



SPARTAN™

2019 RÈGLEMENT DE COURSE

TABLES DES MATIÈRES

| | |
|---|----|
| 1. PARTIE A | 7 |
| 1.1 CADRE | 7 |
| 1.2 BUT | 7 |
| 1.3 EXCEPTIONS ET MODIFICATIONS | 7 |
| 2. PARTIE B | 8 |
| 2.1 DÉFINITIONS | 8 |
| 3. PARTIE C | 10 |
| 3.1 PRÉPARATION ET ENTRAÎNEMENT | 10 |
| 3.2 STANDARD DE COMPÉTITION | 10 |
| 3.3 RÉUSSITE / ÉCHEC AUX OBSTACLES | 11 |
| 3.4 PÉNALITÉS DE TEMPS | 11 |
| 3.5 CONDUITE GÉNÉRALE | 11 |
| 3.6 CONDUITE DURANT LA COURSE | 12 |
| 3.7 ÉQUIPEMENT ABANDONNÉ | 13 |
| 3.8 ÉQUIPEMENT NON AUTORISÉ | 13 |
| 3.9 COURSE ET VAGUES DE DÉPART | 14 |
| 3.10 COMPÉTITEURS NON ENREGISTRÉS | 14 |
| 3.11 ACTES GARANTIS DE SUSPENSION | 14 |
| 3.12 EFFET DE SUSPENSION | 15 |
| 3.13 RÉINTÉGRATION | 15 |
| 3.14 ACTES D'AGENTS | 15 |
| 3.15 SPECTATEURS | 15 |
| 3.16 ALLURE (STIMULATION) | 16 |
| 3.17 DIRECTIVES GÉNÉRALES DES OBSTACLES | 16 |
| 3.18 REVUE APRÈS COURSE ET PÉNALITÉS | 17 |
| 3.19 PÉRIODE DE RÉCLAMATION | 18 |

| | |
|---|----|
| 3.20 TESTS DE DROGUES ET SANCTIONS ANTI-DOPAGE | 18 |
| 3.21 PRIX EN ARGENT ET RÉCOMPENSES | 19 |
| 3.22 CHRONOMÉTRAGE | 19 |
| 4. PARTIE D | 21 |
| 4.1 OBSTACLES À TENTATIVES MULTIPLES (RÉUSSITE/ÉCHEC) | 21 |
| 4.1.1 4', 5', 6', 7', 8' WALLS | 21 |
| 4.1.2 A-FRAME CARGO | 21 |
| 4.1.3 ATLAS CARRY | 22 |
| 4.1.4 BENDER | 22 |
| 4.1.5 THE BOX | 23 |
| 4.1.6 BRIDGE | 23 |
| 4.1.7 FIRE JUMP | 24 |
| 4.1.8 GAUNTLET | 24 |
| 4.1.9 HERCULES HOIST | 24 |
| 4.1.10 HURDLES | 25 |
| 4.1.11 INVERTED WALL | 26 |
| 4.1.12 O.U.T. | 26 |
| 4.1.13 PLATE / TIRE DRAG | 26 |
| 4.1.14 ROLLING MUD, WATER MOATS, TRENCHES, ROLLING SNOW | 27 |
| 4.1.15 ROPE CLIMB | 28 |
| 4.1.16 SLIP WALL | 28 |
| 4.1.17 SNOW QUARTER-PIPE | 29 |
| 4.1.18 SPARTAN LADDER | 29 |
| 4.1.19 SPARTAN SLED | 30 |
| 4.1.20 STAIRWAY TO SPARTA | 30 |
| 4.1.21 TIRE FLIP | 31 |
| 4.1.22 VERTICAL CARGO | 31 |
| 4.1.23 VERTICAL CARGO PLUS | 32 |
| 4.1.24 AIR BIKE | 32 |
| 4.1.25 HAY WALL | 32 |
| 4.1.26 LOG FLIP | 33 |
| 4.1.27 10' WALL | 34 |
| 4.1.28 SPARTAN COLUMNS | 34 |

| | |
|--|----|
| 4.1.29 SLAM BALL | 35 |
| 4.1.30 IRISH TABLES | 36 |
| 4.1.31 WEIGHTED BURPEES | 36 |
| 4.1.32 BOX JUMPS | 37 |
| 4.1.33 JUMP ROPE | 37 |
| 4.1.34 PUSH-UPS | 38 |
| 4.2 OBSTACLES À TENTATIVES UNIQUES (RÉUSSITE/ÉCHEC) | 38 |
| 4.2.1 ADDUCTOR | 38 |
| 4.2.2 APE HANGER | 39 |
| 4.2.3 BALANCE BEAM | 39 |
| 4.2.4 BEATER | 40 |
| 4.2.5 HELIX | 41 |
| 4.2.6 MONKEY BARS | 41 |
| 4.2.7 MULTI-RIG | 42 |
| 4.2.8 MULTI-RIG PLUS | 43 |
| 4.2.9 OLYMPUS | 43 |
| 4.2.10 PIPE LAIR | 44 |
| 4.2.11 ROLLING EPIC | 45 |
| 4.2.12 SPEAR THROW | 45 |
| 4.2.13 TWISTER | 46 |
| 4.2.14 TYROLEAN TRAVERSE | 47 |
| 4.2.15 Z WALL | 47 |
| 4.2.16 SLACKLINE | 48 |
| 4.2.17 MONKEY IN THE MIDDLE | 49 |
| 4.2.18 MEMORY TEST | 49 |
| 4.2.19 LOW RIDER | 50 |
| 4.3 OBSTACLES OBLIGATOIRES | 51 |
| 4.3.1 ARMER | 51 |
| 4.3.2 BARBED WIRE CRAWL / CORD CRAWL / SCRIM NET LOW CRAWL | 51 |
| 4.3.3 BUCKET CARRY | 52 |
| 4.3.4 DUNK WALL | 53 |
| 4.3.5 FARMERS CARRY | 53 |
| 4.3.6 JERRY CAN CARRY | 54 |



| | |
|-----------------------------------|----|
| 4.3.7 LOG CARRY | 54 |
| 4.3.8 SANDBAG CARRY | 55 |
| 4.3.9 SWIM / WATER CROSSING | 56 |
| 4.3.10 CHAIN CARRY | 56 |
| 4.3.11 WEIGHTED LOW CRAWL | 57 |
| 4.3.12 LILY PADS | 58 |
| 4.3.13 CLIFF CLIMB | 58 |
| 4.3.14 CARGO NET GROUND CRAWL | 58 |
| 5. PARTIE E | 60 |
| 5.1 HISTORIQUES DES MODIFICATIONS | 60 |

Cette page est laissée vide intentionnellement

1. PARTIE A

CADRE, BUT ET EXCEPTIONS

1.1 CADRE

1.1.1 Les règles suivantes sont mises en place par Spartan et s'appliquent mondialement à toutes les Spartan Race. Ces règles lient tous les participants d'un événement Spartan.

1.2 BUT

1.2.1 Ces règles expliquent comment doivent se dérouler une course et cherchent à :

- a) S'assurer que tous les événements Spartan soient conduits de manière juste et cohérente, dans un esprit de sportivité et d'intégrité ; et
- b) Fournir des directives claires pour faciliter un modèle de compétition standardisé à l'échelle mondiale ; et
- c) Protéger la santé, la sécurité et le bien-être des participants dans la mesure où cet objectif peut être raisonnablement atteint dans le sport de la course à obstacles.

1.3 EXCEPTIONS ET MODIFICATIONS

1.3.1 Spartan peut de temps en temps modifier ces règles et en établir de nouvelles et ce à son entière discrétion.

1.3.2 La version anglaise de ces règles régit en tout temps et prévaut en cas d'incohérences avec les versions traduites le cas échéant.

2. PARTIE B

DÉFINITIONS DES MOTS CLÉS

2.1 DÉFINITIONS

2.1.1 Catégories : les différents types de niveaux de compétiteurs sont définis comme étant soit Elite, Age Group ou Open.

2.1.2 Chef Officiel : personne désignée par Spartan comme le chef des décisions concernant toutes les questions au sujet des règles lors de chaque événement, et comme autorité ultime pour l'application et l'interprétation des règles.

2.1.3 Officiel : Tout représentant de Spartan désigné pour mener à bien les activités et responsabilités de l'événement en position d'autorité. Cela inclut les membres du personnel (Staff), les arbitres et les bénévoles.

2.1.4 Vagues de départ : groupes de compétiteurs appartenant à une catégorie et séparés par des heures de départ individuelles.

2.1.5 Obstacles Obligatoires : tout obstacle qu'un compétiteur doit compléter avant de pouvoir continuer sa course sur le parcours.

2.1.6 Obstacles à Tentative Multiple (Réussite / Echec) : tout obstacle qui peut être essayé autant de fois que nécessaire jusqu'à la réussite complète ou alors une pénalité est donnée.

2.1.7 Obstacles à Tentative Unique (Réussite / Echec) : tout obstacle pour lequel un compétiteur a essayé une seule fois selon les règles spécifiques ; l'obstacle doit être complété avec succès ou une pénalité sera attribuée.

2.1.8 Arbitre : un officiel nommé par Spartan chargé de veiller au respect de toutes les règles habituellement affichées à l'obstacle même et sous la tente de visionnage des vidéos ; cet arbitre reporte à l'Officiel en Chef.

2.1.9 Directeur de Course : la personne nommée par Spartan qui est responsable de l'ensemble des opérations et de l'exécution d'un événement Spartan.

2.1.10 Structure métallique : la structure de support principal d'un obstacle qui est généralement composée des poutres et supports porteurs en diagonal, vertical et horizontal à tubes métalliques.

2.1.11 Chronométrage et Résultats : le temps d'arrivée des compétiteurs lors d'une course et leur classement final dans leur catégorie respective à l'issue d'une course.

3. PARTIE C

RÈGLES GÉNÉRALES ET PÉNALITÉS

3.1 PRÉPARATION ET ENTRAÎNEMENT

3.1.1 Nul ne peut participer à un évènement Spartan à moins que cette personne :

- a) Soit entraînée de manière adéquate pour cet évènement spécifique, comme l'on pourrait s'y attendre d'une personne prudente participant à une compétition similaire ; et
- b) Soit en excellente santé compte tenu de son récent entraînement, de ses examens physiques et médicaux, et selon les normes généralement reconnues de bonne santé.

