur peut retenter l'obstacle jusqu'à ce qu'il le réussisse correctement ou réaliser les pénalités.
 2. Le coureur peut utiliser ses pieds sur les barreaux.

(v) Snow Quarter Pipe

- (i) Instructions aux coureurs :
1. Escalader et franchir l'obstacle sans toucher les supports ou sangles de la structure.
- (ii) Conditions d'échec :
1. Incapacité à franchir l'obstacle.
 2. Utilisation des supports ou sangles de l'obstacle.
- (iii) A retenir :
1. Le coureur peut retenter l'obstacle jusqu'à ce qu'il le réussisse correctement ou réaliser les pénalités.

(w) Vertical Cargo 2.0

- (i) Instructions aux coureurs :
1. Escalader et franchir l'obstacle sans toucher les supports ou sangles de la structure.
- (ii) Conditions d'échec :
1. Incapacité à franchir l'obstacle.
 2. Utilisation des supports ou sangles de l'obstacle.
- (iii) Additional Notes
1. The Vertical Cargo 2.0 est considéré comme un obstacle simple. Une pénalité de 30 burpees est appropriée en cas d'échec.

(x) Ladder Climb

- (i) Instructions aux coureurs :
1. Grimper en haut de l'échelle et faire sonner la cloche avec la main uniquement.

- (ii) Conditions d'échec :
 1. Ne pas toucher la cloche.
 2. Passer à une autre voie en grim pant sur
 3. Utilisation d'une aide mécanique pour passer.
 4. Toucher la cloche avec les pieds.
- (iii) A retenir :
 1. Le coureur peut changer de voie une fois qu'il a touché les pieds au sol et peut retenter l'obstacle autant de fois qu'il le souhaite.
 2. Le coureur essayant plusieurs fois l'obstacle doit laisser le passage aux coureurs essayant l'obstacle pour la première fois.
 3. Le coureur doit atterrir au sol de manière sécuritaire et contrôlée. Il ne doit pas s'élancer vers le sol depuis l'échelle.

Section 3.02 OBSTACLES A TENTATIVE UNIQUE

Généralement ce sont des obstacles à tentative unique basés sur des compétences spécifiques de passage d'obstacles. Une fois que le coureur est engagé dans une voie, tel que défini dans les règles d'obstacles spécifiques, une tentative sera considérée comme commencée et l'obstacle devra être complété en entier ou une pénalité devra être réalisée.

(a) Monkey Bars

1. Instructions aux coureurs :
 1. Traverser les barreaux uniquement avec les mains / bras et faire sonner la cloche avec la main. Les pieds ne peuvent pas toucher le sol ou les barreaux ou la structure.
 2. Le coureur doit rester sur l'obstacle et ne peut pas le compléter en passant par dessus.
2. Conditions d'échec :
 1. Toute partie du corps touchant le sol entre la zone de départ et d'arrivée.
 2. Les pieds touchant les barreaux au-dessus de la tête.
 3. Utilisation des supports latéraux.
 4. Ne pas toucher la cloche.
3. A retenir :
 1. Le coureur engagé sur une voie est considéré comme ayant tenté l'obstacle, une fois que ses deux pieds ont quitté le sol et la ligne / marche de départ.

(b) Spartan Rig

1. Instructions aux coureurs :
 1. Traverser les éléments uniquement avec les mains et faire sonner la cloche. Les pieds ne peuvent pas toucher le sol ou les éléments pour en tirer avantage, sauf si la structure est construite de la sorte (ex. anneaux à hauteur des pieds).

2. Le coureur doit rester sur l'obstacle et ne peut pas l'escalader ou passer par dessus.
2. Conditions d'échec :
 1. Toute partie du corps touchant le sol entre la zone de départ et d'arrivée.
 2. Pieds touchant les barres au-dessus de la tête.
 3. Utilisation des supports latéraux.
 4. Ne pas toucher la cloche lorsqu'il y en a une.
3. A retenir :
 1. Le coureur engagé sur une voie est considéré comme ayant tenté l'obstacle, une fois que ses deux pieds ont quitté le sol et la ligne / marche de départ.
 2. Si l'obstacle se termine par un mur, il sera considéré comme réussi lorsque le coureur aura franchi le mur sans toucher le sol.

(c) Spear Throw

1. Instructions aux coureurs :
 1. Essayer de lancer le javelot et de le planter dans la cible (bois ou foin).
 2. Le coureur n'a droit qu'à un seul essai.
2. Conditions d'échec :
 1. Le javelot ne reste pas planté dans la cible.
 2. Toute partie du javelot touchant le sol une fois le lancer effectué.
3. A retenir :
 1. Est considérée comme tentative une fois que le coureur lance le javelot dans un mouvement vers l'avant.
 2. Le coureur est autorisé à choisir un javelot différent s'il sent qu'il y a un défaut au javelot choisi initialement. Cependant cela doit être fait avant de lancer le javelot.
 3. Il est de la responsabilité du coureur de s'assurer que l'attache (ficelle) soit placée de manière à ne pas s'accrocher. Si elle s'emmêle pendant la tentative de lancer de quelque manière que ce soit, cela sera considéré comme un essai.
 4. Le javelot doit rester planté dans la cible jusqu'à ce que le coureur ait quitté la zone d'obstacle désignée (dernière cible) ou il sera considéré comme un échec.
 5. La cible est considérée comme l'ensemble de la structure à viser.
 6. Le javelot peut toucher le sol pendant le lancer ou pendant l'entrée initiale dans la cible. Cependant, une fois que le javelot est à l'arrêt complet et planté, il ne doit pas toucher le sol.

(d) Travers Wall/Z Wall

1. Instructions aux coureurs :
 1. Naviguer latéralement sur le mur en utilisant uniquement les prises de votre voie et faire sonner la cloche.

2. Le coureur n'est pas autorisé à toucher le haut du mur, le sol ou toute autre portion du mur incluant les supports et les sangles.
2. Conditions d'échec :
 1. Toucher le sol.
 2. Toucher le haut du mur.
 3. Toucher les supports ou sangles de la structure afin de s'aider.
 4. Ne pas toucher la cloche.
 5. Utilisation d'un mécanisme ou matériel pour s'aider à réaliser l'obstacle.
3. A retenir :
 1. Une fois que 4 points de contact sur le mur sont sur le mur (mains et pieds), ou si le coureur a touché un bloc après le 2ème, c'est considéré comme engagé et il n'est pas possible de recommencer depuis le début.
 2. Le premier bloc de main et le premier bloc de pied doivent être utilisés pour débiter la traverse du mur.
 3. Le coureur n'est pas obligé d'utiliser tous les blocs. Il peut les passer incluant le dernier bloc afin de toucher la cloche. Cependant si une partie du corps touche le sol avant d'avoir touché la cloche, cela sera considéré comme une échec.

(e) Slip and Slide

1. Instructions aux coureurs :
 1. Glisser les pieds en avant d'abord.
 2. Le coureur ne peut pas descendre l'obstacle la tête la première.
2. Conditions d'échec :
 1. Incapacité à réaliser l'obstacle.
 2. S'élancer la tête la première.
3. A retenir :
 1. Le coureur n'est pas autorisé à recommencer l'obstacle.
 2. Le coureur qui s'élance la tête la première devra réaliser une pénalité de burpees avant de descendre l'obstacle.

(f) Olympus

1. Instructions aux coureurs :
 1. Naviguer latéralement sur le mur en utilisant uniquement les prises de la voie choisie et faire sonner la cloche.
 2. Le coureur n'est pas autorisé à toucher le haut du mur ou le sol en tout temps.
2. Conditions d'échec :
 1. Toute partie du corps touchant le sol entre le point de départ et la cloche de fin.
 2. Toucher le haut de l'obstacle.
 3. Toucher n'importe quelle prise du mur avec les pieds.
3. A retenir :
 1. Le coureur doit commencer à partir ou derrière le point de départ.

