



**2020 PRAVIDLÁ PRETEKOV**

## OBSAH

<b>1. ČASŤ A</b>	<b>6</b>
1.1 ROZSAH	6
1.2 ÚČEL	6
1.3 ZMENY A DOPLNENIA	6
<b>2 ČASŤ B</b>	<b>7</b>
2.1 DEFINÍCIE KLÚČOVÝCH TERMÍNOV	7
<b>3. ČASŤ C</b>	<b>8</b>
3.1 PRÍPRAVA A TRÉNING	8
3.2 ŠTANDARDY SÚŤAŽE	8
3.3 ZDOLANIE / NEZDOLANIE PREKÁŽOK	9
3.4 ČASOVÉ PENALIZÁCIE	9
3.5 VŠEOBECNÉ PRAVIDLÁ	9
3.6 PRAVIDLÁ PRETEKOV	10
3.7 ZANECHANIE VÝSTROJE	10
3.8 NEPOVOLENÁ VÝSTROJ	11
3.9 PRETEKY A ŠARTOVNÉ VLNY	11
3.10 NEREGISTROVANÍ SÚŤAŽIACI	11
3.11 SKUTKY ZARUČUJÚCE SUSPENDÁCIU	12
3.12 ÚČINOK SUSPENZIE	12
3.13 OPĀTOVNÉ ZARADENIE	12
3.14 SKUTKY AGENTOV	13
3.15 DIVÁCI	13
3.16 SPREVÁDZANIE	13
3.17 VŠEOBECNÉ PRAVIDLÁ PREKÁŽOK	13
3.18 PREŠETRENIE PO PRETEKoch A PENALIZÁCIE	14
3.19 LEHOTA NA PODANIE PROTESTU	15
3.20 TESTOVANIE NA DROGY A ANTIDOPINGOVÉ SANKCIE	16
3.21 FINANČNÉ ODMENY A CENY	16
3.22 MERANIE ČASU	16

<b>4 ČASŤ D</b>	<b>18</b>
<b>4.1 PREKÁŽKY S VIACERÝMI POKUSMI (ZDOLANÉ/NEZDOLANÉ)</b>	<b>18</b>
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
<b>4.2 PREKÁŽKY S JEDNÝM POKUSOM (ZDOLANÉ/NEZDOLANÉ)</b>	<b>34</b>
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
<b>4.3 POVINNÉ PREKÁŽKY</b>	<b>46</b>
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
<b>5 ČASŤ E</b>	<b>54</b>
5.1 HISTÓRIA ZMIEN	54



## 1. ČASŤ A

### ROZSAH, ÚČEL A ZMENY

#### 1.1 ROZSAH

1.1.1 Nasledujúce pravidlá súťaže („pravidlá“) sú stanovené a riadené spoločnosťou Spartan a vzťahujú sa na všetky akcie spoločnosti Spartan na celom svete. Tieto pravidlá sú záväzné pre všetkých pretekárov, ktorí sa zúčastňujú na akciách Spartan.

#### 1.2 ÚČEL

1.2.1 Tieto pravidlá vysvetľujú, ako by mala súťaž fungovať a usilujú sa:

- a) zabezpečiť, aby sa všetky podujatia Spartan konali spravodlivým a dôsledným spôsobom a v športovom duchu a integrite; a
- b) poskytnúť jasné inštrukcie, aby sa tak dopomohlo k celosvetovo štandardizovanej súťaže; a
- c) chrániť zdravie, bezpečnosť a pohodlie súťažiacich, pokiaľ sa tento cieľ dá primerane dosiahnuť pri pretekoch s prekážkami.

#### 1.3 ZMENY A DODATKY

1.3.1 Spartan môže z času na čas tieto pravidlá zmeniť a podľa svojho absolútneho uváženia dotvoriť ďalšie pravidlá.

1.3.2 Anglická jazyková verzia týchto pravidiel je originál vo všetkých ohľadoch a má prednosť v prípade akýchkoľvek nezrovnalostí s prípadnými preloženými verziami.

## 2. ČASŤ B

### DEFINÍCIE KLÚČOVÝCH TERMÍNOV

#### 2.1 DEFINÍCIE

2.1.1 Kategórie: rôzne typy úrovní súťažiacich definovaných ako Elita, Age Group alebo Open kategória.

2.1.2 Hlavný organizátor: osoba, ktorú Spartan označil za hlavného v rozhodovaní vo všetkých záležitostiach týkajúcich sa pravidiel, a najvyššiu autoritu na presadzovanie a interpretáciu týchto pravidiel.

2.1.3 Organizátor: Akýkoľvek zástupca Spartana určený na vykonávanie aktivít podujatia a zodpovedností za podujatie v postavení autority. Patria sem zamestnanci, rozhodcovia a dobrovoľníci.

2.1.4 Štartovné vlny: skupiny súťažiacich, ktorí patria do určitej kategórie a sú oddelení jednotlivými časmi štartu.

2.1.5 Povinné prekážky: akákoľvek prekážka, ktorú musí súťažiaci zdolať pred tým, aby mohol ďalej pokračovať v pretekoch.

2.1.6 Prekážky s viacerými pokusmi (úspešné / neúspešné): akékoľvek prekážky, kde sa môžu účastníci pokúsiť o ich prekonanie toľkokrát, koľkokrát je to potrebné, až do úspešného splnenia inak bude udelená penalizácia.

2.1.7 Prekážky s jedným pokusom (úspešný / neúspešný): na prekonanie prekážky má súťažiaci jediný pokus definovaný konkrétnym pravidlom pre danú prekážku, tá musí byť prekonaná, inak bude udelená penalizácia.

2.1.8 Rozhodca: Spartan menuje organizátora, ktorého úlohou je zabezpečiť dodržiavanie všetkých pravidiel, ktoré sú kontrolované na prekážke a pri video nahrávke. Rozhodca je podriadený hlavnému organizátorovi.

2.1.9 Riaditeľ pretekov: Spartan menuje osobu zodpovednú za všeobecné organizovanie a realizáciu podujatia Spartan.

2.1.10 Nosník: hlavná nosná konštrukcia prekážky, ktorá sa zvyčajne skladá z kovovej podpory, ktoré sú diagonálne, vertikálne a horizontálne.

2.1.11 Časomiera a výsledky: cieľové časy pretekárov na jednotlivých pretekoch a ich celkové poradie v príslušnej kategórii pretekov.

## 3. ČASŤ C

# VŠEOBECNÉ PRAVIDLÁ A SANKCIE

### 3.1 PRÍPRAVA A TRÉNING

3.1.1 Žiadna osoba sa nesmie zúčastniť podujatia Spartan, pokiaľ nie je:

- a) Primerane trénovaná na túto konkrétnu udalosť, ako sa dá očakávať od skúsenej osoby, ktorá sa prihlási do podobnej súťaže; a
- b) Vo vynikajúcom zdravotnom stave na základe nedávnych tréningových, fyzických a iných lekárskejších prehliadok, ak existujú, a všeobecne uznávaných štandardov dobrého zdravotného stavu.

