



2020 ZASADY WYŚCIGU

SPIS TREŚCI

1. CZĘŚĆ A	6
1.1 ZAKRES	6
1.2 CEL	6
1.3 ZMIANY I POPRAWKI	6
2 CZĘŚĆ B	7
2.1 DEFINICJE KLUCZOWYCH TERMINÓW	7
3. CZĘŚĆ C	8
3.1 PRZYGOTOWANIE I TRENING	8
3.2 STANDARDY WYŚCIGU	8
3.3 POKONANIE / NIE POKONANIE PRZESZKÓD	9
3.4 KARY CZASOWE	9
3.5 ZASADY OGÓLNE	9
3.6 ZASADY WYŚCIGU	10
3.7 OPUSZCZENIE SPRZĘTU	10
3.8 NIEDOZWOLONY SPRZĘT	11
3.9 WYŚCIG I FALE STARTOWE	11
3.10 NIEZAREJESTROWANI UCZESTNICY	11
3.11 DZIAŁANIA GWARANTUJĄCE ZAWIESZENIE	12
3.12 WPŁYW ZAWIESZENIA	12
3.13 PONOWNE PRZYWRÓCENIE	12
3.14 DZIAŁANIA AGENTÓW	13
3.15 WIDZOWIE	13
3.16 AKOMPANIAMENT	13
3.17 OGÓLNE ZASADY PRZESZKÓD	13
3.18 DOCHODZENIE PO WYŚCIGU I KARY	14
3.19 TERMIN NA ZŁOŻENIE PROTESTU	15
3.20 TESTOWANIE NARKOTYKÓW I KARY ANTYDOPINGOWE	16
3.21 NAGRODY FINANSOWE I CENY	16
3.22 POMIAR CZASU	16
4 CZĘŚĆ D	18
4.1 PRZESZKODY Z KILKOMA PRÓBAMI (POKONANE/NIE POKONANE)	18
4.1.1 4', 5', 6', 7', 8' WALLS	18
4.1.2 A-FRAME CARGO	18

4.1.3 ATLAS CARRY	19
4.1.4 BENDER	19
4.1.5 THE BOX	20
4.1.6 BRIDGE	20
4.1.7 FIRE JUMP	20
4.1.8 GAUNTLET	21
4.1.9 HERCULES HOIST	21
4.1.10 HURDLES	22
4.1.11 INVERTED WALL	22
4.1.12 O.U.T.	23
4.1.13 PLATE / TIRE DRAG	23
4.1.14 ROLLING MUD, WATER MOATS, TRENCHES, ROLLING SNOW	24
4.1.15 ROPE CLIMB	24
4.1.16 SLIP WALL	25
4.1.17 SNOW QUARTER-PIPE	25
4.1.18 SPARTAN LADDER	26
4.1.19 SPARTAN SLED	26
4.1.20 STAIRWAY TO SPARTA	27
4.1.21 TIRE FLIP	27
4.1.22 VERTICAL CARGO	27
4.1.23 VERTICAL CARGO PLUS	28
4.1.24 AIR BIKE	28
4.1.25 HAY WALL	29
4.1.26 LOG FLIP	29
4.1.27 10' WALL	30
4.1.28 SPARTAN COLUMNS	30
4.1.29 SLAM BALLS	31
4.1.30 IRISH TABLE	31
4.1.31 WEIGHTED BURPEE	32
4.1.32 BOX JUMPS	32
4.1.33 JUMP ROPE	33
4.1.34 PUSH UPS	33
4.2 PRZESZKODY Z JEDNĄ PRÓBĄ (PASS/FAIL)	34
4.2.1 ADDUCTOR	34
4.2.2 APE HANGER	34
4.2.3 BALANCE BEAM	35
4.2.4 BEATER	36
4.2.5 HELIX	36
4.2.6 MONKEY BARS	37
4.2.7 MULTI-RIG	37
4.2.8 MULTI-RIG PLUS	38

4.2.9 OLYMPUS	39
4.2.10 PIPE LAIR	39
4.2.11 ROLLING EPIC	40
4.2.12 SPEAR THROW	40
4.2.13 TWISTER	41
4.2.14 TYROLEAN TRAVERSE	42
4.2.15 Z WALL	42
4.2.16 SLACKLINE	43
4.2.17 MONKEY IN THE MIDDLE	44
4.2.18 MEMORY TEST	44
4.2.19 LOW RIDER	45
4.3 OBOWIĄZKOWE PRZESZKODY	46
4.3.1 ARMER	46
4.3.2 BARBED WIRE CRAWL / CORD CRAWL / SCRIM NET LOW CRAWL	46
4.3.3 BUCKET CARRY	46
4.3.4 DUNK WALL	47
4.3.5 FARMERS CARRY	48
4.3.6 JERRY CAN CARRY	48
4.3.7 LOG CARRY	49
4.3.8 SANDBAG CARRY	50
4.3.9 SWIM / WATER CROSSING	50
4.3.10 CHAIN CARRY	51
4.3.11 WEIGHTED LOW CRAWL	51
4.3.12 LILY PADS	52
4.3.13 CLIFF CLIMB	53
4.3.14 CARGO NET GROUND CRAWL	53
5 CZĘŚĆ E	54
5.1 HISTORIA ZMIAN	54



1. CZĘŚĆ A

ZAKRES, CEL ORAZ ZMIANY

1.1 ZAKRES

1.1.1 Następujące zasady wyścigu (zwane dalej „Zasadami”) są ustalane i zarządzane przez spółkę Spartan i mają zastosowanie do wszystkich wydarzeń Spartan na całym świecie. Zasady te są wiążące dla wszystkich zawodników uczestniczących w zawodach Spartan.

1.2 CEL

1.2.1 Zasady te wyjaśniają, w jaki sposób powinny odbywać się zawody, i starają się:

- a) zapewnić, aby wszystkie wydarzenia Spartan odbywały się w sposób sprawiedliwy i konsekwentny, w duchu sportowym i uczciwości; oraz
- b) dostarczyć jasnych instrukcji, aby pomóc w stworzeniu globalnie znormalizowanej rywalizacji; oraz
- c) zadbać o ochronę zdrowia, bezpieczeństwo i komfort zawodników, o ile cel ten można rozsądnie osiągnąć w wyścigach z przeszkodami.

1.3 ZMIANY I POPRAWKI

1.3.1 Spartan może od czasu do czasu zmieniać niniejsze Zasady i wprowadzać dalsze Zasady według własnego uznania.

1.3.2 Angielska wersja niniejszych Zasad będzie pod każdym względem nadrzędna i będzie rozstrzygać w przypadku jakichkolwiek niezgodności z ewentualnymi tłumaczonymi wersjami.

2. CZĘŚĆ B

DEFINICJE KLUCZOWYCH TERMINÓW

2.1 DEFINICJE

2.1.1 Kategorie: istnieją różne typy poziomów konkurencji zdefiniowane jako Elite, Age Group lub Open.

2.1.2 Główny Organizator: osoba wyznaczona przez Spartan jako główny decydent we wszystkich kwestiach dotyczących zasad w każdym przypadku oraz ostateczny organ do egzekwowania i interpretowania tych zasad.

2.1.3 Organizator: każdy przedstawiciel Spartan wyznaczony do prowadzenia działań związanych z wydarzeniami i obowiązków na stanowisku najwyższego organu. Dotyczy to członków personelu, sędziów i wolontariuszy.

2.1.4 Fale startowe: grupy zawodników należących do poszczególnych kategorii i rozdzielone według indywidualnych godzin startu.

2.1.5 Obowiązkowe przeszkody: wszelkie przeszkody, które zawodnik musi pokonać, aby przejść dalej na trasie podczas wyścigu.

2.1.6 Przeszkody z kilkoma próbami (pokonane / niepokonane, tj. pass/fail): wszelkie przeszkody, które można próbować tyle razy, ile jest to konieczne, aż do pomyślnego ukończenia lub nałożenia kary.

2.1.7 Przeszkody z jedną próbą (pokonane / niepokonane): zawodnik ma jedną próbę zdefiniowaną w szczegółowych przepisach dotyczących tej przeszkody. Przeszkoda musi zostać pomyślnie ukończona, w przeciwnym razie zostanie nałożona kara.

2.1.8 Sędzia: wyznaczony przez Spartan oficjalny organizator w celu zapewnienia przestrzegania wszystkich zasad, co jest sprawdzane na przeszkodach i w namiocie do przeglądu wideo. Sędzia podporządkowany jest głównemu organizatorowi.

2.1.9 Dyrektor wyścigu: Spartan wyznacza osobę odpowiedzialną za funkcjonowanie i realizację zawodów Spartan.

2.1.10 Kratownica: główna konstrukcja nośna przeszkody, zwykle postrzegana jako belki nośne o przekątnych, pionowych i poziomych nośnych z metalowymi rurkami.

2.1.11 Pomiar czasu i wyniki: czasy zakończenia zawodników w danym wyścigu oraz ich ogólna pozycja w odpowiedniej kategorii zawodów.

3. CZĘŚĆ C

OGÓLNE ZASADY I SANKCJE

3.1 PRZYGOTOWANIE I TRENING

3.1.1 Żadna osoba nie będzie uczestniczyć w wydarzeniu Spartan, chyba że:

- a) zostanie odpowiednio przeszkolona do tego konkretnego wydarzenia, w zakresie czego można oczekiwać od ostrożnej osoby biorącej udział w podobnych zawodach; oraz
- b) jest w doskonałym zdrowiu w oparciu o niedawne szkolenie, badania fizyczne i inne badania lekarskie, jeśli takie istnieją, oraz ogólnie przyjęte standardy dobrego zdrowia.

3.2 STANDARDY WYŚCIGU

- a) Oczekuje się, że wszyscy zawodnicy kategorii Elite i Age Group będą ściśle przestrzegać wszystkich tych zasad i będą brać udział w porywającym i konkurencyjnym trybie.
- b) Oczekuje się również, że zawodnicy w kategorii otwartej (Open) będą przestrzegać niniejszych zasad w całości w duchu sportowej rywalizacji i osobistej odpowiedzialności, w bardziej swobodnej atmosferze rywalizacji przypisanej do tej kategorii.
- c) Główny organizator jest ostatecznie odpowiedzialny za egzekwowanie i przestrzeganie tych zasad.
- d) Każdy zawodnik, który nie wystartuje w wyznaczonym czasie rozpoczęcia biegu, może otrzymać karę czasową lub zostać zdyskwalifikowany.
- e) Wszyscy zawodnicy Age Group muszą brać udział i rywalizować w grupie wiekowej odpowiadającej wiekowi każdego zawodnika na koniec roku kalendarzowego.

3.3 POKONANIE / NIEPOKONANIE PRZESZKÓD

3.3.1 Przeszkody z jedną próbą są uważane za przeszkody pokonane / niepokonane zgodnie z definicją w sekcji 2.1.6.

3.3.2 Przeszkody z kilkoma próbami są uważane za przeszkody pokonane / niepokonane zgodnie z definicją w sekcji 2.1.5.

3.4 KARY CZASOWE

3.4.1 Każdy zawodnik, który ukończy 19 lub mniej burpee (czyli padnij - powstań do podporu przodem) na zawodach Sprint, Super, Beast lub Ultra, lub 9 burpees lub mniej na zawodach Stadion na jednej przeszkodzie, zostanie ukarany 10 minutową karą doliczoną do ich całkowitego czasu ukończenia.