3.2 STANDARD DE COMPÉTITION

- a) Tous les compétiteurs Elite et Age Group se doivent de respecter toutes ces règles et de participer dans un esprit sain et compétitif.
- b) Les compétiteurs de catégorie Open se doivent aussi de respecter ces règles dans leur totalité, indépendamment de l'atmosphère de compétition plus détendue au sein de cette catégorie.
- c) Le Chef Officiel est responsable en dernier ressort de l'exécution et du respect du présent règlement.
- d) Manquer son horaire de vague de départ pourrait en résulter d'une pénalité ou d'une disqualification du compétiteur.
- e) Tous les compétiteurs Age Group doivent participer et s'engager dans la catégorie Age Group correspondant à leur âge effectif en fin d'année.

3.3 RÉUSSITE / ÉCHEC AUX OBSTACLES

3.3.1 Les obstacles à tentatives uniques sont considérés comme des obstacles Réussite/Echec tels que définis en Section 2.1.6.

3.3.2 Les obstacles à tentatives multiples sont considérés comme des obstacles Réussite/Echec tels que définis en Section 2.1.5.

3.4 PÉNALITÉS DE TEMPS

3.4.1 Tout compétiteur qui effectue 19 burpees ou moins lors d'une Sprint, Super, Beast ou Ultra, ou 9 burpees ou moins lors d'une Stadion à un obstacle à tentative unique se verra attribuer une pénalité de 10 minutes ajoutée à son temps final de course.

3.4.2 Tout compétiteur qui effectue moins que 30 burpees mais plus que 19 lors d'une Sprint, Super, Beast ou Ultra, et moins de 15 mais plus que 9 lors d'une Stadion, se verra attribuer une pénalité de 30 secondes par burpee manquant ajoutée à son temps final de course.

- a) Par exemple, John effectue une pénalité de 26 burpees, il a donc accompli 4 burpees de moins que les 30 burpees obligatoires pour ce format de course (Sprint). Il aura donc 120 secondes de pénalité ajoutées à son temps final de course, ce qui équivaut à 30 secondes par burpee manquant.

3.4.3 Pendant la course ou pendant la période de révision après la course précédant la remise des récompenses, s'il est déterminé qu'un compétiteur a tenté et échoué un obstacle Réussite/Echec mais n'a pas effectué le nombre de burpees ou la pénalité alternative obligatoire (comme un rampé ou une boucle de pénalité), une pénalité de 10 minutes sera ajoutée à son temps de course final. Si le nombre de burpees manqués peut être compté avec précision, la pénalité décrite au paragraphe 3.4.2 pourrait être appliquée rétroactivement.

3.5 CONDUITE GÉNÉRALE

3.5.1 Lors d'une participation à un événement Spartan et une fois sur le site de l'évènement, tous les compétiteurs doivent :

- a) Agir en conformité avec les règles ; et
- b) Traiter tous les autres concurrents, membres du Staff Spartan, volontaires Spartan, spectateurs et membres du public avec équité, respect et courtoisie en tout temps ; et
- c) S'abstenir de tout langage ou comportement abusif, menaçant ou insultant ; et

- d) Signaler toute violation personnelle de ces règles auprès de l'Officiel en Chef ou se retirer volontairement de l'évènement.

3.5.2 Toutes violations de la conduite générale peut entrainer une sanction en fonction de la gravité de la violation, telle que déterminée à la seule discrétion de l'Officiel en Chef.

3.6 CONDUITE DURANT LA COURSE

3.6.1 Durant le parcours d'une compétition, les compétiteurs doivent :

- a) Courir le parcours officiel dans sa totalité. Il en est de la responsabilité de chaque compétiteur de suivre le parcours correctement ; et
- b) Ne pas empêcher intentionnellement un autre compétiteur de progresser. Il est interdit de heurter, de traverser, de charger ou d'interférer avec d'autres concurrents ; et
- c) Ne pas accepter de la part d'un tiers, autre que d'un officiel Spartan, une assistance physique de quelque sorte que ce soit incluant prendre ou consommer de la nourriture, de la boisson, de l'équipement, de l'aide physique, ou une stimulation, sauf dérogation expresse écrite et approuvée par Spartan. La réception d'informations concernant l'avancement, les temps et les résultats de la course ou la position des autres concurrents sur le parcours officiel ne sera pas considérée comme une acceptation d'assistance non autorisée ; et
- d) Être responsable d'afficher clairement leur numéro de dossard sur leur bandeau en tout temps, et maintenir le numéro de dossard dans un état inaltéré, non caché et lisible du départ à l'arrivée, ainsi que pendant la course en tout temps. Le compétiteur pourra momentanément protéger son bandeau dans les cas où il pourrait être perdu ; et
- e) Ne pas prendre le départ d'une course sans leur bandeau et numéro de dossard clairement visible. Les compétiteurs doivent utiliser uniquement le numéro de dossard qui leur a été attribué spécifiquement pour chaque évènement.

3.7 ÉQUIPEMENT ABANDONNÉ

3.7.1 Aucun compétiteur ne doit laisser de l'équipement ou tout objet personnel sur le parcours, et ce quelle que soit leur position durant la course. Les déchets sont strictement interdits. Les emballages alimentaires et tout autre emballage peuvent être jetés dans les poubelles désignées. Tout compétiteur en violation de ces règles sera sujet à disqualification à la discrétion du Chef Officiel.

3.7.2 Tout équipement porté par un compétiteur avant de tenter un obstacle doit être porté sur lui-même durant la tentative de passage de l'obstacle. Jeter de l'équipement durant la tentative et ce même temporairement n'est pas autorisé. Tout compétiteur en violation de ces règles sera sujet à 10 minutes de pénalité à la discrétion du Chef Officiel.

3.8 ÉQUIPEMENT NON AUTORISÉ

3.8.1 Aucun compétiteur ne doit utiliser de l'équipement jugé inadéquate par le Chef Officiel, y compris et sans s'y limiter, l'équipement qui pourrait fournir un avantage non équitable ou mettre en danger les autres compétiteurs.

3.8.2 Aucun compétiteur ne doit, à aucun moment pendant l'évènement utiliser ou porter un plâtre dur, des crampons ou des pointes métalliques, des agrès externes, des bâtons de randonnées, des écouteurs, des radios, des appareils audio personnels, y compris les lecteurs MP3, de la craie, de la colle ou tout autre objet apportant un avantage concurrentiel. Des gants, du strap, du tapping, ou des bandages de premier secours sont permis. Sauf dispositions contraires dans les présentes règles, tout compétiteur en violation de cette règle sera sujet à disqualification.

3.9 COURSE ET VAGUES DE DÉPART

3.9.1 Tous les compétiteurs doivent prendre le départ dans et avec leur vague de départ assignée. Tout compétiteur qui part dans une mauvaise vague de départ sera non éligible aux prix et récompenses, y compris une qualification pour tout championnat.

3.9.2 Les compétiteurs Elites qui ne partent pas dans la bonne vague de départ seront déplacés en catégorie Open.

3.9.3 Les compétiteurs Age Group qui font un top 3 (podium) et qui n'ont pas pris le départ avec le reste de leur groupe d'âge se verront attribuer une pénalité de 30 minutes.

3.9.4 Un compétiteur ne peut pas pré-courir le parcours Spartan ou essayer les obstacles de la course avant le jour de la course, à moins que cela ne soit approuvé explicitement par le Directeur de Course et/ou le Chef Officiel. Toute violation de cette règle en résultera une disqualification.

3.10 COMPÉTITEURS NON ENREGISTRÉS

3.10.1 Toute personne qui participe de quelque manière que ce soit à l'évènement sans s'être correctement enregistré au préalable et sans s'être acquittée des frais d'inscription tels que stipulés par Spartan, pourra être suspendue ou bannie de tous les évènements Spartan pendant une période maximale d'un an.

3.10.2 Toute personne qui aide un compétiteur avec une entrée non enregistrée ou non autorisée en lui fournissant un numéro de dossard, un bandeau et/ou une puce de chronométrage, peut être suspendue de tous les évènements Spartan pendant une période de temps à déterminer à la discrétion de Spartan, y compris une interdiction à vie de tous les évènements Spartan.

3.11 ACTES GARANTIS DE SUSPENSION

3.11.1 En complément des autres pénalités évoquées dans les présentes règles qui peuvent être imposées à la discrétion de Spartan, les actes suivants peuvent constituer un motif de suspension pour une période de temps laissée à la discrétion de Spartan :

- a) Violation flagrante ou volontaire des règles de compétition ; et
- b) Comportement anti-sportif continu ; et
- c) Violence physique envers un Officiel de course, un compétiteur, un volontaire, un spectateur ou toute autre personne ; et

- d) Tout acte frauduleux tel que : la falsification du nom ou de l'âge, remplir une fausse déclaration ou fournir de fausses informations à Spartan ou aux officiels de course ; et
- e) Participer intentionnellement à un évènement sans y être inscrit ;
- f) Violations répétées ou récurrentes du règlement ; et
- g) Défaut d'aviser un officiel de course lors de l'abandon d'une course ; et
- h) Violation des règles anti-dopage telles qu'énoncées à la section 3.19 ; et
- i) Ne pas se conformer à la décision et au jugement final de Spartan pour tout sujet relatif à ces règles ; et
- j) Tout acte qui porte le discrédit à Spartan ou au sport de course d'obstacles (Spartan OCR).

3.12 EFFET DE SUSPENSION

3.12.1 Toute personne suspendue ne sera pas éligible à participer à tout évènement Spartan et sera disqualifiée de tous les évènements Spartan durant la période de suspension et ce jusqu'à ce que la personne ait demandé et reçu un avis écrit de réintégration de la part de Spartan.

3.13 RÉINTÉGRATION

3.13.1 Toute personne qui a été suspendue doit faire une demande de réintégration écrite auprès de Spartan immédiatement après ou juste avant l'expiration de la période de suspension.

3.14 ACTES D'AGENTS

3.14.1 La conduite de tout agent, entraîneur, manager, ami ou membre de la famille représentant un compétiteur constituera un motif de sanction de ce dernier si l'une de ces personnes contrevient à l'une de ces règles.