### 3.2 ŠTANDARDY SÚŤAŽE

- a) Od súťažiacich všetkých Elitných a Age Group kategórií, sa očakáva, že budú výslovne dodržiavať všetky tieto pravidlá a usilovne a súťaživo sa tak zapoja do preteku.
- b) Od súťažiacich v Open kategórii sa taktiež očakáva, že budú tieto pravidlá v plnom rozsahu dodržiavať v duchu športu a osobnej zodpovednosti, bez ohľadu na uvoľnenejšiu konkurenčnú atmosféru v tejto kategórii.
- c) Hlavný organizátor je v konečnom dôsledku zodpovedný za uplatnenie a dodržiavanie týchto pravidiel.
- d) Každý súťažiaci, ktorý neodštartuje v určenom čase štartu, môže dostať časový trest alebo byť diskvalifikovaný.
- e) Všetci súťažiaci Age Group kategórií sa musia zúčastniť a súťažiť v skupine príslušnej vekovej kategórie, ktorá odpovedá veku každého súťažiaceho na konci kalendárneho roka.



### **3.3 ZDOLANIE / NEZDOLANIE PREKÁŽOK**

3.3.1 Prekážky s jedným pokusom sa považujú za Zdolané / Nezdolané prekážky, ako je definované v oddiele 2.1.6.

3.3.2 Prekážky s viacerými pokusmi sa považujú za Zdolané / Nezdolané prekážky, ako je definované v oddiele 2.1.5.

### **3.4 ČASOVÉ PENALIZÁCIE**

3.4.1 Akémukoľvek súťažiacemu, ktorý dokončí 19 alebo menej burpees (angličákov) na pretekoch Sprint, Super, Beast alebo Ultra; alebo 9 a menej burpees na pretekoch Stadion na prekážke s jedným pokusom, sa mu k celkovému cieľovému času pripočíta 10 minútový trest.

3.4.2 Zakaždým, keď súťažiaci dokončí menej ako 30 burpees, ale viac ako 19 pri úrovniach Sprint, Super, Beast a Ultra a menej ako 15, ale viac ako 9 pri úrovni Stadion, k ich celkovému cieľovému času sa pripočíta 30 sekundový trest.

- a) Napríklad, Ján na Sprinte splní 26 trestných burpees, čím pre tento typ preteku absolvuje o 4 trestné cviky menej, ako je povinných 30. K svojmu cieľovému času bude mať pridaných 120 sekúnd, čo sa rovná 30 sekund za každé chýbajúce burpee.

3.4.3 Počas preteku alebo počas kontroly po skončení preteku pred udelením cien, ak sa zistí, že pretekár sa pokúsil o zdolanie prekážky a nepodarilo sa mu danú prekážku prekonať (z kategórie úspešné / neúspešné), a nedokončil povinný počet "burpees" (angličákov) alebo alternatívnych trestov (ako je napríklad plazenie alebo odbehnutie kolečiek), k jeho celkovému cieľovému času sa pripočíta 10 minútový trest. Ak sa dá presne spočítať počet nespravených "burpees", môže sa so spätnou účinnosťou uplatniť penalizácia opísaná v 3.4.2.

### **3.5 VŠEOBECNÉ PRAVIDLÁ**

3.5.1 Pri účasti na podujatí Spartan a počas jeho konania musia všetci súťažiaci:

- a) konať v súlade s týmito pravidlami; a
- b) jednať so všetkými spolu súťažiacimi, zamestnancami Spartanu, dobrovoľníkmi, divákmi a verejnosťou vždy spravodlivo, s rešpektom a zdvorilo; a
- c) zdržať sa urážlivého, vyhrážajúceho sa alebo vulgárneho prejavu alebo správania sa; a
- d) nahlásiť akékoľvek osobné porušenie týchto pravidiel hlavnému usporiadateľovi alebo dobrovoľne odstúpiť zo súťaže.

3.5.2 Porušenie všeobecných pravidiel môže viesť k sankcii v závislosti od závažnosti porušenia, ako je stanovené na základe vlastného uváženia hlavného organizátora.

### **3.6 PRAVIDLÁ PRETEKOV**

#### **3.6.1 Účastníci počas súťaže:**

- a) musia prejsť úplne celým pretekom. Každý súťažiaci je zodpovedný za správne sledovanie trate; a
- b) nemôžu zámerne brániť napredovaniu ďalšieho súťažiaceho. Je zakázané strkať, blokovať, narážať alebo iným spôsobom prekážať ostatným účastníkom. a
- c) nemôžu prijať od akejkoľvek osoby, okrem organizátorov Spartana, fyzickú pomoc v akejkoľvek forme vrátane prijatia alebo užívania jedla, nápojov, výstroje, fyzickej podpory alebo stimulácie, pokiaľ nebola organizáciou Spartan výslovne udelená slovne a písomne schválená výnimka. Prijímanie informácií týkajúcich sa priebehu, času a výsledkov pretekov alebo umiestnenia ďalších konkurentov na oficiálnej trase sa nepovažuje za prijatie neoprávnenej pomoci; a
- d) musia byť výhradne zodpovední za vždy zreteľne zobrazenie svojho pretekárskeho čísla na členke, a musia dané pretekárske číslo na členke udržiavať po dobu celých pretekov v neporušenom, celistvom a čitateľnom tvare. Pretekár môže dočasne chrániť svoju členku v situáciách, kedy môže dôjsť k jej strate; a
- e) nemôžu začať preteky bez členky a správne viditeľného štartovného čísla. Pretekári môžu používať iba štartovné číslo, ktoré im bolo pridelené osobitne pre jednotlivé preteky.

### **3.7 ZANECHANIE VÝSTROJE**

3.7.1 Žiadny súťažiaci nesmie na pretekárskej trati nechať žiadnu výstroj ani osobné veci bez ohľadu na svoju pozíciu na trati. Odhadzovať odpadky je prísne zakázané. Obaly z potravín a iné obaly sa musia zlikvidovať v určených nádobách na odpad. Každý súťažiaci, ktorý poruší toto pravidlo, bude diskvalifikovaný podľa uváženia hlavného organizátora.

3.7.2 Akúkoľvek výstroj, ktorú má súťažiaci pred pokusom o prekonanie prekážky, musí mať pri sebe vo všetkých fázach pokusu o prekonanie prekážky. Zahodenie výstroje počas pokusu, aj keď sa uskutoční iba na okamih, nie je povolené. Každý pretekár, ktorý poruší toto pravidlo, bude potrestaný 10 minútovým trestom podľa uváženia hlavného organizátora.

### **3.8 NEPOVOLENÁ VÝSTROJ**

3.8.1 Žiadny súťažiaci nesmie používať akúkoľvek výstroj, ktorú hlavný organizátor považuje za nevhodnú, vrátane, ale nie výlučne výstroje, ktorá by mohla poskytnúť nespravodlivú výhodu alebo ohroziť iných súťažiacich.

