



2019 PRAVIDLA ZÁVODŮ

OBSAH

1. ČÁST A	6
1.1 ROZSAH	6
1.2 ÚČEL	6
1.3 ZMĚNY A DOPLNĚNÍ	6
2 ČÁST B	7
2.1 DEFINICE KLÍČOVÝCH POJMŮ	7
3. ČÁST C	8
3.1 PŘÍPRAVA A TRÉNINK	8
3.2 STANDARDY SOUTĚŽE	8
3.3 ZDOLÁNÍ / NEZDOLÁNÍ PŘEKÁŽEK	9
3.4 ČASOVÉ PENALIZACE	9
3.5 OBECNÁ PRAVIDLA	9
3.6 PRAVIDLA ZÁVODU	10
3.7 ZANECHÁNÍ VÝSTROJE	10
3.8 NEPOVOLENÁ VÝSTROJ	11
3.9 ZÁVODY A STARTOVNÍ VLNY	11
3.10 NEREGISTROVANÍ SOUTĚŽÍCÍ	11
3.11 ČINY ZARUČUJÍCÍ SUSPENZI	12
3.12 ÚČINEK SUSPENZE	12
3.13 OPĚTOVNÉ ZAŘAZENÍ	12
3.14 ČINY AGENTŮ	13
3.15 DIVÁCI	13
3.16 DOPROVOD	13
3.17 OBECNÁ PRAVIDLA PŘEKÁŽEK	13
3.18 PROŠETŘENÍ PO ZÁVODECH A PENALIZACE	14
3.19 LHŮTA NA PODÁNÍ PROTESTU	15
3.20 TESTOVÁNÍ NA DROGY A ANTIDOPINGOVÝ SANKCE	16
3.21 FINANČNÍ ODMĚNY A CENY	16
3.22 MĚŘENÍ ČASU	16
4 ČÁST D	18
4.1 PŘEKÁŽKY S VÍCE POKUSY (ZDOLANÉ/NEZDOLANÉ)	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 PŘEKÁŽKY S JEDNÍM POKUSEM (ZDOLANÉ/NEZDOLANÉ)	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 OLYMPUSSPARTAN 2019 Pravidla závodů	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 POVINNÉ PŘEKÁŽKY	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 ČÁST E	54
5.1 HISTORIE ZMĚN	54



1. ČÁST A

ROZSAH, ÚČEL A ZMĚNY

1.1 ROZSAH

1.1.1 Následující pravidla soutěže ("pravidla") jsou stanoveny a řízení společností Spartan a vztahují se na všechny akce společnosti Spartan na celém světě. Tato pravidla jsou závazná pro všechny závodníky, kterým se účastní akcích Spartan.

1.2 ÚČEL

1.2.1 Tato pravidla vysvětlují, jak by měla soutěž fungovat a usilují se :

- a) zajistit, aby se všechny akce Spartan konaly spravedlivým a důsledným způsobem a ve sportovním duchu a integritě; a
- b) poskytnout jasné instrukce, aby se tak dopomohlo k celosvětově standardizované soutěže; a
- c) chránit zdraví, bezpečnost a pohodlí soutěžících, pokud se tento cíl lze přiměřeně dosáhnout při závodech s překážkami.

1.3 ZMĚNY A DODATKY

1.3.1 Spartan může čas od času tato pravidla změnit a podle svého absolutního uvážení dotvořit další pravidla.

1.3.2 Anglická jazyková verze těchto pravidel je originál ve všech ohledech a má přednost v případě jakýchkoliv nesrovnalostí s případnými přeloženými verzemi.

2. ČÁST B

DEFINICE KLÍČOVÝCH POJMŮ

2.1 DEFINICE

2.1.1 Kategorie: různé typy úrovní soutěží definovaných jako Elita, Age Group nebo Open kategorie.

2.1.2 Hlavní organizátor: osoba, kterou Spartan označil za hlavního v rozhodování ve všech záležitostech týkajících se pravidel, a nejvyšší autoritu pro prosazování a interpretaci těchto pravidel.

2.1.3 Organizátor: Jakýkoliv zástupce Spartan určený k provádění aktivit akce a odpovědností za akci v postavení autority. Patří sem zaměstnanci, rozhodčí a dobrovolníci.

2.1.4 Startovné vlny: skupiny soutěží, kteří patří do určité kategorie a jsou odděleni jednotlivými časy startu.

2.1.5 Povinné překážky: jakákoliv překážka, kterou musí soutěžící zdolat před tím, aby mohl dále pokračovat v závodě.

2.1.6 Překážky s více pokusy (úspěšné / neúspěšné): jakékoliv překážky, kde se mohou účastníci pokusit o jejich překonání tolikrát, kolikrát je to nutné, až do úspěšného splnění jinak bude udělena penalizace

2.1.7 Překážky s jedním pokusem (úspěšný / neúspěšný): k překonání překážky má soutěžící jediný pokus definovaný konkrétním pravidlem pro danou překážku, ta musí být překonána, jinak bude udělena penalizace.

2.1.8 Rozhodčí: Spartan jmenuje organizátora, jehož úkolem je zajistit dodržování všech pravidel, které jsou kontrolovány na překážce a při video nahrávce. Rozhodčí je podřízen hlavnímu organizátorovi.

2.1.9 Ředitel závodu: Spartan jmenuje osobu odpovědnou za všeobecné organizování a realizaci akce Spartan.

2.1.10 Nosník: hlavní nosná konstrukce překážky, která se obvykle skládá z kovové podpěry, které jsou diagonálně, vertikálně a horizontálně.

2.1.11 Časomíra a výsledky: cílové časy závodníků na jednotlivých závodech a jejich celkové pořadí v příslušné kategorii závodů.

3. ČÁST C

OBECNÁ PRAVIDLA A SANKCE

3.1 PŘÍPRAVA A TRÉNINK

3.1.1 Žádná osoba se nesmí účastnit akce Spartan, pokud není:

- a) Přiměřeně trénovaná na tuto konkrétní událost, jak se dá očekávat od zkušené osoby, která se přihlásí do podobné soutěže; a
- b) Ve vynikajícím zdravotním stavu na základě nedávných tréninkových, fyzických a jiných lékařských prohlídek, pokud existují, a obecně uznávaných standardů dobrého zdravotního stavu.

3.2 STANDARDY SOUTĚŽE

- a) Od soutěžících všech Elitních a Age Group kategorií, se očekává, že budou výslovně dodržovat všechna tato pravidla a usilovně a soutěživě se tak zapojí do závodu.
- b) Od soutěžících v Open kategorii se také očekává, že budou tato pravidla v plném rozsahu dodržovat v duchu sportu a osobní odpovědnosti, bez ohledu na uvolněnější konkurenční atmosféru v této kategorii.
- c) Hlavní organizátor je v konečném důsledku zodpovědný za uplatnění a dodržování těchto pravidel.
- d) Každý soutěžící, který neodstartuje v určeném čase startu, může dostat časový trest nebo být diskvalifikován.
- e) Všichni soutěžící Age Group kategorií se musí zúčastnit a soutěžit ve skupině příslušné věkové kategorie, která odpovídá věku každého soutěžícího na konci kalendářního roku.

3.3 ZDOLÁNÍ / NEZDOLÁNÍ PŘEKÁŽEK

3.3.1 Překážky s jedním pokusem se považují za zdolané / nezdolané překážky, jak je definováno v oddíle 2.1.6.

3.3.2 Překážky s více pokusy se považují za zdolané / nezdolané překážky, jak je definováno v oddíle 2.1.5.

3.4 ČASOVÉ PENALIZACE

3.4.1 Jakémukoliv soutěžícímu, který dokončí 19 nebo méně burpees (angličáků) na závodech Sprint, Super, Beast nebo Ultra; nebo 9 a méně burpees na závodech Stadion na překážce s jedním pokusem, se mu k celkovému cílovému času přičte 10 minutový trest.

3.4.2 Pokaždé, když soutěžící dokončí méně než 30 burpees, ale více než 19 při úrovních Sprint, Super, Beast a Ultra a méně než 15, ale více než 9 při úrovni Stadion, k jejich celkovému cílovému času se připočte 30 sekundový trest.

- a) Například Jan na Sprinte splní 26 trestných burpees, čímž pro tento typ závodu absolvuje o 4 trestní cviky méně, než je povinných 30. Ke svému cílovému času bude mít přidáných 120 sekund, což se rovná 30 sekund za každé chybějící Burpee.

3.4.3 Během závodu nebo během kontroly po skončení závodu před udělením cen, pokud se zjistí, že závodník se pokusil o zdolání překážky a nepodařilo se mu danou překážku překonat (z kategorie úspěšné / neúspěšné), a nedokončil povinný počet "burpees" (angličáků) nebo alternativních trestů (jako je například plazení nebo proběhnuté kolečka), k jeho celkovému cílovému času se připočte 10 minutový trest. Pokud se dá přesně spočítat početnespravených "burpees", může se zpětně uplatnit penalizace popsána v 3.4.2.

3.5 OBECNÁ PRAVIDLA

3.5.1 Při účasti na akci Spartan a během jeho konání musí všichni soutěžící:

- a) jednat v souladu s těmito pravidly; a
- b) jednat se všemi spolu soutěžícími, zaměstnanci spartaa, dobrovolníky, diváky a veřejností vždy spravedlivě, s respektem a zdvořile; a
- c) zdržet se urážlivého, vyhrožující nebo vulgárního projevu nebo chování ; a
- d) nahlásit jakékoli osobní porušení těchto pravidel hlavnímu pořadateli nebo dobrovolně odstoupit ze soutěže.