2. Le coureur engagé sur une voie est considéré comme ayant tenté l'obstacle, une fois que les deux pieds du coureur ont quitté le sol et le point de départ.
3. Le coureur peut placer ses pieds contre le mur, mais pas sur les cales, prises y compris les découpes.
4. Le coureur peut utiliser n'importe quelle prise pour avancer.

(g) Dip Walk

1. Instructions aux coureurs :
 1. Se déplacer à travers l'obstacle en utilisant uniquement ses bras.
2. Conditions d'échec :
 1. Toute partie du corps touchant le sol entre le point de départ et l'arrivée.
 2. Utilisation des pieds sur les barres.
3. A retenir :
 1. Le coureur engagé sur une voie est considéré comme ayant tenté l'obstacle, une fois que les deux pieds du coureur ont quitté le sol et le point de départ.
 2. Il n'y a pas de cloche à toucher. Le coureur doit arriver au bout de l'obstacle avant que ses pieds ne touchent le sol entre le début et la fin de l'obstacle.

(h) Ball Throw

1. Instructions aux coureurs :
 1. Essayer de lancer la balle ou boule de neige et toucher la cible.
2. Conditions d'échec :
 1. Manque la cible avec la balle ou boule de neige.
3. A retenir :
 1. Le coureur doit au moins toucher une partie de la cible. Toucher une partie de la structure de la cible ne compte pas.

(i) Rolling Epic

1. Instructions aux coureurs :
 1. Le coureur place ses pieds dans les sangles de la roue et se positionne en planche.
 2. Le coureur avance en avant en position de planche.
 3. Le coureur retire ses pieds des sangles et retourne au point de départ l'élément.
2. Conditions d'échec :
 1. Toute partie du corps touchant le sol mise à part les mains et les coudes.
3. A retenir :
 1. Le coureur doit rester en position de planche et les genoux, jambes, ventre, ne peuvent pas toucher le sol.

(j) Balance Beams

1. Instructions aux coureurs :
 1. Naviguer à travers les éléments en utilisant uniquement les jambes sans toucher le sol.

2. Le coureur doit traverser le point d'arrivée de l'obstacle (passer une ligne invisible à la fin de chaque voie) avant de toucher le sol dans la zone de l'obstacle.
2. Conditions d'échec :
 1. Sauter hors de l'obstacle avant d'être arrivé au bout.
 2. Utilisation de n'importe quelle assistance.
3. A retenir :
 1. Le coureur est considéré comme engagé dès lors qu'il a passé le point de départ (passer la ligne invisible au début de chaque voie).
 2. Une fois engagé le coureur ne peut pas changer de voie, ni toucher les autres voies afin de retrouver son équilibre.

(k) Slackline

1. Instructions aux coureurs :
 1. Traverser le dessus de l'obstacle en utilisant uniquement les jambes sans toucher le sol.
 2. Le coureur doit traverser le point d'arrivée de l'obstacle (passer une ligne invisible à la fin de chaque voie) avant de toucher le sol dans la zone de l'obstacle.
2. Conditions d'échec :
 1. Toucher le sol avec n'importe quelle partie du corps.
 2. Utilisation de n'importe quelle assistance tels que batons, branches.
3. A retenir :
 1. Le coureur est considéré comme engagé sur la voie dès lors que ses deux pieds ont touché l'obstacle.
 2. Le coureur peut essayer plusieurs fois de monter sur l'obstacle avec un pied mais dès que les deux pieds ont touché l'obstacle, il ne pourra pas recommencer pour s'élancer à traverser.
 3. Tant que le coureur n'a pas démarré sur une voie (ex. toucher avec les deux pieds l'obstacle), il peut choisir une autre voie.

(l) Tarzan Swing

1. Instructions aux coureurs :
 1. Passer d'élément en élément en utilisant uniquement les mains. Les pieds ne doivent pas toucher le sol ou les cordes.
2. Conditions d'échec :
 1. Toucher le sol avec n'importe quelle partie du corps.
 2. Toucher avec les pieds les barres au-dessus de la tête.
 3. Utiliser les supports latéraux de la structure.
3. A retenir :
 1. Le coureur est considéré comme engagé dès lors que ses deux pieds ont passé le point de départ ou ont quitté le sol.

2. Il peut y avoir un obstacle à la suite du Tarzan Swing. Chacun est considéré comme un obstacle à part entière, et échouer à passer les deux entrainera une pénalité de 60 burpees.

(m) Log Hop

1. Instructions aux coureurs :
 1. Naviguer à travers différentes plateformes sans toucher le sol.
 2. Le coureur doit toucher la dernière plateforme avant de toucher le sol.
2. Conditions d'échec :
 1. Toucher le sol avec n'importe quelle partie du corps avant d'avoir atteint la dernière plateforme.
 2. Utilisation de n'importe quelle assistance tels que batons, branches.
 3. Utilisation de n'importe quelle partie de la seconde voie pour réaliser l'obstacle.
3. A retenir :
 1. Le coureur est considéré comme engagé dans une voie dès lors que la seconde plateforme ou un autre élément est touché avec n'importe quelle partie du corps.
 2. Le coureur doit utiliser une seule voie pour réaliser l'obstacle.
 3. Le coureur peut essayer plusieurs de monter sur la première plateforme et tant qu'il n'est pas engagé il peut choisir une autre voie.
 4. Le coureur peut utiliser tout son corps pour passer l'obstacle, cependant le dernier élément doit être touché par au moins un pied pour être considéré comme complété.

(n) Tyrolean Traverse

1. Instructions aux coureurs :
 1. Traverser la série de cordes et d'anneaux et faire sonner la cloche.
2. Conditions d'échec :
 1. Incapacité à toucher la cloche.
 2. Si l'obstacle est sur la terre ferme, toucher le sol avant de sonner la cloche
 3. Si l'obstacle est au-dessus de l'eau, toucher l'eau si c'est en-dessous des cordes.
 4. Utilisation de tout matériel ou mécanisme pour s'aider.
3. A retenir :
 1. Si l'obstacle est par-dessus l'eau et si le coureur exécute l'obstacle au-dessus de la corde, les pieds peuvent toucher l'eau. S'il exécute l'obstacle en-dessous de la corde, les pieds ne peuvent pas toucher l'eau.
 2. If obstacle is over water, traversing/swimming the water beneath is still required,

even if Competitor is unable to complete the traverse by rope.

3. Si l'obstacle est par-dessus l'eau, le coureur peut continuer le long de la corde après la corde afin de réduire la nage.
4. Le coureur peut compléter l'obstacle au-dessus ou en-dessus de la corde.

(o) Memorization Wall

1. Instructions aux coureurs :
 1. S'arrêter et faire tel qu'indiqué par les instructions sur les panneaux ou les officiels.
 2. Le coureur sera testé immédiatement ou plus tard durant la course ou à aucun moment.
2. Conditions d'échec :
 1. Répondre incorrectement.
 2. Utilisation de tout matériel ou mécanisme pour s'aider.
3. A retenir
 1. Le coureur n'est pas autorisé à écrire la séquence à retenir sur son corps, son équipement ou tout autre objet.
 2. Le coureur n'est pas autorisé à prendre de photo de la séquence à retenir.

(p) Spartan Ladder

1. Instructions aux coureurs :
 1. Entrer sur la structure et escalader depuis l'intérieur de l'obstacle jusqu'en haut et faire sonner la cloche.
 2. Redescendre de l'autre côté et faire sonner la seconde cloche.
2. Conditions d'échec :
 1. Toucher le sol avec n'importe quelle partie du corps avant de toucher la cloche.
 2. Incapacité à compléter
 3. Escalader le dessus de la structure
3. A retenir :
 1. Le coureur est considéré engagé dans une voie dès lors qu'il a fait sonner la première cloche.