3.8.2 Žiadny súťažiaci nesmie kedykoľvek počas pretekov používať alebo nosiť sadru, mačky alebo kovové cvočky, vonkajšie vybavenie, trekové palice, slúchadlá, vysielачky, osobné zvukové zariadenia vrátane MP3 prehrávačov, kriedu, lepidlo alebo akékoľvek iné predmety, o ktorých sa predpokladá, že poskytujú podľa hlavného organizátora konkurenčnú výhodu. Rukavice, atletické pásky alebo obvazy prvej pomoci sa používať smú. Pokiaľ nie je v týchto pravidlách stanovené inak, každý súťažiaci, ktorý poruší toto pravidlo, bude diskvalifikovaný.

### **3.9 PRETEKY A ŠTARTOVNÉ VLNY**

3.9.1 Všetci pretekári musia štartovať v pridelenom čase, vlne alebo skupine. Každý súťažiaci, ktorý štartuje v nesprávnej vlne, nemá nárok na ocenenie, vrátane kvalifikácie na všetky majstrovské podujatia.

3.9.2 Elitní pretekári, ktorí nezačínajú v správnej vlne, budú presunutí do kategórie Open.

3.9.3 Súťažiaci v Age Group kategórií, ktorí dosiahnu top 3 umiestnenia (umiestnenie na stupni víťazov) a neodštartujú so zvyškom svojej vekovej kategórie v určenom čase, tak im bude udelený trest 30 minút.

3.9.4 Pretekár nesmie pred pretekom absolvovať vytýčenú trať ani cvične prekonať hociktorú z prekážok, pokiaľ to vopred výslovne neschváli riaditeľ pretekov a / alebo hlavný organizátor. Porušenie tohto pravidla má za následok diskvalifikáciu.

### **3.10 NEREGISTROVANÍ SÚŤAŽIACI**

3.10.1 Akákoľvek osoba, ktorá sa zúčastňuje ktorejkoľvek časti pretekov bez toho, aby sa najprv riadne zaregistrovala a zaplatila registračné poplatky stanovené Spartanom, môže byť suspendovaná, alebo vylúčená zo všetkých podujatí Spartan na obdobie až jedného roka.

3.10.2 Akákoľvek osoba, ktorá pomáha neregistrovanému súťažiacemu pri neregistrovanom alebo neoprávnenom vstupe na podujatie poskytnutím čísla pretekov, členky a / alebo časového čipu, môže byť vylúčená zo všetkých udalostí Spartan na dobu, ktorá bude stanovená podľa uváženia Spartana, vrátane doživotného zákazu zo všetkých podujatí Spartan.

### **3.11 SKUTKY ZARUČUJÚCE SUSPENDÁCIU**

3.11.1 Okrem iných sankcií uvedených v týchto pravidlách, ktoré môžu byť uvalené za uváženia Spartana, môžu byť nasledujúce skutky dôvodom pozastavenia účasti na podujatiach na dobu určenú podľa uváženia Spartana:

- a) zjavné alebo úmyselné porušenie súťažných pravidiel; a
- b) hrubé alebo pokračujúce nešportové správanie; a
- c) fyzické násilie namierené proti rozhodcovi, pretekárovi, dobrovoľníkovi, divákovi alebo inej osobe; a
- d) akékoľvek podvodné skutky, ako napríklad falšovanie mena alebo veku, podanie falošného čestného prehlásenia alebo protestu alebo poskytnutie nepravdivých informácií Spartanu alebo funkcionárom pretekov; a
- e) zámerná účasť na podujatiach napriek nezaregistrovaniu sa; a
- f) opakované alebo opakujúce sa porušenie pravidiel; a
- g) neupovedomenie funkcionárov o odstúpení z pretekov; a
- h) porušenie antidopingových pravidiel uvedených v oddiele 3.19; a
- i) odmietnutie dodržiavať konečné rozhodnutie a posúdenie Spartanu v akejkoľvek záležitosti týkajúcej sa týchto pravidiel;
- j) akýkoľvek skutok, ktorý zahanbuje alebo diskredituje Spartan, alebo ním organizované podujatia.

### **3.12 ÚČINOK SUSPENDÁCIE**

3.12.1 Akákoľvek osoba vylúčená zo Spartana nemá nárok na účasť na akejkoľvek udalosti Spartana a musí byť diskvalifikovaná zo všetkých Spartan podujatí počas doby suspendácie a to dovtedy, kým táto osoba nepožiadá a následne nedostane písomné oznámenie o opätovné zaradenie zo strany Spartana.

### **3.13 OPÄTOVNÉ ZARADENIE**

3.13.1 Každá osoba, ktorej štarty boli pozastavené, musí písomne požiadať Spartan o opätovné zaradenie, po uplynutí doby suspendácie alebo bezprostredne pred ním.

### **3.14 SKUTKY AGENTOV**

3.14.1 Ak správanie ktoréhokoľvek agenta, trénera, manažéra, priateľa alebo člena rodiny, ktorý zastupuje súťažiaceho, porušuje niektoré z týchto pravidiel, tak toto správanie je dôvodom na potrestanie príslušného súťažiaceho.

### **3.15 DIVÁCI**

3.15.1 Môžu sa vyskytnúť prípady, keď diváci nemajú povolené stáť vedľa trate a to podľa uváženia riaditeľa pretekov. Medzi divákov patria aj všetci súťažiaci, ktorí už trať absolvovali.

3.15.2 Diváci nie sú k trati pripustení, ak majú v úmysle poskytnúť nespravodlivú výhodu niektorým súťažiacim. Nie je dovolené nasledovať súťažiaceho pozdĺž nosenia (napr. bucket, sandbag alebo log carry) alebo do vyhradených priestorov pri prekážke alebo blízko nej. Je povolené slovne usmerňovať alebo fandiť súťažiacemu počas prekonávania prekážky.

### **3.16 SPREVÁDZANIE**

3.16.1 Sprevádzanie súťažiacich akoukoľvek osobou je prísne zakázané. Sprevádzanie je definované ako beh so súťažiacim alebo v jeho blízkosti, medzi prekážkami, s cieľom pomôcť pretekárovi tým, že mu dá poučenie, usmernenie alebo mu diktuje tempo.

### **3.17 VŠEOBECNÉ PRAVIDLÁ PREKÁŽOK**

3.17.1 Prekážky sú rozdelené do 2 kategórií, povinné prekážky a prekážky typu Zdolané / Nezdolané.

3.17.2 Trestom za neabsolvovanie povinných prekážok je diskvalifikácia z pretekov. Podľa uváženia riaditeľa preteku môže byť diskvalifikácia v závislosti od závažnosti priestupku nahradená časovou penalizáciou.

3.17.3 Trest za prekážky Zdolaná / Nezdolaná (Pass/Fail) je 30 burpees (angličákov) pre Sprint, Super, Beast alebo Ultra a 15 burpees pre kategóriu Stadion.