3.5.2 Porušení obecných pravidel může vést k sankci v závislosti na závažnosti porušení, jak je stanoveno na základě vlastního uvážení hlavního organizátora.

3.6 PRAVIDLA ZÁVODU

3.6.1 Účastníci během soutěže:

- a) musí projít úplně celým závodem. Každý soutěžící je zodpovědný za správné sledování tratě; a
- b) nemohou záměrně bránit pokroku dalšího soutěžícího. Je zakázáno strkat, blokovat, narážet nebo jiným způsobem překážet ostatním účastníkům, a
- c) nemohou přijmout od jakékoli osoby, kromě organizátorů Spartana, fyzickou pomoc v jakékoli formě, včetně přijetí nebo užívání jídla, nápojů, výstroje, fyzické podpory nebo stimulace, pokud nebyla organizací Spartan výslovně udělena slovně a písemně schválena výjimka. Přijímání informací týkajících se průběhu, času a výsledků závodů nebo umístění dalších konkurentů na oficiální trase se nepovažuje za přijetí protiprávní podpory; a
- d) musí být výhradně zodpovědní za vždy zřetelně zobrazení svého závodního čísla na čelence, a musí dané závodní číslo na čelence udržovat po dobu celých závodů v neporušeném, celistvém a čitelném tvaru. Závodník může dočasně chránit svou čelenku v situacích, kdy může dojít k její ztrátě; a
- e) nemohou začít závody bez čelenky a správně viditelného startovního čísla. Závodníci mohou používat pouze startovní číslo, které jim bylo přiděleno zvlášť pro jednotlivé závody.

3.7 ZANECHÁNÍ VÝSTROJE

3.7.1 Žádný soutěžící nesmí na závodní trati nechat žádnou výstroj ani osobní věci bez ohledu na svou pozici na trati. Odhazovat odpadky je přísně zakázáno. Obaly z potravin a jiné obaly se musí zlikvidovat v určených nádobách na odpad. Každý soutěžící, který poruší toto pravidlo, bude diskvalifikován dle uvážení hlavního organizátora.

3.7.2 Jakoukoliv výstroj, kterou má soutěžící před pokusem o překonání překážky, musí mít u sebe ve všech fázích pokusu o překonání překážky. Zahození výstroje během pokusu, i když se uskuteční pouze na okamžik, není povoleno. Každý závodník, který poruší toto pravidlo, bude potrestán 10 minutovým trestem podle uvážení hlavního organizátora.

3.8 NEPOVOLENÁ VÝSTROJ

3.8.1 Žádný soutěžící nesmí používat jakoukoliv výstroj, kterou hlavní organizátor považuje za nevhodnou, včetně, ale ne výlučně výstroje, která by mohla poskytnout nespravedlivou výhodu nebo ohrozit jiných soutěžících.

3.8.2 Žádný soutěžící nesmí kdykoliv během závodu používat nebo nosit sádro, kočky nebo kovové cvočky, vnější vybavení, trekové hole, sluchátka, vysílačky, osobní zvukové zařízení včetně MP3 přehrávačů, křídla, lepidlo nebo jakékoliv jiné předměty, o nichž se předpokládá, že poskytují podle hlavního organizátora konkurenční výhodu. Rukavice, atletické pásky nebo obvazy první pomoci se používat smějí. Pokud není v těchto pravidlech stanoveno jinak, každý soutěžící, který poruší toto pravidlo, bude diskvalifikován.

3.9 ZÁVODY A STARTOVNÍ VLNY

3.9.1 Všichni závodníci musí startovat v přiděleném čase, vlně nebo skupině. Každý soutěžící, který startuje v nesprávné vlně, nemá nárok na ocenění, včetně kvalifikace na všechny mistrovské akce.

3.9.2 Elitní závodníci, kteří nezačínají ve správné vlně, budou přesunuti do kategorie Open.

3.9.3 Soutěžící v Age Group kategoriích, kteří dosáhnou top 3 umístění (umístění na stupni vítězů) a neodstartují se zbytkem své věkové kategorie v určeném čase, tak jim bude udělen trest 30 minut.

3.9.4 Závodník nesmí před závodem absolvovat vytyčenou trať ani cvičně překonat kteroukoli z překážek, pokud to předem výslovně neschválí ředitel závodu a / nebo hlavní organizátor. Porušení tohoto pravidla má za následek diskvalifikaci.

3.10 NEREGISTROVANÍ SOUTĚŽÍCÍ

3.10.1 Jakákoliv osoba, která se účastní kterékoliv části závodu, aniž se nejprve řádně zaregistrovala a zaplatila registrační poplatky stanovené Spartan, může být suspendována nebo vyloučena ze všech akcí Spartan na období až jednoho roku.

3.10.2 Jakákoliv osoba, která pomáhá neregistrovanému soutěžícímu při neregistrovaném nebo neoprávněném vstupu na akci poskytnutím čísla závodů, čelenky a / nebo časového čipu, může být vyloučena ze všech událostí Spartan na dobu, která bude stanovena podle uvážení Spartan včetně doživotního zákazu ze všech akcí Spartan.

3.11 ČINY ZARUČUJÍCÍ SUSPENDACI

3.11.1 Kromě jiných sankcí uvedených v těchto pravidlech, které mohou být uvaleny za uvážení Spartan, mohou být následující skutky důvodem pozastavení účasti na akcích na dobu určenou dle uvážení Spartana :

- a) zjevné nebo úmyslné porušení soutěžních pravidel ; a
- b) hrubé nebo pokračující nespportovní chování ; a
- c) fyzické násilí namířené proti rozhodčímu, závodníkovi, dobrovolníkovi, divákovi nebo jiné osobě; a
- d) akékoli podvodné skutky, jako například falšování jména nebo věku, podání falešného čestného prohlášení nebo protestu nebo poskytnutí nepravdivých informací spartaa nebo funkcionářem závodů ; a
- e) záměrná účast na akcích navzdory nezaregistrování se; a
- f) opakované nebo opakující se porušení pravidel; a
- g) nevyrozumění funkcionářů o odstoupení ze závodů; a
- h) porušení antidopingových pravidel uvedených v oddíle 3.19; a
- i) odmítnutí dodržovat konečné rozhodnutí a posouzení spartaa v jakékoli záležitosti týkající se těchto pravidel;
- j) jakýkoli čin, který zahanbuje nebo diskredituje Spartana, nebo jím organizované akce.

3.12 ÚČINEK SUSPENDACE

3.12.1 Jakákoliv osoba vyloučena ze Spartan nemá nárok na účast na jakékoli události Spartan a musí být diskvalifikována ze všech Spartan akcí během doby suspendace a to do doby, dokud tato osoba nepožádá a následně neobdrží písemné oznámení o opětovné zařazení ze strany Spartan.

3.13 OPĚTOVNÉ ZAŘAZENÍ

3.13.1 Každá osoba, jejíž starty byly pozastaveny, musí písemně požádat Spartan o opětovné zařazení, po uplynutí doby suspendace nebo bezprostředně před ním.

3.14 ČINY AGENTŮ

3.14.1 Pokud chování kteréhokoliv agenta, trenéra, manažera, přítele nebo člena rodiny, zastupuje soutěžícího, porušuje některé z těchto pravidel, tak toto chování je důvodem k potrestání příslušného soutěžícího.

3.15 DIVÁCI

3.15.1 Mohou se vyskytnout případy, kdy diváci nemají povoleno stát vedle trati a to podle uvážení ředitele závodů. Mezi diváky patří i všichni soutěžící, kteří už trať absolvovali.

3.15.2 Diváci nejsou k trati připuštěni, pokud mají v úmyslu poskytnout nespravedlivou výhodu některým soutěžícím. Není dovoleno následovat soutěžícího podél nošení (např. Bucket, sandbag nebo log carry) nebo do vyhrazených prostor při překážce nebo blízko ní. Je povoleno slovně usměřňovat nebo fandit soutěžícímu během překonávání překážky.

3.16 DOPROVOD

3.16.1 Doprovod soutěžících jakoukoli osobou je přísně zakázáno. Doprovod je definováno jako běh se soutěžícím nebo v jeho blízkosti, mezi překážkami, s cílem pomoci závodníkovi tím, že mu dá poučení, pokyny nebo mu diktuje tempo.

3.17 OBECNÁ PRAVIDLA PŘEKÁŽEK

3.17.1 Překážky jsou rozděleny do 2 kategorií, povinné překážky a překážky typu zdolané / nezdolané.

3.17.2 Trestem za neabsolvování povinných překážek je diskvalifikace ze závodu. Podle uvážení ředitele závodu může být diskvalifikace v závislosti na závažnosti přestupku nahrazena časovou penalizací.

3.17.3 Trest za překážky zdolané/ nezdolané (Pass / Fail) je 30 burpees (angličáků) pro Sprint, Super, Beast nebo Ultra a 15 burpees pro kategorii Stadion.

3.17.4 Jeden kompletní Burpee / angličák sestává z jednoho cyklu mezi dvěma polohami těla, označovanými jako "horní" a "spodní" poloha. Závodník se musí přesunout ze spodní polohy do horní polohy, a následně vyskočit.

a) Horní poloha je definována jako vyvážená, vzpřímená poloha vestoje, kterou by si kterákoli osoba mohla udržet po delší dobu, aniž se převrátila, dopředu nebo dozadu. Kyčle a kolena soutěžícího by měly být natažené, ne ohnuté.

b) Spodní poloha je vleže na zemi tak, aby se hrudník dotkl země.

c) Když se závodník vrátí z dolní do horní polohy, měl by vyskočit s rukama nataženýma nad hlavou

3.17.5 Burpees (angličáky) musí být provedeny v určené Burpee zóně. Burpees dokončeno mimo zóny nebudou započítávat do penalizace. Funkcionáři závodů mohou určit další Burpee zóny v případech, kdy Burpee zóna není dostatečně velká, nebo na oddělení kategorií závodníků.