3.15 SPECTATEURS

3.15.1 Il peut arriver que les spectateurs ne soient pas autorisés à se tenir à côté du parcours et ce à la discrétion du Directeur de Course. Les spectateurs incluent tous les compétiteurs ayant terminé le parcours.

3.15.2 Les spectateurs ne sont pas autorisés sur le parcours où l'intention est de fournir un avantage injuste à un compétiteur. Suivre un compétiteur durant un transport (exemple : bucket, sandbag ou log carry) ou dans des zones restreintes

près ou à proximité d'un obstacle est interdit. Entraîner ou encourage un compétiteur alors qu'il est devant un obstacle est autorisé.

3.16 ALLURE (STIMULATION)

3.16.1 Régler l'allure (pacing) des compétiteurs par toute personne est strictement interdite. La stimulation est définie comme le fait de courir avec ou près d'un compétiteur, entre les obstacles, avec l'intention d'assister le compétiteur en lui donnant des instructions, l'entraînant ou lui réglant son allure.

3.17 DIRECTIVES GENERALES DES OBSTACLES

3.17.1 Les obstacles sont répartis en deux catégories: Obstacles Obligatoires et Obstacles à Réussite/Échec.

3.17.2 La pénalité lors d'un échec à un Obstacle Obligatoire est une disqualification de l'évènement. A la discrétion du Directeur de Course une pénalité de temps peut être substituée à la disqualification en fonction de la gravité de l'infraction.

3.17.3 La pénalité aux Obstacles à Réussite/Échec est de 30 burpees pour les évènements Sprint, Super, Beast ou Ultra et de 15 burpees pour les évènements Stadion.

3.17.4 Un burpee complet consiste en un cycle entre deux positions du corps, appelées « haut » et « bas ». Le compétiteur doit passer de la position la plus basse à la plus haute, suivie d'un saut.

- a) La position haute est définie comme une position debout équilibrée que toute personne pourrait conserver pendant une période prolongée sans basculer, ni se renverser, ni se retourner. Les hanches et les genoux du compétiteur doivent être étendus et non pliés.
- b) La position basse est couchée au sol, avec la poitrine du compétiteur touchant le sol.
- c) Une fois que le compétiteur revient à la position haute depuis la position basse, il doit effectuer un saut avec les mains en pleine extension au-dessus des oreilles.

3.17.5 Les Burpees doivent être effectués dans la zone désignée. Les burpees effectués en-dehors de cette zone ne compteront pas dans la pénalité de burpees. Les officiels de course peuvent établir une autre zone de burpees dans le cas où une zone n'a plus assez de place, ou pour séparer les catégories de compétiteurs.

3.17.6 Des pénalités alternatives en cas d'échec d'obstacles (telles qu'une boucle de pénalité) peuvent être utilisées pour certains obstacles lors d'évènements

spécifiques. Celles-ci seront décrites dans les briefings d'avant course ou par les volontaires assignés à ces obstacles.

3.17.7 Tous les obstacles doivent être essayés. Un essai, au minimum, est défini comme le fait de toucher l'obstacle. Dans d'autres cas, cela peut inclure d'entrer dans l'eau ou tout autre type de terrain difficile pour atteindre l'obstacle lui-même. Un tel terrain ne peut être évité via une pénalité, à moins que cela ne soit considéré comme acceptable lors des briefings avant la course ou par les membres du Staff ou les volontaires le jour même de la course.

3.17.8 Les compétiteurs ne peuvent « frapper » (sonner) les cloches présentes sur les obstacles qu'avec leurs bras ou leurs mains, ou toute autre partie de leur corps au-dessus de la poitrine. L'utilisation des pieds, des jambes ou des genoux pour « frapper » la cloche est interdite. La violation de cette règle sera considérée comme un échec à l'obstacle. Le compétiteur ne sera pas autorisé à recommencer l'obstacle, et devra effectuer la pénalité obligatoire de l'obstacle.

3.17.9 Dans le cas où l'échec est causé par une interférence physique évidente d'un autre compétiteur, le compétiteur lésé peut recommencer l'obstacle sans pénalité additionnelle après avoir reçu l'autorisation de la part d'un Officiel.

3.17.10 Les obstacles peuvent avoir différentes options hommes ou femmes pour être effectués. Le cas échéant, les compétiteurs peuvent avoir à effectuer l'option en fonction de leur sexe enregistré. Les compétitrices peuvent renoncer à l'utilisation d'un taquet ou d'une marche spécifique pour les femmes.

3.18 REVUE APRÈS COURSE ET PÉNALITÉS

3.18.1 Pendant la revue d'après course, une pénalité de temps sera attribuée pour chaque burpee manquant ou non conforme effectué par un compétiteur, avec les pénalités suivantes :

- a) 30 secondes burpee manquant jusqu'à hauteur de 5 minutes ou 10 reps pour les événements Sprint, Super, Beast et Ultra ; et
- b) 2.5 minutes ou 5 reps pour les événements Stadion.

3.18.2 Si un compétiteur manque plus de 10 burpees à un obstacle à tentative unique aux événements Sprint, Super, Beast et Ultra, ou 5 burpees aux événements Stadion, une pénalité de 10 minutes sera ajoutée à leur temps de course final.

3.18.3 Avant que les résultats de la course ne soient considérés comme définitifs, une revue officielle par vidéo a lieu. De ce fait, les résultats finaux d'un événement ne peuvent être immédiatement publiés sur le site, dans l'attente des conclusions de la revue officielle de la vidéo.

3.18.4 Pendant la revue officielle par vidéo les Officiels de Course se réservent le droit d'imposer des pénalités, notamment une pénalité de 10 minutes ou une disqualification pour tout obstacle échoué et/ou pour toute infraction.

3.18.5 Les pénalités imposées lors de cet examen sont disponibles dans la tente de résultats tout au long du processus d'examen officiel des vidéos.

3.18.6 Les Officiels de Course ne sont pas obligés de revoir ou de considérer toute vidéo ou image fixe capturée par des compétiteurs, des spectateurs ou des personnes n'agissant pas à titre officiel pendant le processus de revue par vidéo.

3.19 PÉRIODE DE RÉCLAMATION

3.19.1 La période de réclamation des compétiteurs pour les pénalités, le temps et les résultats, les disqualifications, ou autres pénalités attribuées commence immédiatement après qu'un compétiteur franchisse la ligne d'arrivée et se termine 15 minutes avant l'heure officielle de la cérémonie de remise des prix et récompenses de leur catégorie respective.

3.19.2 Il incombe à chaque compétiteur de vérifier toute pénalité infligée par le Chef Officiel, jusqu'à 15 minutes avant la cérémonie officielle de remise des prix et récompenses de leur catégorie, dans l'éventualité où il voudrait faire une réclamation contre toute pénalité.

3.19.3 Toute réclamation qu'un compétiteur souhaiterait faire concernant les pénalités, ou tout autre problèmes qui affecteraient l'issue de la course, devra être portée à l'attention du Chef Officiel pendant la période de réclamation. Dans certaines circonstances, le Chef Officiel peut étendre la période de réclamation au-delà de la cérémonie de remise des prix et ce à sa seule discrétion.

3.19.4 Spartan se réserve le droit de poursuivre les résolutions de pénalités après l'évènement et de modifier indéfiniment le classement de la course ou les décisions prises le jour de la course après un évènement, en cas de comportement anti-sportif et/ou de violations intentionnelles de ces règles, y compris sans toutefois s'y limiter, l'échec au protocole de contrôle anti-dopage et tests de drogues administré par Spartan ou par une tierce partie désignée testeur de drogue officiel par Spartan.

3.20 TESTS DE DROGUES ET SANCTIONS ANTI-DOPAGE

3.20.1 Tout compétiteur Spartan reconnaît l'éventualité que des contrôles anti-dopage soient administrés lors d'un évènement Spartan et qu'il/elle a examiné, compris et accepté la liste la plus récente des substances interdites fournie par l'Agence Mondiale anti-dopage (WADA). Cette liste peut être consultée ici : <https://www.wada-ama.org/en/content/what-is-prohibited>

3.20.2 Tout compétiteur Spartan qui obtient un résultat positif à une des substances interdites par la WADA se verra attribuer les sanctions suivantes :

- a) Première infraction : 2 ans d'interdiction de tous les évènements Spartan.
- b) Seconde infraction : interdiction à vie de tous les évènements Spartan.

3.20.3 Tout compétiteur Élite ou Age Group ayant des questions ou préoccupations, y compris des demandes d'exemption d'usage thérapeutique, doit contacter le service clientèle de Spartan aux États-Unis à : us@spartan.

3.21 PRIX EN ARGENT ET RÉCOMPENSES

3.21.1 Lorsque des prix en argent et/ou des récompenses sont prévus, les compétiteurs éligibles à les recevoir doivent :

- a) Remplir tous les formulaires requis par Spartan ; et
- b) Se conformer à tous les contrôles anti-dopage en place lors de l'évènement ;
- c) Porter le tee-shirt officiel de Finisher Spartan de l'évènement concerné ou une autre alternative officiellement approuvée et non modifiée telle que proposée par Spartan à sa seule discrétion.

3.21.2 Le non-respect de ces standards peut entraîner la disqualification de l'évènement et la perte du prix en argent.

3.22 CHRONOMÉTRAGE

3.22.1 Le vainqueur de chaque vague de la catégorie Élite est déterminé au « gun time » ou celui qui franchit la ligne d'arrivée en premier, quel que soit le moment où il franchit la ligne, avec l'ajout des pénalités de temps imposées par le Chef Officiel.

3.22.2 Le vainqueur des catégories Age Group et Open, ainsi qu'Élite lors des courses Stadion, est déterminé par « Chip Time » (temps de la puce de chronométrage), ou sur la base du temps accumulé entre le moment où le compétiteur a franchi la ligne de départ et la ligne d'arrivée, avec l'ajout des pénalités de temps imposées par le Chef Officiel.



3.22.3 Les temps des compétiteurs seront validés par des puces de chronométrage RFID. Il incombe à chaque compétiteur de s'assurer que la puce est solidement attachée à son poignet et portée à tous les points de contrôle du parcours.

3.22.4 Tout temps de course manquant fera l'objet d'un examen indépendant et pourra entraîner la disqualification du compétiteur, à la discrétion du Directeur de Course et du Chef Officiel.