3.17.4 Jeden kompletný burpee/angličák pozostáva z jedného cyklu medzi dvoma polohami tela, označovanými ako „horná“ a „spodná“ poloha. Pretekár sa musí presunúť zo spodnej polohy do hornej polohy, a následne vyskočiť.

- a) Horná poloha je definovaná ako vyvážená, vzpriamená poloha v stoj, ktorú by si ktorákoľvek osoba mohla udržať po dlhšiu dobu bez toho, aby sa prevrátila, dopredu alebo dozadu. Bedrá a kolená súťažiaceho by mali byť natiahnuté, nie ohnuté.
- b) Spodná poloha je ležmo na zemi tak, aby sa hrudník dotkol zeme.

- c) Keď sa pretekár vráti z dolnej do hornej polohy, mal by vyskočiť s rukami natiahnutými nad hlavou.

3.17.5 Burpees (angličáky) musia byť vykonané v určenej burpee zóne. Burpees dokončené mimo zóny sa nebudú započítavať do penalizácie. Funkcionári pretekov môžu určiť ďalšie burpee zóny v prípadoch, keď burpee zóna nie je dostatočne veľká, alebo na oddelenie kategórií pretekárov.

3.17.6 Pri určitých prekážkach a pri konkrétnych eventoch sa môžu použiť alternatívne penalizácie za neprekonanie prekážky (napr. odbehnúť určitý počet kôl). Tieto výnimky budú ozrejmené pri stretnutí pred pretekom alebo dobrovoľníkmi pri týchto prekážkach.

3.17.7 Súťažiaci sa musí pokúsiť o prekonanie všetkých prekážok. Pokus je definovaný minimálne dotykom prekážky. V niektorých prípadoch to môže zahŕňať vstup do vody alebo iného náročného terénu, aby sa súťažiaci dostal k prekážke. Takýto terén nie je možné obísť a namiesto neho vykonať penalizáciu, pokiaľ sa tak nepovie na stretnutí pred pretekmi alebo zamestnancami / dobrovoľníkmi v deň pretekov.

3.17.8 Pretekári môžu zazvoniť na zvonček, ktorý sa nachádza na akejkoľvek prekážke, pomocou rúk a dlaní alebo akejkoľvek inej časti tela nad hrudníkom. Použitie chodidiel, nôh alebo kolien na „kopanie“ do zvončeka nie je dovolené. Porušenie tohto pravidla sa bude považovať za nezdolanie prekážky. Pretekár nemôže prekážku opakovať a musí za túto prekážku splniť povinný trest.

3.17.9 V prípade nezdolania prekážky zapríčineného jasným fyzickým zásahom iného súťažiaceho môže dotknutý súťažiaci vykonať druhý pokus bez dodatočného trestu, a to po získaní súhlasu rozhodcu.

3.17.10 Môžu existovať rôzne spôsoby zdolávania prekážok pre mužov a pre ženy. Pri takejto prekážke ju musia súťažiaci zdoľať podľa toho do akej kategórie pohlavia sa zaregistrovali. Ženy, pretekárky sa môžu vzdať použitia špecifického ženského "kickera" alebo "schodu".

### **3.18 PREŠETRENIE PO PRETEKoch A PENALIZÁCIE**

3.18.1 Počas prešetrenia po pretekoch, sa za každý neprevedený burpee/angličák alebo neprímeraný počet burpees/angličákov, ktoré vykonal súťažiaci, uloží časový trest:

- a) 30 sekúnd za vynechané burpee, do 5 minút alebo 10 opakovaní pre Sprint, Super, Beast a Ultra podujatia; a
- b) 2,5 minúty alebo 5 opakovaní na podujatiach Stadion.

3.18.2 Ak pretekár vynechá viac ako 10 burpees (angličákov) pri jednej prekážke na pretekoch Sprint, Super, Beast a Ultra alebo 5 burpees na pretekoch Stadion, k ich cieľovému času sa pripočíta 10 minútový trest.

3.18.3 Predtým, ako sa výsledky pretekov považujú za finálne, by sa mal uskutočniť oficiálny proces kontroly videa. Z tohto dôvodu finálne výsledky podujatia nemusia byť zverejnené okamžite na mieste, ale až po tomto úradnom preskúmaní.

3.18.4 Počas oficiálneho procesu preskúmania videa si úradníci pretekov vyhradzuju právo vymerať penalizácie vrátane, ale nielen, časovej penalizácie 10 minút alebo diskvalifikácie za neprekonanie prekážky alebo priestupok.

3.18.5 Sankcie udelené počas tohto preskúmania sú k dispozícii v Results stane počas celého oficiálneho procesu preskúmania videa.

3.18.6 Funkcionári pretekov nie sú povinní kontrolovať ani zvažovať akékoľvek video alebo obrázky zachytené pretekármi, divákmi alebo osobami, ktoré počas procesu preskúmania videa nekonajú oficiálne.

### **3.19 LEHOTA NA PODANIE PROTESTU**

3.19.1 Lehota na podanie protestu súťažiacemu za penalizácie, časomieru a výsledky, diskvalifikácie alebo iné udelené penalizácie začína okamžite potom, čo pretekár prekročí cieľovú čiaru a končí 15 minút pred oficiálnym časom odovzdania cien príslušnej kategórie.

3.19.2 Každý súťažiaci je sám zodpovedný za kontrolu akýchkoľvek sankcií, ktoré mu boli udelené hlavným organizátorom a to až 15 minút pred oficiálnym odovzdaním cien pre ich kategóriu v prípade, že by chceli proti takýmto sankciám protestovať.

3.19.3 Akýkoľvek protest, ktorý si pretekár žiada vzniesť v súvislosti s penalizáciou alebo inými predmetmi, ktoré ovplyvňujú výsledok preteku, musí byť počas protestnej lehoty podaný hlavnému rozhodcovi. Za určitých okolností môže hlavný organizátor podľa vlastného uváženia predĺžiť lehotu na podanie protestu aj po oficiálnom vyhlásení výsledkov.

3.19.4 Spartan si vyhradzuje právo pokračovať v rozhodovaní o sankciách aj po podujatí a meniť výsledky pretekov alebo rozhodnutia v deň pretekov na dobu neurčitú po podujatí v prípadoch nešportového správania a / alebo úmyselného alebo škodlivého porušenia pravidiel vrátane, ale nielen, zlyhania akéhokoľvek antidopingového protokolu riadeného Spartanom alebo treťou stranou, ktorú Spartan označil za oficiálneho testera drog.