(q) Ape Hanger

1. Instructions aux coureurs :
 1. Escalader jusqu'en haut de l'obstacle via la corde.
 2. Traverser les barreaux en utilisant uniquement ses mains et faire sonner la cloche. Les pieds du coureur ne pas toucher les barreaux.
 3. Le coureur doit rester sur l'obstacle pour le compléter.
2. Conditions d'échec :
 1. Ne pas réussir à passer la section de barreaux de l'obstacle.
 2. Toucher les barres au-dessus de la tête avec les pieds.
 3. Utilisation des supports latéraux.

4. Incapacité à grimper à la corde.
 5. Ne pas toucher la cloche.
3. A retenir :
 1. Le coureur est considéré comme engagé dans sa voie dès lors qu'il a essayé l'obstacle une fois qu'il a touché un barreau.
 2. The Ape Hanger est considéré comme un obstacle unique. Une pénalité de 30 burpees sera appropriée en cas d'échec.

(r) Thigh Master

1. Instructions aux coureurs :
 1. Se déplacer d'un élément à un autre dans une seule voie et faire sonner la cloche.
2. Conditions d'échec :
 1. Toucher le sol avec n'importe quelle partie du corps avant de toucher la cloche.
 2. Utilisation de la structure et des poteaux.
 3. Utilisation de plusieurs voies pour compléter l'obstacle.
3. A retenir :
 1. Le coureur est considéré comme engagé dans sa voie dès lors que ses deux pieds ont quitté le point de départ.
 2. Le coureur est autorisé d'utiliser les chaînes supportant les éléments pour s'aider.

(s) Twister

1. Instructions aux coureurs :
 1. Traverser les échelons uniquement avec les mains et faire sonner la cloche. Les pieds ne doivent pas toucher le sol pour s'aider ni les échelons.
 2. Le coureur doit rester en-dessous de l'obstacle. Le coureur ne peut compléter l'obstacle en passant par dessus.
2. Conditions d'échec :
 1. Toucher le sol avec n'importe quelle partie du corps entre le point de départ et d'arrivée.
 2. Utiliser les éléments latéraux et en travers de la structure pour s'aider.
 3. Toucher les barres au-dessus de la tête avec les pieds.
 4. Toucher la structure.
 5. Ne pas toucher la cloche.
3. A retenir :
 1. Le coureur est considéré comme engagé dans sa voie dès lors que ses deux pieds ont quitté le point de départ.
 2. Quand deux options de grips sont proposées, les Elites ne sont pas obligés de devoir choisir l'une ou l'autre des options.
 3. Le coureur est autorisé d'attraper la barre intermédiaire entre chaque segment du twister afin de transitionner d'un segment à un autre.

(t) Helix

1. Instructions aux coureurs :
 1. Utiliser les éléments d'une seule même voie, traverser latéralement et faire sonner la cloche.
 2. Le coureur n'est pas autorisé à toucher le dessus ou le dessous des supports.
2. Conditions d'échec :
 1. Toucher le sol avec n'importe quelle partie du corps entre le point de départ et la cloche finale.
 2. Utilisation des éléments d'une autre voie ou passer au-dessus de l'obstacle.
3. A retenir :
 1. Le coureur est considéré comme engagé dans sa voie dès lors que ses deux pieds ont quitté le point de départ.
 2. Quand deux options de grips sont proposées, les Elites ne sont pas obligés de devoir choisir l'une ou l'autre des options.

Section 3.03 OBSTACLES OBLIGATOIRES

Il s'agit généralement de porté ou de ramping. Si vous échouez à l'un de ces obstacles vous pourrez le réessayer. Si vous n'êtes pas en mesure de le réaliser, vous devez rendre votre puce au Marshall présent ou au Volontaire ou au Staff.

(a) Bucket Brigade (Sceau sans couvercle)

- (i) Instructions aux coureurs
 1. Remplir le sceau avec les graviers, l'eau ou le sable jusqu'à la marque, ceci dans la zone désignée et le transporter sur le parcours.
 2. Le seau doit être ramené au point de départ avec le gravier, le sable ou l'eau au niveau des trous. Il est conseillé de remplir le seau un peu plus pour éviter d'en perdre trop sur le parcours.
 3. Le seau doit être porté avec la partie inférieure sous les épaules du coureur. Ne transportez pas le seau sur ou au-dessus de vos épaules (par exemple le cou ou la tête).
 4. Vider le seau dans la poubelle à la fin. Le parcours doit être suivi.
 5. Le STAFF / les volontaires ne sont pas responsables de vérifier vos seaux quand vous commencez le transport, seulement à la fin pour contrôler l'échec ou non de la réalisation.
- (ii) Instructions aux coureurs (Sceau avec couvercle)
 1. Choisir ton seau dans la zone désignée et le porter sur le parcours.
 2. Le seau doit être ramené au point de départ avec le même niveau qu'au départ à l'intérieur OU le même matériel à l'intérieur qu'au départ.
 3. Le seau doit être porté avec la partie inférieure sous les épaules du coureur. Ne transportez pas le seau sur ou au-dessus de vos épaules

(par exemple le cou ou la tête).

- (iii) Conditions d'échec: (Sceau sans couvercle)
 - 1. Ne pas retourner le seau à la ligne spécifiée
 - 2. Placer le seau sur les épaules, le cou ou la tête
 - 3. Ne pas vider le seau dans le bac désigné
 - 4. Couper toute partie de l'itinéraire désigné
 - 5. Re-remplir sont seau Durant la course avec le contenu proposé au départ.
 - (iv) Conditions d'échec : (Sceau avec couvercle)
 - 1. Ne pas rapporter le seau avec le niveau initial
 - 2. Placer le seau sur les épaules, le cou ou la tête
 - 3. Couper toute partie de l'itinéraire désigné
 - (v) A retenir : (Sceau sans couvercle)
 - 1. Il n'y a pas de possibilité de burpee pour cet obstacle.
 - 2. Si le coureur revient avec le seau rempli en dessous de la ligne, le coureur doit refaire toute la route avec le seau plein
 - 3. Un coureur portant le seau au-dessus de la hauteur des épaules sera sujet à répéter l'obstacle.
 - 4. Les coureurs peuvent déposer le seau si besoin, ils ne seront pas sanctionnés.
 - 5. Les coureurs ne peuvent pas ramasser de gravier ou de sable le long du parcours, à moins qu'il ne se déverse de leur seau et ramassé au moment du déversement. Si une chute intervient, il est impossible de ramasser le matériel.
 - 6. Un coureur peut revenir au départ afin de re-remplir son seau à tout moment.
 - (vi) A retenir : (Sceau sans couvercle)
 - 1. Il n'y a pas de possibilité de burpee pour cet obstacle.
 - 2. Si le coureur revient avec le seau moins remplis qu'au début, le coureur doit refaire tout le parcours avec un seau plein
 - 3. Un coureur portant le seau au-dessus de la hauteur des épaules sera sujet à répéter l'obstacle.
 - 4. Les coureurs peuvent déposer le seau si besoin, ils ne seront pas sanctionnés.
 - 5. Le couvercle du seau n'est pas fermé définitivement. Si un couvercle vient à tomber ainsi que le matériel situé dans le seau, le coureur doit revenir au début avec le matériel tombé au sol et refaire le parcours avec un nouveau seau.
- (b) Barbed Wire/Low Crawl (Barbelet et ramping)**
- (i) Instructions aux coureurs
 - 1. Ramper sous les barbelets ou les files. (Rouler est autorisé).
 - 2. Les effets personnels doivent suivre le même chemin que les coureurs (les coureurs ne peuvent rien laisser sur le côté, le jeter par-dessus l'obstacle, etc.).