3.4.2 Za każdym razem, gdy zawodnik ukończy mniej niż 30 burpees, ale więcej niż 19 na zawodach Sprint, Super, Beast i Ultra oraz mniej niż 15, ale więcej niż 9 na zawodach Stadion, do ich całkowitego czasu zakończenia zostanie doliczona kara w wysokości 30 sekund za każde pominięte burpee.

- a) Na przykład, Jan wykonuje 26 burpees karnych w Sprint, wypełniając w ten sposób 4 mniej niż obowiązkowe 30 dla tego typu wydarzenia. Będzie miał 120 sekund dodanych do swojego końcowego czasu zakończenia, co równa się 30 sekundom za każde brakujące burpee.

3.4.3 W trakcie wyścigu lub w okresie przeglądu po wyścigu przed przyznaniem nagród, jeżeli zostanie ustalone, że zawodnik próbował pokonać przeszkodę i nie udało jej się przejść (z kategorii pokonane/niepokonane), czyli nie ukończył obowiązkowej liczby burpees lub kar alternatywnych (np. takich jak czołganie się lub bieganie pętli), należy doliczyć karę czasową w wysokości 10 minut do jego całkowitego czasu końcowego. Jeśli liczbę pominiętych burpees można dokładnie policzyć, karę opisaną w 3.4.2 można zastosować z mocą wsteczną.

3.5 OGÓLNE ZASADY

3.5.1 Uczestnicząc w spartańskiej imprezie i będąc na stronie wydarzenia, wszyscy zawodnicy muszą:

- a) działać zgodnie z tymi zasadami; oraz
- b) traktować wszystkich konkurentów, pracowników Spartan, wolontariuszy Spartan, widzów i członków społeczeństwa przez cały czas z uczciwością, szacunkiem i uprzejmością; oraz
- c) z powstrzymać się od używania obraźliwego, grożącego lub obraźliwego języka lub postępowania; oraz
- d) zgłaszać wszelkie osobiste naruszenia tych zasad głównemu organizatorowi lub dobrowolnie wycofać się z konkursu.

3.5.2 Naruszenie zasad ogólnych może skutkować karą w zależności od powagi naruszenia, ustalonej według wyłącznego uznania głównego organizatora.

3.6 ZASADY WYŚCIGU

3.6.1 Podczas zawodów zawodnicy muszą:

- a) pokonać oficjalną trasę w całości. Obowiązkiem każdego zawodnika jest prawidłowe przestrzeganie wyznaczonej trasy; oraz
- b) nie mogą celowo hamować postępów innego zawodnika. Odsuwanie, blokowanie, wchodzenie w kolizję lub w jakikolwiek inny sposób zakłócanie konkurencji jest zabronione; oraz
- c) nie mogą przyjmować od żadnej innej osoby niż organizatorzy Spartan pomocy fizycznej w jakiegokolwiek formie, w tym przyjmowania lub spożywania jedzenia, napojów, sprzętu, wsparcia fizycznego lub stymulacji, chyba że wyraźny wyjątek został udzielony i zatwierdzony na piśmie przez organizację Spartan. Otrzymanie informacji dotyczących postępu, czasów wyścigu i wyników lub lokalizacji innych zawodników na oficjalnym torze nie będzie uznawane za przyjęcie nieautoryzowanej pomocy; oraz
- d) ponosić wyłączną odpowiedzialność za ciągłą widoczność swojego numeru wyścigowego na opasce przez cały czas i muszą utrzymywać numer wyścigowy na opasce w niezmiennym, niezakłóconym i czytelnym stanie na linii startu i mety oraz na trasie w każdym momencie. Zawodnik musi chronić swoją opaskę w sytuacjach, w których może ją zgubić; oraz
- e) nie mogą rozpoczynać wyścigu bez odpowiedniej opaski i numeru wyścigu widocznego prawidłowo. Zawodnicy mogą używać wyłącznie numeru wyścigu przypisanego specjalnie dla nich dla każdego wyścigu.

3.7 OPUSZCZENIE SPRZĘTU

3.7.1 Żaden zawodnik nie może pozostawiać sprzętu lub przedmiotów osobistych na trasie wyścigowej, niezależnie od swojej pozycji na trasie. Zaśmiecanie jest surowo zabronione. Opakowania na żywność i inne opakowania można wyrzucać do wyznaczonych pojemników na śmieci. Każdy zawodnik, który naruszy tę zasadę, zostanie zdyskwalifikowany według uznania Głównego Organizatora.

3.7.2 Sprzęt noszony przez zawodnika przed próbą pokonania przeszkody musi być noszony przez niego na wszystkich etapach próby. Odrzucanie sprzętu podczas próby, nawet jeśli zostanie wykonane na chwilę, jest niedozwolone. Każdy zawodnik, który naruszy tę zasadę, zostanie ukarany karą 10 minut według uznania Głównego Organizatora.

3.8 NIEDOZWOLONY SPRZĘT

3.8.1 Żaden zawodnik nie może używać żadnego sprzętu, który Główny Organizator uzna za niewłaściwy, w tym między innymi sprzętu, który może zapewnić nieuczciwą przewagę lub zagrozić innym zawodnikom.

3.8.2 Żaden zawodnik nie może w żadnym momencie podczas zawodów używać ani nosić twardych odlewów, raków lub metalowych ćwieków, zewnętrznego obramowania, kijków trekkingowych, zestawów słuchawkowych, radiodbiorników, osobistych urządzeń audio, w tym odtwarzaczy MP3, kredy, kleju lub innych przedmiotów uważanych za zapewniające przewagę konkurencyjną głównego organizatora. Dozwolone jest stosowanie rękawiczek, taśmy sportowej lub bandażu pierwszej pomocy. O ile niniejsze zasady nie stanowią inaczej, każdy zawodnik naruszający tę zasadę będzie podlegał dyskwalifikacji.

3.9 WYŚCIG I FALE STARTOWE

3.9.1 Wszyscy zawodnicy wystartują w wyznaczonym czasie startu, fali lub grupie. Każdy zawodnik, który wystartuje w niewłaściwej fali, nie będzie kwalifikował się do nagród, w tym kwalifikacji do jakichkolwiek zawodów mistrzowskich.

3.9.2 Zawodnicy kategorii Elite, którzy nie wystartują we właściwej fali, zostaną przeniesieni do kategorii Open.

3.9.3 Zawodnicy z kategorii Age Group, którzy osiągną 3 najwyższe miejsca (miejsce na podium) i nie wystartują z resztą swojej grupy wiekowej w wyznaczonym czasie, zostaną ukarani 30 minutową karą czasową.

3.9.4 Zawodnik nie może pokonać wcześniej wyznaczonej trasy Spartan ani próbować przeszkód na trasie przed dniem wyścigu, chyba że zostanie to uprzednio wyraźnie zatwierdzone przez Dyrektora Wyścigu i / lub Głównego Organizatora. Naruszenie tej zasady spowoduje dyskwalifikację.

3.10 NIEZAREJESTROWANI UCZESTNICY

3.10.1 Każda osoba, która uczestniczy w jakiegokolwiek części wydarzenia bez uprzedniej rejestracji i uiszczenia opłat rejestracyjnych określonych przez Spartan, może zostać zawieszona lub wykluczona ze wszystkich wydarzeń Spartan na okres do jednego roku.

3.10.2 Każda osoba, która pomaga zawodnikowi w niezarejestrowanym lub nieautoryzowanym starcie w wyścigu, podając temu zawodnikowi numer wyścigu, opaskę i / lub narzędzie pomiaru czasu, może zostać zawieszona we wszystkich zawodach Spartan na czas określony według własnego uznania, w tym dożywotni zakaz we wszystkich wydarzeń Spartan.

3.11 DZIAŁANIA GWARANTUJĄCE ZAWIESZENIE

3.11.1 Oprócz innych kar określonych w niniejszych zasadach, które mogą zostać nałożone według uznania Spartan, następujące zachowania mogą stanowić podstawę do zawieszenia na czas wyznaczony przez Spartan według własnego uznania:

- a) rażąco lub umyślnie naruszenie zasad konkurencji; oraz
- b) rażąco lub ciągle niesportowe zachowanie; oraz
- c) przemoc fizyczna wymierzona w przedstawiciela wyścigu, zawodnika, wolontariusza, widza lub inną osobę; oraz
- d) wszelkie nieuczciwe działania, takie jak fałszowanie nazwiska lub wieku, złożenie fałszywego oświadczenia lub protestu lub podanie fałszywych informacji organizacji Spartan lub przedstawicielom wydarzenia; oraz
- e) celowe uczestnictwo w wydarzeniu pomimo braku rejestracji; oraz
- f) powtarzalne lub powtarzające się naruszenia zasad; oraz
- g) brak powiadomienia przedstawiciela wyścigu po wycofaniu się z wyścigu; oraz
- h) naruszenie przepisów antydopingowych określonych w sekcji 3.19; oraz
- i) odmowa przestrzegania ostatecznego rozstrzygnięcia i oceny Spartan w jakiegokolwiek sprawie związanej z tymi przepisami; oraz
- j) każdy czyn, który kompromituje lub przynosi dyskredytację na organizację Spartan lub wyścigi na przeszkodach Spartan.

3.12 EFEKT ZAWIESZENIA

3.12.1 Każda osoba zawieszona w Spartan nie będzie mogła uczestniczyć w żadnym wydarzeniu Spartan i zostanie zdyskwalifikowana ze wszystkich wydarzeń Spartan w okresie zawieszenia i do momentu złożenia przez nią wniosku i otrzymania pisemnego powiadomienia o ponownym przywróceniu od organizacji Spartan.

3.13 PONOWNE PRZYWRÓCENIE

3.13.1 Każda osoba, która została zawieszona, musi złożyć pisemny wniosek do Spartan o ponowne przywrócenie po lub bezpośrednio po upływie okresu zawieszenia.

3.14 DZIAŁANIA AGENTÓW

3.14.1 Postępowanie jakiegokolwiek agenta, trenera, kierownika, przyjaciela lub członka rodziny reprezentującego zawodnika stanowi podstawę do ukarania takiego zawodnika, jeśli zachowanie takiej osoby narusza którąkolwiek z tych zasad.

3.15 WIDZOWIE

3.15.1 Mogą zaistnieć sytuacje, w których widzom nie wolno stać obok toru wyścigowego według uznania Dyrektora Wyścigu.

Do widzów zaliczani są także wszyscy zawodnicy, , którzy już ukończyli wyścig.

3.15.2 Widzowie nie mogą przebywać na trasie wyścigowej, na którym zawodnik zamierza zapewnić sobie nieuczciwą przewagę. Zabrania się podążania za zawodnikiem z bagażem (np. Wiadro, worek z piaskiem itp.) lub w ograniczonym obszarze na przeszkodzie lub w jej pobliżu. Dozwolone jest ustne trenowanie lub kibicowanie zawodnikowi znajdującemu się na przeszkodzie.