3.22.5 En cas de perte de la puce de chronométrage d'un compétiteur, cela doit être immédiatement signalé au Staff en charge du chronométrage et des résultats lors du franchissement de la ligne d'arrivée. Si la puce de chronométrage d'un compétiteur est perdue ou si un point de contrôle n'est pas lu par la RFID, les Marshalls de la course peuvent également être consultés pour valider le «parcours» d'un compétiteur sur la course.

4. PARTIE D

RÈGLES SPÉCIFIQUES PAR OBSTACLE

4.1 OBSTACLES À TENTATIVES MULTIPLES (RÉUSSITE/ÉCHEC)

4.1.1 4', 5', 6', 7', 8' WALLS

a) Instructions

1. Monter et passer au-dessus du mur sans utiliser les supports de renfort, les côtés du mur, les mâts de drapeaux ou les courroies/sangles.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à grimper / escalader le mur et à passer de l'autre côté.
2. Utiliser les supports de la structure, les côtés du mur ou les sangles pour s'aider à passer le mur en montée ou en descente.
3. L'utilisation par des compétiteurs masculins du marchepied rouge réservé uniquement aux femmes.

c) Notes supplémentaires

1. Le marchepied rouge doit être utilisé uniquement par les femmes.

4.1.2 A-FRAME CARGO

a) Instructions

1. Escalader l'obstacle jusqu'en haut puis jusqu'en bas de l'autre côté en utilisant uniquement la structure horizontale à la base et en-haut, et tout tuyau horizontal comme support.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à escalader l'obstacle et d'en redescendre de l'autre côté.
2. Utiliser la structure autrement que les pièces fixées horizontalement comme support ou comme aide à l'élan vers le haut ou vers le bas, telles que les éléments situés sur le côté ou au milieu de la structure.

c) Notes supplémentaires

1. La structure horizontale et ses supports peuvent être utilisés pour effectuer l'obstacle, comme par exemple la base tout en-haut de l'obstacle.

4.1.3 ATLAS CARRY

a) Instructions

1. Prendre une pierre dans la zone désignée pour les hommes ou les femmes.
2. Porter la pierre au-delà des drapeaux places en face du point de départ.
3. Faire demi-tour et remettre la pierre au sol à l'emplacement de départ.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à effectuer le parcours requis avec la pierre.
2. Échec à remettre la pierre à l'emplacement de départ.

c) Notes supplémentaires

3. Un compétiteur peut mettre la pierre au sol durant une tentative, cependant il ne peut ni la faire rouler, ni la laisser rouler.
4. Si la pierre est déposée à terre ou échappée accidentellement, elle peut être récupérée de nouveau à l'endroit exact. Si la pierre bouge après avoir été déposée à terre ou échappée accidentellement, elle doit être retournée et récupérée au point exact avant que le compétiteur ne puisse reprendre sa progression.
5. Tous les compétiteurs doivent démarrer derrière les drapeaux placés au point de départ désigné.

4.1.4 BENDER

a) Instructions

1. Monter sur l'obstacle jusqu'en-haut puis descendre de l'autre côté sans toucher les supports de la structure, les sangles ou les mâts de drapeaux.

b) Modalités d'échec

- 1) Incapacité à franchir l'obstacle.
- 2) Utiliser les supports de la structure, les sangles ou les mâts de drapeaux.

c) Notes supplémentaires

1. Les compétiteurs peuvent utiliser leurs pieds sur les barreaux.

4.1.5 THE BOX

a) Instructions

1. Monter et passer au-dessus de la boîte et de l'autre côté en utilisant uniquement la face avant de la boîte, les cordes et les tuyaux horizontaux auxquels les cordes sont attachées.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à monter et passer au-dessus de la boîte et de l'autre côté.
2. Utiliser les supports verticaux de la structure, les côtés de la boîte, les sangles, ou les tuyaux horizontaux auxquels les cordes sont attachées.

4.1.6 BRIDGE

a) Instructions

1. Traverser par-dessus le pont et de l'autre côté sans toucher aucun élément métallique comme support.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité traverser par-dessus le pont et de l'autre côté.
2. Utiliser les supports ou poteaux métalliques comme aide pour avancer, se baisser ou se hisser.

c) Notes supplémentaires

1. Les éléments métalliques font référence aux supports de la structure qui peuvent être présents lors d'un franchissement de filet d'un cargo net au sommet de l'obstacle.

4.1.7 FIRE JUMP

a) Instructions

1. Sauter au-dessus du feu.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à sauter au-dessus du feu.
2. Contourner l'obstacle.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur peut revenir en arrière et retenter l'obstacle, si son contournement a été forcé par la congestion.

4.1.8 GAUNTLET

a) Instructions

1. Courir à travers les sacs suspendus d'un bord à l'autre en suivant le parcours indiqué.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à courir à travers les sacs suspendus d'un bord à l'autre en suivant le parcours indiqué.

c) Notes supplémentaires

1. Le compétiteur doit rester à l'intérieur des limites des supports de la structure de l'obstacle, et ne doit en aucun cas contourner l'obstacle.

4.1.9 HERCULES HOIST

a) Instructions

1. Tirer sur la corde pour soulever le poids jusqu'à ce que le nœud touche la poulie supérieure.
2. Un pied ou les deux pieds peuvent servir de levier à la barrière.
3. Abaisser le poids afin qu'il soit en contrôle lors de la redescente, et non en chute libre lorsqu'il touche le sol. Ne relâcher la corde

seulement quand le poids a touché le sol.

4. Le compétiteur doit contrôler le poids en utilisant uniquement la corde, son poids et ses membres. Le compétiteur ne peut pas attacher la corde à la barrière ou tout autre objet.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à soulever le poids jusqu'à ce que le nœud touche la poulie supérieure.
2. Laisser tomber le poids au sol de manière incontrôlée pour quelque raison que ce soit, y compris le glissement de la corde des mains, entraînant la chute du poids au sol.
3. Utiliser tout objet extérieur pour s'aider à effectuer l'obstacle, autre que l'utilisation des pieds sur la barrière.
4. Si les hanches du compétiteur s'élèvent au-dessus du haut de la barrière en effectuant l'obstacle. Le haut est défini comme un plan horizontal qui s'étend dans toutes les directions à partir du haut de la barrière.
5. Franchir la barrière.

c) Notes supplémentaires

1. Le compétiteur peut effectuer plusieurs tentatives et changer de lignes en tout temps, en autant que le poids est replacé au sol dans sa position initiale de manière contrôlée.
2. Le compétiteur ne peut pas monter le poids en s'éloignant de la barrière ou en se déplaçant au-delà du périmètre immédiat des barrières de l'obstacle.
3. Lors des événements Stadion, ces règles peuvent être modifiées pour des raisons de sécurité qui requièrent la règle du "pas de pied sur la barrière".

4.1.10 HURDLES

a) Instructions

1. Grimper et franchir la poutre horizontale sans toucher les supports de la structure, les côtés métalliques de maintien ou les sangles.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à grimper et franchir la poutre horizontale.
2. Utiliser les supports de la structure, les côtés métalliques de maintien ou les sangles afin de s'aider à prendre l'équilibre, ou monter ou descendre.

4.1.11 INVERTED WALL

a) Instructions

1. Grimper et franchir le mur sans toucher les supports de la structure, les côtés métalliques du mur ou les sangles.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à grimper et franchir le mur.
2. Utiliser les supports de la structure, les côtés métalliques de maintien ou les sangles afin de s'aider à prendre l'équilibre, ou monter ou descendre.

4.1.12 O.U.T.

a) Instructions

1. Passer au-dessus du premier mur, en-dessous du second mur, et à travers la fenêtre à l'intérieur du dernier mur.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à passer les murs de la bonne manière.
2. Utilisation des supports de la structure pour s'aider à traverser / passer les murs.

4.1.13 PLATE / TIRE DRAG

a) Instructions

1. Sélectionner la ligne destinée aux hommes ou aux femmes (si applicable).
2. Tirer l'élément jusqu'au piquet à l'aide de la corde tout en maintenant le torse complètement en arrière du piquet (ligne de départ).
3. Ramener l'élément à son point de départ. La corde doit être tendue.

4. L'élément ne peut pas être ramassé et porté, il doit être uniquement tiré.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à tirer l'élément jusqu'au piquet.
2. Ne pas ramener l'élément sans que la corde ne soit complètement tendue.
3. Lever l'élément du sol, à moins qu'un objet n'ait bloqué son cheminement.
4. Rouler ou porter l'élément.
5. Enlever la corde du piquet.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur ne peut pas porter l'élément. Il doit toucher le sol en tout temps.
2. Un compétiteur est autorisé à déloger un objet bloquant afin de lui permettre de continuer à avancer, mais il ne peut pas faire de mouvement avant lors du processus de déblocage de l'objet.
3. Un compétiteur peut tenter de nouveau l'obstacle, y compris changer de ligne, du moment que le cycle complet du tirage de l'élément jusqu'au piquet et du retour à sa position de départ avec la corde tendue est effectué.
4. Lors du changement de ligne, l'élément doit être retourné dans sa position de départ avec la corde complètement tendue, avant de recommencer dans une nouvelle ligne.
5. Le compétiteur peut s'asseoir ou se tenir debout lors du tirage de l'élément vers l'arrière.
6. Un pied ou une jambe qui glisse en avant du piquet ne constitue pas une cause d'échec, du moment que le torse reste en arrière.

4.1.14 ROLLING MUD, WATER MOATS, TRENCHES, ROLLING SNOW

a) Instructions

1. Traverser les trous ou tranchées d'un bout à l'autre tout en restant à l'intérieur du parcours indiqué.
2. Un compétiteur ne peut pas contourner l'obstacle, à savoir ce qui constitue le parcours désigné à traverser et ce quel que soit le marquage mis en place.

3. Ne pas plonger.

b) Modalités d'échec

1. Contourner l'obstacle ou ne pas rester à l'intérieur des limites de l'obstacle ou du parcours désigné.
2. Plonger dans les trous ou tranchées.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur peut entrer dans une fosse au point de sortie si le contournement a été forcé par la congestion.