### **3.20 TESTOVANIE NA DROGY A ANTIDOPINGOVÉ SANKCIE**

3.20.1 Každý súťažiaci Spartana je oboznámený pravdepodobnosťou antidopingových kontrol vykonávaných pri danom podujatí Spartan a že preskúmal, chápe a akceptuje najnovší zoznam zakázaných látok, ktorý poskytla Svetová antidopingová agentúra (WADA). Tento zoznam nájdete tu: <https://www.wada-ama.org/en/content/what-is-prohibited>

3.20.2 Akémukoľvek súťažiacemu Spartana, ktorý odovzdá pozitívny test na zakázanú látku WADA, môže Spartan uložiť tieto sankcie:

- a) Prvý priestupok: dvojročný zákaz všetkých spartanských podujatí.
- b) Druhý priestupok: doživotný zákaz všetkých spartanských podujatí.

3.20.3 Každý športovec kategórie Elite a / alebo Age Group, ktorý má otázky alebo obavy, ohľadne žiadosti TUE, by sa mal obrátiť na zákaznícky servis Spartan v USA na adrese [us@spartan.com](mailto:us@spartan.com).

### **3.21 FINANČNÉ ODMENY A CENY**

3.21.1 Ak sú k dispozícii finančné odmeny a/alebo ceny, súťažiaci, ktorí ich môžu získať, musia:

- a) vyplniť všetky požadované doklady, ktoré požaduje Spartan; a
- b) dodržiavať všetky antidopingové kontroly zavedené na danom podujatí; a
- c) nosiť oficiálne tričko Spartan Finisher z konkrétneho podujatia alebo inú oficiálne schválenú, nemodifikovanú alternatívu, ktorú vydal Spartan na základe vlastného uváženia.

3.21.2 Nedodržanie týchto štandardov môže mať za následok diskvalifikáciu z podujatia a stratu nároku na finančnú odmenu.

### **3.22 MERANIE ČASU**

3.22.1 Víťaz každej Elitnej kategórie je určený „štartovacím výstrelom“ alebo tým, kto prekročí cieľovú čiaru ako prvý, bez ohľadu na to, kedy prekročili štartovú čiaru, s pripočítaním akýchkoľvek časových penalizácií vyhodnotených hlavným rozhodcom.

3.22.2 Víťazi Age Group a Open kategórie spolu s víťazmi kategórií Stadion Elite sú určení podľa „času čipu“ alebo na základe akumulovaného času od okamihu, keď pretekár prekročil štartovú čiaru až po prekročenie cieľovej čiaru s doplnením akýchkoľvek časových sankcií, ktoré posúdil hlavný organizátor.



3.22.3 Časy súťažiacich budú overené časovacími čipmi RFID. Je na zodpovednosti každého súťažiaceho, aby sa ubezpečil, že je čip bezpečne pripevnený k zápästiu a nosený na všetkých kontrolných stanovištiach.

3.22.4 Akékoľvek chýbajúce časy z kontroly čipu budú predmetom nezávislého preskúmania a môžu mať za následok diskvalifikáciu súťažiaceho podľa uváženia riaditeľa pretekov a hlavného rozhodcu.

3.22.5 Ak dôjde k strate časového čipu súťažiaceho, musí sa to okamžite oznámiť personálu časomier a pracovníkom v priestoroch cieľa. Ak dôjde k strate časového čipu súťažiaceho alebo ak RFID nenačíta kontrolný bod, môžu sa na overenie „trasy“ súťažiaceho použiť aj traťoví komisári.

## 4 ČASŤ D

### ŠPECIFICKÉ PRAVIDLÁ PREKÁŽOK

#### 4.1 PREKÁŽKY S VIACERÝMI POKUSMI (ZDOLANÁ/NEZDOLANÁ)

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

###### a) Pokyny pre pretekárov

1. Vyliezť na a cez stenu bez použitia podpornej konštrukcie, bočných stien, stožiaru vlajky alebo popruhov.

###### b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky

1. Neschopnosť vyliezť na stenu a spustiť sa na druhú stranu.
2. Použitie nosnej konštrukcie, bočných stien alebo popruhov ako pomoc pri lezení alebo spúšťaní zo steny.
3. Pretekári mužského pohlavia, ktorí používajú červený "schod" určený len pre ženy.

###### c) Ďalšie poznámky

1. Červený "schod" môžu používať iba pretekárky ženského pohlavia.

##### 4.1.2 A-FRAME CARGO

###### a) Pokyny pre pretekárov

1. Vyšplhať sa na prekážku, prejsť cez vrchol a zísť dole na druhú stranu, použiť iba sieť, vodorovný nosník na podstavci a vrchole a akékoľvek vodorovné rúry na podporu.

###### b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky

1. Neschopnosť vyliezť na prekážku a zliezť na druhú stranu.
2. Použitie iných podpôr ako vodorovne umiestnených nosníkov, ako pomoc pri výstupe alebo zliezaní, ako napríklad nosník umiestnený na boku alebo v strede konštrukcie.

###### c) Ďalšie poznámky

1. Na dokončenie prekážky je možné použiť vodorovný nosník alebo podpery, napríklad samotný vrch prekážky.

#### 4.1.3 ATLAS CARRY

##### a) Pokyny pre pretekárov

1. Zobrať kameň z určenej oblasti pre mužov alebo ženy.
2. Preniesť kameň za líniu vlajok umiestnených oproti štartovaciemu bodu.
3. Obísť vlajky a vrátiť kameň na štartovací bod.

##### b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky

1. Neschopnosť prejsť vyznačenou trasou s kameňom.
2. Nevrátenie kameňa na východiskový bod.

##### c) Ďalšie poznámky

1. Súťažiaci môže pri pokuse položiť kameň na zem, nesmie ho však kotúľať ani dovoliť aby sa kotúľal sám.
2. Ak je kameň položený alebo spadne, musí byť znovu zdvihnutý na rovnakom mieste. Ak sa kameň neúmyselne po položení alebo náhodnom páde pohne, musí ho pretekár vrátiť presne na to isté miesto ako ho položil, aby mohol pretekár pokračovať ďalej.
3. Všetci súťažiaci musia začať za vlajkami umiestnenými na určenom východiskovom bode.

#### 4.1.4 BENDER

##### a) Pokyny pre pretekárov

1. Vyliezť na prekážku a zliezť na druhú stranu bez použitia nosnej konštrukcie, popruhov alebo stožiarov vlajky.

##### b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky

1. Neschopnosť vyliezť na prekážku a zliezť na druhú stranu.
2. Použitie nosnej konštrukcie, popruhov alebo stožiarov vlajky.

##### c) Ďalšie poznámky

1. Pretekári môžu našľapovať nohami na priečky.

#### 4.1.5 BOX

##### a) Pokyny pre pretekárov

1. Vyšplhať sa hore na box, preliezť box a spustiť sa na druhú stranu boxu, iba pomocou prednej strany boxu, lán a vodorovnej rúry, ku ktorej sú laná pripevnené.

##### b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky

1. Neschopnosť vyliezť na box a zliezť na druhú stranu.
2. Použitie zvislých nosných konštrukcií, bokov boxu, popruhov alebo horizontálnych rúr iných ako tých, ku ktorým sú laná pripevnené.