3.16 NADAWANIE TEMPА

3.16.1 Nadawanie tempa zawodnikowi przez jakąkolwiek osobę jest surowo zabronione. Nadawanie tempa jest definiowane jako bieg z zawodnikiem lub w jego pobliżu, między przeszkodami, z zamiarem asystowania zawodnikowi przez udzielanie instrukcji, trenowanie lub ustalanie tempa.

3.17 OGÓLNE ZASADY PRZESZKÓD

3.17.1 Przeszkody dzielą się na 2 kategorie: przeszkody obowiązkowe i przeszkody pokonane / niepokonane (Pass / Fail).

3.17.2 Karą za niepowodzenie przeszkód obowiązkowych jest dyskwalifikacja z zawodów. Według uznania dyrektora wyścigu dyskwalifikacja może zostać zastąpiona karą czasową w zależności od powagi wykroczenia.

3.17.3 Karą za przeszkody Pokonane / Niepokonane (Pass / Fail) są 30 burpees w zawodach Sprint, Super, Beast lub Ultra i 15 burpees w zawodach Stadion.

3.17.4 Jeden kompletny burpee składa się z jednego cyklu między dwiema pozycjami ciała, określanymi jako „górna” i „dolna”. Zawodnik musi przejść z dolnej pozycji do najwyższej pozycji, a następnie wykonać skok.

- a) Górna pozycja jest zdefiniowana jako wyważona, wyprostowana pozycja stojąca, którą każda osoba mogłaby utrzymać przez dłuższy czas bez przewracania się, do przodu lub do tyłu. Biodra i kolana zawodnika powinny być wyciągnięte, a nie zgięte.
- b) Pozycja dolna to leżenie na ziemi, z klatką piersiową zawodnika dotykającą ziemi.

- c) Gdy zawodnik powróci do górnej pozycji z dolnej, powinien wykonać skok z rękami wyciągniętymi w górę nad uszami.

3.17.5 Burpees muszą być wykonywane w wyznaczonej strefie burpee. Burpee ukończone poza strefą nie będą wliczane do kary. Sędziowie wyścigu mogą wyznaczyć dodatkowe strefy burpee w przypadkach, w których strefa burpee nie ma już miejsca lub dla oddzielnych kategorii zawodników.

3.17.6 Alternatywne kary za brak pokonywania przeszkód (takie jak pętle karne) mogą być stosowane przy niektórych przeszkodach podczas określonych wydarzeń. Zostaną one opisane na odprawach przed wyścigiem lub przez ochotników przy tych przeszkodach.

3.17.7 Zawodnicy muszą próbować pokonać wszystkie przeszkody. Próba jest co najmniej definiowana poprzez dotknięcie przeszkody. W innych przypadkach może to obejmować wejście do wody lub innego trudnego terenu, aby dostać się do samej przeszkody. Taki teren nie może być ominięty przez karę, chyba że jest to zalecane w odprawach przed wyścigiem lub przez personel / wolontariuszy w dniu wyścigu.

3.17.8 Zawodnicy mogą uderzać w dzwonki znajdujące się na przeszkodzie, tylko używając rąk i dłoni lub dowolnej innej części ciała powyżej klatki piersiowej. Używanie stóp, nóg lub kolan do „kopania” dzwonka jest niedozwolone. Naruszenie tej zasady będzie uważane za brak pokonania przeszkody. Zawodnik nie będzie mógł powtórzyć przeszkody i musi wykonać obowiązkową karę za tę przeszkodę.

3.17.9 W przypadku niepokonywania przeszkody spowodowanej znaczną ingerencją fizyczną innego zawodnika, poszkodowany zawodnik może ponownie podejść do przeszkody bez dodatkowej kary po otrzymaniu zgody od sędziego.

3.17.10 Przeszkody mogą mieć różne opcje przeznaczone dla mężczyzn i kobiet. Jeżeli takowe występują, zawodnicy są zobowiązani do skorzystania z opcji przypisanej do zarejestrowanej kategorii płci. Zawodniczki mogą zrezygnować z użycia specyficznego dla kobiet „kickera” lub „schodka”.

3.18 PRZEGLĄD POWYŚCIGOWY I KARY

3.18.1 Podczas przeglądu po wyścigu nakłada się karę czasową za każde pominięte lub niewłaściwe burpee wykonane przez zawodnika, przy czym kary są:

- a) 30 sekund na brakującego burpee do 5 minut lub 10 powtórzeń na zawodach Sprint, Super, Beast i Ultra, oraz
- b) 2,5 minuty lub 5 powtórzeń na zawodach Stadion.

3.18.2 Jeśli zawodnik nie wykona więcej niż 10 burpees na jednej przeszkodzie na zawodach Sprint, Super, Beast i Ultra, lub 5 burpees na zawodach Stadion, będzie doliczona kara 10 minutowa do czasu końcowego.

3.18.3 Zanim wyniki wyścigu zostaną uznane za ostateczne, powinien odbyć się oficjalny proces przeglądu wideo. Z tego powodu ostateczne wyniki wydarzenia mogą nie być natychmiast publikowane na stronie, w oczekiwaniu na wynik tej oficjalnej oceny.

3.18.4 Podczas oficjalnego procesu przeglądu wideo, funkcjonariusze zawodów zastrzegają sobie prawo do naliczania kar, w tym, ale nie wyłącznie, kary czasowej w wysokości 10 minut lub dyskwalifikacji za brak pokonywania przeszkód i / lub wykroczenia.

3.18.5 Kary podane podczas tego oficjalnego przeglądu są udostępniane w namiocie wyników podczas całego oficjalnego przeglądu wideo.

3.18.6 Funkcjonariusze wyścigowi nie są zobowiązani do przeglądania ani rozpatrywania żadnego filmu lub zdjęcia zarejestrowanego przez zawodników, widzów lub osoby niedziałające w charakterze urzędowym podczas procesu przeglądu wideo.

3.19 TERMIN NA ZŁOŻENIE PROTESTU

3.19.1 Okres protestu zawodnika na kary, czas i wyniki, dyskwalifikacje lub inne kary rozpoczyna się natychmiast po przekroczeniu linii mety przez zawodnika i kończy się 15 minut przed oficjalnym czasem ceremonii wręczenia nagród dla danej kategorii.

3.19.2 Wyłącznym obowiązkiem każdego zawodnika jest sprawdzenie wszelkich kar nałożonych na niego przez Głównego Organizatora, do 15 minut przed oficjalną ceremonią wręczenia nagród dla ich kategorii, na wypadek, gdyby chcieli zaprotestować przeciwko takim karom.

3.19.3 Wszelkie protesty, które zawodnik może chcieć zgłosić w związku z karami lub innymi kwestiami, które mają wpływ na wynik wyścigu, muszą zostać przedstawione głównemu organizatorowi w okresie protestu. W niektórych okolicznościach główny organizator może przedłużyć okres protestu poza ceremonię wręczenia nagród według własnego uznania.

3.19.4 Spartan zastrzega sobie prawo do kontynuowania rozstrzygania kar po wydarzeniu oraz zmiany klasyfikacji wyścigu lub decyzji w dniu wyścigu bezterminowo po zdarzeniu w przypadkach niesportowego zachowania i / lub celowego lub złośliwego łamania zasad, w tym między innymi nieprzekazanie kontroli antydopingowej i kontroli narkotyków podanych przez Spartan lub osobę trzecią wyznaczoną jako oficjalny tester narkotyków przez Spartan.

3.20 TESTOWANIE NARKOTYKÓW I KARY ANTYDOPINGOWE

3.20.1 Każdy zawodnik Spartan uznaje prawdopodobieństwo podania kontroli antydopingowych podczas każdego wydarzenia Spartan oraz że zapoznał się, rozumie i akceptuje najnowszą listę substancji zabronionych podaną przez Światową Agencję Antydopingową (WADA). Ta lista znajduje się tutaj: <https://www.wada-ama.org/en/content/what-is-prohibited>

3.20.2 Każdy zawodnik Spartan, którego test wykaże pozytywny wynik na obecność substancji zabronionej WADA, może otrzymać następujące sankcje od Spartan:

- a) Pierwsze wykroczenie: dwuletni zakaz wszystkich wydarzeń Spartan.
- b) Drugie wykroczenie: dożywotni zakaz wszystkich wydarzeń Spartan.

3.20.3 Każdy sportowiec z kategorii Elite i / lub Age Group mający pytania lub wątpliwości, w tym wnioski TUE, powinien skontaktować się z obsługą klienta Spartan w Stanach Zjednoczonych pod adresem us@spartan.com.

3.21 NAGRODY FINANSOWE I CENY

3.21.1 Jeżeli dostępne są nagrody pieniężne i / lub nagrody innego rodzaju, zawodnicy uprawnieni do ich otrzymania muszą:

- a) wypełnić wszystkie wymagane dokumenty zgodnie z żądaniem Spartan; oraz
- b) przestrzegać wszystkich środków kontroli antydopingowej obowiązujących na danym wydarzeniu; oraz
- c) nosić oficjalną koszulkę Spartan Finisher z tego konkretnego wydarzenia lub inną oficjalnie zatwierdzoną, niezmodyfikowaną alternatywę wydaną przez Spartan według własnego uznania.

3.21.2 Nieprzestrzeganie tych norm może skutkować dyskwalifikacją z imprezy i przypadkiem nagród pieniężnych.

3.22 POMIAR CZASU

3.22.1 Zwycięzca każdego wyścigu w kategorii Elite jest określany na podstawie „czasu pistoletu” lub tego, kto pierwszy przekroczy linię mety, niezależnie od tego, kiedy przekroczy linię startową, z uwzględnieniem kar karnych ocenionych przez Głównego Organizatora.

3.22.2 Zwycięzca wyścigów Age Group oraz Open wraz ze zwycięzcami wyścigów w kategorii Stadion zostanie określony na podstawie „Czasu Chipowego” lub na podstawie skumulowanego czasu od momentu przekroczenia linii startowej przez zawodnika do linii mety, z uwzględnieniem wszelkich kar czasowych ocenionych przez Głównego Organizatora.

3.22.3 Czasy uczestników zostaną sprawdzone przez chipy czasowe RFID. Wyłącznie odpowiedzialnością każdego zawodnika jest upewnienie się, że chip jest bezpiecznie przymocowany do nadgarstka i noszony we wszystkich punktach kontrolnych na trasie.

3.22.4 Jakikolwiek brakujący czas z chipu będzie podlegał niezależnej weryfikacji i może spowodować, że zawodnik zostanie uznany za zdyskwalifikowanego, według uznania Dyrektora Wyścigu i Głównego Organizatora.

3.22.5 W przypadku zagubienia chipu czasowego zawodnika należy ten fakt niezwłocznie zgłosić personelowi do pomiaru czasu i wyników po przekroczeniu mety. W przypadku zagubienia chipu czasowego zawodnika lub gdy punkt kontrolny nie zostanie odczytany przez RFID, sędziowie toru mogą również zostać wykorzystani do zatwierdzenia „trasy” zawodnika.