3.17.6 Při určitých překážkách a při konkrétních eventech lze použít alternativní penalizace za nepřekonaný překážky (např. Odběhnout určitý počet kol). Tyto výjimky budou zvýrazněno při setkání před závodem nebo dobrovolníky při těchto překážkách.

3.17.7 Soutěžící se musí pokusit o překonání všech překážek. Pokus je definován minimálně dotykem překážky. V některých případech to může zahrnovat vstup do vody nebo jiného náročného terénu, aby se soutěžící dostal k překážce. Takový terén nelze obejít a místo něj provést penalizaci, pokud se tak neřekne na setkání před závodem nebo zaměstnanci / dobrovolníky v den závodů.

3.17.8 Závodníci mohou zazvonit na zvonek, který se nachází na jakékoliv překážce, pomocí rukou a dlaní nebo jakékoli jiné části těla nad hrudníkem. Použití chodidel, nohou nebo kolen na "kopání" do zvonku není dovoleno.

Porušení tohoto pravidla bude považováno za nezdolaných překážky. Závodník nemůže překážku opakovat a musí za tuto překážku splnit povinný trest.

3.17.9 V případě nezdolaných překážky zapříčiněného jasným fyzickým zásahem jiného soutěžícího může dotyčný soutěžící provést druhý pokus bez dodatečného trestu, a to po obdržení souhlasu rozhodčího.

3.17.10 Mohou existovat různé způsoby zdolávání překážek pro muže a pro ženy. Při takové překážce ji musí soutěžící zdolat podle toho do jaké kategorie pohlaví se zaregistrovali. Ženy, závodnice se mohou vzdát použití specifického ženského "Kicker" nebo "schodu".

3.18 PROŠETŘENÍ PO ZÁVODECH A PENALIZACE

3.18.1 Během šetření po závodech, se za každý nepřevedení Burpee / angličák nebo nepřiměřený počet burpees / angličáků, které provedl soutěžící, uloží časový trest:

a) 30 sekund za vynechány Burpee, do 5 minut nebo 10 opakování pro Sprint, Super, Beast a Ultra akce ; a

b) 2,5 minuty nebo 5 opakování na akcích Stadion

3.18.2 Pokud závodník vynechá více než 10 burpees (angličáků) při jedné překážce na závodech Sprint, Super, Beast a Ultra nebo 5 burpees na závodech Stadion, k jejich cílovému času se připočte 10 minutový trest.

3.18.3 Předtím, jak se výsledky závodů považují za finální, by se měl uskutečnit oficiální proces kontroly videa. Z tohoto důvodu finální výsledky akce nemusí být zveřejněny okamžitě na místě, ale až po tomto úředním přezkoumání.

3.18.4 Během oficiálního procesu přezkoumání videa si úředníci závodů vyhrazují právo vyměřit penalizace včetně, ale nejen, časové penalizace 10 minut nebo diskvalifikace za nepřekonaný překážky nebo přestupek.

3.18.5 Sankce uděleny během tohoto přezkumu jsou k dispozici v Results stane během celého oficiálního procesu přezkoumání videa.

3.18.6 Funkcionáři závodů nejsou povinni kontrolovat ani zvažovat jakékoliv video nebo obrázky zachyceny závodníky, diváky nebo osobami, které během procesu přezkumu videa nekonají oficiální.

3.19 LHŮTA NA PODÁNÍ PROTESTU

3.19.1 Lhůta k podání protestu soutěžícího za penalizace, časomíru a výsledky, diskvalifikace nebo jiné uděleny penalizace začíná okamžitě poté, co závodník překročí cílovou čáru a končí 15 minut před oficiálním časem předání cen příslušné kategorie.

3.19.2 Každý soutěžící je sám zodpovědný za kontrolu jakýchkoliv sankcí, které mu byly uděleny hlavním organizátorem a to až 15 minut před oficiálním předáním cen pro jejich kategorii v případě, že by chtěli proti takovým sankcím protestovat.

3.19.3 Jakýkoliv protest, který si závodník žádá vznést v souvislosti s penalizací nebo jinými předměty, které ovlivňují výsledek závodu, musí být během protestní lhůty podán hlavnímu rozhodčímu. Za určitých okolností může hlavní organizátor podle vlastního uvážení prodloužit lhůtu pro podání protestu i po oficiálním vyhlášení výsledků.

3.19.4 Spartan si vyhrazuje právo pokračovat v rozhodování o sankcích i po akcí a měnit výsledky závodů nebo rozhodnutí v den závodů na dobu neurčitou po události v případech nesportovního chování a / nebo úmyslného nebo škodlivého porušení pravidel včetně, ale nejen, selhání jakéhokoliv antidopingového protokolu řízeného Spartanem nebo třetí stranou, kterou Spartan označil za oficiálního testera drog.

3.20 TESTOVÁNÍ NA DROGY A ANTIDOPINGOVÝ SANKCE

3.20.1 Každý soutěžící Spartan je obeznámen pravděpodobností antidopingových kontrolách v daném akcí Spartan a že prozkoumal, chápe a akceptuje nejnovější seznam zakázaných látek, který poskytla Světová antidopingová agentura (WADA). Tento seznam najdete zde: <https://www.wada-ama.org/en/content/what-is-prohibited>

3.20.2 Jakémukoliv soutěžícímu Spartan, který předá pozitivní test na zakázanou látku WADA, může Spartan uložit tyto sankce:

- a) První přestupek: dvouletý zákaz všech spartánský akcí.
- b) Druhý přestupek: doživotní zákaz všech spartánský akcí.

3.20.3 Každý sportovec kategorie Elite a / nebo Age Group, který má otázky nebo obavy, ohledně žádosti TUE, by se měl obrátit na zákaznický servis Spartan v USA na adrese us@spartan.com.

3.21 FINANČNÍ ODMĚNY A CENY

3.21.1 Pokud jsou k dispozici finanční odměny a / nebo ceny, soutěžící, kteří je mohou získat, musí:

- a) vyplnit všechny požadované doklady, které požaduje Spartan; a
- b) dodržovat všechny antidopingové kontroly zavedené na dané události; a
- c) nosit oficiálně tričko Spartan Finisher z konkrétní události nebo jinou oficiálně schválenou, nemodifikovanou alternativu, kterou vydal Spartan na základě vlastního uvážení.

3.21.2 Nedodržení těchto standardů může mít za následek diskvalifikaci z akce a ztrátu nároku na finanční odměnu.

3.22 MĚŘENÍ ČASU

3.22.1 Vítěz každé Elitní kategorie je určen "startovacím výstřelem" nebo tím, kdo překročí cílovou čáru jako první, bez ohledu na to, kdy překročili startovní čáru, s přičtením jakýchkoliv časových penalizací vyhodnocených hlavním rozhodčím.

3.22.2 Vítězové Age Group a Open kategorie spolu s vítězi kategorií Stadion Elite jsou určeni podle "času čipu" nebo na základě akumulovaného času od okamžiku, kdy závodník překročil startovní čáru až po překročení cílové čáry s doplněním jakýchkoliv časových sankcí, které posoudil hlavní organizátor.

3.22.3 Časy soutěžících budou ověřeny časovacími čipy RFID. Je na zodpovědnosti každého soutěžícího, aby se ujistil, že je čip bezpečně připevněn k zápěstí a nošen na všech kontrolních stanovištích.

3.22.4 Jakékoliv chybějící časy z kontroly čipu budou předmětem nezávislého přezkoumání a mohou mít za následek diskvalifikaci soutěžícího podle uvážení ředitele závodů a hlavního rozhodčího.

3.22.5 Pokud dojde ke ztrátě časového čipu soutěžícího, musí to okamžitě oznámit personálu časomíry a pracovníkům v prostorách cíle. Pokud dojde ke ztrátě časového čipu soutěžícího nebo pokud RFID nenačte kontrolní bod, mohou se k ověření "trasy" soutěžícího použít i traťoví komisaři.

4 ČÁST D

SPECIFICKÉ PRAVIDLA PŘEKÁŽEK

4.1 PŘEKÁŽKY S VÍCE POKUSY (ZDOLANÁ/NEZDOLANÁ)

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

a) Pokyny pro závodníky

1. Vylézt na a přes zeď bez použití podpůrné konstrukce, bočních stěn, stožáru vlajky nebo popruhů.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost vylézt na stěnu a spustit se na druhou stranu.
2. Použití nosné konstrukce, bočních stěn nebo popruhů jako pomoc při lezení nebo spouštění ze stěny.
3. Závodníci mužského pohlaví, kteří používají červený "schod" určen pouze pro ženy.

c) Další poznámky

1. Červený "schod" mohou používat pouze závodnice ženského pohlaví.