#### 4.1.6 BRIDGE

##### a) Pokyny pre pretekárov

1. Prejsť cez most a zliezť z neho na druhej strane bez toho, aby sa na oporu použil akýkoľvek kovový nosník alebo stožiare.

##### b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky

1. Neschopnosť preliezť cez prekážku a zliezť na druhej strane.
2. Použitie nosníka alebo stĺpov ako opory alebo ako pomôcky pri pohybe nahor, nadol alebo dopredu.

##### c) Ďalšie poznámky

1. Nosník sa vzťahuje na nosnú konštrukciu, ktorá môže byť prítomná tam, kde sa v hornej časti prekážky používa kríženie nákladnej siete.

#### 4.1.7 FIRE JUMP

##### a) Pokyny pre pretekárov

1. Preskočiť cez oheň.

##### b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky

1. Neschopnosť súťažiacého preskočiť oheň.
2. Obídenie prekážky (skok nie ponad oheň).

##### c) Ďalšie poznámky

1. Súťažiaci sa môže vrátiť a zopakovať pokus, ak bola odrazová doska preplnená súťažiacimi.

#### **4.1.8 GAUNTLET**

##### **a) Pokyny pre pretekárov**

1. Bežať pomedzi visiace vrecia z jednej strany na druhú po vyznačenej trase.

##### **b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Neschopnosť prejsť pomedzi visiace vrecia z jednej strany prekážky na druhú.

##### **c) Ďalšie poznámky**

1. Pretekár musí zostať vo vnútri hraníc nosnej konštrukcie prekážky a nesmie sa v žiadnom bode obísť (vybočiť) z prekážky.

#### **4.1.9 HERCULES HOIST**

##### **a) Pokyny pre pretekárov**

1. Ťahaním za lano zdvihnúť závažie, pokiaľ sa uzol nedotkne hornej kladky.
2. Ako páka na zábrane sa môže použiť jedna alebo obe nohy.
3. Závažie spustiť tak, aby bolo pod kontrolou a nebolo v stave voľného pádu, pri dotyku so zemou, lano uvoľniť, až keď sa závažie dotkne zeme.
4. Súťažiaci musí kontrolovať závažie iba pomocou lana, vlastného tela a končatín. Súťažiaci nesmie priviazať lano k zábrane alebo k inému predmetu.

##### **b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Neschopnosť ťahaním za lano zdvihnúť závažie, pokiaľ sa uzol nedotkne hornej kladky.
2. Z akéhokoľvek dôvodu nekontrolovateľne spustiť závažie na zem, vrátane vyšmyknutia lana a upustenia lana tak, aby závažie samovoľne spadlo.
3. Použitie akéhokoľvek cudzieho predmetu na pomoc pri zdolaní prekážky,

iného ako zábrany pre zapretie nôh.

4. Ak sa bedrá súťažiaciho počas pokusu o zdolanie prekážky zdvihnú nad vrchol zábrany. Vrchol zábrany je definovaný ako horizontálna rovina, ktorá sa rozprestiera vo všetkých smeroch od vrcholu zábrany.
5. Prekročenie zábrany.

**c) Ďalšie poznámky**

1. Súťažiaci môže vykonať viac pokusov a kedykoľvek zmeniť stanoviská danej prekážky, pokiaľ sa závažie vráti kontrolovaným spôsobom na zem.
2. Súťažiaci nesmú zdvíhať závažie tak, že sa vzdialia od zábrany, ani nemôžu získať výhodu tým, že sa dostanú na bezprostrednú blízkosť plotu.
3. Na podujatiach Stadion sa tieto pravidlá môžu z bezpečnostných dôvodov zmeniť tak, aby platilo pravidlo „žiadne nohy na zábrane“.

**4.1.10 HURDLES**

**a) Pokyny pre pretekárov**

1. Vyliezť na a cez prekážku bez použitia podpornej konštrukcie, bočných stien prekážky alebo popruhov.

**b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Neschopnosť vyliezť na všetky prekážky a spustiť sa na druhú stranu.
2. Použitie nosnej konštrukcie, bočných stien prekážky alebo popruhov ako pomoci pri lezení alebo spúšťaní z prekážky.

**4.1.11 INVERTED WALL**

**a) Pokyny pre pretekárov**

1. Vyliezť na a cez stenu bez dotyku podpornej konštrukcie-\*/ bočných stien steny alebo popruhov.

**b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Neschopnosť vyliezť na stenu a spustiť sa na druhú stranu.
2. Použitie nosnej konštrukcie, bočných stien alebo popruhov ako pomoci pri lezení alebo spúšťaní zo steny.

#### 4.1.12 O.U.T.

##### a) Pokyny pre pretekárov

1. Prejsť cez vrchol prvej steny, popod druhú stenu a cez okno umiestnené v poslednej stene.

##### b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky

1. Neschopnosť prejsť stenami podľa pokynov.
2. Použitie nosnej konštrukcie na pomoc pri prechádzaní cez steny.

#### 4.1.13 PLATE / TIRE DRAG

##### a) Pokyny pre pretekárov

1. Zvoliť daný pruh pre mužov alebo ženy, tam kde je to rozdelené
2. Pomocou lana potiahnuť celý predmet až po kolík, pričom trup sa má udržiavať úplne za hranicou (kolíkom).
3. Vrátiť daný predmet do štartovacieho bodu. Lano musí byť napnuté.
4. Predmet nesmie byť zdvihnutý a prenesený, môže byť iba ťahaný.

##### b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky

1. Neschopnosť potiahnuť predmet až po danú hranicu.
2. Nevrátenie predmetu s úplne napnutým lanom.
3. Zdvíhanie predmetu zo zeme, pokiaľ materiál zeme neblokoval jeho dráhu pohybu.
4. Prevracanie (kotúľanie) alebo prenášanie predmetu.
5. Odstránenie lana z kolíka.

##### c) Ďalšie poznámky

1. Súťažiaci nesmie predmet prenášať. Predmet sa musí neustále dotýkať zeme.
2. Pretekár môže uvoľniť uviaznutý predmet, aby mohol pokračovať v ťahaní vpred, ale počas "odblokovania" nesmie byť vykonaný žiadny pohyb predmetu vpred.
3. Pretekár môže prekonanie prekážky opakovať, vrátane zmeny zvoleného pruhu,

pokiaľ je dokončený celý cyklus ťahania predmetu ku kolíku a jeho navrátenia do pôvodnej polohy s napnutým lanom.

4. Pri zmene zvoleného pruhu musí byť predmet vrátený do štartovacej polohy s lanom úplne napnutým ešte pred začiatkom ťahania v novom pruhu.
5. Súťažiaci môže pri spätnom ťahaní predmetu ku kolíku sedieť alebo stáť.
6. Prekročenie alebo prešmyknutie hranice chodidlom alebo nohou nespôsobí penalizáciu, pokiaľ ostane trup za hranicou.