4 CZĘŚĆ D

SZCZEGÓŁOWE ZASADY DOTYCZĄCE PRZESZKÓD

4.1 PRZESZKODY Z KILKOMA PRÓBAMI (POKONANA/NIEPOKONANA)

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

a) Instrukcje dla zawodników

1. Wspinaczka po ścianie bez użycia usztywnienia wspierającego, boków ściany, masztów flagowych lub pasków.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność do wejścia na ścianę i zejścia na drugą stronę.
2. Używanie konstrukcji wspornej, boków ściany lub pasów, aby pomóc w równowadze, podczas wchodzenia lub schodzenia.
3. Zawodnicy płci męskiej używający czerwonego schodka przeznaczonego wyłącznie do użytku przez kobiety.

c) Dodatkowe uwagi

1. Czerwony „schodek” może być używany tylko przez sportowców płci żeńskiej.

4.1.2 A-FRAME CARGO

a) Instrukcje dla zawodników

1. Wspinanie się na przeszkodę, nad górą i w dół po drugiej stronie przy użyciu tylko taśmy, poziomej kratownicy u podstawy i szczytu oraz wszelkich poziomych rur do podparcia.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność do pokonania przeszkody i zejścia na drugą stronę.
2. Wykorzystanie kratownic innych niż elementy przymocowane poziomo jako podparcia lub jako pomoc w pędzie w górę lub w dół, takich jak kratownica znajdująca się z boku lub na środku konstrukcji.

c) Dodatkowe uwagi

1. Do pokonania przeszkody można wykorzystać poziomą kratownicę lub podpory, na przykład samego szczytu przeszkody.

4.1.3 ATLAS CARRY

a) Instrukcje dla zawodników

1. Podnieść kamień z wyznaczonego obszaru dla mężczyzn lub kobiet.
2. Przenieść kamień za zestaw flag umieszczonych naprzeciwko punktu początkowego.
3. Odwrócić się, wrócić i odłożyć kamień na ziemię w punkcie początkowym.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność do przejścia wyznaczonej trasy z kamieniem.
2. Brak zwrotu kamienia do punktu początkowego.

c) Dodatkowe uwagi

1. Zawodnik może rzucić kamień na ziemię podczas próby, jednak nie może go toczyć ani pozwolić mu się toczyć.
2. Jeśli kamień zostanie odłożony lub przypadkowo upuszczony, należy go ponownie podnieść dokładnie w tym samym miejscu. Jeśli kamień przypadkowo poruszy się po odłożeniu lub przypadkowym upuszczeniu, musi zostać zwrócony dokładnie w to samo miejsce i odebrany, zanim zawodnik będzie mógł kontynuować postęp.
3. Wszyscy zawodnicy muszą wystartować za flagami umieszczonymi w wyznaczonym punkcie startowym.

4.1.4 BENDER

a) Instrukcje dla zawodników

1. Wspinanie się po przeszkodzie i w dół po drugiej stronie bez użycia konstrukcji wspornej, pasów lub masztów flagowych.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność do pokonania przeszkody i zejścia na drugą stronę.
2. Korzystanie ze struktury nośnej, pasków lub masztów flagowych.

c) Dodatkowe uwagi

1. Zawodnicy mogą używać stóp na szczeblach.

4.1.5 BOX

a) Instrukcje dla zawodników

1. Wspinanie się w górę i nad pudłem oraz w dół po drugiej stronie przy użyciu tylko przedniej powierzchni pudła, lin i poziomej rury, do której przymocowane są liny.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność do wspinania się po polu i po drugiej stronie.
2. Korzystanie z pionowych konstrukcji wsporczych, boków skrzyni, pasów lub poziomych rur innych niż ta, do której przymocowane są liny.

4.1.6 BRIDGE

a) Instrukcje dla zawodników

1. Przemieszczanie się w górę i przez most oraz w dół po drugiej stronie, bez użycia metalowej kratownicy lub tyczek do podparcia.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność do przejścia przez przeszkodę w górę i w dół po drugiej stronie.
2. Wykorzystanie kratownicy lub tyczek do podparcia lub jako pomoc w pędzie w górę, w dół lub do przodu.

c) Dodatkowe uwagi

1. Kratownica oznacza konstrukcje nośne kratownicy, które mogą być obecne, gdy na szczycie przeszkody stosuje się skrzyżowanie siatki ładunkowej.

4.1.7 FIRE JUMP

a) Instrukcje dla zawodników

1. Przeskoczyć przez ogień.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność zawodnika do przeskoczenia przez ogień.
2. Obejście przeszkody (skok nie przez ogień).

c) Dodatkowe uwagi

1. Zawodnik może cofnąć się i powtórzyć próbę przeszkody, jeśli niepokonanie została wymuszona przez zator.

4.1.8 GAUNTLET

a) Instrukcje dla zawodników

1. Bieg przez wiszące torby z jednej strony na drugą, zgodnie z zaznaczoną trasą.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność przebiec przez wiszące torby z jednej strony przeszkody na drugą.

c) Dodatkowe uwagi

1. Zawodnik musi pozostać w granicach konstrukcji nośnej przeszkody i nie może ominąć przeszkody w żadnym punkcie.

4.1.9 HERCULES HOIST

a) Instrukcje dla zawodników

1. Ciągnięcie liny w celu podniesienia ciężaru, aż węzeł dotknie koła pasowego u góry.
2. Jedną lub obie stopy można wykorzystać jako dźwignię na barierce.
3. Obniżenie ciężaru tak, aby znajdował się pod kontrolą i nie spadał swobodnie, gdy dotknie ziemi, zwalniając linę tylko wtedy, gdy ciężar dotknie ziemi.
4. Zawodnik musi kontrolować ciężar tylko za pomocą liny, ciała i kończyn. Zawodnik nie może przywiązać liny do szlabanu lub innego obiektu.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność do ciągnięcia liny w celu podniesienia ciężaru, aż węzeł dotknie koła pasowego u góry.
2. Zrzucanie ciężaru na ziemię w niekontrolowany sposób z dowolnego powodu, w tym ześlizgiwanie się liny i pozostawianie rąk zawodnika, co powoduje, że ciężar dotyka ziemi.
3. Użycie dowolnego przedmiotu zewnętrznego w celu pokonania przeszkody innego niż użycie stóp na barierze.

4. Jeśli biodra zawodnika wznoszą się ponad szczyt bariery podczas próby pokonania przeszkody. Szczyt bariery definiuje się jako płaszczyznę poziomą, która rozciąga się we wszystkich kierunkach od szczytu bariery.
5. Przekraczanie bariery.

c) Dodatkowe uwagi

1. Zawodnik może wykonać wiele prób i zmienić pas w dowolnym momencie, pod warunkiem, że aktualny ciężar wróci do pozycji naziemnej w kontrolowany sposób.
2. Zawodnicy nie mogą podnosić ciężaru, odsuwając się od ogrodzenia ani zyskać przewagi, przechodząc poza bezpośrednie sąsiedztwo ogrodzenia.
3. Podczas zawodów Stadion zasady te mogą być modyfikowane ze względów bezpieczeństwa, aby wymagać reguły „bez stóp na barierze”.

4.1.10 HURDLES

a) Instrukcje dla zawodników

1. Wspinanie się po przeszkodzie bez użycia usztywnienia wspierającego, boków przeszkody lub pasów.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność do pokonania wszystkich przeszkód i zejścia na drugą stronę.
2. Korzystanie ze struktury podporowej, boków przeszkody lub pasów w celu uzyskania równowagi, wejścia lub zejścia.

4.1.11 INVERTED WALL

a) Instrukcje dla zawodników

1. Wspinaczka po ścianie bez dotykania konstrukcji wsporczej, boków ściany lub pasków.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność wejścia na ścianę i zejścia na drugą stronę.
2. Używanie konstrukcji wsporczej, boków ściany lub pasów, aby pomóc w równowadze, podczas wchodzenia lub schodzenia.

4.1.12 O.U.T.

a) Instrukcje dla zawodników

1. Przechodzenie przez szczyt pierwszej ściany, pod drugą ścianą i przez okno ustawione w końcowych ścianach na drugą stronę.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność do poruszania się po ścianach zgodnie z instrukcją.
2. Wykorzystanie konstrukcji wsporczej w celu przejścia przez ścianę.

4.1.13 PLATE / TIRE DRAG

a) Instrukcje dla zawodników

1. Wybór wyznaczonego pasa męskiego lub żeńskiego, jeśli dotyczy.
2. Ciągnięcie elementu aż po kołek za pomocą liny przy jednoczesnym utrzymaniu tułowia całkowicie za granicą (kołkiem).
3. Przywracanie elementu do pozycji początkowej. Lina musi być napięta.
4. Elementu nie można podnosić i przenosić, można go jedynie przeciągać.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność do przeciągnięcia elementu aż do granicy.
2. Niezwracanie elementu z liną całkowicie napiętą.
3. Podnoszenie elementu z ziemi, chyba że materiał gruntowy zablokuje jego drogę ruchu.
4. Zwijanie (walcowanie) lub przenoszenie elementu.
5. Usuwanie liny z kołka.

c) Dodatkowe uwagi

1. Zawodnik nie może nosić elementu. Element ten przez cały czas musi dotykać ziemi.
2. Zawodnik może usunąć zablokowany element, aby kontynuować postęp, ale nie można zakończyć żadnego ruchu do przodu podczas procesu przemieszczania.
3. Zawodnik może cofnąć przeszkodę, w tym zmienić linie, o ile zakończony zostanie

pełny cykl wciągnięcia elementu do kołka i przywrócenia go do pozycji wyjściowej z napiętą liną jest zakończony.

4. Podczas zmiany linii element musi zostać przywrócony do pozycji początkowej z liną całkowicie napiętą przed rozpoczęciem jazdy na nowej linii.
5. Zawodnik może siedzieć lub stać, ciągnąc element z powrotem w kierunku kołka.
6. Przesunięcie stopy lub nogi obok kołka nie jest przyczyną niepowodzenia, o ile tułów pozostaje z tyłu.

4.1.14 ROLLING MUD, WATER MOATS, TRENCHES, ROLLING SNOW

a) Instrukcje dla zawodników

1. Przechodzenie przez jamy z jednego końca na drugi, cały czas pozostając w wyznaczonym kursie.
2. Zawodnik nie może ominąć przeszkody. Jest to definiowane jako unikanie znaczącego pokonywania dołów, niezależnie od oznaczenia kursu na miejscu.
3. Nurkowanie jest niedozwolone.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Omijanie przeszkody lub nieprzebywanie w granicach oznaczenia przeszkody lub kursu.
2. Nurkowanie w jamach.

c) Dodatkowe uwagi

1. Zawodnik może ponownie wejść do jamy, jeśli na jej skraju był zator.

4.1.15 ROPE CLIMB

a) Instrukcje dla zawodników

1. Wspinaczka po linie.
2. Dzwonienie dzwonkiem dowolną częścią ciała powyżej talii.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Nieudane uderzenie w dzwonek.

2. Uderzenie w dzwonek dowolną częścią ciała poniżej talii.
3. Używanie więcej niż jednej liny podczas jednej próby pokonania przeszkody.

c) Dodatkowe uwagi

1. Zawodnik może zmienić pas (zmienić liny) w dowolnym momencie po powrocie na ziemię i może wielokrotnie próbować pokonać przeszkodę.
2. Zawodnicy, którzy próbują pokonać przeszkodę kilka razy, powinni ustąpić innym zawodnikom próbującym ją po raz pierwszy, chociaż nie jest to obowiązkowe wymaganie.
3. Zawodnicy muszą powrócić na ziemię w bezpieczny i kontrolowany sposób, z przynajmniej jedną ręką dotykającą liny przez cały czas.