4.1.2 A-FRAME CARGO

a) Pokyny pro závodníky

1. Vyšplhat se na překážku, projít přes vrchol a sejít dolů na druhou stranu, použít pouze síť, vodorovný nosník na podstavci a vrcholu a jakékoliv vodorovné trubky na podporu.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost vylézt na překážku a slézt na druhou stranu.
2. Použití jiných podpor než vodorovně umístěných nosníků, jako pomoc při výstupu nebo slézání, například nosník umístěný na boku nebo uprostřed konstrukce.

c) Další poznámky

1. K dokončení překážky lze použít vodorovný nosník nebo podpěry, například samotný vrch překážky.

4.1.3 ATLAS CARRY

a) Pokyny pro závodníky

1. Vzít kámen z určené oblasti pro muže nebo ženy.
2. Přenést kámen za linii vlajek umístěných oproti startovacímu bodu.
3. Obejít vlajky a vrátit kámen na startovací bod.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost projít vyznačenou trasou s kamenem.
2. Nevrácení kamene na výchozí bod..

c) Další poznámky

1. Soutěžící může při pokusu položit kámen na zem, nesmí ho však kutálet ani dovolit aby se kutálel sám.
2. Pokud je kámen položen nebo spadne, musí být znovu zvednutý na stejném místě. Pokud se kámen neúmyslně po položení nebo náhodném pádu pohne, musí ho závodník vrátit přesně na totéž místo jako ho položil, aby mohl závodník pokračovat dál.
3. Všichni soutěžící musí začít za vlajkami umístěnými na určeném výchozím bodě.

4.1.4 BENDER

a) Pokyny pro závodníky

1. Vylézt na překážku a slézt na druhou stranu bez použití nosné konstrukce, popruhů nebo stožárů vlajky.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost vylézt na překážku a slézt na druhou stranu..
2. Použití nosné konstrukce, popruhů nebo stožárů vlajky.

c) Další poznámky

1. Závodníci mohou našlapovat nohama na příčky.

4.1.5 BOX

a) Pokyny pro závodníky

1. Vyšplhat se nahoru na box, prolézt box a spustit se na druhou stranu boxu, pouze pomocí přední strany boxu, lan a vodorovné trubky, ke které jsou lana připevněny

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost vylézt na box a slézt na druhou stranu
2. Použití svislých nosných konstrukcí, boků boxu, popruhů nebo horizontálních trubek jiných než těch, ke kterým jsou lana připevněny.

4.1.6 BRIDGE

a) Pokyny pro závodníky

1. Projít přes most a slézt z něj na druhé straně, aniž se na oporu použil jakýkoliv kovový nosník nebo stožár.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost prolézt přes překážku a slézt na druhé straně.
2. Použití nosníku nebo sloupů jako opory nebo jako pomůcky při pohybu nahoru, dolů nebo dopředu.

c) Další poznámky

1. Nosník se vztahuje na nosnou konstrukci, která může být přítomna tam, kde se v horní části překážky používá křížení nákladní sítě.

4.1.7 FIRE JUMP

a) Pokyny pro závodníky

1. Přeskočit přes oheň.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost soutěžícího přeskočit oheň.
2. Obejití překážky (skok ne přes oheň).

c) Další poznámky

1. Soutěžící se může vrátit a zopakovat pokus, pokud byla odrazová deska přeplněná soutěžícími.

4.1.8 GAUNTLET

a) Pokyny pro závodníky

1. Běžet mezi visící pytle z jedné strany na druhou po vyznačené trase.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost projít mezi visící pytle z jedné strany překážky na druhou.

c) Další poznámky

1. Závodník musí zůstat uvnitř hranic nosné konstrukce překážky a nesmí se v žádném bodě obejít (vybočit) z překážky.

4.1.9 HERCULES HOIST

a) Pokyny pro závodníky

1. Tažením za lano zvednout závaží, pokud se uzel nedotkne horní kladky.
2. Jako páka na zábraně lze použít jedna nebo obě nohy.
3. Závaží spustit tak, aby bylo pod kontrolou a nebylo ve stavu volného pádu, při dotyku se zemí, lano uvolnit, až když se závaží dotkne země
4. Soutěžící musí kontrolovat závaží pouze pomocí lana, vlastního těla a končetin. Soutěžící nesmí přivázat lano k zábraně nebo k jinému předmětu.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost tažením za lano zvednout závaží, pokud se uzel nedotkne horní kladky.
2. Z jakéhokoliv důvodu nekontrolovatelně spustit závaží na zem, včetně podklouznutí lana a upuštění lana tak, aby závaží samovolně spadlo.
3. Použití jakéhokoli cizího předmětu na pomoc při zdolání překážky, jiného než zábrany pro zapření nohou.

4. Pokud se bedra soutěžícího během pokusu o zdolání překážky zvednou nad vrchol zábrany. Vrchol zábrany je definován jako horizontální rovina, která se rozprostírá ve všech směrech od vrcholu zábrany.
5. Překročení zábrany.

c) Další poznámky

1. Soutěžící může provést více pokusů a kdykoliv změnit stanoviska dané překážky, pokud se závaží vrátí kontrolovaným způsobem na zem.
2. Soutěžící nesmí zvedat závaží tak, že se vzdálí od zábrany, ani nemohou získat výhodu tím, že se dostanou na bezprostřední blízkost plotu.
3. Na akcích Stadion se tato pravidla mohou z bezpečnostních důvodů změnit tak, aby platilo pravidlo "žádné nohy na zábraně".

4.1.10 HURDLES

a) Pokyny pro závodníky

1. Vylézt na a přes překážku bez použití podpůrné konstrukce, bočních stěn překážky nebo popruhů

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost vylézt na všechny překážky a spustit se na druhou stranu.
2. Použití nosné konstrukce, bočních stěn překážky nebo popruhů jako pomoci při lezení nebo spouštění z překážky.

4.1.11 INVERTED WALL

a) Pokyny pro závodníky

1. Vylézt na a přes zeď bez dotyku podpůrné konstrukce - * / bočních stěn stěny nebo popruhů.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost vylézt na stěnu a spustit se na druhou stranu.
2. Použití nosné konstrukce, bočních stěn nebo popruhů jako pomoci při lezení nebo spouštění ze stěny.

4.1.12 O.U.T.

a) Pokyny pro závodníky

1. Přejít přes vrchol první stěny, pod druhou stěnu a přes okno umístěné v poslední stěně

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost projít stěnami podle pokynů.
2. Použití nosné konstrukce na pomoc při přecházení přes stěny.

4.1.13 PLATE / TIRE DRAG

a) Pokyny pro závodníky

1. Zvolit daný pruh pro muže nebo ženy, tam kde je to rozděleno
2. Pomocí lana potáhnout celý předmět až po kolík, přičemž trup má udržovat zcela za hranicí - kolíkem
3. Vrátit daný předmět do startovacího bodu. Lano musí být napnuté.
4. Předmět nesmí být zvednutý a přenesen, může být pouze tažen.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost potáhnout předmět až po danou hranici.
2. Nevrácení předmětu s úplně napnutým lanem.
3. Zvedání předmětu ze země, pokud materiál země neblokoval jeho dráhu pohybu.
4. Převrácení (kutálení) nebo přenášení předmětu.
5. Odstranění lana z kolíku.

c) Další poznámky

1. Soutěžící nesmí předmět přenášet. Předmět musí se neustále dotýkat země.
2. Závodník může uvolnit uvíznutý předmět, aby mohl pokračovat v tažení vpřed, ale během "odblokování" nesmí být proveden žádný pohyb předmětu vpřed.
3. Závodník může překonání překážky opakovat, včetně změny zvoleného pruhu, pokud je dokončen celý cyklus tažení předmětu ke kolíku a jeho navrácení do původní polohy s napnutým lanem.

4. Při změně zvoleného pruhu musí být předmět vrácen do startovací polohy s lanem zcela napnutým ještě před začátkem tažení v novém pruhu.
5. Soutěžící může při zpětném tažení předmětu ke kolíku sedět nebo stát.
6. Překročení nebo prokluzování hranice chodidlem nebo nohou nezpůsobí penalizaci, pokud zůstane trup za hranicí.

4.1.14 ROLLING MUD, WATER MOATS, TRENCHES, ROLLING SNOW

a) Pokyny pro závodníky

1. Přejít jámami z jednoho konce na druhý, přičemž zůstat stále na vyznačené trase.
2. Soutěžící nesmí prokličkovat kolem překážky, což je definováno jako vyhýbání se výraznému vstupu do prohlubní, bez ohledu na to, kde je vyznačena trať.
3. Potápění není povoleno.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Obcházení překážky nebo nezdržování se v hranicích překážek nebo značek tratě.
2. Potápění se v jámě.

c) Další poznámky

1. Soutěžící se může vrátit a zopakovat pokus, jestliže byl okraj překážky přeplněný soutěžícími.

4.1.15 ROPE CLIMB

a) Pokyny pro závodníky

1. Vyšplhat po laně.
2. Zazvonit na zvonek kteroukoliv částí těla nad pasem.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Nezvonění na zvonek.

2. Zazvonění na zvonek kteroukoliv částí těla pod pasem.
3. Použití více než jednoho lana během jednoho pokusu o překonání překážky.

c) Další poznámky

1. Soutěžící může změnit soutěžní pruhy (změnit lana) kdykoliv po návratu na zem a může pokračovat ve více pokusech o překonání překážky.
2. Soutěžící, kteří se pokoušejí o překážku vícekrát, by měly umožnit pokus soutěžícím, kteří se o ni pokoušejí poprvé, ačkoli to není povinná požadavek.
3. Soutěžící se musí vrátit na zem bezpečným a kontrolovaným způsobem tak, aby se lana stále dotýkala nejméně jedna jejich ruka

4.1.16 SLIP WALL

a) Pokyny pro závodníky

1. Přejít po nakloněné stěně, přes vrchol stěny a dolů na druhou stranu.
2. Soutěžící může použít lano (lana), pokud je k dispozici.
3. Soutěžící nemůže použít jako pomoc opěrnou konstrukci ani boční části stěny.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost přelézt přes zeď a slézt na její druhé straně.

c) Další poznámky

1. Pohyb z jednoho lana na druhé je dovoleno a závodník může měnit lana během výstupu na stěnu tolikrát, kolikrát si přeje.