4.1.15 ROPE CLIMB

a) Instructions

1. Grimper à la corde.
2. Sonner la cloche avec une partie du corps au-dessus de la taille.

b) Modalités d'échec

1. Échec à sonner la cloche.
2. Sonner la cloche avec une partie du corps en-dessous de la taille.
3. Utiliser plus d'une corde lors de la tentative unique à compléter l'obstacle.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur peut changer de ligne (changer de corde) à tout moment une fois revenu au sol et peut continuer d'essayer l'obstacle plusieurs fois.
2. Le compétiteur qui tente l'obstacle à plusieurs reprises doit céder la place aux autres concurrents qui le tentent pour la première fois, bien que cela ne soit pas une obligation.
3. Le compétiteur doit revenir au sol de manière sûre et contrôlée avec au moins une main touchant la corde en tout temps.

4.1.16 SLIP WALL

a) Instructions

1. Traverser la pente inclinée jusqu'en haut du mur et descendre de l'autre côté.
2. Le compétiteur peut utiliser la ou les corde(s) lorsqu'il y en a.
3. Le compétiteur ne peut pas utiliser les supports de la structure du mur ou ses côtés pour s'aider.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à traverser la pente inclinée jusqu'en-haut du mur et descendre de l'autre côté.

c) Notes supplémentaires

1. Aller d'une corde à l'autre est autorisé, et le compétiteur peut changer de cordes autant de fois qu'il le souhaite pendant l'ascension de la pente inclinée.

4.1.17 SNOW QUARTER-PIPE

a) Instructions

1. Grimper sur l'obstacle et le franchir sans utiliser les supports de la structure ou les sangles.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à franchir l'obstacle.
2. Utiliser les supports de la structure ou les sangles.

4.1.18 SPARTAN LADDER

a) Instructions

1. Grimper de dessous l'obstacle jusqu'au sommet en utilisant uniquement les barreaux et la structure horizontale, puis sonner la première cloche en-haut de l'obstacle.
2. Descendre de l'autre côté de l'obstacle et sonner la seconde cloche inférieure.

b) Modalités d'échec

1. Toucher le sol avec n'importe quelle partie du corps avant d'avoir sonné les deux cloches.

2. Grimper tout en haut de l'obstacle.
3. Utiliser une partie de la structure autre que la partie horizontale désignée.

4.1.19 SPARTAN SLED

a) Instructions

1. Faire glisser le traîneau sur le parcours désigné en utilisant uniquement la corde et la poignée.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à compléter le parcours avec le traîneau.
2. Soulever le traîneau et le faire avancer.
3. Rouler ou ne pas faire glisser le traîneau.

c) Notes supplémentaires

1. Le compétiteur ne peut pas transporter le traîneau. Il doit toucher le sol en tout temps.
2. Le compétiteur peut retenter l'obstacle, y compris changer de traîneau, du moment que le parcours désigné est effectué au complet. Le traîneau doit être retourné à sa position initiale avant d'en changer.

4.1.20 STAIRWAY TO SPARTA

a) Instructions

1. Grimper sur le mur et passer de l'autre côté sans toucher les supports de la structure, les côtés du mur ou les sangles.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à grimper sur le mur.
2. Utiliser les supports de la structure, les côtés du mur ou les sangles.

4.1.21 TIRE FLIP

a) Instructions

1. Retourner le pneu une première fois jusqu'à ce qu'il repose sur le sol.
2. Une fois que le premier retournement est complété, se dégager de tout contact avec ce dernier, y compris les mains et les pieds.
3. Retourner le pneu à sa position de départ jusqu'à ce qu'il repose sur le sol.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à retourner le pneu deux fois.
2. Échec à relâcher le pneu complètement au sol après le premier retournement sans avoir de contact physique avec ce dernier.
3. Échec à retourner le pneu à sa position initiale.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur est considéré comme engagé après avoir effectué un retournement complet du pneu.
2. Avant d'être engagé avec un pneu, le compétiteur peut changer de pneu et faire plusieurs tentatives.
3. Lâcher le pneu accidentellement ou à cause de la fatigue n'est pas considéré comme un motif d'échec.
4. Au moment de s'engager avec le pneu, le compétiteur ne peut pas rester à l'intérieur du pneu pour le faire basculer, et doit s'engager avec le pneu à l'extérieur de ce dernier.

4.1.22 VERTICAL CARGO

a) Instructions

1. Escalader l'obstacle en commençant par le muret, par-dessus, puis de l'autre côté en utilisant uniquement la sangle et le muret, la structure horizontale à la base et en-haut, et tout tuyau horizontal comme support.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à escalader l'obstacle et d'en redescendre.
2. Utiliser tout autre support autre que la structure horizontale à la

base et en-haut, et les tuyaux horizontaux pour effectuer l'obstacle.

4.1.23 VERTICAL CARGO PLUS

a) Instructions

1. Escalader l'obstacle en commençant par le muret, par-dessus, puis de l'autre côté en utilisant uniquement la sangle et le muret, la structure horizontale à la base et en-haut, et tout tuyau horizontal comme support.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à escalader l'obstacle.
2. Utiliser les côtés du muret de départ.
3. Utiliser tout autre support autre que la structure horizontale à la base et en-haut, et les tuyaux horizontaux pour effectuer l'obstacle.

4.1.24 AIR BIKE

a) Instructions

1. Sélectionner un air bike et faire les ajustements nécessaires de la selle.
2. Appuyer sur le bouton Start pour démarrer le compte des calories.
3. Pédales jusqu'à atteindre 15 calories.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à atteindre les 15 calories.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur peut changer de vélo à tout moment, cependant le compteur de calories doit être remis à 0 sur le nouveau vélo.

4.1.25 HAY WALL

a) Instructions

1. Monter et passer par-dessus la structure de foin le long du

parcours indiqué.

2. Éviter d'utiliser les renforts de soutien, les mâts de drapeaux ou tout autre élément ne faisant pas partie de l'obstacle de foin.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à monter et passer par-dessus la structure de foin le long du parcours indiqué.
2. Utiliser les supports de la structure, les mâts de drapeaux ou les sangles afin de s'aider pour l'équilibre ou pour monter ou descendre l'obstacle.

4.1.26 LOG FLIP

a) Instructions

1. Retourner la bûche une première fois jusqu'à ce qu'elle repose sur le sol.
2. Une fois que le premier retournement est effectué, se retirer de tout contact avec la bûche, y compris les mains et les pieds.
3. Retourner la bûche à sa position initiale jusqu'à ce qu'elle repose sur le sol.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à retourner la bûche deux fois.
2. Échec à avoir la bûche complètement retourner au sol après le premier retournement sans contact physique.
3. Échec à retourner la bûche à sa position initiale.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur est considéré comme engagé après avoir effectué un retournement complet de la bûche.
2. Avant d'être engagé avec une bûche, le compétiteur peut changer de bûche et faire plusieurs tentatives.
3. Lâcher la bûche accidentellement ou à cause de la fatigue n'est pas considéré comme un motif d'échec.

4.1.27 10' WALL

a) Instructions

1. Monter et passer par-dessus le mur sans utiliser les renforts du support, les côtés du mur, les mâts de drapeaux ou les sangles.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à grimper par-dessus le mur et à descendre de l'autre côté.
2. Utiliser les supports de la structure, les côtés du mur, ou les sangles pour s'aider à prendre l'équilibre, monter ou descendre.
3. L'utilisation par les compétiteurs masculins du marchepied rouge uniquement réservé aux femmes.

c) Notes supplémentaires

1. Le marchepied rouge ne peut être utilisé uniquement par les athlètes féminines.

4.1.28 SPARTAN COLUMNS

a) Instructions

1. Prendre un ou plusieurs poids dans la zone indiquée pour les hommes ou les femmes.
2. Transporter le ou les poids au-delà des drapeaux à l'opposé du point du départ et le ou les déposer au sol.
3. Répéter le procédé jusqu'à ce que tous les poids soient empilés en une seule colonne.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à compléter le parcours indiqué avec le ou les poids et à les empiler en une seule colonne.
2. Créer une colonne instable qui bascule à terre.

c) Notes supplémentaires

1. Le compétiteur peut mettre les poids à terre pendant une tentative, cependant il ne peut pas les faire rouler ou les laisser rouler.

2. Si le poids est placé au sol ou accidentellement échappé, il doit être récupéré exactement au même endroit. Si le poids bouge par inadvertance après avoir été placé au sol ou accidentellement échappé, il doit être replacé exactement au même endroit, puis ramassé avant que le compétiteur ne puisse reprendre sa course.
3. Tous les compétiteurs doivent commencer derrière les drapeaux du point de départ.

4.1.29 SLAM BALL

a) Instructions

1. Sélectionner un slam ball dans la zone indiquée pour les hommes ou les femmes.
2. Monter le slam ball au-dessus de la tête jusqu'à l'extension complète des genoux et des hanches.
3. Renvoyer le slam ball directement au sol en face de soi. Le slam ball doit toucher le sol.
4. Compléter 15 slam ball.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à compléter.
2. Échec à monter le slam ball au-dessus de la tête jusqu'à l'extension complète des genoux et des hanches.
3. Échec à renvoyer le slam ball directement au sol en face de soi. Le slam ball doit toucher le sol.

c) Notes supplémentaires

1. Le compétiteur peut attraper le slam ball sur un rebond. Le slam ball n'a pas besoin d'être stoppé une fois à terre.

2. Le slam ball peut être claqué, jeté ou placé au sol à partir de la position au-dessus la tête.
3. Chaque répétition manquante ou incomplète se verra attribuée une pénalité de 30 secondes.

4.1.30 IRISH TABLES

a) Instructions

1. Suivre le parcours indiqué, grimper par-dessus la ou les table(s) Irlandaise(s) et passer de l'autre côté, sans utiliser les renforts du support, les côtés de la table ou les sangles.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à grimper par-dessus la ou les table(s) Irlandaise(s) et passer de l'autre côté en suivant le parcours indiqué.
2. Utiliser les renforts du support, les côtés de la table ou les sangles afin de prendre l'équilibre, monter ou descendre.