4.1.16 SLIP WALL

a) Instrukcje dla zawodników

1. Przemierzanie pochyłej ściany, ponad szczyt ściany i w dół po drugiej stronie.
2. Zawodnik może użyć liny (lin), jeżeli jest to przewidziane.
3. Zawodnik nie może korzystać ze wsporników lub ściany bocznej w celu uzyskania pomocy.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność do przejścia przez ścianę i w dół po drugiej stronie.

c) Dodatkowe uwagi

1. Przenoszenie jednej liny na drugą jest dozwolone, a zawodnik może zmieniać liny tyle razy, ile zechce podczas całej fazy wznoszenia ściany.

4.1.17 SNOW QUARTER-PIPE

a) Instrukcje dla zawodników

1. Wspinaczka w górę i przez przeszkodę bez użycia konstrukcji wsparczej lub pasów.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność do wspinania się i pokonywania przeszkody.
2. Korzystanie ze konstrukcji wsporczej lub pasów.

4.1.18 SPARTAN LADDER

a) Instrukcje dla zawodników

1. Wspinaczka od spodu przeszkody do szczytu za pomocą tylko szczebli i poziomej kratownicy, a następnie zadzwonić pierwszym dzwonkiem na szczycie przeszkody.
2. Postępowanie w dół po przeciwnej stronie przeszkody i uderzenie w drugi, dolny dzwonek.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Dotknięcie ziemi dowolną częścią ciała przed uderzeniem w oba dzwonki.
2. Wspinaczka na szczyt przeszkody.
3. Używanie dowolnej części kratownicy innej niż kratownica pozioma.

4.1.19 SPARTAN SLED

a) Instrukcje dla zawodników

1. Przeciąganie sań po wyznaczonej trasie przy użyciu tylko liny i uchwytu.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność do pokonania wyznaczonej trasy z saniami.
2. Uniesienie sań z ziemi i przesunięcie do przodu.
3. Toczenie lub inne nieudane przeciągnięcie sań.

c) Dodatkowe uwagi

1. Zawodnik nie może nosić sań. Sanki muszą zawsze dotykać ziemi.
2. Zawodnik może ponownie spróbować pokonać przeszkodę, w tym zmianę sań, o ile pełna wyznaczona trasa jest ukończona. Sanie należy przywrócić do pozycji wyjściowej przed zmianą.

4.1.20 STAIRWAY TO SPARTA

a) Instrukcje dla zawodników

1. Wspinaczka po ścianie bez dotykania usztywnienia wspierającego, boków ściany lub pasków.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność do wspinania się przez ścianę.
2. Używanie konstrukcji wsporczej, boków ściany lub pasków.

4.1.21 TIRE FLIP

a) Instrukcje dla zawodników

1. Przewracając oponę jeden raz, aż spocznie całkowicie na ziemi.
2. Po zakończeniu pierwszego obrócenia powstrzymać się od fizycznego kontaktu z oponą, w tym dłoni i stóp.
3. Obrócić oponę z powrotem do pierwotnego punktu początkowego, dopóki nie spocznie całkowicie na ziemi.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność dwukrotnego przewrócenia opony.
2. Brak oparcia opony całkowicie na podłożu po pierwszym odbiciu, bez fizycznego kontaktu.
3. Brak zwrotu opony do punktu początkowego.

c) Dodatkowe uwagi

1. Uważa się, że zawodnik zaangażował się w próbę pokonania przeszkody po wykonaniu jednego pełnego obrotu opony.
2. Zanim zawodnik zaangażuje się w próbę pokonania przeszkody może zmienić opony i wykonać wiele prób przewrócenia.
3. Upuszczenie opony przez przypadek lub z powodu wyczerpania nie jest uważane za brak pokonywania przeszkody.
4. Podczas wykonywania zadania (pokonywania przeszkody) zawodnik nie może stać wewnątrz opony podczas próby jej przrzucenia i musi manipulować oponą tylko od strony zewnętrznej.

4.1.22 VERTICAL CARGO

a) Instrukcje dla zawodników

1. Wspinaczka w górę przeszkody, przez górę i w dół z drugiej strony, używając tylko taśmy, poziomej kratownicy u podstawy i góry oraz wszelkich poziomych rur do podparcia.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność do pokonania przeszkody i zejścia na drugą stronę.
2. Użycie innych niż poziome kratownice u podstawy oraz górnych i poziomych rur do pokonania przeszkody.

4.1.23 VERTICAL CARGO PLUS

a) Instrukcje dla zawodników

1. Wspinaczka po przeszkodzie, zaczynając od „wypukłości”, przez górę i dół po drugiej stronie, używając tylko taśmy i „wypukłości”, poziomej kratownicy u podstawy i góry oraz wszelkich poziomych rur do podparcia.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność do pokonania przeszkody.
2. Używając boków „wypukłości”.
3. Użycie podpór innych niż pozioma kratownica u podstawy oraz górne i poziome rury do pokonania przeszkody.

4.1.24 AIR BIKE

a) Instrukcje dla zawodników

1. Wybrać Air Bike i w razie potrzeby dokonać regulacji siedzenia.
2. Naciśnij przycisk Start, aby rozpocząć proces liczenia kalorii.
3. Pedałuj, aż zostanie osiągnięte 15 kalorii wydatku energetycznego.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność do spalania 15 kalorii.

c) Dodatkowe uwagi

1. Zawodnik może zmienić rower w dowolnym momencie, ale licznik kalorii musi być ponownie ustawiony na zero.

4.1.25 HAY WALL

a) Instrukcje dla zawodników

1. Wspinaczka w górę i nad konstrukcją siana w kierunku wyznaczonej trasy.
2. Unikanie używania jakichkolwiek elementów wspierających, masztów flagowych, pasków lub innych elementów innych niż siano.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność wejścia na konstrukcję siana i zejścia na drugą stronę w kierunku wyznaczonej trasy.
2. Używanie konstrukcji wsparczej, masztów flagowych lub pasów do pomocy w utrzymaniu równowagi, wstępowaniu lub zniżaniu.

4.1.26 LOG FLIP

a) Instrukcje dla zawodników

1. Odwracanie kłody raz, aż spocznie całkowicie na ziemi.
2. Po zakończeniu pierwszego obrócenia powstrzymanie się od fizycznego kontaktu z kłodą, w tym dłonie i stopy.
5. Odwrócenie kłody z powrotem do pierwotnego punktu początkowego, dopóki nie spocznie całkowicie na ziemi.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność dwukrotnego przewrócenia kłody.
2. Brak oparcia kłody całkowicie o ziemię po pierwszym przewróceniu, bez kontaktu fizycznego.
3. Niezwrócenie kłody do punktu początkowego.

c) Dodatkowe uwagi

1. Uważa się, że zawodnik pokonał przeszkodę po wykonaniu jednego pełnego przewrócenia kłody.
2. Zanim przeszkoda zostanie uznana za pokonywaną, zawodnik może zmienić kłody i wykonać wiele prób przewrócenia.
3. Upuszczenie kłody przez przypadek lub z powodu wyczerpania nie jest uważane za brak pokonywania przeszkody.

4.1.27 10' WALL

a) Instrukcje dla zawodników

1. Wspinaczka po ścianie bez użycia usztywnienia wspierającego, boków ściany, masztów flagowych lub pasków.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność wejścia na ścianę i zejścia na drugą stronę.
2. Używanie konstrukcji wsporczej, boków ściany lub pasów, aby pomóc w równowadze podczas wchodzenia lub schodzenia.
3. Zawodnicy płci męskiej używający czerwonego stopnia przeznaczonego wyłącznie do użytku przez kobiety.

c) Dodatkowe uwagi

1. Czerwony „schodek“ może być używany tylko przez sportowców płci żeńskiej.

4.1.28 SPARTAN COLUMNS

a) Instrukcje dla zawodników

1. Podnoszenie co najmniej jednego ciężarka z wyznaczonego obszaru dla mężczyzn lub kobiet.
2. Przenoszenie ciężaru (ów) obok zestawu flag umieszczonych naprzeciwko punktu początkowego i umieszczenie go na ziemi.
3. Powtarzanie procedury, aż wszystkie ciężary zostaną ułożone w kolumnie.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność pokonania wyznaczonej trasy z ciężarkami i utworzyć kolumnę.
2. Tworzenie niestabilnej kolumny, która przewróci się na ziemię.

c) Dodatkowe uwagi

1. Podczas próby zawodnik może położyć ciężar na ziemi, jednak nie może go toczyć ani pozwolić mu się toczyć.
2. Jeśli ciężar zostanie odłożony lub przypadkowo upuszczony, należy go ponownie podnieść dokładnie w tym samym miejscu. Jeśli ciężar przypadkowo przesunie się po upadku lub przypadkowym upuszczeniu, musi zostać zwrócony dokładnie w to samo miejsce i podniesiony, zanim zawodnik będzie mógł kontynuować postęp.
3. Wszyscy zawodnicy muszą wystartować za flagami umieszczonymi w wyznaczonym punkcie startowym.

4.1.29 SLAM BALL

a) Instrukcje dla zawodników

1. Wybór piłki z wyznaczonego obszaru dla mężczyzn lub kobiet.
2. Podnoszenie piłki nad głowę do pełnego wyprostowania kolan i bioder.
3. Powrót piłki na ziemię bezpośrednio przed zawodnikiem. Piłka musi dotknąć ziemi.

4. Wykonanie 15 podniesień piłki.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność do wykonania 15 podniesień piłki.
2. Niepodniesienie piłki nad głowę do pełnego wyprostowania kolan i bioder.
3. Brak powrotu piłki na ziemię podczas końcowej fazy każdego powtórzenia.

c) Dodatkowe uwagi

1. Zawodnik może złapać piłkę podczas odbicia. Piłka nie musi całkowicie zatrzymać się na ziemi.
2. Piłkę można rzucać, upuszczać lub kłaść na ziemi bezpośrednio z pozycji nad głowę.
3. Każde pominięte lub niekompletne powtórzenie otrzyma 30 sekund kary.

4.1.30 IRISH TABLES

a) Instrukcje dla zawodników

1. Postępując zgodnie z oznaczonym kursem, wspinasz się na irlandzki stół (stoły) na drugą stronę, bez użycia usztywnienia wspierającego, boków stołu lub pasków.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność do przejścia po wszystkich irlandzkich stołach na drugą stronę podczas podążania wyznaczonym kursem.
2. Korzystanie ze struktury wsparczej, boków irlandzkiego stołu (ów) lub pasków w celu ułatwienia równowagi, wejścia lub zejścia z przeszkody.