4.1.17 SNOW QUARTER-PIPE

a) Pokyny pro závodníky

1. Vylézt a přelézt přes překážku bez použití opěrné konstrukce stěny nebo popruhů.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost přelézt přes překážku.
2. Použití opěrné konstrukce nebo popruhů.

4.1.18 SPARTAN LADDER

a) Pokyny pro závodníky

1. Vyšplhat se ze spodní strany překážky na vrchol pouze pomocí příček a vodorovného nosníku a potom zazvonit na první zvonek na horní části překážky.
2. Pokračovat dolů na opačnou stranu překážky a zazvonit na druhý dolní zvonek.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Před zazvoněním na oba zvonce se soutěžící dotkne kteroukoliv částí těla země.
2. Lezení na vrchol překážky.
3. Použití jiné části nosníku než horizontálního.

4.1.19 SPARTAN SLED

a) Pokyny pro závodníky

1. Potáhnout saně po určené trase pouze pomocí lana a rukojeti.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost projít saněmi vyznačenou trasou.
2. Zvednutí saní ze země a posouvání jejich vpřed.
3. Kutálení nebo jiná neschopnost táhnout saně.

c) Další poznámky

1. Soutěžící nesmí saně přenášet. Saně se musí neustále dotýkat země.
2. Soutěžící může překážku vyzkoušet znovu, včetně výměny saní, pokud je určena trasa kompletně dokončena. Před výměnou saní musí první saně vrátit do původní polohy.

4.1.20 STAIRWAY TO SPARTA

a) Pokyny pro závodníky

1. Přelézt přes zeď bez dotyku podpůrné konstrukce, bočních stěn nebo popruhů.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost přelézt přes zeď
2. Použití podpůrné konstrukce stěny nebo popruhů.

4.1.21 TIRE FLIP

a) Pokyny pro závodníky

1. Převrátit pneumatiku, dokud zcela nepadne na zem.
2. Po dokončení prvního převrácení přestat dotýkat pneumatiky, nedotýkat se pneumatiky ani rukama ani nohama.
3. Otočit pneumatiku zpět na původní počáteční bod, dokud zcela nepadne na zem.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost převrátit pneumatiku dvakrát.
2. Jestliže po prvním překlopení nezůstane pneumatika zcela na zemi, i když se už soutěžící pneumatiky nedotýká.
3. Nevrácení pneumatiky na původní počáteční bod

c) Další poznámky

1. Závodník zdolá překážku po jednom kompletním překlopení pneumatiky.
2. Než bude považována překážka zdolaná, může si soutěžící vyměnit pneumatiky a provést více pokusů o převrácení.
3. Puštění pneumatiky neúmyslně, nebo kvůli vyčerpání se nepovažuje za pochybení.
4. Během provádění úlohy (překážek) nesmí stát soutěžící uvnitř pneumatiky, když se ji pokouší převrátit, a musí s pneumatikou manipulovat pouze zvenčí.

4.1.22 VERTICAL CARGO

a) Pokyny pro závodníky

1. Vyšplhat se na překážku, přes její vrchol a dolů na druhou stranu, použít pouze síť, vodorovný podpůrný nosník na základně a vrcholu a jakékoliv vodorovné trubky na podporu.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost vylézt na překážku a slézt na druhou stranu.
2. Na zdolání překážky se použijí jiné podpěry jako horní a dolní vodorovný nosník a jiné trubky.

4.1.23 VERTICAL CARGO PLUS**a) Pokyny pro závodníky**

1. Vyšplhat se na překážku začínajíc "vyvýšeninou", přes její vrchol a dolů na druhou stranu, za použití pouze sítě a "vyvýšeniny", vodorovného příhradového nosníku na základně a vrcholu a jakékoliv vodorovné opěrné trouby.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost přelézt přes překážku.
2. Použití bočních stran "vyvýšeniny".
3. Na zdolání překážky se použijí jiné podpěry jako horní a dolní nosník a jiné vodorovné trubky.

4.1.24 AIR BIKE**a) Pokyny pro závodníky**

1. Vybrat Air Bike a podle potřeby upravit sedadlo.
2. Stisknutím tlačítka Start spustit proces počítání kalorií.
3. Šlapat do dosažení energetického výdeje v objemu 15 kalorií.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost spálit 15 kalorií.

c) Další poznámky

1. Soutěžící může kdykoliv změnit kolo, avšak počítadlo kalorií musí být na novém kole vynulováno.

4.1.25 HAY WALL

a) Pokyny pro závodníky

1. Vyšplhat se na seno ve směru vyznačené trasy.
2. Nepoužívat žádné podpůrné konstrukce, žerdě vlajek, popruhy nebo jiné předměty jako seno.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost vylézt na kopy sena a sestoupit na druhou stranu ve směru vyznačené cesty.
2. Použití nosné konstrukce, žerdí vlajek nebo popruhů jako pomoc při lezení nebo spouštění.

4.1.26 LOG FLIP

a) Pokyny pro závodníky

1. Převrátit břevno, dokud nebude úplně na zemi.
2. Po dokončení prvního převrácení pustit břevno tak, aby se závodník nijak nedotýkal břevna, včetně rukou a nohou.
3. Převrátit břevno zpět na původní počáteční bod, dokud nebude úplně na zemi..

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost převrátit břevno dvakrát.
2. Jestliže po prvním překlopení nezůstane břevno zcela na zemi, i když se už soutěžící břevna fyzicky nedotýká.
3. Nevrácení břevna zpět na původní počáteční bod.

c) Další poznámky

1. Závodník zdolá překážku po jednom kompletním překlopení břevna.
2. Než bude považována překážka za zdolanou, může si soutěžící vyměnit trámy a provést více pokusů převrácení.
3. Puštění břevna neúmyslně, nebo kvůli vyčerpání se nepovažuje za pochybení.

4.1.27 10' WALL

a) Pokyny pro závodníky

1. Vylézt na a přes zeď bez použití podpůrné konstrukce, bočních stěn, stožáru vlajky nebo popruhů.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost vylézt na stěnu a spustit se na druhou stranu.
2. Použití nosné konstrukce, bočních stěn nebo popruhů jako pomoci při lezení nebo spouštění ze stěny.
3. Závodníci mužského pohlaví, kteří používají červený "schod" určen pouze pro ženy.

c) Další poznámky

1. Červený "schod" mohou používat pouze závodnice ženského pohlaví.

4.1.28 SPARTAN COLUMNS

a) Pokyny pro závodníky

1. Vzít jedno nebo více závaží z určené oblasti pro muže nebo ženy.
2. Závaží přenášet za soubor vlajek umístěných oproti výchozímu bodu a položit ho na zem.
3. Tento postup opakovat, dokud nejsou všechny závaží ve sloup

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost projít vyznačenou trasou se závažími a vytvořit sloupec.
2. Vytvoření nestabilního sloupce, který se naklání k zemi.

c) Další poznámky

1. Soutěžící může při pokusu položit závaží na zem, nesmí ho však kutálet ani dovést aby se kutálel sám.
2. Pokud je závaží položené nebo spadne, musí být znovu zvednuté na stejném místě. Pokud se závaží neúmyslně po položení nebo náhodném pádu pohne, musí ho závodník vrátit přesně na totéž místo jako ho položil, aby mohl pokračovat dál.
3. Všichni soutěžící musí začít za vlajkami umístěnými na určeném výchozím bodě.

4.1.29 SLAM BALL

a) Pokyny pro závodníky

1. Vybrat si míč z určené oblasti pro muže nebo ženy.
2. Zvednout míč nad hlavu při zcela natažených nohou a bocích.
3. Vrátit míč na zem přímo před sebe. Míč se musí dotknout země.

4. Provést 15 zdvihů.



b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost provedení 15 zdvihů.
2. Neschopnost zvednutí míče nad hlavu při zcela natažených nohou a bocích.
3. Selhání při vrácení míče na zem během závěrečné fáze každého opakování.

c) Další poznámky

1. Soutěžící může zachytit odražený míč. Míč nemusí na zemi zcela zastavit..
2. Míč může být hozen, spadlá nebo umístěna na zem přímo z vrchní polohy.
3. Za každé nepřevezené nebo neúplné opakování bude udělen trest 30 sekund.

4.1.30 IRISH TABLES

a) Pokyny pro závodníky

1. Po vyznačené trase přelézt přes irský stůl (stoly) na druhou stranu bez použití opěrné konstrukce stěn stolu nebo popruhů.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost přelézt přes všechny irské stoly na druhou stranu po vyznačené trase.
2. Použití nosné konstrukce, bočních stěn stolu nebo popruhů jako pomoci při lezení nebo spouštění z překážky.