#### **4.1.14 ROLLING MUD, WATER MOATS, TRENCHES, ROLLING SNOW**

##### **a) Pokyny pre pretekárov**

1. Prejsť jamami z jedného konca na druhý, pričom zostať stále na vyznačenej trase.
2. Súťažiaci nesmie prekľučkovať okolo prekážky, čo je definované ako vyhýbanie sa výraznému vstupu do jám, bez ohľadu na to, kde je vyznačená trať.
3. Potápanie nie je povolené.

##### **b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Obchádzanie prekážky alebo nezdržiavanie sa v hraniciach prekážok alebo značiek trate.
2. Potápanie sa v jame.

##### **c) Ďalšie poznámky**

1. Súťažiaci sa môže vrátiť a zopakovať pokus, ak bol okraj prekážky preplnený súťažiacimi.

#### **4.1.15 ROPE CLIMB**

##### **a) Pokyny pre pretekárov**

1. Vyšplhať po lane.
2. Zazvoniť na zvonček ktoroukoľvek časťou tela nad pásom.

##### **b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Nezazvonenie na zvonček.



2. Zazvonenie na zvonček ktoroukoľvek časťou tela pod pásom.
3. Použitie viac ako jedného lana počas jedného pokusu o prekonanie prekážky.

**c) Ďalšie poznámky**

1. Súťažiaci môže zmeniť súťažné pruhy (zmeniť laná) kedykoľvek po návrate na zem a môže pokračovať vo viacerých pokusoch o prekonanie prekážky.
2. Súťažiaci, ktorí sa pokúšajú o prekážku viackrát, by sa mali umožniť pokus súťažiacim, ktorí sa o ňu pokúšajú prvýkrát, hoci to nie je povinná požiadavka.
3. Súťažiaci sa musia vrátiť na zem bezpečným a kontrolovaným spôsobom tak, aby sa lana stále dotýkala najmenej jedna ich ruka.

#### **4.1.16 SLIP WALL**

**a) Pokyny pre pretekárov**

1. Prejsť po naklonenej stene, cez vrchol steny a dole na druhú stranu.
2. Súťažiaci môže použiť lano (laná), ak je k dispozícii.
3. Súťažiaci nemôže použiť ako pomoc opornú konštrukciu ani bočné časti steny.

**b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Neschopnosť preliezť cez stenu a zliezť na jej druhej strane.

**c) Ďalšie poznámky**

1. Pohybovanie sa z jedného lana na druhé je dovolené a pretekár môže meniť laná počas výstupu na stenu toľkokrát, koľkokrát si praje.

#### **4.1.17 SNOW QUARTER-PIPE**

**a) Pokyny pre pretekárov**

1. Vyliezť a preliezť cez prekážku bez použitia opornej konštrukcie steny alebo popruhov.

**b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Neschopnosť preliezť cez prekážku.
2. Použitie opornej konštrukcie alebo popruhov.

#### **4.1.18 SPARTAN LADDER**

##### **a) Pokyny pre pretekárov**

1. Vyšplhať sa zo spodnej strany prekážky na vrchol iba pomocou priečok a vodorovného nosníka a potom zazvoniť na prvý zvonček na hornej časti prekážky.
2. Pokračovať dole na opačnú stranu prekážky a zazvoniť na druhý dolný zvonček.

##### **b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Pred zazvonením na oba zvonce sa súťažiaci dotkne ktoroukoľvek časťou tela zeme.
2. Lezenie na vrchol prekážky.
3. Použitie inej časti nosníka ako horizontálneho.

#### **4.1.19 SPARTAN SLED**

##### **a) Pokyny pre pretekárov**

1. Potiahnuť sane po určenej trase iba pomocou lana a rukoväte.

##### **b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Neschopnosť prejsť saňami vyznačenou trasou.
2. Zdvihnutie saní zo zeme a posúvanie ich vpred.
3. Kotúľanie alebo iná neschopnosť ťahať sane.

##### **c) Ďalšie poznámky**

1. Súťažiaci nesmie sane prenášať. Sane sa musia neustále dotýkať zeme.
2. Súťažiaci môže prekážku vyskúšať znovu, vrátane výmeny saní, pokiaľ je určená trasa kompletne dokončená. Pred výmenou saní sa musia prvé sane vrátiť do pôvodnej polohy.

#### 4.1.20 STAIRWAY TO SPARTA

##### a) Pokyny pre pretekárov

1. Preliezť cez stenu bez dotyku podpornej konštrukcie, bočných stien alebo popruhov.

##### b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky

1. Neschopnosť preliezť cez stenu.
2. Použitie podpornej konštrukcie steny alebo popruhov.

#### 4.1.21 TIRE FLIP

##### a) Pokyny pre pretekárov

1. Prevrátiť pneumatiku, až kým úplne nespadne na zem.
2. Po dokončení prvého prevrátenia sa prestať dotýkať pneumatiky, nedotýkať sa pneumatiky ani rukami ani nohami.
3. Otočiť pneumatiku späť na pôvodný počiatočný bod, až kým úplne nespadne na zem.

##### b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky

1. Neschopnosť prevrátiť pneumatiku dvakrát.
2. Ak po prvom preklopení nezostane pneumatika úplne na zemi, aj keď sa už súťažiaci pneumatiky nedotýka.
3. Nevrátenie pneumatiky na pôvodný počiatočný bod.

##### c) Ďalšie poznámky

1. Pretekár zdolá prekážku po jednom kompletom preklopení pneumatiky.
2. Predtým, ako sa bude považovať prekážka zdolaná, môže si súťažiaci vymeniť pneumatiky a vykonať viac pokusov o prevrátenie.
3. Pustenie pneumatiky neúmyselne, alebo kvôli vyčerpaniu sa nepovažuje za pochybenie.
4. Počas vykonávania úlohy (prekážok) nesmie stáť súťažiaci vo vnútri pneumatiky, keď sa ju pokúša prevrátiť, a musí s pneumatikou manipulovať iba zvonku.

#### 4.1.22 VERTICAL CARGO

##### a) Pokyny pre pretekárov

1. Vyšplhať sa na prekážku, cez jej vrchol a dole na druhú stranu, použiť iba sieť, vodorovný podporný nosník na základni a vrchole a akékoľvek vodorovné rúry na podporu.

**b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Neschopnosť vyliezť na prekážku a zliezť na druhú stranu.
2. Na zdolanie prekážky sa použijú iné podpery ako horný a dolný vodorovný nosník a iné rúry.

**4.1.23 VERTICAL CARGO PLUS**

**a) Pokyny pre pretekárov**

1. Vyšplhať sa na prekážku začnúc "vyvýšeninou", cez jej vrchol a dole na druhú stranu, za použitia iba siete a "vyvýšeniny", vodorovného priehradového nosníka na základni a vrchole a akékoľvek vodorovné oporné rúry.

**b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Neschopnosť preliezť cez prekážku.
2. Použitie bočných strán "vyvýšeniny".
3. Na zdolanie prekážky sa použijú iné podpery ako horný a dolný nosník a iné vodorovné rúry.