4.1.31 WEIGHTED BURPEES

a) Instrukcje dla zawodników

1. Wykonanie 15 burpees przy jednoczesnym utrzymaniu ciężaru.
2. Klatka piersiowa musi dotykać ciężaru w dolnej części ruchu.
3. Ciężar należy utrzymywać nad głową w górnej części ruchu. Ramiona, biodra i kolana powinny być wyprostowane, aby wystarczająco utrzymać ciężar powyżej wysokości głowy, gdy zawodnik stoi prosto.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność wykonania 15 burpees przy jednoczesnym utrzymaniu ciężaru.
2. Niedotknięcie klatki piersiowej ciężarem.
3. Brak pełnego wysunięcia ciała w górnej części powtórzenia.

c) Dodatkowe uwagi

1. Zawodnik musi wykonywać burpees z ciężarem w wyznaczonym obszarze.

4.1.32 BOX JUMPS

a) Instrukcje dla zawodników

1. Skok lub wejście na wyznaczone pudełko męskie lub żeńskie, dopóki obie stopy nie znajdą się na pudełku jednocześnie.
2. Blokowanie kolan i bioder w górnej części pudełka.
3. Zejście lub zeskoczenie z pudełka, dopóki obie stopy nie dotkną ziemi w tym samym czasie.
4. Wykonanie 15 powtórzeń.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność do wykonania 15 powtórzeń.
2. Niezdolność do zablokowania kolan lub bioder w górnej części pudełka w tym samym czasie.
3. Niezdolność do dotknięcia górnej części pudełka lub ziemi obiema stopami podczas jednego powtórzenia.

c) Dodatkowe uwagi

1. Odpoczynek jest dozwolony, jednak jeśli inni zawodnicy czekają na miejsce, zawodnik spoczywający powinien ustąpić.

4.1.33 JUMP ROPE

a) Instrukcje dla zawodników

1. Umieszczenie elastycznej opaski wokół kostek.
2. Skakanie na skakance 15 razy. Skok definiuje się jako przesuwanie liny nad głową i pod stopami w dowolnym kierunku.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność wykonania 15 skoków.
2. Nieumieszczenie elastycznej opaski wokół kostek.

c) Dodatkowe uwagi

1. Lina może przemieszczać się do tyłu lub do przodu nad głową zawodnika.

4.1.34 PUSH-UPS

a) Instrukcje dla zawodników

1. Wykonywanie 15 pompek.
2. Klatka piersiowa musi dotknąć się ziemi.
3. Całkowite uniesienie rąk z ziemi, gdy klatka piersiowa dotknie ziemi, przed powrotem do pozycji początkowej.
4. Łokcie i kolana muszą być zablokowane w najwyższej pozycji.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność wykonania 15 pompek.
2. Klatka piersiowa nie dotknie ziemi.
3. Niepodnoszenie rąk w dolnej części każdego powtórzenia.
4. Niezablokowanie łokci i kolan w górnej części każdego powtórzenia.

c) Dodatkowe uwagi

1. Zawodnik musi wykonać pompki na wyznaczonym obszarze.

4.2 PRZESZKODY Z JEDNĄ PRÓBĄ (POKONANE/NIEPOKONANE)

4.2.1 ADDUCTOR

a) Instrukcje dla zawodników

1. Przechodzenie z torby do torby w ramach jednej trasy bez dotykania ziemi.
2. Zadzwonienie dzwonkiem.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Jakakolwiek część ciała dotykająca ziemi przed zadzwonieniem dzwonka.
2. Korzystanie z poziomych słupów konstrukcyjnych.
3. Wielokrotne używanie pasów do pokonania przeszkody.

c) Dodatkowe uwagi

1. Uważa się, że zawodnik próbował pokonać przeszkodę, gdy obie stopy opuściły tablicę startową.
2. Zawodnik może wykorzystać łańcuchy podtrzymujące ciężkie torby, aby pokonać przeszkodę.

4.2.2 APE HANGER

a) Instrukcje dla zawodników

1. Wspinaczka na szczyt liny lub drabiny linowej, aby rozpocząć pokonywanie przeszkody.

2. Przenoszenie na pręty i przemieszczanie dolnej części prętów, używając tylko rąk. Stopy nie mogą dotykać prętów.
3. Zadzwonienie dzwonkiem.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezadzwonienie dzwonkiem
2. Upadek z przeszkody, z wyjątkiem fazy wspinania się na linę, którą można wykonać wiele razy.
3. Stopy dotykające któregokolwiek z prętów.
4. Korzystanie ze struktury lub pasów nośnych. Dozwolone jest stosowanie poziomej kratownicy na środku przeszkody.
5. Wspinaczka na szczyt przeszkody.

c) Dodatkowe uwagi

1. Zawodnik jest zaangażowany w przeszkodę i uważa się, że podjął próbę, gdy dotknie któregokolwiek z prętów. W tym momencie muszą albo pokonać przeszkodę, albo wykonać karę.

4.2.3 BALANCE BEAM

a) Instrukcje dla zawodników

1. Przemieszczanie się po szczycie jednej równoważni bez użycia jakiegokolwiek części ciała innej niż stopy na równoważni i bez dotykania ziemi.
2. Zawodnik musi dotknąć schodzącego stopnia co najmniej jedną stopą przed dotknięciem ziemi.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Dotknięcie ziemi przed dotknięciem stopnia schodzącego.
2. Dotknięcie równoważni dowolną częścią ciała inną niż stopy.
3. Dotknięcie kolejnej równoważni po podjęciu próby pojedynczej równoważni.

c) Dodatkowe uwagi

1. Gdy zawodnik postawi dwie stopy na równoważni, uznaje się to za próbę pokonania przeszkody.

4.2.4 BEATER

a) Instrukcje dla zawodników

1. Przejście przez obracające się pręty przy użyciu tylko rąk i ramion. Stopy nie mogą dotykać ziemi, aby nie tworzyć przewagi.
2. Zadzwonienie dzwonkiem.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezadzwonienie dzwonkiem
2. Wykorzystanie pionowej kratownicy jako drabiny do rozpoczęcia przeszkody, przejścia lub ukończenia przeszkody.
3. Stopy lub nogi dotykające któregokolwiek z prętów, w tym przechodzenie nad prętami nad przeszkodą.

c) Dodatkowe uwagi

1. Uważa się, że zawodnik próbował pokonać przeszkodę, gdy obie stopy opuściły tablicę startową.
2. Zawodnik może użyć poziomo umieszczonej kratownicy, aby rozpocząć przeszkodę lub przenieść się podczas fazy przechodzenia przez przeszkodę.

4.2.5 HELIX

a) Instrukcje dla zawodników

1. Korzystając tylko z prętów na jednym pasie (z jednej strony przeszkody), poruszaj się po przeszkodzie z boku, nie dotykając szczytu.
2. Zadzwonienie dzwonkiem.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Jakakolwiek część ciała dotykająca ziemi między punktem początkowym a zadzwonieniem.
2. Dotknięcie szczytu przeszkody.
3. Korzystanie z prętów z innego pasa lub przekraczanie górnej części przeszkody.

c) Dodatkowe uwagi

1. Po dokonaniu czterech punktów kontaktowych uznaje się, że zawodnik jest zaangażowany w próbę i nie może ponownie uruchomić przeszkody.
2. Zawodnik musi zacząć od pierwszego panelu na początku przeszkody.

4.2.6 MONKEY BARS

a) Instrukcje dla zawodników

1. Przemieszczanie się po prętach z jednego końca na drugi przy użyciu tylko rąk i ramion.
2. Zadzwonienie dzwonkiem.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Stopy dotykające ziemi, aby stworzyć przewagę w pokonywaniu przeszkody.
2. Wykorzystanie pionowej kratownicy jako drabiny do rozpoczęcia przeszkody, przejścia lub pokonania przeszkody.
3. Stopy lub nogi dotykające prętów, w tym przechodzenie nad prętami w górnej części przeszkody.
4. Niezadzwonienie dzwonkiem

c) Dodatkowe uwagi

1. Uważa się, że zawodnik próbował pokonać przeszkodę, gdy obie stopy opuściły tablicę startową.
2. Zawodnik może użyć poziomo umieszczonej kratownicy, aby rozpocząć przeszkodę lub przenieść się podczas fazy przechodzenia przez przeszkodę.

4.2.7 MULTI-RIG

a) Instrukcje dla zawodników

1. Przejście przez koła używając tylko rąk i ramion i zadzwonienie dzwonkiem.
2. Przebywanie w obrębie jednego pasa bez ruchu bocznego.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Stopy nie mogą dotykać ziemi, aby nie tworzyć przewagi.
2. Wykorzystanie pionowej kratownicy jako drabiny do rozpoczęcia przeszkody, przejścia lub ukończenia przeszkody.
3. Stopy lub nogi dotykające kół, w tym przechodzenie nad konstrukcją.
4. Niezadzwonienie dzwonkiem
5. Korzystanie z więcej niż jednego wyścigowego pasa do pokonania przeszkody.

c) Dodatkowe uwagi

1. Uważa się, że zawodnik próbował pokonać przeszkodę, gdy obie stopy opuściły tablicę startową.
2. Zawodnik może użyć poziomo umieszczonej kratownicy, aby rozpocząć przeszkodę lub przenieść się podczas fazy przechodzenia przez przeszkodę.

4.2.8 MULTI-RIG PLUS

a) Instrukcje dla zawodników

1. Przemieszczanie się po wiszących kręgach przy użyciu tylko rąk i ramion.
2. Przenoszenie na ścianę i wspinanie się bez dotykania ziemi przed ukończeniem wspinaczki na ścianie.
3. Przebywanie w obrębie jednego pasa bez ruchu bocznego.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Stopy nie mogą dotykać ziemi, aby nie tworzyć przewagi.
2. Wykorzystanie pionowej kratownicy jako drabiny do rozpoczęcia przeszkody, przejścia lub pokonania przeszkody.
3. Stopy lub nogi dotykające kół, w tym przechodzenie nad konstrukcją.
4. Niezdolność wejścia na ścianę i zejścia na drugą stronę.
5. Korzystanie z więcej niż jednego wyścigowego pasa do pokonania przeszkody.

c) Dodatkowe uwagi

1. Uważa się, że zawodnik próbował pokonać przeszkodę, gdy obie stopy opuściły tablicę startową.
2. Zawodnik może użyć poziomo umieszczonej kratownicy, aby rozpocząć przeszkodę lub przenieść się podczas fazy przechodzenia przez przeszkodę.

4.2.9 OLYMPUS

a) Instrukcje dla zawodników

1. Boczne poruszanie się po przeszkodzie przy użyciu tylko rąk trzymających uchwyty i otwory znalezione w obrębie jednego pasa.
2. Zadzwoń dzwonkiem.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Jakakolwiek część ciała dotykająca ziemi między punktem początkowym i dzwonkiem.
2. Dotknięcie szczytu przeszkody.
3. Dotknięcie stopą dowolnego z uchwytów lub otworów w ścianie.

c) Dodatkowe uwagi

1. Zawodnik musi wystartować z tablicy startowej lub spoza niej.
2. Zawodnik musi pozostać na linii i uważa się, że próbował pokonać przeszkodę, gdy obie stopy zawodnika opuściły tablicę startową.
3. Zawodnik może oprzeć stopy i / lub kolana o ścianę w celu podparcia, jednak ich stopy lub kolana nie mogą dotykać żadnego z uchwytów, w tym wchodzenia lub wkładania kolana w wycięcia.
4. Zawodnik może użyć dowolnej kombinacji dostarczonych uchwytów.