4.1.31 WEIGHTED BURPEES

a) Pokyny pro závodníky

1. Provést 15 angličáků spolu se závažím.
2. Hrudník se musí při spodní části pohybu dotknout závaží.
3. Závaží se musí držet v horní části pohybu nad hlavou. Ramena, boky a kolena by měly být natažené tak, aby dostatečně udržovali závaží nad výškou hlavy, při stoji soutěžícího vzpřímeně.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost provedení 15 angličáků se závažím.
2. Hrudník se nedotkne závaží ve spodní fázi.
3. Nedodržení úplného natažení v horní části opakování..

c) Další poznámky

1. Soutěžící musí dokončit Angličák se závažím v určeném prostoru.

4.1.32 BOX JUMPS

a) Pokyny pro závodníky

1. Vyskočit nebo vystoupit na horní část označeného mužského nebo ženského boxu, dokud obě nohy nebudou současně na boxu.
2. Zafixovat spolu kolena i boky na horní straně boxu.
3. Sestoupit nebo skočit z boxu, dokud se obě nohy současně nedotknou země.
4. Provést 15 opakování.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost provést 15 opakování.
2. Neschopnost udržet kolena nebo boky v horní části boxu současně.
3. Neschopnost dotknout se horní části boxu nebo země oběma nohama během jednoho opakování.

c) Další poznámky

1. Odpočinek je povolen, avšak pokud ostatní závodníci čekají na místo, odpočívající soutěžící by měl uvolnit místo ostatním závodníkům.

4.1.33 JUMP ROPE

a) Pokyny pro závodníky

1. Umístit elastický pás kolem kotníků.
2. Přeskočit přes švihadlo 15 krát. Skok je definován jako přetočení lana přes hlavu a pod nohy v jakémkoli směru.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost dokončit 15 skoků.
2. Neumístění elastického pásu kolem kotníků.

c) Další poznámky

1. Lano se může pohybovat dopředu a dozadu přes hlavu soutěžícího.

4.1.34 PUSH-UPS

a) Pokyny pro závodníky

1. Provést 15 kliků.
2. Hrudník se musí dotknout země.
3. Když se hrudník dotkne země, zvednout a natáhnout se v rukou zcela ze země a pak se vrátit do výchozí polohy.
4. Lokty a kolena musí být v horní poloze natažené.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost provedení 15 kliků.
2. Hrudník se nedotkne země.
3. Nezvednutí rukou ve spodní fázi každého opakování.
4. Nenatažení loktů a kolen v horní části každého opakování.

c) Další poznámky

1. Soutěžící musí dokončit kliky v určeném prostoru.

4.2 PŘEKÁŽKY S JEDNÍM POKUSEM (ZDOLANÉ/NEZDOLANÉ)

4.2.1 ADDUCTOR

a) Pokyny pro závodníky

1. Přejít od vaku k vaku po jedné trase, aniž se závodník dotkl země.
2. Zazvonit na zvonek.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Jakákoliv část těla, se dotkla země před zazvoněním na zvonek.
2. Použití vodorovných částí konstrukce.
3. Opakované použití popruhů při překonání překážky..

c) Další poznámky

1. Soutěžící se pokusil o překážku, pokud jeho obě nohy opustili startovací desku..
2. Soutěžící může pro splnění překážky použít řetězy, které drží vaky.

4.2.2 APE HANGER

a) Pokyny pro závodníky

1. Překážku začít tím, že se závodník vyšplhá na vrchol lana nebo krouceného žebříku.

2. Přemístit se k příčkám a procházet po spodní straně příček pouze rukama (v závěsu).
Nohy se nemohou dotknout příček.
3. Zazvonit na zvonek.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Nezazvonění.
2. Padnutí z překážky, s výjimkou fáze stoupaní po laně, která se může opakovat vícekrát.
3. Nohy se dotknou kterékoliv příčky.
4. Použití opěrné konstrukce nebo popruhů. Použití vodorovného nosníku uprostřed překážky je povoleno.
5. Vylezení na vrchol překážky..

c) Další poznámky

1. Soutěžící je na překážce a považuje se za jeho pokus, jakmile se dotkne některé z horních příček.
V tomto okamžiku musí buď překonat překážku nebo provést trest.

4.2.3 BALANCE BEAM

a) Pokyny pro závodníky

1. Přejít po vrcholu jedné kladiny, aniž se použila jakákoli část těla kromě nohou na kladině a aniž se závodník dotkl země.
2. Než se závodník dotkne země, musí dotknout alespoň jednou nohou sestupujícího schůdku

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Dotknutí se země před stisknutím sestupného schodu.
2. Dotknutí se kladiny jakoukoliv částí těla kromě chodidel.
3. Dotknutí se jiné kladiny po pokusu na jedné kladině.

c) Další poznámky

1. Jakmile položil soutěžící obě nohy na kladinu, považuje se to za pokus o překážku.

4.2.4 BEATER

a) Pokyny pro závodníky



1. Přejít po rotujících tyčích s použitím pouze rukou a paží. Nohy se nesmí dotýkat země, aby se nevytvořila výhoda.
2. Zazvonit na zvonek.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Nezazvonění.
2. Použití svislého příhradového nosníku jako žebříku start, přejetí nebo ukončení překážky.
3. Chodidla nebo nohy se dotknou kterékoliv z tyčí, včetně přechodu nad tyčemi v horní části překážky.

c) Další poznámky

1. Soutěžící se pokusil o překážku, pokud jeho obě nohy opustili startovací desku.
2. Soutěžící může použít vodorovně umístěnou podpůrnou konstrukci ke spuštění se na překážku nebo na přesun během fáze zdolávání překážky.

4.2.5 HELIX

a) Pokyny pro závodníky

1. Používat pouze tyče v jednom pruhu (jedna strana překážky) a přelézt překážku do strany, aniž byste se dotkli jejího vrchu
2. Zazvonit na zvonek.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Jakákoliv část těla, se dotkla země mezi startem a zazvoněním na zvonek.
2. Dotýkat se horní části překážky.
3. Použití tyčí z jiného pruhu nebo přezení přes horní část překážky.

c) Další poznámky

1. Po vytvoření čtyř kontaktních bodů se považuje, že se soutěžící pokusil o zdolání překážky a nesmí se už pokoušet o další pokusy.
2. Soutěžící musí začít s prvním panelem na začátku překážky.

4.2.6 MONKEY BARS

a) Pokyny pro závodníky

1. Přejít po tyčích z jednoho konce na druhý pomocí rukou a paží.
2. Zazvonit na zvonek.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Dotyk nohou se zemí, vytvářející výhodu při zdolávání překážky.
2. Použití svislého příhradového nosníku jako žebříku na start, projetí nebo ukončení překážky.
3. Chodidla nebo nohy se dotknou tyčí, včetně přechodu nad tyčemi v horní části překážky..
4. Nezazvonění.

c) Další poznámky

1. Soutěžící se pokusil o překážku, pokud jeho obě nohy opustili startovací desku.
2. Soutěžící může použít vodorovně umístěnou příhradovou konstrukci ke spuštění se na překážku nebo na přesun během fáze zdolávání překážky.

4.2.7 MULTI-RIG

a) Pokyny pro závodníky

1. Přejít přes kruhy využitím pouze ruce a paže, na konci zazvonit na zvonek.
2. Zůstat v jednom soutěžním pruhu bez bočního pohybu.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Nohy se nesmí dotýkat země, čímž by se vytvořila výhoda.
2. Použití svislého příhradového nosníku jako žebříku na start, projetí nebo ukončení překážky.
3. Chodidla nebo nohy se dotknou kruhů, včetně přechodu nad konstrukcí.
4. Nezazvonění.
5. Použití více než jednoho soutěžního pruhu při překonání překážky.

c) Další poznámky

1. Soutěžící se pokusil o překážku, pokud jeho obě nohy opustili startovací desku.
2. Soutěžící může použít vodorovně umístěnou příhradovou konstrukci ke spuštění se na překážku nebo na přesun během fáze zdolávání překážky.

4.2.8 MULTI-RIG PLUS

a) Pokyny pro závodníky

1. Přejít po úchytech pouze s použitím rukou a paží.
2. Přejít ke stěně a přelézt ji, aniž se závodník dotkl země.
3. Zůstat v jednom soutěžním pruhu bez pohybu bočně.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Nohy se nesmí dotýkat země, čímž by se vytvořila výhoda.
2. Použití svislého podpůrného nosníku jako žebříku na start, projetí nebo ukončení překážky.
3. Chodidla nebo nohy se dotknou kruhů, včetně přechodu nad konstrukcí.
4. Neschopnost vylézt na stěnu a spustit se na druhou stranu.
5. Použití více než jednoho soutěžního pruhu při překonání překážky.

c) Další poznámky

1. Soutěžící se pokusil o překážku, pokud jeho obě nohy opustili startovací desku.
2. Soutěžící může použít vodorovně umístěnou podpůrnou konstrukci ke spuštění se na překážku nebo na přesun během fáze zdolávání překážky.

4.2.9 OLYMPUS

a) Pokyny pro závodníky

1. V bočním směru projít přes překážku pomocí zachycení se rukama na úchytech a uvnitř otvorů nacházejících se v soutěžním pruhu.
2. Zazvonit na zvonek.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Jakákoliv část těla, se dotkla země mezi startem a zazvoněním na zvonek.
2. Dotýkat se horní části překážky.
3. Dotknutí se nohama jakéhokoliv držáku nebo otvoru na stěně.

c) Další poznámky

1. Závodník musí začít ze startovací desky nebo ještě před startovací deskou.
2. Soutěžící musí zůstat v soutěžním pruhu a považuje se za pokus o překážku, když obě nohy soutěžícího opustí startovací desku.
3. Soutěžící může umístit své nohy a / nebo kolena na oporu, avšak jejich nohy nebo kolena se nesmí dotýkat žádného z úchytů, včetně šlapání nebo umístění kolena do výřezů.
4. Soutěžící může použít jakoukoli kombinaci poskytnutých úchytů.