3. Interdit de plonger.
- (ii) Conditions d'échec :
 1. Marcher ou courir à côté de l'obstacle ou à l'intérieur.
 2. Ne pas prendre ses effets personnels avec soit.
 3. Passer par-dessus le barbelet ou le file qui a été conçu pour aller dessous, à moins que l'obstacle ait été endommagé d'une manière à rendre impraticable le passage par en dessous.
- (iii) A retenir :
 1. Il n'y a pas de possibilité de burpee pour cet obstacle.
 2. Les coureurs peuvent effectuer autant de tentatives que nécessaire.

(c) Sandbag Carry

- (i) Instructions aux coureurs
 1. Porter l'élément désigné sur le parcours en fonction de votre catégorie.
 2. Ramener l'élément dans la zone désigné après avoir réalisé le parcours.
- (ii) Conditions d'échec :
 1. Impossibilité de réaliser le parcours avec le poids.
 2. Endommager ou abimer le sac.
 3. Couper toute partie de l'itinéraire désigné
 4. Laisser le sac sur le parcours
 5. Ne pas prendre le nombre d'éléments désignés ou le bon type d'élément
- (iii) A retenir :
 1. Dommage intentionnel ou destruction du poids entraînera la disqualification.
 2. Si plusieurs poids sont requis, ils doivent être transportés en même temps. Le participant ne peut pas progresser de façon significative avec un seul poids.
 3. Les poids peuvent être déposés au besoin. Ce n'est pas considéré comme un échec.
 4. Les poids doivent être transportés et ne peuvent pas être tirés, roulés, poussés, etc.
 5. Si un poids est tombé ou placé vers le bas et se déplace vers l'avant, le coureur doit retourner à l'endroit où il a été abandonné et redémarrer le transport de cet endroit.

(d) Log Carry

- (i) Instructions aux coureurs
 1. Porter l'élément désigné sur le parcours en fonction de votre catégorie
 2. Porter l'élément désigné sur le parcours
- (ii) Conditions d'échec :
 1. Impossibilité de réaliser le parcours avec le poids.
 2. Faire rouler l'élément en sol
 3. Couper toute partie de l'itinéraire désigné
 4. Laisser l'élément sur le parcours

- (iii) A retenir :
1. Dommages intentionnels ou destruction du poids entraîneront la disqualification.
 2. Si plusieurs poids sont requis, ils doivent être transportés en même temps. Le participant ne peut pas progresser de façon significative avec un seul poids.
 3. Les poids peuvent être déposés au besoin. Ce n'est pas considéré comme un échec.
 4. Les poids doivent être transportés et ne peuvent pas être tirés, roulés, poussés, etc.
 5. Si un poids est tombé ou placé vers le bas et se déplace vers l'avant, le coureur doit retourner à l'endroit où il a été abandonné et redémarrer le transport de cet endroit.

(e) Spider Web

- (i) Instructions aux coureurs
1. Naviguez à travers le «tissu» de ficelle, cordon, ou barbelé, ou similaire.
 2. Sac ou tout autre objet personnel doit suivre la même voie que le coureur.
- (ii) Conditions d'échec :
1. Marcher ou courir à côté de l'obstacle ou à l'intérieur.
 2. Ne pas prendre ses effets personnels avec soi.
 3. Passer par-dessus le barbelet ou le fil qui a été conçu pour aller dessous, à moins que l'obstacle ait été endommagé d'une manière à rendre impraticable le passage par en dessous.
- (iii) A retenir :
1. Il n'y a pas de possibilité de burpee pour cet obstacle.
 2. Les coureurs peuvent effectuer autant de tentatives que nécessaire.

(f) Farmers Carry

- (i) Instructions aux coureurs
1. Porter l'élément désigné sur le parcours.
 2. Ramener l'élément dans la zone désignée.
- (ii) Conditions d'échec :
1. Ne pas ramener le poids à la ligne spécifiée
 2. Impossibilité de réaliser le parcours avec le poids.
 3. Couper toute partie de l'itinéraire désigné
 4. Poids non porté par les poignées.
- (iii) A retenir :
1. Dommages intentionnels ou destruction du poids entraîneront la disqualification.
 2. Si plusieurs poids sont requis, ils doivent être transportés en même temps. Le participant ne peut pas progresser de façon significative avec un seul poids.
 3. Les poids peuvent être déposés au besoin. Ce n'est pas considéré comme un échec.
 4. Les poids doivent être transportés et ne peuvent pas être tirés, roulés, poussés, etc.
 5. Si un poids est tombé ou placé vers le bas et se déplace vers l'avant, le coureur

doit retourner à l'endroit où il a été abandonné et redémarrer le transport de cet endroit.

6. Le compétiteur doit commencer derrière la zone désigné par un drapeau

(g) Jump Rope

(i) Instructions aux coureurs

1. Sauter au dessus de la corde le nombre de fois demandées.

(ii) Conditions d'échec :

1. Ne pas réaliser le nombre de sauts demandés

2. Ne pas mettre la bande autour des jambes comme demandé

(iii) A retenir :

1. La corde peut se déplacer dans les deux sens ope can travel in either direction.

2. Les coureurs peuvent choisir de sauter avec les deux pieds ou 1 seul pied à la fois

(h) Pompes

(i) Instructions aux coureurs

1. Réaliser le nombre de pompes demandées

2. Le torse doit toucher le sol et les main doivent quitter le sol en fin de répétition

(ii) Conditions d'échec :

1. Impossibilité de réaliser le nombre de pompes demandées

2. Ne pas toucher le sol avec la poitrine ou laisser les mains au sol en bas du mouvement.

(iii) A retenir :

1. Les pompes doivent être réalisées à l'endroit désigné.

(i) Box Jumps

(i) Instructions aux coureurs

1. Réaliser le nombre de Box Jumps demandées

2. Les jambes doivent être bloqués à la fin du mouvement sur la Box

(ii) Conditions d'échec :

1. Impossibilité de réaliser le nombre de Box Jumps demandées

2. Ne pas verrouiller les jambes à la fin du mouvement

(iii) A retenir :

1. Les concurrents peuvent descendre de la boîte. Pas besoin de sauter de la boîte.

2. Le repos durant la réalisation est autorisé. Toutefois, si des concurrents attendent derrière, il faudra laisser la place.

(j) Swim / Nage

(i) Instructions aux coureurs

1. Interdiction de plonger

2. L'utilisation de brassard ou gilet est autorisé s'ils sont fournis par les volontaires, Marshall ou le staff.

(ii) Conditions d'échec :

1. Incapacité à réaliser la nage.
- (iii) A retenir :
1. Dans le cas où un itinéraire alternatif est proposé aux concurrents, ils doivent toujours entrer dans l'eau avant de continuer (toucher l'eau), après cela ils pourront réaliser la pénalité proposée.

(k) Jerry Can Carry

- (i) Instructions aux coureurs
1. Porter l'élément désigné sur le parcours en fonction de ta catégorie.
 2. Rapporter l'élément à l'endroit indiqué.
- (ii) Conditions d'échec :
1. Ne pas retourner le poids à l'endroit spécifié.
 2. Couper toute partie de l'itinéraire désigné
 3. Trainer le poids
- (iii) A retenir :
1. Dommages intentionnels ou destruction du poids entraîneront la disqualification.
 2. Si plusieurs poids sont requis, ils doivent être transportés en même temps. Le participant ne peut pas progresser de façon significative avec un seul poids.
 3. Les poids peuvent être déposés au besoin. Ce n'est pas considéré comme un échec.
 4. Les poids doivent être transportés et ne peuvent pas être tirés, roulés, poussés, etc.
 5. Si un poids est tombé ou placé vers le bas et se déplace vers l'avant, le coureur doit retourner à l'endroit où il a été abandonné et redémarrer le transport de cet endroit.