4.2.10 PIPE LAIR

a) Instrukcje dla zawodników

1. Pokonywanie przeszkody przy użyciu wyłącznie rur.
2. Zadzwoń dzwonkiem.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Dotknięcie ziemi lub szczytu przeszkody przed zadzwonieniem dzwonka.
2. Zmiana lin wyścigowych.

c) Dodatkowe uwagi

1. Uważa się, że zawodnik próbował pokonać przeszkodę, gdy obie stopy podniosą się z ziemi lub po przejściu pierwszej rury.

4.2.11 ROLLING EPIC

a) Instrukcje dla zawodników

1. Umieszczanie obu stóp na platformie kołowej (dolly).
2. Ułożenie ciała w Straight arm plank pozycji (przyjmując pozycję deski).
3. Pozostając w tej pozycji, używając tylko rąk, aby poruszać się do przodu, aż całe ciało i platforma kołowa przekroczą linię docelową.
4. Powrót do punktu startowego z platformą kołową. Podczas tego procesu platforma może być podnoszona i przenoszona.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Jakakolwiek część ciała oprócz dłoni lub łokci dotyka ziemi.
2. Nieprzekroczenie linii docelowej całym ciałem i platformą kołową.
3. Nieprzywrócenie platformy kołowej do pozycji wyjściowej.

c) Dodatkowe uwagi

1. Zawodnik może odpoczywać w pozycji plank, jednak kolana, nogi, brzuch lub inne części ciała nie mogą dotykać ziemi.

4.2.12 SPEAR THROW

a) Instrukcje dla zawodników

1. Pozycja stojąca obiema stopami za barierą.

2. Rzucenie oszczepem w cel na tej samej linii.
3. Oszczep powinien zostać osadzony w docelowej strukturze i powinien tam pozostać bez dotykania ziemi przez jakąkolwiek część oszczepu.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Oszczep nie osadza się w strukturze docelowej.
2. Jeśli jakąkolwiek część oszczepu dotknie ziemi, gdy oszczep zostanie unieruchomiony po rzuceniu.

c) Dodatkowe uwagi

1. Gdy zawodnik rzuca i wypuszcza oszczep w ruchu do przodu, uznaje się to za próbę.
2. Zawodnik może zmienić linie, jednak należy to zrobić przed podjęciem próby.
3. Obowiązkiem zawodnika jest upewnienie się, że sznur jest umieszczony w taki sposób, aby nie powodował zaplątania. Jeśli sznur zaplątał się podczas próby zawodnika i wpływa na lot oszczepu, próba uznana jest za podjętą.
4. Oszczep może dotknąć ziemi podczas próby, zanim stanie się nieruchoma w celu, pod warunkiem, że nie dotyka ziemi, gdy się unieruchamia.

4.2.13 TWISTER

a) Instrukcje dla zawodników

1. Przemieszczanie przeszkody z jednego końca na drugi przy użyciu tylko rąk na uchwytach i segmentów kratownicy pomiędzy każdym z uchwytów.
2. Stopy nie mogą dotykać ziemi, aby nie tworzyć przewagi.
3. Zadzwonienie dzwonkiem.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezadzwonienie dzwonkiem
2. Upadek z przeszkody.
3. Używanie dowolnej kratownicy poza kratownicą pomiędzy poszczególnymi uchwytami.

4. Stopy lub nogi dotykające uchwytów, w tym przechodzenie przez górną część przeszkody nad uchwytami.
5. Wykorzystanie konstrukcji rurowej, do której przyspawane są uchwyty w celu pokonania przeszkody.

c) Dodatkowe uwagi

1. Uważa się, że zawodnik próbował pokonać przeszkodę, gdy obie stopy opuściły tablicę startową.
2. Zawodnik może korzystać z kratownicy umieszczonej pomiędzy poszczególnymi uchwytami w celu przejścia z jednego zestawu uchwytów do drugiego.

4.2.14 TYROLEAN TRAVERSE

a) Instrukcje dla zawodników

1. Poruszanie się po linie bez dotykania powierzchni pod nią w taki sposób, że zapewnia przewagę w pokonywaniu przeszkody.
2. Zadzwonienie dzwonkiem tylko rękami.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezadzwonienie dzwonkiem
2. Dotykanie powierzchni poniżej liny w taki sposób, że daje przewagę w pokonywaniu przeszkody.

c) Dodatkowe uwagi

1. Po próbie, która zakończyła się niepowodzeniem, po zwolnieniu liny zawodnik musi nadal iść po ziemi lub w wodzie, biegnąc lub pływając, pozostając na swojej linii.
2. Zawodnik musi zjechać z przeszkody po uderzeniu w dzwonek. Nie może kontynuować ruchu po linie.

4.2.15 Z WALL

a) Instrukcje dla zawodników

1. Boczne przechodzenie przez ściany przy użyciu tylko uchwytów dłoni i stóp oraz wsporników pionowych w obrębie jednej linii.
2. Zadzwonienie dzwonkiem.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Dotknięcie ziemi, szczytu ściany lub szczytu lub dołu jakichkolwiek wycięć w ścianach.
2. Niezadzwonienie dzwonkiem

c) Dodatkowe uwagi

1. Po utworzeniu czterech punktów kontaktowych na uchwytach dłoni i stóp, zawodnik jest uważany za zaangażowanego w próbę i nie może wznowić pokonywania przeszkody.
2. Pierwszy uchwyt do ręki i pierwszy uchwyt do stopy znajdujące się w przestrzeni przed linią próby muszą być użyte podczas rozpoczynania ruchu bocznego.
3. Zawodnik nie musi używać wszystkich dostarczonych uchwytów dłoni i stóp oprócz pierwszych uchwytów dłoni i stóp. Zawodnik może pominąć wszystkie inne uchwyty, w tym uchwyty końcowe, aby zadzwonić dzwonkiem.

4.2.16 SLACKLINE**a) Instrukcje dla zawodników**

1. Przemieszczanie się po szczycie pojedynczej taśmy slackline bez użycia części ciała innej niż stopy na taśmie i bez dotykania ziemi.
2. Dotknięcie ziemi za zaznaczoną linią zakończenia po drugiej stronie co najmniej jedną stopą.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Dotknięcie ziemi jedną lub kilkoma stopami przed zaznaczoną linią ukończenia.
2. Dotknięcie taśmy dowolną częścią ciała inną niż stopy.
3. Dotknięcie innego taśmy po wykonaniu próby na jednej taśmie.

c) Dodatkowe uwagi

1. Gdy zawodnik położy dwie stopy na taśmie, uznaje się to za próbę.

4.2.17 MONKEY IN THE MIDDLE**a) Instrukcje dla zawodników**

1. Przemieszczanie przeszkody z jednego końca na drugi przy użyciu tylko rąk na uchwytach i segmentów kratownicy pomiędzy każdym z uchwytów.
2. Pręty należy przechodzić z jednego końca na drugi, używając tylko rąk i ramion.
3. Zadzwonienie dzwonkiem.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezadzwonienie dzwonkiem
2. Spadanie z przeszkody.
3. Stopy lub nogi dotykające uchwytów lub prętów, w tym przechodzenie przez przeszkodę nad uchwytami lub prętami.
4. Wykorzystanie konstrukcji rurowej, do której przyspawane są uchwyty w celu pokonania przeszkody.
5. Stopy dotykające ziemi, aby stworzyć przewagę w pokonywaniu przeszkody.
6. Wykorzystanie pionowej kratownicy jako drabiny do rozpoczęcia przeszkody, przejścia lub pokonania przeszkody.

c) Dodatkowe uwagi

1. Uważa się, że zawodnik próbował pokonać przeszkodę, gdy obie stopy opuściły tablicę startową.
2. Zawodnik może użyć poziomej kratownicy do uruchomienia przeszkody.

4.2.18 MEMORY TEST**a) Instrukcje dla zawodników**

1. Określenie dwóch ostatnich cyfr przypisanej opaski.
2. Lokalizacja dwóch cyfr na podanej liście.
3. Zapamiętywanie tekstu lub symboli obok tych dwóch cyfr.
4. Wyrecytowanie tekstu lub symboli dokładnie tak, jak zostały napisane na żądanie przedstawiciela wyścigu, w zaznaczonym punkcie trasy.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność przywołania i recytowania tekstu lub symboli dokładnie tak, jak napisano.
2. Pisanie lub w inny sposób zapisywanie tekstu lub symboli w celu ułatwienia zapamiętywania.

4.2.19 LOW RIDER

a) Instrukcje dla zawodników

1. Ominięcie kręgów, używając tylko stóp, dłoni i ramion, a na końcu zadzwonienie dzwonkiem.
2. Przebywanie w obrębie jednego pasa bez ruchu bocznego.

a) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Żadna część ciała nie może dotknąć ziemi, aby stworzyć przewagę.
2. Wykorzystanie pionowej kratownicy jako drabiny do rozpoczęcia przeszkody, przejścia lub pokonania przeszkody.
3. Przechodzenie nad prętami podtrzymującymi każdą linę.
4. Nie zadzwonienie dzwonkiem
5. Korzystanie z więcej niż jednego wyścigowego pasa do pokonania przeszkody.

c) Dodatkowe uwagi

1. Uważa się, że zawodnik próbował pokonać przeszkodę, gdy obie stopy opuściły tablicę startową.
2. Zawodnik może użyć poziomo umieszczonej kratownicy, aby rozpocząć przeszkodę lub przenieść się podczas fazy przechodzenia przez przeszkodę.

4.3 OBOWIĄZKOWE PRZESZKODY

4.3.1 ARMER

a) Instrukcje dla zawodników

1. Wybór ciężaru z wyznaczonego obszaru dla mężczyzn lub kobiet.
2. Zaczynając za wyznaczoną flagą początkową, ciężar musi być przenoszony wzdłuż całej oznaczonej trasy.
3. Zwrot ciężaru do wyznaczonego obszaru.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność ukończenia całej oznaczonej trasy.
2. Przeciąganie, toczenie, rzucanie lub pchanie ciężaru.
3. Przenoszenie niewłaściwego ciężaru.
4. Nieprzenoszenie ciężaru za uchwyty.

c) Dodatkowe uwagi

1. W razie potrzeby można ciężarki położyć.
2. Jeśli ciężar zawodnika spadnie lub zostanie opuszczony i się poruszy, zawodnik musi przywrócić ciężar tam, gdzie został upuszczony, i ponownie rozpocząć przenoszenie od tego miejsca.