4.1.31 WEIGHTED BURPEES

a) Instructions

1. Compléter 15 burpees lestés en tenant le poids.
2. La poitrine doit toucher le poids au début du mouvement.
3. Le poids doit être maintenu au-dessus de la tête au début du mouvement. Les bras, les hanches, les genoux doivent être suffisamment tendus de manière à ce que le poids puisse être porté au-dessus de la tête lorsque le compétiteur est debout.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à compléter les 15 burpees lestés.
2. Échec à faire toucher la poitrine sur le poids.
3. Échec à être en pleine extension au début de la répétition.

c) Notes supplémentaires

1. Le compétiteur doit compléter les burpees lestés dans la zone désignée.

4.1.32 BOX JUMPS

a) Instructions

1. Sauter ou monter sur la box indiquée pour les hommes ou les femmes jusqu'à ce que les deux pieds soient sur la box en même temps.
2. Verrouiller les genoux et les hanches sur la box.
3. Descendre ou sauter de la box jusqu'à ce que les deux pieds touchent le sol en même temps.
4. Compléter 15 répétitions.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à compléter 15 répétitions.
2. Échec à verrouiller les genoux et les hanches sur la box en même temps.
3. Échec à toucher le haut de la box ou le sol avec les deux pieds lors d'une répétition.

c) Notes supplémentaires

1. Se reposer est autorisé, toutefois si d'autres compétiteurs attendent leur tour, le compétiteur doit céder sa place.

4.1.33 JUMP ROPE

a) Instructions

1. Placer l'élastique autour des chevilles.
2. Effectuer 15 sauts. Un saut consiste à faire passer la corde au-dessus de la tête et sous les pieds dans n'importe quelle direction.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à effectuer 15 sauts.
2. Ne pas placer l'élastique autour des chevilles.

c) Notes supplémentaires

1. La corde peut aller en avant ou en arrière au-dessus de la tête du

compétiteur.

4.1.34 PUSH-UPS

a) Instructions

1. Compléter 15 push-ups (pompes).
2. La poitrine doit toucher le sol.
3. Décoller complètement les mains du sol une fois que la poitrine touche le sol, avant de se remettre en position initiale.
4. Les coudes et les genoux doivent être verrouillés dans la position haute (extension complète).

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à compléter 15 push-ups (pompes).
2. Échec à faire toucher la poitrine au sol.
3. Échec à relever les mains au bas de chaque répétition.
4. Échec à verrouiller les coudes et les genoux dans la position haute (extension complète) de chaque répétition.

c) Notes supplémentaires

1. Le compétiteur doit effectuer les push-ups dans la zone désignée.

4.2 OBSTACLES À TENTATIVES UNIQUES (RÉUSSITE/ÉCHEC)

4.2.1 ADDUCTOR

a) Instructions

1. Se déplacer d'un sac à un autre dans une seule même ligne sans toucher le sol.
2. Sonner la cloche.

b) Modalités d'échec

1. Toute partie du corps touchant le sol avant de sonner la cloche.
2. Utiliser les piliers horizontaux de la structure.

3. Utiliser plusieurs lignes pour compléter l'obstacle.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur est considéré comme ayant tenté l'obstacle lorsque ses deux pieds ont quitté la marche de départ.
2. Un compétiteur peut utiliser les chaines qui soutiennent les sacs pour compléter l'obstacle.

4.2.2 APE HANGER

a) Instructions

1. Grimper en-haut de la corde ou de l'échelle pour commencer l'obstacle.
2. Transférer sur les barres, et traverser par-dessous les barres en utilisant uniquement les mains. Les pieds ne peuvent pas toucher les barres.
3. Sonner la cloche.

b) Modalités d'échec

1. Échec à sonner la cloche.
2. Tomber de l'obstacle, à l'exception du monter de corde, étape qui peut être tentée plusieurs fois.
3. Les pieds touchant les barres.
4. Utiliser les supports de la structure ou les sangles. Par contre, utiliser les éléments horizontaux au centre de la structure est autorisé.
5. Escalader au-dessus de l'obstacle.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur est considéré comme engagé sur l'obstacle et comme ayant effectué une tentative lorsqu'il touche une des barres au-dessus de la tête. A ce stade, il doit soit compléter l'obstacle, soit effectuer la pénalité.

4.2.3 BALANCE BEAM

a) Instructions

1. Traverser la poutre sans qu'aucune des parties du corps autre que les pieds ne touchent la poutre. Ne pas toucher le sol.
2. Toucher la poutre descendante avec au moins un pied avant de toucher le sol.

b) Modalités d'échec

1. Toucher le sol avant de toucher la poutre descendante.
2. Toucher la poutre avec une partie du corps autre que les pieds.
3. Toucher une autre poutre après avoir essayé une seule poutre.

c) Notes supplémentaires

1. Une fois qu'un compétiteur a placé deux pieds sur la poutre, cela est considéré comme une tentative.

4.2.4 BEATER

a) Instructions

1. Traverser les barres tournantes en utilisant uniquement les mains et les bras. Les pieds ne peuvent pas toucher le sol pour créer un avantage.
2. Sonner la cloche.

b) Modalités d'échec

1. Échec à sonner la cloche.
2. Utiliser les éléments verticaux de la structure comme une échelle pour commencer l'obstacle, le traverser ou le compléter.
3. Les pieds ou les jambes touchant l'une des barres, y compris traverser les barres par-dessus l'obstacle.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur est considéré comme ayant tenté l'obstacle lorsque ses deux pieds ont quitté la marche de départ.

2. Un compétiteur peut utiliser les éléments horizontaux de la structure pour commencer l'obstacle ou effectuer un transfert pendant la phase de franchissement de l'obstacle.

4.2.5 HELIX

a) Instructions

1. Utiliser uniquement les barres dans une seule même ligne (un côté de l'obstacle), traverser latéralement sans toucher le haut.
2. Sonner la cloche.

b) Modalités d'échec

1. Toute partie du corps touchant le sol entre le début de l'obstacle et le moment de toucher la cloche.
2. Toucher le haut de l'obstacle.
3. Utiliser les barres d'une autre ligne, ou traverser au-dessus de l'obstacle.

c) Notes supplémentaires

1. Lorsque quatre points de contact sont effectués, le compétiteur est considéré comme engagé et ne peut pas recommencer l'obstacle.
2. Un compétiteur doit commencer par le premier panneau au début de l'obstacle.

4.2.6 MONKEY BARS

a) Instructions

1. Traverser le monkey bars d'un bout à l'autre en utilisant uniquement les mains et les bras.
2. Sonner la cloche.

b) Modalités d'échec

1. Les pieds touchant le sol pour créer un avantage afin de compléter l'obstacle.
2. Utiliser les éléments verticaux de la structure comme une échelle pour commencer l'obstacle, le traverser ou le compléter.

3. Les pieds ou les jambes touchant l'une des barres, y compris traverser les barres par-dessus l'obstacle.
4. Échec à sonner la cloche.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur est considéré comme ayant tenté l'obstacle lorsque ses deux pieds ont quitté la marche de départ.
2. Un compétiteur peut utiliser les éléments horizontaux de la structure pour commencer l'obstacle ou effectuer un transfert pendant la phase de franchissement de l'obstacle.

4.2.7 MULTI-RIG

a) Instructions

1. Traverser les prises en utilisant uniquement les mains et les bras puis sonner la cloche.
2. Rester dans la même ligne sans se déplacer latéralement.

b) Modalités d'échec

1. Les pieds ne peuvent pas toucher le sol pour créer un avantage.
2. Utiliser les éléments verticaux de la structure comme une échelle pour commencer l'obstacle, le traverser ou le compléter.
3. Les pieds ou les jambes touchant les prises, y compris en traversant les barres.
4. Échec à sonner la cloche.
5. Utiliser plus d'une ligne pour compléter l'obstacle.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur est considéré comme ayant tenté l'obstacle lorsque ses deux pieds ont quitté la marche de départ.

2. Un compétiteur peut utiliser les éléments horizontaux de la structure pour commencer l'obstacle ou effectuer un transfert pendant la phase de franchissement de l'obstacle.

4.2.8 MULTI-RIG PLUS

a) Instructions

1. Traverser les prises en utilisant uniquement les mains et les bras.
2. Transférer vers le mur et l'escalader sans toucher le sol avant de terminer la montée finale du mur.
3. Rester dans la même ligne sans se déplacer latéralement.

b) Modalités d'échec

1. Les pieds ne peuvent pas toucher le sol pour créer un avantage.
2. Utiliser les éléments verticaux de la structure comme une échelle pour commencer l'obstacle, le traverser ou le compléter.
3. Les pieds ou les jambes touchant les prises, y compris en traversant les barres.
4. Incapacité à escalader le mur de l'autre côté.
5. Utiliser plus d'une ligne pour compléter l'obstacle.

c) Notes supplémentaires

1. Traverser les prises en utilisant uniquement les mains et les bras.
2. Un compétiteur peut utiliser les éléments horizontaux de la structure pour commencer l'obstacle ou effectuer un transfert pendant la phase de franchissement de l'obstacle.

4.2.9 OLYMPUS

a) Instructions

1. Parcourir latéralement l'obstacle en utilisant uniquement les mains sur et dans les cales et trous tout au long d'une seule

même ligne.

2. Sonner la cloche.

b) Modalités d'échec

1. Toute partie du corps touchant le sol entre le départ et le moment de sonner la cloche.
2. Toucher le haut de l'obstacle.
3. Toucher les cales ou les trous du mur avec les pieds.

c) Notes supplémentaires

1. Le compétiteur doit commencer depuis ou en arrière de la marche de départ.
2. Un compétiteur est considéré comme ayant tenté l'obstacle lorsque ses deux pieds ont quitté la marche de départ.
3. Le compétiteur peut placer ses pieds et/ou ses genoux contre le mur pour se soutenir, toutefois ses pieds ou ses genoux ne doivent pas toucher les prises manuelles, y compris en plaçant les pieds ou les genoux dans les découpes.
4. Le compétiteur peut utiliser n'importe quelle combinaison de prises et trous.

4.2.10 PIPE LAIR

a) Instructions

1. Traverser l'obstacle en utilisant uniquement les tuyaux.
2. Sonner la cloche.

b) Modalités d'échec

1. Toucher le sol ou le haut de l'obstacle avant de sonner la cloche.
2. Changer de lignes.

c) Notes supplémentaires

1. Le compétiteur est considéré comme ayant tenté l'obstacle une fois que les deux pieds ne touchent plus le sol ou sont au-delà du premier tuyau.