4.2.10 PIPE LAIR

a) Pokyny pro závodníky

1. Přejít překážkou za použití pouze příčných trubek
2. Zazvonit na zvonek.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Dotknutí se země nebo horní části překážky před zazvoněním.
2. Změna soutěžního pruhu.

c) Další poznámky

1. Platný pokus o překážku se počítá, pokud soutěžící zvedne ze země obě nohy, nebo projde první trubkou.

4.2.11 ROLLING EPIC

a) Pokyny pro závodníky

1. Obě nohy položit na kolovou plošinu (dolly).
2. Dostat se do polohy podpor ležmo.
3. Zatímco závodník zůstává v této poloze, musí se pohybovat pouze rukama, aby se pohnul vpřed, dokud celé tělo a plošina s koly nepřekročí cílovou čáru.
4. Vrátit se is plošinou na startovní čáru. Během tohoto přesunu se může plošina zvednout a přenést.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Pokud se jakákoliv část těla kromě rukou nebo loktů dotkne země.
2. Nepřekročení cílové čáry celým tělem a plošinou.
3. Nevrácení plošiny do výchozího bodu.

c) Další poznámky

1. Soutěžící si může na plošině odpočinout, avšak kolena, nohy, břicho nebo jiné části těla se nesmí dotknout země.

4.2.12 SPEAR THROW

a) Pokyny pro závodníky

1. Postavit se oběma nohama za bariéru.

2. Hodit oštěp do terče stejného pruhu.
3. Tak, aby se oštěp zabol do terče a zůstal v něm aniž by se jakákoliv část oštěpu dotýkala země.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Oštěp se nezabodne do terče.
2. Jakmile je oštěp po hodu v klidu a jakákoliv část oštěpu se dotkne země.

c) Další poznámky

1. Když závodník oštěp hodí, uvolní ho z ruky, považuje se to za pokus.
2. Soutěžící smí změnit soutěžní pruh, musí to však udělat dříve, než proběhne pokus.
3. Soutěžící je odpovědný za to, aby byl provaz umístěn tak, aby nezpůsoboval zamotání. Jestliže se provaz během pokusu soutěžícího zamotá a ovlivní let oštěpu, bude se to stále považovat za pokus.
4. Oštěp se může během hodu dotknout země, před tím, než se stane nehybným v terči, dokud se nedotýká země tehdy když je zabodnutý v terči.

4.2.13 TWISTER

a) Pokyny pro závodníky

1. Přejít překážku z jednoho konce na druhý pouze pomocí rukou na rukojetích a segmentů nosníku mezi jednotlivými rukojetmi.
2. Nohy se nesmí dotýkat země, aby se nevytvořila výhoda.
3. Zazvonit na zvonek.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Nezazvonění.
2. Spadnutí z překážky.
3. Použití jakéhokoliv nosníku kromě nosníku mezi jednotlivými rukojetmi.

4. Chodidla nebo nohy se dotýkají rukojetí včetně projetí po horní části překážky nad rukojetími.
5. Použití trubkové konstrukce, ke které jsou rukojeti přivařeny, za účelem zdolání překážky.

c) Další poznámky

1. Soutěžící se pokusil o překážku, pokud jeho obě nohy opustili startovací desku.
2. Soutěžící může použít nosník umístěný mezi každým segmentem rukojeti, aby přešel z jednoho souboru rukojetí na další.

4.2.14 TYROLEAN TRAVERSE

a) Pokyny pro závodníky

1. Projít po laně, aniž se závodník dotkl povrchu pod ním takovým způsobem, což by způsobilo výhodu.
2. Zazvonit na zvonek pouze pomocí rukou.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Nezazvonění.
2. Dotknutí se povrchu pod lanem takovým způsobem, které by poskytlo soutěžícímu výhodu.

c) Další poznámky

1. Při pokusu, který má za následek selhání, musí soutěžící po uvolnění lana pokračovat v přechodu po zemi nebo ve vodě pod překážkou během nebo plaváním a to zbývající ve svém soutěžním pruhu.
2. Soutěžící musí po zazvonění opustit překážku. Nesmí pokračovat dále po laně.

4.2.15 Z WALL

a) Pokyny pro závodníky

1. Přejít bočními stěnami pouze pomocí úchytů pro ruce a nohy a svislé podpěry v jednom soutěžním pruhu.
2. Zazvonit na zvonek.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Dotknutí se země, vrchu stěny nebo vrchu nebo spodku jakýchkoliv výřezů ve zdi.
2. Nezazvonění.

c) Další poznámky

1. Když jsou rukama a nohama udělané na úchytech čtyři kontaktní body, považuje se to za začatý pokus a soutěžící již nemá další pokus.
2. Při zahájení bočního přesunu musí použít úchyty rukou a nohou v prostoru před čarou pokusu.
3. Soutěžící nemusí použít všechny bloky pro ruce a nohy, které jsou k dispozici kromě bloků první ruky a nohy. Soutěžící může přeskočit všechny ostatní úchyty, včetně posledních úchytů, aby mohl zazvonit.

4.2.16 SLACKLINE**a) Pokyny pro závodníky**

1. Projít se po povrchu slackline, aniž se použila jakákoli část těla kromě nohou na popruhu a aniž se závodník dotkl země.
2. Nejméně jednou nohou se dotknout země za vyznačenou dokončovací čarou na druhé straně.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Dotyk se zemí jednou nebo oběma nohama před vyznačenou čarou dokončení.
2. Dotyk popruhu jakoukoliv jinou částí těla kromě chodidel.
3. Dotknutí se jiného popruhu po pokusu na jednom popruhu.

c) Další poznámky

1. Jakmile položil soutěžící obě nohy na popruh, počítá se to za pokus.

4.2.17 MONKEY IN THE MIDDLE**a) Pokyny pro závodníky**

1. Přejít překážku z jednoho konce na druhý pouze pomocí rukou na rukojetích a segmentů nosníku mezi jednotlivými držadly.
2. Monkey bars musí být ujeté z jednoho konce na druhý pomocí rukou a paží.
3. Zazvonit na zvonek.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Nezazvonění.
2. Spadnutí z překážky.
3. Chodidla nebo nohy se dotknou rukojetí nebo monkey bars včetně projetí po horní části překážky nad rukojetmi nebo nad tyčemi.
4. Použití trubkové konstrukce, ke které jsou rukojeti přivařeny, za účelem zdolání překážky.
5. Dotyk nohou se zemí, vytvářející výhodu při zdolávání překážky.
6. Použití svislého podpůrného nosníku jako žebříku na start, projetí nebo ukončení překážky.

c) Další poznámky

1. Soutěžící se pokusil o překážku, pokud jeho obě nohy opustili startovací desku.
2. Soutěžící může pro začátek zdolání překážky použít horizontální nosník.

4.2.18 MEMORY TEST**a) Pokyny pro závodníky**

1. Určit poslední dvě číslice přiděleného startovacího čísla na čelence.
2. Vyhledat tyto dvě čísla v poskytnutém seznamu..
3. Zapamatovat si text nebo symbol / symboly vedle těchto dvou číslic.
4. Říci text nebo symboly přesně tak, jak byly napsány, když o to požádá dobrovolník v označeném místě na trati.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost vzpomenout si a říci text nebo symboly přesně tak, jak jsou napsány.
2. Zapsání nebo jiné zaznamenávání textu nebo symbolů na usnadnění zmínky si.

4.2.19 LOW RIDER

a) Pokyny pro závodníky

1. Přejít přes kruhy, používat se mohou pouze nohy, ruce a paže, na konci zazvonit na zvonek.
2. Zůstat v jednom soutěžním pruhu bez pohybu bočně.

a) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Žádná část těla se nesmí dotknout země, tak aby to vytvořilo výhodu.
2. Použití svislého podpůrného nosníku jako žebříku na start, projetí nebo ukončení překážky.
3. Přejít přes tyče, které podpírají každé lano.
4. Nezazvonění.
5. Použití více než jednoho soutěžního pruhu při překonání překážky.

c) Další poznámky

1. Soutěžící se pokusil o překážku, pokud jeho obě nohy opustili startovací desku.
2. Soutěžící může použít vodorovně umístěnou podpůrnou konstrukci ke spuštění se na překážku nebo na přesun během fáze zdolávání překážky.

4.3 POVINNÉ PŘEKÁŽKY

4.3.1 ARMER

a) Pokyny pro závodníky

1. Vybrat si závaží z určené oblasti pro muže nebo ženy.
2. Začít zpoza označené startovací značky, přenést závaží přes celou vyznačenou trať.
3. Vrátit závaží do vyznačeného prostoru.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost dokončit celou vyznačenou trať.
2. Tažení, kutálení, házení nebo tlačení závaží.
3. Přenášení nesprávného závaží.
4. Nepřenášení závaží na rukojeti.

c) Další poznámky

1. Závaží mohou být položeny podle potřeby.
2. Pokud závaží soutěžícímu spadne nebo je položené a pohybuje se, závodník musí vrátit závaží na místo, kam bylo položené nebo kam spadlo, a od tohoto bodu ho znovu přenášet.

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

a) Pokyny pro závodníky

1. Přejít pod ostnatý drát / provaz z jednoho konce na druhý.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neprojetí pod drát / provaz z jednoho konce na druhý.

c) Další poznámky

1. Soutěžící se může pod drátem nebo šňůrou obracet.
2. Soutěžící se může drátu nebo provazu dotknout.

4.3.3 BUCKET CARRY

a) Pokyny pro závodníky

1. Vybrat si vědro z určené oblasti pro muže nebo ženy.
2. Vědro přenést po vyznačené trati.
3. Vědro musí projít celou vyznačenou dráhu s tímž množstvím materiálu uvnitř.
4. Víko kbelíku musí vždy zůstat na svém místě. Pokud je víko posunutě náhodně, soutěžící může víko opravit, pokud materiál není z kbelíku odstraněn. V případě ztráty materiálu z kbelíku by měl soutěžící vrátit kbelík na začátek, vyměnit ho a dokončit přenos s novým vědrem.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Vědro vráceny s jiným množstvím materiálu, jaké bylo na začátku.
2. Zkrácení vyznačené trasy.
3. Přenesení kbelíku určeného pro jiné pohlaví.

c) Další poznámky

1. Namísto této překážky není povoleno dělat burpees / angličáky. Musí být zdolaná.
2. Pokud soutěžící vrátí vědro s chybějícím materiálem, musí závodník znovu projít celou označenou trať s vědrem se správnou náplní.
3. Závodník může položit vědro na zem, aby si mohl podle potřeby odpočinout.
4. Víko na každém kbelíku není pevně připevněno.