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

a) Instrukcje dla zawodników

1. Przechodzenie pod drutem kolczastym / sznurem z jednego końca na drugi.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Nieprzejście pod drutem kolczastym / sznurem z jednego końca na drugi.

c) Dodatkowe uwagi

1. Zawodnik może przetoczyć się pod drutem lub sznurem.
2. Zawodnik może dotknąć drutu lub sznurka.

4.3.3 BUCKET CARRY

a) Instrukcje dla zawodników

1. Wybranie wiadra z wyznaczonego obszaru dla mężczyzn lub kobiet.
2. Przenoszenie wiadra po zaznaczonej trasie.
3. Wiadro musi przejść całą oznakowaną trasę z taką samą ilością materiału w środku.
4. Wieczko wiadra musi pozostać na swoim miejscu przez cały czas. Jeśli pokrywka zostanie przypadkowo przemieszczona, zawodnik może ją wymienić, o ile materiał z wiadra nie zostanie przesunięty. W przypadku utraty materiału z wiadra, zawodnik powinien przywrócić wiadro do początku przenoszenia, wymienić go i dokończyć przenoszenie nowym wiadrem.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezwrócenie wiadra z taką samą ilością materiału w środku, jak na początku.
2. Skrócenie dowolnej części zaznaczonej trasy.
3. Noszenie wiadra przeznaczonego dla płci innej niż płeć zawodnika.

c) Dodatkowe uwagi

1. Nie ma opcji robienia burpees dla tej przeszkody. Musi zostać pokonana.
2. Jeśli zawodnik zwróci wiadro z brakującym materiałem, zawodnik musi ponownie przejść całą oznakowaną trasę z prawidłowo napełnionym wiadrem.
3. Zawodnik może postawić wiadro na ziemi, aby odpocząć w razie potrzeby.
4. Pokrywa każdego wiadra nie jest mocno przymocowana.

4.3.4 DUNK WALL

a) Instrukcje dla zawodników

1. Przejście, zanurzenie pod ścianą z jednej strony na drugą.
2. Nurkowanie jest zabronione

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność do przechodzenia pod ścianą z jednej strony na drugą.
2. Przechodzenie wokół ściany.

4.3.5 FARMERS CARRY

a) Instrukcje dla zawodników

1. Wybór ciężaru z wyznaczonego obszaru dla mężczyzn lub kobiet.
2. Zaczynając za wyznaczoną flagą początkową, ciężar musi zostać przeniesiony wzdłuż całej oznaczonej trasy.
3. Zwrot ciężaru do wyznaczonego obszaru.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność ukończenia całej oznaczonej trasy.
2. Przeciąganie, toczenie, rzucanie lub pchanie ciężaru.
3. Przenoszenie niewłaściwego ciężaru.
4. Nieprzenoszenie ciężaru za uchwyt.

c) Dodatkowe uwagi

1. Jeśli wymagane są różne ciężary, należy je przenosić razem. Zawodnicy nie mogą poczynić znaczących postępów z jednym ciężarem.
2. W razie potrzeby można ciężarki położyć.
3. Jeśli ciężar zawodnika spadnie lub zostanie opuszczony i się poruszy, zawodnik musi przywrócić ciężar tam, gdzie został upuszczony, i ponownie rozpocząć przenoszenie od tego miejsca.

4.3.6 JERRY CAN CARRY

a) Instrukcje dla zawodników

1. Wybór dwóch puszek dla mężczyzn lub jednej puszki dla kobiet z wyznaczonego obszaru.
2. Przenoszenie puszki po całej oznaczonej trasie.
3. Zwracanie puszki (puszek) do wyznaczonego obszaru.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność ukończenia całej oznaczonej trasy z puszkami.
2. Przeciąganie, toczenie, rzucanie lub pchanie puszek.
3. Przenoszenie nieprawidłowej liczby puszek.

c) Dodatkowe uwagi

1. Jeśli wymaganych jest wiele puszek, należy je nosić jednocześnie. Zawodnik nie może poczynić znaczących postępów z jedną puszką.
2. W razie potrzeby można puszek położyć.
3. Jeśli puszka zawodnika zostanie upuszczona lub odłożona i poruszy się, zawodnik musi zwrócić puszkę tam, gdzie została upuszczona i ponownie rozpocząć przenoszenie od tego miejsca.
4. Jeśli puszka zostanie uszkodzona i zostanie z niej wylana znaczna ilość wody, zawodnik musi wrócić do startu z puszką (puszkami), wybrać nową puszkę (puszki) i zacząć od nowa.

4.3.7 LOG CARRY**a) Instrukcje dla zawodników**

1. Wybór pojedynczej kłody z wyznaczonego obszaru męskiego lub żeńskiego.
2. Przeniesienie kłody po całej oznaczonej trasie.
3. Zwrócenie kłody do wyznaczonego obszaru.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność ukończyć całej oznaczonej trasy z kłodą.
2. Przeciąganie, toczenie, rzucanie lub pchanie kłody.
3. Przenoszenie nieprawidłowej kłody.

c) Dodatkowe uwagi

1. Kłody można położyć w razie potrzeby.
2. Jeśli kłoda zawodnika zostanie upuszczona lub odłożona i porusza się, zawodnik musi zwrócić kłodę do miejsca, w którym została upuszczona i ponownie rozpocząć przenoszenie od tego miejsca.

4.3.8 SANDBAG CARRY

a) Instrukcje dla zawodników

1. Wybór worka z wyznaczonego obszaru dla mężczyzn lub kobiet.
2. Przeniesienie worka wzdłuż po całej oznaczonej trasie.
3. Zwrot worka do wyznaczonego miejsca dla mężczyzn lub kobiet.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność ukończenia całej oznaczonej trasy z workiem.
2. Przeciąganie, toczenie, rzucanie lub pchanie worka.
3. Przenoszenie niewłaściwego worka lub niewłaściwej liczby worków.

a) Dodatkowe uwagi

1. Jeżeli wymagane jest przenoszenie kilku worków, należy je przenieść jednocześnie.
2. W razie potrzeby worki można odłożyć, jednak zawodnik nie może poczynić znaczących postępów z jednym workiem w dowolnym momencie.
3. Jeśli worek zawodnika zostanie upuszczony lub odłożony i poruszy się, zawodnik musi zwrócić worek tam, gdzie został upuszczony i ponownie rozpocząć przenoszenie od tego miejsca.

4.3.9 SWIM / WATER CROSSING

a) Instrukcje dla zawodników

1. Przechodząc przez wodę z jednego końca na drugi, cały czas pozostając w obrębie oznaczonej trasy.
2. Nie nurkować.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Nieprzebywanie w granicach przeszkody, oznakowania trasy lub omijanie przeszkody.

2. Ominięcie przeszkody, aby uniknąć znacznego zaczepienia o wodę, niezależnie od oznakowania trasy.
3. Nurkowanie.

c) Dodatkowe uwagi

1. Zawodnik może ponownie wejść do wody w punkcie wyjścia, jeśli został wcześniej zatrzymany z powodu zatoru.
2. Osobiste urządzenia pływające (PFD) mogą być obowiązkowe.

4.3.10 CHAIN CARRY

a) Instrukcje dla zawodników

1. Wybranie łańcucha z wyznaczonego obszaru męskiego lub żeńskiego.
2. Przeniesienie łańcucha wzdłuż całej oznaczonej trasy.
3. Zwrot łańcucha do wyznaczonego obszaru męskiego lub żeńskiego.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niezdolność ukończyć całej oznaczonej trasy z łańcuchem.
2. Przeciąganie, toczenie, rzucanie lub pchanie łańcucha.
3. Przenoszenie nieprawidłowo wyznaczonego łańcucha lub nieprawidłowej liczby łańcuchów.

a) Dodatkowe uwagi

1. Jeśli wymagane jest przeniesienie wielu łańcuchów, muszą one być przeniesienie jednocześnie.
2. W razie potrzeby można odłożyć łańcuch, jednak konkurent nie może w żadnym momencie poczynić znaczących postępów z jednym łańcuchem.
3. Jeśli łańcuch zawodnika zostanie upuszczony lub umieszczony i porusza się, zawodnik musi zwrócić łańcuch tam, gdzie został upuszczony, i ponownie rozpocząć przenoszenie od tego miejsca.

4.3.11 WEIGHTED LOW CRAWL

a) Instrukcje dla zawodników

1. Wybór ciężaru z wyznaczonego obszaru dla mężczyzn lub kobiet.
2. Przejście pod drutem kolczastym / sznurem z jednego końca na drugi, cały czas utrzymując ciężar.
3. Ciężar musi być przenoszony lub pchany, a nie rzucony ani rzucony z jednego końca trasy na drugi.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Nieprzechodzenie pod drutem kolczastym / sznurem z jednego końca na drugi.
2. Rzucanie ciężaru.

c) Dodatkowe uwagi

1. Zawodnik może przetoczyć się pod drutem lub sznurkiem, trzymając ciężar.
2. Ciężar może dotykać podłoża w dowolnym momencie, o ile jest on przenoszony lub pchany przez zawodnika podczas ruchu z jednego końca trasy na drugi.
3. Zawodnik może dotknąć drutu lub sznurka.

4.3.12 LILY PADS

a) Instrukcje dla zawodników

1. Przejście przez lily pads z jednej strony oznaczonej trasy na drugą.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Przechodzenie z jednej strony oznaczonej trasy na drugą.

c) Dodatkowe uwagi

1. Zawodnik może spaść z lily pads do wody, co nie jest porażką w pokonaniu przeszkody.
2. Jeśli zawodnik wpada do wody, musi albo wspiąć się z powrotem na lily pads i kontynuować wzdłuż oznaczonej trasy, lub pływać wzdłuż oznaczonej trasy, aż dotrze do suchej ziemi i będzie mógł kontynuować.

4.3.13 CLIFF CLIMB

a) Instrukcje dla zawodników

1. Wspinaczka w górę i na szczyt klifu, pozostając w obrębie oznaczonej trasy.

c) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Niewejście z jednej strony oznaczonej trasy na drugą.

4.3.14 CARGO NET GROUND CRAWL

a) Instrukcje dla zawodników

1. Przeczłaganie się pod siatką ładunkową, z całym ciałem przechodzącym pod siatką, od jednego końca do drugiego.

b) Rodzaje niepowodzeń w pokonywaniu przeszkody

1. Nieprzejście pod siatką ładunkową z jednego końca na drugi.
2. Nieutrzymanie całego ciała pod siatką.

c) Dodatkowe uwagi

1. Zawodnik może toczyć się pod siatką ładunkową.
2. Zawodnik może dotknąć siatki ładunkowej dowolną częścią ciała i odepchnąć siatkę, aby oczyścić trasę.
3. Poruszanie się z dowolną częścią ciała odstągniętą przez siatkę jest niedozwolone.

5 CZĘŚĆ E ZMIANA LOG

5.1 HISTORIA ZMIAN

a) 6.11.19

1. Nowy format instrukcji z pełnym przeglądem każdej reguły, objaśnieniami językowymi i aktualizacjami formatowania.
2. Część 3.2.5 została zaktualizowana, aby AGE GROUP była oparta na ostatnim dniu roku.
3. Dodano następujące przeszkody wielokrotnej próby (pokonane / niepokonane)
 - (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. Dodano następujące przeszkody z jedną próbą (pokonane / niepokonane)
 - (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. Dodano następujące obowiązkowe zasady
 - (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. Przeniesione wśród przeszkód z kilkoma próbami (pokonane / niepokonane)
 - (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. Przeniesiony do obowiązkowych przeszkód

(1) 4.3.4 DUNK WALL

8. Usunięto wymóg dokonywania 5 burpees z 4.1.3 ATLAS CARRY

9. Usunięto wymóg, aby wiadro nie mogło być noszone na ramionach lub nad głową z 4.3.4 BUCKET CARRY.

10. Wyjaśniono użycie poziomej kratownicy podczas pokonywania przeszkód.