4.2.11 ROLLING EPIC

a) Instructions

1. Placer les deux pieds sur la plateforme à roues (chariot).
2. Se mettre en position de planche avec les bras tendus.
3. Tout en restant en position de planche, ramper en utilisant uniquement les mains pour avancer jusqu'à ce que le corps et la plateforme à roues franchissent la ligne d'arrivée.
4. Retourner au point de départ avec la planche à roues. Pendant cette phase, la plateforme peut être ramassée et transportée.

b) Modalités d'échec

1. Toute partie du corps à l'exception des mains et des coudes touchant le sol.
2. Échec à franchir la ligne d'arrivée avec le corps entier et la plateforme à roues.
3. Échec à retourner au point de départ avec la planche à roues.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur peut se reposer pendant la position de plancher, toutefois les genoux, les jambes, le ventre, ou toute autre partie du corps ne doivent pas toucher le sol.

4.2.12 SPEAR THROW

a) Instructions

1. Se placer debout avec les deux pieds derrière la barrière.
2. Lancer le javelot dans la cible dans une même ligne.
3. S'assurer que le javelot soit planté dans la cible de la structure sans qu'aucune autre partie du javelot ne touche le sol.

b) Modalités d'échec

1. Le javelot ne se plantant pas dans la cible de la structure.
2. Toute partie du javelot touchant le sol une fois qu'il est immobile dans la cible.

c) Notes supplémentaires

1. Une fois qu'un compétiteur lance le javelot dans un mouvement avant, cela est considéré comme une tentative.
2. Un compétiteur est autorisé à changer de ligne, toutefois cela doit être fait avant de faire une tentative.
3. Il en est de la responsabilité du compétiteur que l'attache (la corde du javelot) soit placée de manière à ne pas causer d'enchevêtrement. Si l'attache (la corde) s'emmêle lors du lancer et en affecte le vol du javelot, cela sera considéré comme une tentative.
4. Le javelot peut toucher le sol lors d'une tentative avant de devenir immobile dans la cible, tant qu'il ne touche pas le sol une fois qu'il est immobile.

4.2.13 TWISTER

a) Instructions

1. Traverser l'obstacle d'un bout à l'autre en utilisant uniquement les mains sur les poignées, et les éléments métalliques de la structure entre chaque poignée.
2. Les pieds ne doivent pas toucher le sol afin de créer un avantage.
3. Sonner la cloche.

b) Modalités d'échec

1. Échec à sonner la cloche.
2. Tomber de l'obstacle.
3. L'utilisation de tout élément métallique autre que ceux entre chaque segment de poignées.
4. Les pieds ou les jambes qui touchent les poignées, y compris traverser le haut de l'obstacle au-dessus des poignées.
5. Utiliser les tubes de la structure auxquels les poignées sont

soudées afin de compléter l'obstacle.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur est considéré comme ayant tenté l'obstacle lorsque ses deux pieds ont quitté la marche de départ.
2. Le compétiteur est autorisé à utiliser les éléments métalliques de la structure entre chaque poignée afin de passer d'un ensemble de poignées à l'autre.

4.2.14 TYROLEAN TRAVERSE

a) Instructions

1. Traverser le long de la corde sans toucher la surface en-dessous afin de créer un avantage pour le compléter.
2. Sonner la corde en utilisant uniquement les mains.

b) Modalités d'échec

1. Échec à sonner la cloche.
2. Toucher la surface en-dessous de la corde afin de créer un avantage pour le compléter.

c) Notes supplémentaires

1. Dans le cas d'une tentative qui aboutit à un échec, le compétiteur doit, après avoir lâché la corde, continuer à traverser le sol ou l'eau sous l'obstacle en courant ou en nageant tout en restant dans sa ligne.
2. Le compétiteur doit descendre de l'obstacle après avoir sonné la cloche. Il ne doit pas continuer à traverser le long de la corde.

4.2.15 Z WALL

a) Instructions

1. Traverser latéralement le mur en utilisant uniquement les blocs pour les mains et les pieds et les supports verticaux dans une seule ligne.
2. Sonner la cloche.

b) Modalités d'échec

1. Toucher le sol, le haut du mur, ou le haut ou le bas de toute découpe dans le mur.
2. Échec à sonner la cloche.

c) Notes supplémentaires

1. Une fois que quatre points de contact sont établis sur les blocs pour les mains et les pieds, le compétiteur est considéré comme ayant tenté l'obstacle et ne peut pas recommencer.
2. Le premier bloc pour les mains et le premier bloc pour les pieds doivent être utilisés pour commencer à traverser.
3. Un compétiteur n'a pas besoin d'utiliser tous les blocs pour les mains et les pieds à l'exception des premiers blocs (mains et pieds). Un compétiteur peut ignorer les autres blocs, y compris les blocs finaux afin de sonner la cloche.

4.2.16 SLACKLINE**a) Instructions**

1. Traverser sur la slackline sans utiliser aucune partie du corps autre que les pieds sur la sangle (slackline) et sans toucher le sol.
2. Toucher le sol au-delà de la ligne d'arrivée avec au moins un pied.

b) Modalités d'échec

1. Toucher le sol avec un ou deux pieds avant la ligne d'arrivée.
2. Toucher la slackline avec une partie du corps autre que les pieds.
3. Toucher une autre slackline après avoir tenté une des slackline.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur est considéré comme ayant tenté l'obstacle lorsque ses deux pieds sont sur la slackline.

4.2.17 MONKEY IN THE MIDDLE

a) Instructions

1. Traverser l'obstacle d'un bout à l'autre en utilisant uniquement les mains sur les poignées, et les éléments métalliques de la structure entre chaque poignée.
2. Le Monkey Bars doit être traversé d'un bout à l'autre en utilisant uniquement les mains et les bras.
3. Sonner la cloche.

b) Modalités d'échec

1. Échec à sonner la cloche.
2. Tomber de l'obstacle.
3. Les pieds ou les jambes qui touchent les poignées ou les barres, y compris traverser le haut de l'obstacle au-dessus des poignées ou des barres.
4. Utiliser les tubes de la structure auxquels les poignées sont soudées afin de compléter l'obstacle.
5. Les pieds qui touchent le sol pour créer un avantage pour compléter l'obstacle.
6. Utiliser les éléments métalliques verticaux de la structure comme échelle pour commencer l'obstacle, le traverser ou le compléter.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur est considéré comme ayant tenté l'obstacle lorsque ses deux pieds ont quitté la marche de départ.
2. Le compétiteur peut utiliser les éléments métalliques horizontaux de la structure pour commencer l'obstacle.

4.2.18 MEMORY TEST

a) Instructions

1. Repérer les deux derniers chiffres du bandeau porté (numéro de dossard).
2. Localiser les deux chiffres sur la liste fournie.
3. Mémoriser le texte ou le / les symbole(s) à côté des deux chiffres.
4. Réciter le texte ou le / les symbole(s) exactement tel que cela était écrit lorsque demandé par un Officiel de Course au point indiqué sur le parcours.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à se rappeler ou à réciter le texte ou le / les symbole(s) exactement tel que cela était écrit.
2. Écrire ou enregistrer le texte ou le / les symbole(s) pour s'aider à s'en souvenir.

4.2.19 LOW RIDER

a) Instructions

1. Traverser les prises en utilisant uniquement les pieds, les mains et les bras, puis sonner la cloche.
2. Rester dans une même ligne sans se déplacer latéralement.

b) Modalités d'échec

1. Aucune partie du corps ne peut toucher le sol afin de créer un avantage.
2. Utiliser les éléments métalliques verticaux de la structure comme échelle pour commencer l'obstacle, le traverser ou le compléter.
3. Traverser au-dessus des barres qui supportent chaque corde.
4. Échec à sonner la cloche.
5. Utiliser plus d'une ligne pour compléter l'obstacle.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur est considéré comme ayant tenté l'obstacle lorsque ses deux pieds ont quitté la marche de départ.
2. Le compétiteur peut utiliser les éléments métalliques horizontaux de la structure pour commencer l'obstacle, ou pour se transférer durant la phase de traversée de l'obstacle.

4.3 OBSTACLES OBLIGATOIRES

4.3.1 ARMER

a) Instructions

1. Prendre un poids dans la zone indiquée pour les hommes ou les femmes.
2. Commencer derrière les drapeaux de départ, transporter le poids le long du parcours indiqué.
3. Ramener le poids dans la zone indiquée.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à compléter le parcours indiqué dans son intégralité avec le poids.
2. Trainer, rouler, lancer ou pousser le poids.
3. Transporter le mauvais poids.
4. Ne pas transporter le poids par ses poignées.

c) Notes supplémentaires

1. Le poids peut être déposé à terre si besoin.
2. Si le poids du compétiteur est lâché ou déposé à terre et qu'il bouge, le compétiteur doit retourner le poids où il a été lâché ou déposé à terre, et reprendre le transport à partir de ce point.

4.3.2 BARBED WIRE CRAWL / CORD CRAWL / SCRIM NET LOW CRAWL

a) Instructions

1. Traverser sous le fil barbelé ou de corde d'un bout à l'autre.

b) Modalités d'échec

1. Ne pas traverser sous le fil barbelé ou de corde d'un bout à l'autre.

c) Notes supplémentaires

1. Le compétiteur peut rouler sous le fil barbelé ou de corde.
2. Le compétiteur peut toucher le fil barbelé ou de corde.

4.3.3 BUCKET CARRY

a) Instructions

1. Prendre un seau (bucket) dans la zone désignée pour les hommes ou les femmes.
2. Transporter le seau le long du parcours indiqué.
3. Le seau doit garder la même quantité de matériau à l'intérieur du début à la fin du parcours indiqué.
4. Le couvercle du seau doit rester en place en tout temps. Si le couvercle est déplacé accidentellement, le compétiteur doit le replacer du moment que le matériau à l'intérieur n'est pas vidé. Dans le cas où le matériau à l'intérieur du seau est perdu, le compétiteur doit retourner au point de départ du transport, remplir à nouveau le seau, et compléter le transport de nouveau avec le seau remis à niveau.

b) Modalités d'échec

1. Ne pas revenir avec la même quantité de matériau à l'intérieur du seau que celle du départ.
2. Couper une partie du parcours indiqué.
3. Transporter un seau d'un autre genre que le sien.

c) Notes supplémentaires

1. Il n'y a pas d'option de burpees à cet obstacle. Il doit être complété.

2. Si un compétiteur revient avec du matériau manquant, le compétiteur doit recommencer le parcours indiqué entièrement avec un seau rempli avec la bonne quantité de matériau.
3. Le compétiteur peut déposer le seau à terre si besoin.
4. Le couvercle de chaque couvercle n'est pas scellé en permanence.