4.3.4 DUNK WALL

a) Pokyny pro závodníky

1. Přejít pod stěnu z jedné strany na druhou.
2. Bez potápění.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost projít pod stěnu z jedné strany na druhou.
2. Obejití stěny.

4.3.5 FARMERS CARRY

a) Pokyny pro závodníky

1. Vybrat si závaží z určené oblasti pro muže nebo ženy.
2. Začít zpoza označené startovací značky, přenést závaží přes celou vyznačenou trať.
3. Vrátit závaží do vyznačeného prostoru.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost dokončit celou vyznačenou trať.
2. Tažení, kutálení, házení nebo tlačení závaží.
3. Přenášení nesprávného závaží.
4. Nepřenášení závaží za rukojeti.

c) Další poznámky

1. Pokud je požadavek na více závaží, musí se nést spolu. Soutěžící nemohou projít významnou část trasy vpřed s jediným závažím.
2. Závaží mohou být položeny podle potřeby.
3. Pokud závaží soutěžícímu spadne nebo je položené a pohybuje se, závodník musí vrátit závaží na místo, kam bylo položeno nebo kam spadlo, a od tohoto bodu ho znovu přenášet.

4.3.6 JERRY CAN CARRY

a) Pokyny pro závodníky

1. Vybrat dvě plechovky pro muže nebo jednu plechovku pro ženy z určené oblasti.
2. Přenášet plechovky po celé vyznačené trase.
3. Vrátit plechovky do určené oblasti.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost dokončit celou vyznačenou trať s plechovkami.
2. Tažení, kutálení, házení nebo tlačení plechovky.
3. Nesení nesprávného počtu plechovek.

c) Další poznámky

1. Pokud je požadavek na více plechovek, musí se nést najednou. Soutěžící nemohou projít významnou část trasy vpřed s jednou plechovkou.
2. Plechovky mohou být položeny podle potřeby.
3. Pokud se odložena nebo položená plechovka soutěžícího pohybuje, soutěžící musí vrátit plechovku zpět na místo, kde ji položil a od tohoto bodu ji znovu zvednout a přenést.
4. Pokud je plechovka poškozena a vylije se z ní značné množství vody, závodník se musí vrátit na start, vybrat novou plechovku a začít znovu.

4.3.7 LOG CARRY**a) Pokyny pro závodníky**

1. Vybrat si jedno poleno z určené oblasti pro muže nebo ženy.
2. Přenést poleno přes celou vyznačenou trať.
3. Vrátit poleno do vyznačeného prostoru.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost dokončit celou vyznačenou trať s polenem.
2. Tažení, kutálení, házení nebo tlačení polena.
3. Přenášení nesprávného polena.

c) Další poznámky

1. Poleno může být položené podle potřeby.
2. Pokud poleno soutěžícímu spadne nebo je položené a pohybuje se, soutěžící musí vrátit poleno na místo, kam bylo položené nebo kam spadlo, a od tohoto bodu ho znovu přenášet.

4.3.8 SANDBAG CARRY

a) Pokyny pro závodníky

1. Vybrat si pytel z určené oblasti pro muže nebo ženy.
2. Přenést pytel přes celou vyznačenou trať.
3. Vrátit pytel do vyznačeného prostoru pro muže nebo ženy.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost dokončit celou vyznačenou trať s pytlem.
2. Tažení, kutálení, házení nebo tlačení pytle.
3. Přenášení nesprávně označeného pytle nebo nesprávného počtu pytlů.

a) Další poznámky

1. Pokud je požadavek na přenos více pytlů, musí se nést najednou.
2. Pytle mohou být položeny podle potřeby, avšak soutěžící nemohou projít významnou část trasy vpřed s jedním pytlem.
3. Pokud pytel soutěžícímu spadne nebo je položené a pohybuje se, soutěžící musí vrátit pytel na místo, kam bylo položené nebo kam spadlo, a od tohoto bodu ho znovu přenášet.

4.3.9 SWIM / WATER CROSSING

a) Pokyny pro závodníky

1. Přejít vodou z jednoho konce na druhý, přičemž zůstat stále na vyznačené trase.
2. Bez potápění.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Nezdržování se v hranicích překážky, značení dráhy nebo obcházení překážky.

2. Obcházení překážky, aby se zabránilo výraznému kontaktu s vodou, bez ohledu na označení trasy.
3. Potápění.

c) Další poznámky

1. Soutěžící může znovu vstoupit do vody v místě výstupu, pokud byl okraj překážky - vstup do vody zablokován závodníky.
2. Osobní plovací pomůcky mohou být povinné (PFD).

4.3.10 CHAIN CARRY

a) Pokyny pro závodníky

1. Vybrat si řetěz z určené oblasti pro muže nebo ženy.
2. Přenést řetěz přes celou vyznačenou trať
3. Vrátit řetěz do vyznačeného prostoru pro muže nebo ženy.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost dokončit celou vyznačenou trať s řetězem.
2. Tažení, kutálení, házení nebo tlačení řetězu.
3. Přenášení nesprávně označené řetězy nebo nesprávného počtu řetězů.

a) Další poznámky

1. Pokud je požadavek na přenos více řetězů, musí se nést najednou.
2. Řetěz může být položena podle potřeby, avšak soutěžící nemůže projít významnou část trasy vpřed pouze s jednou řetězem
3. Pokud řetěz soutěžícímu spadne nebo je položena a pohybuje se, soutěžící musí vrátit řetěz na místo, kam byla položena nebo kam spadla, a od tohoto bodu ji znovu přenášet.

4.3.11 WEIGHTED LOW CRAWL

a) Pokyny pro závodníky

1. Vybrat si závaží z určené oblasti pro muže nebo ženy.
2. Přejít pod ostnatý drát / provaz z jednoho konce na druhý a mít stále u sebe závaží.
3. Závaží musí být nesené nebo tištěné, nikoli házeny z jednoho konce trati na druhou.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neprojetí pod drát / provaz z jednoho konce na druhý.
2. Házení závaží.

c) Další poznámky

1. Soutěžící se může pod drátem nebo šňůrou za stálého držení závaží obracet (kutálet).
2. Závaží se může kdykoliv dotknout země, pokud jej závodník nese nebo tiskne, při pohybu z jednoho konce na druhý.
3. Soutěžící se může drátu nebo provazu dotknout.

4.3.12 LILY PADS

a) Pokyny pro závodníky

1. Pretraverzovat přes lily pads z jedné strany označené trasy na druhou.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neprojetí z jedné strany označené tratě na druhou.

c) Další poznámky

1. Závodník může spadnout z lily pads do vody, nejde o selhání při překonávání překážky.
2. Pokud soutěžící spadne do vody, musí se dostat zpět na lily pads a pokračovat po vyznačené trati, nebo plavat podél vyznačené tratě, dokud nedosáhne suchou zem a nemůže pokračovat.

4.3.13 CLIFF CLIMB

a) Pokyny pro závodníky

1. Vystoupit na vrchol útesu a držet se vyznačené trasy..

c) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Nevylezení z jedné strany označené tratě na druhou.

4.3.14 CARGO NET GROUND CRAWL

a) Pokyny pro závodníky

1. Proplazit se pod cargo síť, tak aby pod ní bylo celé tělo závodníka z jednoho konce na druhý.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neprojetí pod cargo síť z jednoho konce na druhý.
2. Neudržení celého těla pod sítí.

c) Další poznámky

1. Soutěžící se může pod sítí kutálet.
2. Soutěžící se může dotknout cargo sítě jakoukoliv částí svého těla a odtlačit síť pryč, aby si uvolnil cestu.
3. Pohyb, kdy nějaká část těla není zakryta sítí, není povolen.

5 ČÁST E ZMĚNA LOG

5.1 HISTORIE ZMĚN

a) 6.11.19

1. Nový formát pravidel s naprostou kontrolou každého pravidla, jazykových vysvětlení a aktualizací formátování.
 2. Aktualizovaná část 3.2.5, aby AGE GROUP odrážela věkovou skupinu na základě posledního dne v roce
 3. Přidali se následující překážky několika pokusů (úspěšné / neúspěšné)
 - (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. Přidali se následující překážky s jedním pokusem (úspěšné / neúspěšné)
 - (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. Přidali se následující povinné pravidla
 - (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
 6.
 - (5) 4.3.14 CARGO NET GROUND CRAWL
- Přesunuty do překážek několika pokusů (Pass / Fail)
- (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. Přesunuto mezi povinné překážky

(1) 4.3.4 DUNK WALL

8. Odstranila se požadavek na dokončení 5 "angličáků" z 4.1.3 ATLAS CARRY

9. Z překážky 4.3.4 BUCKET CARRY se odstranila požadavek, aby vědro nemohlo být nesené na ramenou nebo nad hlavou

10. Objasnilo se použití horizontálního nosníku při procházení překážek.