(l) ARMER

- (i) Instructions aux coureurs
1. Porter l'élément désigné sur le parcours en fonction de ta catégorie.
 2. Rapporter l'élément à l'endroit indiqué.
- (ii) Conditions d'échec :
1. Ne pas retourner le poids à l'endroit spécifié.
 2. Couper toute partie de l'itinéraire désigné
 3. Porter le poids avec une autre partie que la chaîne
 4. Ne pas porter le poids correspondant à votre catégorie.
- (iii) A retenir :
1. Dommages intentionnels ou destruction du poids entraîneront la disqualification.
 2. Si plusieurs poids sont requis, ils doivent être transportés en même temps. Le participant ne peut pas progresser de façon significative avec un seul poids.

3. weight.
4. Les poids peuvent être déposés au besoin. Ce n'est pas considéré comme un échec.
5. Les poids doivent être transportés et ne peuvent pas être tirés, roulés, poussés, etc.
6. Si un poids est tombé ou placé vers le bas et se déplace vers l'avant, le coureur doit retourner à l'endroit où il a été abandonné et redémarrer le transport de cet endroit.

Article IV. MODIFICATIONS DES RÈGLES DE L'ÉQUIPE

Section 4.01 BUT

Définir des modifications à partir des règles ci-dessus pour les vagues en équipes.

- (a) Ceci ne s'applique pas aux équipes courant hors des vagues en équipes telles que désignées par Spartan.

Section 4.02 RÈGLES GÉNÉRALES

- (a) Trois athlètes par équipes
- (b) Les équipes doivent toutes être d'un seul genre – hommes ou femmes.
- (c) Les trois membres de l'équipe doivent être des citoyens (détendeur du passeport) du même pays, et doivent participer ensemble au même événement (pas d'admission séparée).
- (d) Les participants doivent tous être capables d'apporter des preuves de citoyenneté si demande des membres du staff ou de Spartan officiels.
- (e) Une convention d'appellation s'applique pour les équipes entrant des épreuves de qualification. Chaque nom d'équipe donné durant l'inscription doit toujours inclure le pays de citoyenneté de ces membres comme premier mot du nom de l'équipe. Par exemple, Australia Dusty Kangoroos, USA Johnsteam4, Singapore Warriorz.
- (f) Les compétiteurs n'ont pas besoin de vivre dans pays de citoyenneté pour représenter leurs pays. Les expatriés et touristes peuvent concourir à l'étranger, mais avec la région de leurs pays, afin de se qualifier pour représenter leurs pays d'origine.
- (g) Quand plusieurs répétitions d'un obstacle sont demandées, tous les membres doivent compléter au moins une répétition. Des répétitions supplémentaires peuvent être complétées par n'importe quelle combinaison de membres.
- (h) Tous les obstacles doivent être tentés par tous les membres de l'équipe.
- (i) L'aide n'est autorisée pour aucun des obstacles sauf spécification contraire.
 - i. Ceci inclus la manipulation intentionnelle d'éléments de balancement ou de saisie, tels que les cloches, ou les éléments suspendus de plusieurs plateformes ou twister.
- (j) Quand cela est autorisé, un athlète ne peut donner ou recevoir de l'aide qu'à l'intérieur de sa propre équipe. Aucune aide extérieure n'est autorisée.
- (k) Les membres de l'équipe peuvent compléter les obstacles de la même manière que dans les vagues individuelles.
 - i. Cela signifie que le premier arrivé est le premier servi sur toutes les voies sauf s'il y a une voie désignée pour l'équipe.
 - ii. Tous les membres peuvent utiliser une voie ouverte, il n'est pas nécessaire de tous utiliser la même voie.

- iii. Les membres de l'équipe peuvent commencer un obstacle à tout moment, il n'est pas nécessaire d'attendre les autres membres pour terminer ou rater un obstacle.
- iv. Une équipe ne peut présenter que des membres qualifiés pour le Championnat du Monde en Équipe. Dans le cas où un membre ne peut représenter son équipe en cas de maladie ou blessure, l'équipe peut faire appel à sa substitution d'urgence en contactant cs@spartan.com et en s'assurant que cette personne est inscrite. Dans le cas où un autre membre ne peut participer, l'équipe entière sera disqualifiée et la prochaine équipe classée se qualifiera à leur place.

Section 4.03 CHRONOMÉTRAGE ET PÉNALITÉS

- (a) Le temps d'arrivée de chaque équipe est basé sur la moyenne des 3 membres.
 - i. Les athlètes A,B et C courent ensemble en équipe.
 - ii. A finit en 1 :10 :15, B en 1 :10 :25 et C en 1 :10 :55.
 - iii. Le temps d'arrivée officiel de l'équipe est donc de 1 :10 :31.
- (b) Les trois membres doivent terminer à une minute les uns des autres ou l'équipe est disqualifiée.
- (c) Un membre ou plus ne pouvant terminer la course entraînera la disqualification des trois membres.
- (d) Si un des membres perd sa puce chronométrique, un temps non officiel calculé manuellement sera donné. L'équipe entière devient alors inéligible pour le podium.
- (e) Les 3 membres de l'équipe doivent tenter tous les obstacles. Passer des obstacles ou faire des Burpees sans faire de tentative n'est pas permis et entraîne une DQ.
- (f) Chaque membre qui rate un obstacle avec une pénalité de burpees, doit compléter 30 burpees.
 - i. 90 burpees est le maximum que puisse recevoir chaque équipe par obstacle.
 - ii. N'importe quel membre de l'équipe peut commencer sa pénalité burpees dès qu'il rate l'obstacle, tant qu'il est dans la Burpee Zone.
 - iii. Les burpees ne peuvent être partagés entre les membres d'une équipe. Chaque membre ratant un obstacle avec une pénalité de burpees doit compléter individuellement 30 burpees.
- (g) Tous les burpees doivent être effectués dans la zone dédiée aux burpees de l'obstacle, bien en vue de la caméra où comme indiqué par un Spartan Official.
 - i. Si les équipes concourent dans un parcours avec des participants de la catégorie Open, il est possible qu'une Burpee Zone séparée soit désignée pour permettre aux Officiels de se concentrer sur les équipes.
- (h) Les sections spécifiques du parcours qui sont techniques, distantes ou soumises à des conditions environnementales uniques peuvent inclure des cut-off times, à la discrétion du Directeur de la Course et de la QMteam.

Section 4.04 CHANGEMENTS SPÉCIFIQUES AUX OBSTACLES

- (a) Hercule Hoist
 1. Instructions d'équipe :
 - i. Compléter l'obstacle en suivant les règles standard.
 2. Modes de défaillance :
 - i. Inhabilité de compléter le nombre de répétitions requis.
 - ii. Utiliser les voies individuelles.
 3. Notes additionnelles :
 - i. L'aide est permise entre les membres de l'équipe.

- ii. Il y aura une voie spécifique aux équipes pour compléter cet obstacle.

(b) Flip Obstacles

1. Instructions d'équipe :
 - i. Compléter l'obstacle selon les règles standard.
2. Modes de défaillance :
 - i. Inhabilité de compléter le nombre de répétition requis.
 - ii. Utiliser les voies individuelles.
3. Notes additionnelles :
 - i. L'aide est permise entre les membres de l'équipe.
 - ii. Il y aura une voie spécifique aux équipes pour compléter cet obstacle.

(c) Slip Wall

1. Instructions d'équipe :
 - i. Compléter l'obstacle en suivant les règles standard.
2. Modes de défaillance :
 - i. Inhabilité de compléter le nombre de répétitions requis.
3. Notes additionnelles :
 - i. L'aide est permise entre les membres de l'équipe.
 - ii. L'obstacle peut être modifié pour avoir des cordes plus courtes ou pas de cordes du tout.