4.3.4 DUNK WALL

a) Instructions

1. Traverser sous le mur d'un bord à l'autre.
2. Ne pas plonger.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à traverser sous le mur d'un bord et de l'autre côté.
2. Passer sur le côté du mur.

4.3.5 FARMERS CARRY

a) Instructions

1. Prendre un poids dans la zone indiquée pour les hommes ou les femmes.
2. Commencer derrière les drapeaux de départ, transporter le poids le long du parcours indiqué.
3. Ramener le poids dans la zone indiquée.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à compléter le parcours indiqué avec le poids.
2. Trainer, rouler, lancer ou pousser le poids.
3. Transporter le mauvais poids.
4. Ne pas transporter le poids par ses poignées.

c) Notes supplémentaires

1. Si plusieurs poids sont requis, ils doivent être transportés ensemble. Le compétiteur ne peut pas progresser de manière

significative avec un seul poids.

2. Les poids peuvent être déposés à terre si besoin.
3. Si le poids du compétiteur est lâché ou déposé à terre et qu'il bouge, le compétiteur doit retourner le poids où il a été lâché ou déposé à terre, et reprendre le transport à partir de ce point.

4.3.6 JERRY CAN CARRY

a) Instructions

1. Prendre deux bidons pour les hommes et un bidon pour les femmes dans la zone indiquée.
2. Transporter le / les bidon(s) le long du parcours indiqué.
3. Ramener le / les bidon(s) dans la zone indiquée.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à compléter le parcours indiqué avec le / les bidon(s).
2. Trainer, rouler, lancer ou pousser le / les bidon(s).
3. Transporter le mauvais nombre de bidons.

c) Notes supplémentaires

1. Si plusieurs bidons sont requis, ils doivent être transportés ensemble. Le compétiteur ne peut pas progresser de manière significative avec un seul bidon.
2. Les bidons peuvent être déposés à terre si besoin.
3. Si le bidon du compétiteur est lâché ou déposé à terre et qu'il bouge, le compétiteur doit retourner le poids où il a été lâché ou déposé à terre, et reprendre le transport à partir de ce point.
4. Si un bidon est endommagé et qu'une quantité significative d'eau est renversé du bidon, le compétiteur doit retourner au point de départ avec le / les bidon(s), prendre un ou des nouveau(x) bidon(s), et recommencer le parcours.

4.3.7 LOG CARRY

a) Instructions

1. Prendre une bûche dans la zone désignée pour les hommes ou les femmes.
2. Transporter la bûche le long du parcours indiqué.
3. Ramener la bûche dans la zone indiquée.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à compléter le parcours indiqué avec la bûche.
2. Trainer, rouler, lancer ou pousser la bûche.
3. Transporter la mauvaise bûche.

c) Notes supplémentaires

1. La bûche peut être déposée à terre si besoin.
2. Si la bûche du compétiteur est lâchée ou déposée à terre et qu'elle bouge, le compétiteur doit retourner la bûche où elle a été lâchée ou déposée à terre, et reprendre le transport à partir de ce point.

4.3.8 SANDBAG CARRY

a) Instructions

1. Prendre un sac dans la zone désignée pour les hommes ou les femmes.
2. Transporter le sac le long du parcours indiqué.
3. Ramener le sac dans la zone indiquée.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à compléter le parcours indiqué avec le sac.
2. Trainer, rouler, lancer ou pousser le sac.
3. Transporter le mauvais sac ou le mauvais nombre de sacs.

c) Notes supplémentaires

1. Si plusieurs sacs sont à transporter, ils doivent être transportés ensemble.
2. Les sacs peuvent être déposés à terre si besoin. Le compétiteur

ne peut pas progresser de manière significative avec un seul sac.

3. Si le sac du compétiteur est lâché ou déposé à terre et qu'il bouge, le compétiteur doit retourner le sac où il a été lâché ou déposé à terre, et reprendre le transport à partir de ce point.

4.3.9 SWIM / WATER CROSSING

a) Instructions

1. Traverser l'eau d'un bout à l'autre tout en restant dans le parcours indiqué en tout temps.
2. Ne pas plonger.

b) Modalités d'échec

1. Ne pas rester dans les limites de l'obstacle, ne pas suivre les balises ou contourner l'obstacle.
2. Contourner l'obstacle pour éviter un engagement important avec l'eau quel que soit le parcours indiqué.
3. Plonger.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur peut entrer dans l'eau au point de sortie si le contournement a été forcé par la congestion.
2. Les vêtements de flottaison individuels peuvent être obligatoires.

4.3.10 CHAIN CARRY

a) Instructions

1. Prendre une chaîne dans la zone désignée pour les hommes ou les femmes.
2. Transporter la chaîne le long du parcours indiqué.
3. Ramener la chaîne dans la zone indiquée pour les hommes ou les femmes.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à compléter le parcours indiqué avec la chaîne.

2. Trainer, rouler, lancer ou pousser la chaîne.
3. Transporter la mauvaise chaîne ou le mauvais nombre de chaînes.

c) Notes supplémentaires

1. Si plusieurs chaînes sont à transporter, elles doivent être transportées ensemble.
2. La chaîne peut être déposée à terre si besoin. Le compétiteur ne peut pas progresser de manière significative avec une seule chaîne.
3. Si la chaîne du compétiteur est lâchée ou déposée à terre et qu'elle bouge, le compétiteur doit retourner la chaîne où elle a été lâchée ou déposée à terre, et reprendre le transport à partir de ce point.

4.3.11 WEIGHTED LOW CRAWL

a) Instructions

1. Prendre un poids dans la zone désignée pour les hommes ou les femmes.
2. Traverser sous le fil barbelé ou de corde d'un point à l'autre tout en gardant le poids.
3. Le poids peut être transporté ou poussé, mais pas projeté ou lancé d'un point à l'autre du parcours.

b) Modalités d'échec

1. Ne pas traverser sous le fil barbelé ou de corde d'un point à l'autre.
2. Lancer ou projeter le poids.

c) Notes supplémentaires

1. Le compétiteur peut rouler sous le fil barbelé ou de corde tout en tenant le poids.

2. Le poids peut toucher le sol en tout temps, du moment qu'il est transporté ou poussé par le compétiteur qui avance d'un bout à l'autre du parcours.
3. Le compétiteur peut toucher le fil barbelé ou de corde.

4.3.12 LILY PADS

a) Instructions

1. Traverser les Lily Pads d'un bout à l'autre du parcours désigné.

b) Modalités d'échec

1. Ne pas traverser d'un bout à l'autre du parcours désigné.

c) Notes supplémentaires

1. Le compétiteur peut tomber des Lily Pads, ceci n'est pas un échec à l'obstacle.
2. Si un compétiteur tombe à l'eau, il doit soit remonter sur les Lily Pads et continuer ou nager le long du parcours indiqué, jusqu'à ce qu'il atteigne la terre ferme pour continuer le parcours.

4.3.13 CLIFF CLIMB

a) Instructions

1. Monter jusqu'au sommet de la falaise en restant sur le parcours indiqué.

b) Modalités d'échec

1. Ne pas monter d'un bout à l'autre du parcours indiqué.

4.3.14 CARGO NET GROUND CRAWL

a) Instructions

1. Traverser sous le cargo net avec l'ensemble du corps en passant sous le filet, d'un bout à l'autre du parcours.

b) Modalités d'échec



1. Ne pas traverser sous le cargo net, d'un bout à l'autre du parcours.
2. Ne pas garder l'ensemble du corps sous le filet.

c) Notes supplémentaires

1. Le compétiteur peut rouler sous le cargo net.
2. Le compétiteur peut toucher le cargo net avec n'importe quelle partie du corps, et peut repousser le filet pour se frayer un passage.
3. Se déplacer avec une des parties du corps découverte n'est pas autorisé.

5. PARTIE E

DÉTAILS DES CHANGEMENTS

5.1 HISTORIQUES DES MODIFICATIONS

a) 11 Juin 2019

1. Nouveau format de règlement avec une revue complète de chaque règle, des clarifications de vocabulaire et des mises à jour de mise en page.
2. Mise à jour de la Section 3.2.5 pour refléter le groupe d'âge basé sur le dernier jour de l'année.
3. Ajout des Obstacles à tentatives multiples (Réussite/Echec) suivants :
 - (1) 4.1.24 AIR BIKE
 - (2) 4.1.25 HAY WALL
 - (3) 4.1.26 LOG FLIP
 - (4) 4.1.27 10' WALL
 - (5) 4.1.28 SPARTAN COLUMNS
 - (6) 4.1.29 SLAM BALLS
 - (7) 4.1.30 IRISH TABLE
 - (8) 4.1.31 WEIGHTED BURPEE
4. Ajout des Obstacles à tentative unique (Réussite/Echec) suivants :
 - (1) 4.2.10 PIPE LAIR
 - (2) 4.2.16 SLACKLINE
 - (3) 4.2.17 MONKEY IN THE MIDDLE
 - (4) 4.2.18 MEMORY TEST
 - (5) 4.2.19 LOW RIDER
5. Ajout de Règles Obligatoires suivantes :
 - (1) 4.3.10 CHAIN CARRY
 - (2) 4.3.11 WEIGHTED LOW CRAWL
 - (3) 4.3.12 LILY PADS
 - (4) 4.3.13 CLIFF CLIMB
 - (5) 4.3.14 CARGO NET GROUND CRAWL



6. Déplacement vers la section Obstacles à tentatives multiples (Réussite/Echec) suivants :
 - (1) 4.1.18 SPARTAN LADDER
 - (2) 4.1.32 BOX JUMPS
 - (3) 4.1.33 JUMP ROPE
 - (4) 4.1.34 PUSH UPS
7. Déplacement vers la section Obstacles Obligatoires :
 - (1) 4.3.4 DUNK WALL
8. Retrait de l'obligation de faire 5 Burpees à l'Atlas Carry dans 4.1.3 ATLAS CARRY.
9. Retrait de l'interdiction de ne pas porter le seau (bucket) sur les épaules ou au-dessus de la tête dans 4.3.4 BUCKET CARRY.
10. Clarification de l'utilisation de la structure horizontale lors de la traversée d'obstacles.