(d) Atlas Carry

1. Instructions d'équipe :
 - i. Compléter l'obstacle en suivant les règles standard.
2. Modes de défaillance :
 - i. Inhabilité de compléter le nombre de répétitions requis.
3. Notes additionnelles :
 - i. Chaque membre de l'équipe doit compléter l'obstacle, incluant tout burpees demandé.
 - ii. L'aide est permise entre les membres de l'équipe.

(e) Over Wall

1. Instructions d'équipe :
 - i. Compléter l'obstacle en suivant les règles standard.
2. Modes de défaillance :
 - i. Inhabilité de compléter l'obstacle en suivant les règles standard.
3. Notes additionnelles :
 - i. L'aide est permise entre les membres de l'équipe.

(f) Bucket Carry

1. Instructions d'équipe :
 - i. Un seau par équipe.
 - ii. Chaque membre doit compléter le parcours une fois.
2. Modes de défaillance :
 - i. Inhabilité de compléter le nombre de répétitions requis.
3. Notes additionnelles :

- i. Pas de Burpees. Si l'équipe est incapable de terminer cette obstacle, elle sera disqualifiée.
- ii. Dans le cas d'un saut non couvert, il sera vérifié à la fin de chaque tour de piste. Si le niveau est en dessous de celui requis, ce tour devra être répété.
- iii. L'aide est permise entre les membres de l'équipe.

(g) Sandbag Carry

- 1. Instructions d'équipe :
 - i. Chaque membre de l'équipe doit compléter le parcours une fois.
 - ii. 2 sacs de sables sont requis.
- 2. Modes de défaillance :
 - i. Inhabilité de compléter le nombre de répétitions requis.
- 3. Notes additionnelles :
 - i. Pas de Burpees. Si l'équipe est incapable de terminer cette obstacle, elle sera disqualifiée.
 - ii. Aucune aide est permise.
 - iii. Le même ensemble de sandbag doit être utilisé pour tous les membres de l'équipe à moins qu'un défaut soit découvert avant le relais.

Article V. UTLRA WORLD CHAMPIONSHIP 24 HEURES

Section 5.01 À venir.

Article VI. MODIFICATION DES RÈGLES POUR LES ATHLÈTES HANDISPORT

Section 6.01 BUT

Définir les modifications des règles ci-dessus pour les vagues Athlètes handisport Spartan.

- (a) Ceci ne s'applique pas aux running Athlètes handisport extérieur aux Athlètes handisport vagues comme désigné par Spartan.

Section 6.02 DÉFINITIONS

- (a) **Para Athlète** : Les athlètes concourant dans un événement sportif Para ont une déficience qui entraîne un désavantage concurrentiel. Par conséquent, un système a été mis en place pour minimiser l'impact des handicaps sur la performance sportive et pour assurer que le succès d'un athlète est déterminé par ses compétences, aptitudes, compétences tactiques, son pouvoir, endurance et concentration mentale. Ce système est appelé Classification.
- (b) **Vague Para** : Vague singulière dans un événement Spartan dans laquelle seulement les para athlètes concourent contre d'autres para athlètes.
- (c) **Définition de Classification/ Handicaps éligibles** : Détermine qui est éligible à participer à un para sport et regroupe les athlètes éligibles dans les classes sportives en fonction de leurs limitations d'activité dans certains sports. Les handicaps PERMANENTS seront pris en compte pour la détermination de l'éligibilité pour la Para Course à Obstacles Spartan*.

***La présence d'un handicap éligible doit être prouvée par au moyen de**

renseignements médicaux qui doivent être présentés, au plus tard, lors de l'inscription de l'athlète.

- i. **Puissance musculaire affaiblie** : Une force réduite générée par des muscles ou des groupes musculaires peut se produire dans un membre ou dans la moitié inférieure du corps, par exemple en cas de lésion de la moelle épinière, de spina bifida ou de poliomyélite.
- ii. **Amplitude de mouvement passive altérée**: L'amplitude de mouvement dans une ou plusieurs articulations est réduite de manière permanente. (Les articulations pouvant se déplacer au-delà de l'amplitude moyenne des mouvements, de l'instabilité articulaire et des affections aiguës telles que l'arthrite ne sont pas considérées comme des déficiences éligibles)
- iii. **Déficit d'un membre**: absence totale ou partielle d'os ou d'articulations, dès la naissance ou à la suite d'un traumatisme (accident de la voiture ou amputation, par exemple) ou d'une maladie (cancer des os, par exemple). (L'amputation des phalanges - doigts ou orteils - n'est pas considérée comme éligible.
- iv. **Différence de longueur entre bras et jambes**: Raccourcissement des os dans un bras ou une jambe à la naissance ou à la suite d'un traumatisme.
(1) (Doit être une différence de longueur documentée médicalement.)
- v. **Petite taille**: taille debout réduite en raison de la taille anormale des os des membres supérieurs et inférieurs ou du tronc, par exemple en raison d'une achondroplasie ou d'un dysfonctionnement de l'hormone de croissance.
(1) (Doit être un diagnostic médical de petite taille documenté).
- vi. **Hypertonie**: augmentation anormale de la tension musculaire et diminution de la capacité de muscle à s'étirer, pouvant résulter d'une blessure, d'une maladie ou d'un problème de santé tel que comme paralysie cérébrale.
- vii. **Ataxie**: Manque de coordination des mouvements musculaires en raison d'un problème neurologique comme la paralysie cérébrale, une lésion cérébrale ou la sclérose en plaques.
- viii. **Athétose**: généralement caractérisée par des mouvements déséquilibrés, incontrôlés et une difficulté à maintenir une posture symétrique, due à la paralysie cérébrale, à une lésion cérébrale, à la sclérose en plaques ou à d'autres conditions.
- ix. **Déficiences visuelles**: la vision est affectée par une déficience de la structure de l'œil, des voies / nerfs optiques ou de la partie du cerveau contrôlant la vision (cortex visuel). Ces athlètes ont une très faible acuité visuelle et / ou aucune perception de la lumière, ou un champ visuel de moins de 20 degrés de rayon.
- x. Les athlètes souffrant de diverses maladies, telles que, mais sans s'y limiter, la déficience intellectuelle / cognitive, déficience liée à l'endurance / l'endurance, la déficience auditive, l'intolérance à des températures extrêmes, les remplacements articulaires (sauf si cela a provoqué des dommages physiques permanents), dialyse rénale, perte de mémoire, transplantation d'organes, déficience psychologique, stress post-traumatique, déficience orthopédique temporaire, NE SONT PAS considérés comme des déficiences physiques permanentes éligibles. Si un athlète n'est pas éligible pour participer à ce sport para, cela ne met pas en cause la présence d'une déficience réelle, c'est une décision sportive.

Section 6.03 CATÉGORIES DE CLASSIFICATION

Chaque para athlète doit être classé dans une des catégories ci-dessous :

- (a) 0 POINT – CLASS OUT – Nécessite une assistance MAXIMUM pour naviguer sur le terrain et TOUS les obstacles, ne peut pas manipuler son dispositif de mobilité seul (par exemple, lésion de la moelle épinière - tétraplégie, etc.)
- (b) 1 POINT – Nécessite une assistance MAXIMUM pour naviguer sur LA PLUPART du terrain et PRESQUE TOUS les obstacles, peut manipuler son dispositif de mobilité seul (par exemple, lésion de la moelle épinière – paraplégie, etc.)
- (c) 2 POINTS – Nécessite une assistance MODÉRÉE pour naviguer sur CERTAINES partie du terrain et QUELQUES obstacles, peut manipuler son dispositif de mobilité seul (par exemple, lésion cérébrale, dystrophie musculaire, etc.)
- (d) 3 POINTS – Nécessite une assistance MINIMALE pour naviguer sur CERTAINES partie du terrain et QUELQUES obstacles, peut manipuler son dispositif de mobilité seul (par exemple, amputation, déficience visuelle, amplitude de mouvement passive altérée, etc.)
- (e) 4 POINTS – Ne nécessite AUCUNE assistance pour naviguer sur le terrain mais nécessite une assistance pour naviguer sur QUELQUES obstacles, peut manipuler son dispositif de mobilité seul ou n'as pas de dispositif de mobilité (par exemple, amputation, amplitude de mouvement passive altérée, etc.)
- (f) 5 POINTS - Répond aux déficiences éligibles, mais ne nécessite AUCUNE assistance pour naviguer sur le terrain ou les obstacles, n'utilise pas de dispositif de mobilité.
 - i. PRESQUE TOUS = L'athlète a besoin d'assistance sur 100% à 75% du terrain ou des obstacles
 - ii. LA PLUPART = L'athlète a besoin d'assistance sur 75% à 50 %du terrain ou des obstacles
 - iii. QUELQUES = L'athlète a besoin d'assistance sur 50% à 25 % du terrain ou des obstacles
 - iv. MAXIMUM = 75% d'assistance, 25% d'effort individuel
 - v. MODÉRÉE = 50% d'assistance, 50% d'effort individuel
 - vi. MINIMALE = au plus 25% d'assistance, 75% d'effort individuel
 - vii. CLASS OUT = Cela ne discrédite pas la présence ou la gravité d'une déficience réelle, c'est un protocole de sécurité et une décision sportive.

Section 6.04 CRITÈRES MINIMAUX D'INVALIDITÉ

Les règles de classification des sports Athlètes handisport décrivent la gravité admissible d'une déficience pour qu'un athlète soit considéré comme éligible. Ces critères sont appelés les critères minimaux d'invalidité. Si un athlète n'est pas éligible pour participer à ce Para sport, cela ne met pas en cause la présence d'une déficience réelle, c'est une décision sportive.

Section 6.05 PARA OCR/ DISPOSITIFS DE MOBILITÉ

Ce sont les appareils fournis par Spartan ou par un Para athlète à l'usage d'un Para athlète dans les vagues Para. Tous les Para athlètes inscrits doivent lister l'exact type d'équipement utilisé. Les dispositif de mobilités sont définis comme les fauteuils roulants, des béquilles (avant-bras ou autre), des cannes, des bâtons de trekking ou des appareils de soutien médical similaires utilisés pour aider un athlète à naviguer sur son parcours.

- (a) **Appareils autorisés (tous les appareils sont soumis à l'approbation du responsable de la sécurité du parcours):** fauteuils GRIT tout terrain (3.0, Hemi, Forward); Marchettes roulantes avec pneus hors-sol adéquats, béquilles d'avant-bras, béquilles traditionnelles (modèles en bois, en métal ou en titane / aluminium); Chaises de plage tout-terrain modèles Vipamat ou

similaires (les modèles de «roues à ballons» et de constructions en tuyaux en PVC ne conviennent pas); Trikes de montagne (MT EVO, MT Push). Tous les athlètes nécessitant des aides à la mobilité doivent se coordonner avec le directeur de l'épreuve Athlètes handisport Team sur tout équipement ne figurant pas dans la section des sections autorisées pour garantir que l'appareil sera autorisé sur le parcours au moins 30 jours avant la journée de course.

(b) Appareils interdits (tous les appareils sont soumis à l'approbation du responsable de la sécurité du parcours):

Fauteuils électriques de toutes sortes; Chaises de transport; Fauteuils roulants standard; Chaises inclinables; Chaises inclinables; Fauteuils roulants bariatriques; Fauteuils roulants debout; Poids léger; Fauteuils actifs ou d'avion. Tous les athlètes nécessitant des aides à la mobilité doivent se coordonner avec le directeur de l'épreuve Athlètes handisport Spartan Team sur tout équipement ne figurant pas dans la section des interdictions pour garantir que l'aide sera autorisée sur le parcours au moins 30 jours avant le jour de la course.

(c) Utilisation interdite de dispositifs / dispositifs supplémentaires: Les dispositifs d'assistance supplémentaires tels que les harnais, les cordes, les sangles excessives, etc. NE seront PAS autorisés. Un athlète ne doit PAS envelopper, scotcher ou sécuriser ses mains de quelque manière que ce soit avec un appareil fonctionnel.

Section 6.06 ÉQUIPE DE PARA ATHLÈTES

Chaque équipe, constituée de 4 athlètes, doit suivre les critères suivants :

- (a) Peut être l'une des trois variations de genre: tout homme, tout femme, ou mixte
- (b) L'équipe doit être assemblée en utilisant les catégories de classification énumérées à la règle 3.
- (c) **Exigences d'essai:** au moins UN membre de chaque équipe doit être capable de compléter un burpee.
- (d) **Observateurs :** Les observateurs sont définis comme des membres des équipes inscrites désignées qui observe l'engagement d'un autre membre de l'équipe sur obstacle qui n'autorise pas d'assistance. Les observateurs peuvent s'entraider pour surmonter les obstacles. Ils peuvent retirer les aides à la mobilité et se placer à côté des obstacles dans des endroits sûrs, loin des autres coureurs. Les observateurs peuvent tenir le bas des cordes, atteler les athlètes et les suivre (coureurs de l'ombre) dans le but de fournir une protection supplémentaire contre les chutes à un autre membre de l'équipe. Les observateurs doivent franchir les obstacles et rester à au moins un bras des autres athlètes lorsqu'ils franchissent des obstacles. Les observateurs peuvent également approcher et réagir en toute sécurité aux chutes et aux descentes non contrôlées au besoin, et uniquement dans le cas où cela risquerait de causer des blessures à un autre coéquipier.

Section 6.07 OBSTACLES

Chaque obstacle Spartan mentionné ci-dessous a une définition précise de l'assistance qui sera autorisée. Toute assistance supplémentaire fournie par un membre de l'équipe ou un autre athlète peut entraîner la disqualification. Tous les athlètes ayant besoin d'aide doivent se coordonner avec le directeur de l'équipe Athlètes handisport Spartan pour toute question relative à l'assistance afin de s'assurer de son autorisation au moins 30 jours avant le jour de la course.

- (a) **Rope Climb** – Aucune assistance autorisée autre que l'assistance pour entrer et sortir des aides à la mobilité. Peut utiliser n'importe quoi au-dessus des épaules pour sonner la cloche (pas de coups de pieds). Burpees requis si obstacle échoué. Les dispositifs d'aide à la mobilité ne peuvent être fixés au coureur à aucun moment une fois situés à la base de la corde. Les

appareils de mobilité doivent être retirés des zones de tapis de protection lors de la montée des coureurs.

- (b) **Hercule Hoist** – Assistance autorisée. Ne peut assister que l'athlète (appui au sol, bras autour du torse, etc.), les assistants ne peuvent PAS toucher la corde. Chaque membre de l'équipe doit effectuer une répétition de l'événement. Ne peut utiliser d'appareil de mobilité pour fixer la corde de quelque manière que ce soit.
- (c) **Olympus** – Assistance autorisée pour la montée et descente de l'obstacle uniquement. Une fois l'obstacle monté et sécurisé, l'assistance doit cesser et l'athlète doit franchir l'obstacle par lui-même. Les pieds ne sont pas autorisés sur les poignées, les trous, les chaînes ou le dessus de l'obstacle. Les dispositifs d'aide à la mobilité ne peuvent être attachés au coureur à aucun moment une fois monté sur l'obstacle.
- (d) **Twister** – Assistance autorisée pour la montée et descente de l'obstacle uniquement. Une fois l'obstacle monté et sécurisé, l'assistance doit cesser et l'athlète doit franchir l'obstacle par lui-même. Les pieds ne sont pas autorisés. Les dispositifs d'aide à la mobilité ne peuvent être attachés au coureur à aucun moment une fois monté sur l'obstacle.
- (e) **Monkey Bars** – Assistance autorisée pour la montée et descente de l'obstacle uniquement. Une fois l'obstacle monté et sécurisé, l'assistance doit cesser et l'athlète doit franchir l'obstacle par lui-même. Les pieds ne sont pas autorisés. Les dispositifs d'aide à la mobilité ne peuvent être attachés au coureur à aucun moment une fois monté sur l'obstacle.
- (f) **Multi-Rig** – Assistance autorisée pour la montée et descente de l'obstacle uniquement. Une fois l'obstacle monté et sécurisé, l'assistance doit cesser et l'athlète doit franchir l'obstacle par lui-même. Les pieds ne sont pas autorisés. Les dispositifs d'aide à la mobilité ne peuvent être attachés au coureur à aucun moment une fois monté sur l'obstacle.
- (g) **Dunk Wall** – Assistance autorisée durant tout l'obstacle. Les appareils de mobilité (fauteuils roulants, béquilles, cannes, etc.) NE sont PAS autorisés sur ou dans l'obstacle.
- (h) **Rolling Mud** – Assistance autorisée durant tout l'obstacle. Les appareils de mobilité (fauteuils roulants, béquilles, cannes, etc.) NE sont PAS autorisés sur ou dans l'obstacle.
- (i) **Tous les murs sauf indication contraire (START, Zee, Inverted, 6ft, 7ft, 4ft, OUT, Hurdles, A Frame Cargo, Vertical Cargo, Hay Wall, Bridge)** – Assistance autorisée durant tout l'obstacle. Les appareils de mobilité (fauteuils roulants, béquilles, cannes, etc.) NE sont PAS autorisés sur ou dans l'obstacle. Les dispositifs d'aide à la mobilité ne peuvent être attachés au coureur à aucun moment une fois monté sur l'obstacle.
- (j) **Bucket Brigade et Sandbag Carry** – Les dispositifs de mobilités sont autorisés. Les appareils de mobilité sont autorisés. Un seau par équipe, un sac de sable par équipe. Tout le monde doit compléter une boucle en équipe.
- (k) **Spear Throw** – Règles standard. Une tentative. Tout le monde doit essayer. Pénalité de Burpees si échec.
- (l) **Plate Drag** – Assistance autorisée. Ne peut assister que l'athlète (appui au sol, bras autour du torse, etc.), les assistants ne peuvent PAS toucher la corde. Chaque membre de l'équipe doit effectuer une répétition de l'événement. Ne peut utiliser d'appareil de mobilité pour fixer la corde de tirage ou pour soutenir l'événement de quelque manière que ce soit. Un membre de l'équipe, il n'est PAS nécessaire que l'athlète qui tire la corde, doit remettre la plaque et la corde à la position de départ enseignée.
- (m) **Atlas Carry** – Doit déplacer la pierre Atlas du point A au point B. Doit être complété par chaque membre de l'équipe. Ramper, pousser et autres méthodes sans dispositif permettant de déplacer la pierre de l'Atlas d'un point A à un point B sont autorisées. Les appareils de mobilité ne peuvent pas être utilisés pour transférer la pierre d'un point à un autre. Les burpees doivent être complétés par chaque membre de l'équipe. Un mouvement de pierre

par équipe.

- (n) **Slip Wall** – Assistance complète de tous les membres de l'équipe; doivent rester sur une seule voie; tous les coéquipiers doivent passer. Les appareils de mobilité (fauteuils roulants, béquilles, cannes, etc.) NE sont PAS autorisés sur ou dans l'obstacle.
- (o) **Fire Jump** – Assistance complète de tous les membres de l'équipe; doivent rester sur une seule voie; tous les coéquipiers doivent passer. Les fauteuils roulants NE sont PAS autorisés sur ou dans l'obstacle.
- (p) Chaque membre de l'équipe doit compléter CHAQUE obstacle. L'achèvement d'un obstacle est déterminé par: chaque coéquipier fait une tentative viable pour chaque obstacle. Si un coéquipier ne peut pas terminer un obstacle après une tentative viable, il doit compléter 30 burpees ou un tour de pénalité (si proposé). Si un coéquipier est incapable de terminer un obstacle, les burpees peuvent être partagés entre les coéquipiers.

Section 6.08 MODIFICATIONS ADDITIONNELLES

- (a) L'équipe entière doit compléter toute la course. Tous les Para athlètes doivent franchir la ligne d'arrivée avant la fermeture officielle du parcours ou l'équipe sera disqualifiée.
- (b) **Séance portes ouvertes / briefing des athlètes et entrevue médicale:** TOUS les Para athlètes inscrits DOIVENT assister à la journée portes ouvertes le vendredi précédant le jour de la course. Cela comprendra un briefing avec un sportif et un entretien médical afin de valider tous les documents et classements. Tous les dispositifs de mobilité doivent être présents lors de cette réunion avec l'athlète désigné et doivent être inspectés pour garantir leur sécurité et pour s'assurer qu'ils sont conformes aux règles établies. Les directeurs médicaux et les responsables de l'épreuve se réservent le droit de refuser l'entrée d'un dispositif sur le parcours s'il compromet la sécurité de l'athlète ou d'autres coureurs sur le parcours.
- (c) **INSTRUCTIONS POUR COMPLÉTER UN SPARTAN SPRINT - ENREGISTREMENT DE LA DIVISION ATHLÈTES HANDISPORT SPARTAN**
 - 1. Chaque athlète soumettra les documents nécessaires à l'attribution d'une classification Athlètes handisport Spartan déterminée par les critères suivants:
 - i. L'athlète doit soumettre les documents requis attestant de son handicap (formulaire de diagnostic médical).
 - ii. Chaque Para athlète se voit attribuer une valeur de points par catégorie de classement. Un athlète doit « entrer » dans ces catégories pour pouvoir participer.
 - iii. Chaque athlète participera par équipes de 4 athlètes handisport Spartan. Votre équipe doit réunir un minimum de 8 points et un maximum de 12 points au total au classement attribué à chaque coéquipier. (Les exemples de classement d'une équipe POURRAIENT être: 1/2/3/4, 2/2/2/2, 1/2/3/3, 2/2/3/4, 3/3/3/3).

Article VII. HISTORIQUE DE CHANGEMENT

Section 7.01 BUT

Définir les modifications en cours du règlement quand elles arrivent.

Section 7.02 CHANGEMENTS

(a) 16.8.18

- i. Sortie d'un nouveau format des règles
- ii. Page 11 Flip Obstacles : Ajout du verbiage suivant : Lorsqu'ils s'engagent dans les obstacles, les participants ne peuvent pas rester à l'intérieur du pneu lorsqu'il bascule. Ils doivent s'engager avec le pneu de l'extérieur.
- iii. Page 8. Ajout du verbiage suivant : les concurrents ne peuvent pas se trouver dans la zone d'obstacles active, sauf lors d'une tentative d'obstacles. Cela inclut de marcher sous des obstacles tels que Twister afin de réaligner ou de prérégler une voie.
- iv. Page 5. Les numéros de course mis à jour incluent le verbiage suivant : L'utilisation de numéros de course antérieurs constitue un motif de DQ immédiat et de suspension des futures compétitions Spartan pendant une période déterminée par les officiels Spartan.
- v. Ajout de : Équipe PARA, Équipe, règles spécifique Ultra Championships.

(b) 24.9.18

- i. Mise à jour des règles spécifiques aux courses en équipe
- ii. Ajout des règles de l'obstacle Armer.