**4.1.24 AIR BIKE**

**a) Pokyny pre pretekárov**

1. Vybrať Air Bike a podľa potreby upraviť sedadlo.
2. Stlačením tlačidla Štart spustiť proces počítania kalórií.
3. Pedálovať do dosiahnutia energetického výdaju v objeme 15 kalórií.

**b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Neschopnosť spáliť 15 kalórií.

**c) Ďalšie poznámky**

1. Súťažiaci môže kedykoľvek zmeniť bicykel, avšak počítadlo kalórií musí byť na novom bicykli vynulované.

#### 4.1.25 HAY WALL

##### a) Pokyny pre pretekárov

1. Vyšplhať sa na seno v smere vyznačenej trasy.
2. Nepoužívať žiadne podporné konštrukcie, žrde vlajok, popruhy alebo iné predmety ako seno.

##### b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky

1. Neschopnosť vyliezť na kopy sena a zostúpiť na druhú stranu v smere vyznačenej cesty.
2. Použitie nosnej konštrukcie, žrdí vlajok alebo popruhov ako pomoc pri lezení alebo spúšťaní.

#### 4.1.26 LOG FLIP

##### a) Pokyny pre pretekárov

1. Prevrátiť brvno, až kým nebude úplne na zemi.
2. Po dokončení prvého prevrátenia pustiť brvno tak, aby sa pretekár nijak nedotýkal brvna, vrátane rúk a nôh.
3. Prevrátiť brvno späť na pôvodný počiatočný bod, až kým nebude úplne na zemi.

##### b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky

1. Neschopnosť prevrátiť brvno dvakrát.
2. Ak po prvom preklopení nezostane brvno úplne na zemi, aj keď sa už súťažiaci brvna fyzicky nedotýka.
3. Nevrátenie brvna späť na pôvodný počiatočný bod.

##### c) Ďalšie poznámky

1. Pretekár zdolá prekážku po jednom kompletnom preklopení brvna.
2. Predtým, ako sa bude považovať prekážka za zdolajú, môže si súťažiaci vymeniť brvná a vykonať viac pokusov prevrátenia.
3. Pustenie brvna neúmyselne, alebo kvôli vyčerpaniu sa nepovažuje za pochybenie.

#### 4.1.27 10' WALL

##### a) Pokyny pre pretekárov

1. Vyliezť na a cez stenu bez použitia podpornej konštrukcie, bočných stien, stožiaru vlajky alebo popruhov.

##### b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky

1. Neschopnosť vyliezť na stenu a spustiť sa na druhú stranu.
2. Použitie nosnej konštrukcie, bočných stien alebo popruhov ako pomoci pri lezení alebo spúšťaní zo steny.
3. Pretekári mužského pohlavia, ktorí používajú červený "schod" určený len pre ženy.

##### c) Ďalšie poznámky

1. Červený "schod" môžu používať iba pretekárky ženského pohlavia.

#### 4.1.28 SPARTAN COLUMNS

##### a) Pokyny pre pretekárov

1. Zobrať jedno alebo viac závaží z určenej oblasti pre mužov alebo ženy.
2. Závažie prenášať za súbor vlajok umiestnených oproti východiskovému bodu a položiť ho na zem.
3. Tento postup opakovať, až kým nie sú všetky závažia v stĺpci.

##### b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky

1. Neschopnosť prejsť vyznačenou trasou so závažiami a vytvoriť stĺpec.
2. Vytvorenie nestabilného stĺpca, ktorý sa nakláňa k zemi.

##### c) Ďalšie poznámky

1. Súťažiaci môže pri pokuse položiť závažie na zem, nesmie ho však kotúľať ani dovoliť aby sa kotúľal sám.
2. Ak je závažie položené alebo spadne, musí byť znovu zdvihnuté na rovnakom mieste. Ak sa závažie neúmyselne po položení alebo náhodnom páde pohne, musí ho pretekár vrátiť presne na to isté miesto ako ho položil, aby mohol pokračovať ďalej.
3. Všetci súťažiaci musia začať za vlajkami umiestnenými na určenom východiskovom bode.

#### 4.1.29 SLAM BALL

##### a) Pokyny pre pretekárov

1. Vybrať si loptu z určenej oblasti pre mužov alebo ženy.

2. Zdvihnúť loptu nad hlavu pri úplne vystretých nohách a bokoch.
3. Vrátiť loptu na zem priamo pred seba. Lopta sa musí dotknúť zeme.
4. Vykonať 15 zdvihov.

**b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Neschopnosť vykonania 15 zdvihov.
2. Neschopnosť zdvihnutia lopty nad hlavu pri úplne vystretých nohách a bokoch.
3. Zlyhanie pri vrátení lopty na zem počas záverečnej fázy každého opakovania.

**c) Ďalšie poznámky**

1. Súťažiaci môže zachytiť odrazenú loptu. Lopta nemusí na zemi úplne zastaviť.
2. Lopta môže byť hodená, spadnutá alebo umiestnená na zem priamo z vrchnej polohy.
3. Za každé neprevedené alebo neúplné opakovanie bude udelený trest 30 sekúnd.

#### **4.1.30 IRISH TABLES**

**a) Pokyny pre pretekárov**

1. Po vyznačenej trase preliezť cez írsky stôl (stoly) na druhú stranu bez použitia opornej konštrukcie, stien stola alebo popruhov.

**b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Neschopnosť preliezť cez všetky írské stoly na druhú stranu po vyznačenej trase.
2. Použitie nosnej konštrukcie, bočných stien stola alebo popruhov ako pomoci pri lezení alebo spúšťaní z prekážky.

#### **4.1.31 WEIGHTED BURPEES**

##### **a) Pokyny pre pretekárov**

1. Vykonať 15 angličákov spolu so závažím.
2. Hrudník sa musí pri spodnej časti pohybu dotknúť závažia.
3. Závažie sa musí držať v hornej časti pohybu nad hlavou. Ramená, boky a kolená by mali byť vystreté tak, aby dostatočne udržiavali závažie nad výškou hlavy, pri stoji súťažiaceho vzpriamene.

##### **b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Neschopnosť vykonania 15 angličákov so závažím.
2. Hrudník sa nedotkne závažia v spodnej fáze.
3. Nedodržanie úplného vystretia v hornej časti opakovania.

##### **c) Ďalšie poznámky**

1. Súťažiaci musí dokončiť angličáky so závažím v určenom priestore.

#### **4.1.32 BOX JUMPS**

##### **a) Pokyny pre pretekárov**

1. Vyskočiť alebo vystúpiť na hornú časť označeného mužského alebo ženského boxu, až kým obe nohy nebudú súčasne na boxe.
2. Zafixovať spolu kolená aj boky na hornej strane boxu.
3. Zostúpiť alebo skočiť z boxu, kým sa obe nohy súčasne nedotknú zeme.
4. Vykonať 15 opakovaní.

##### **b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**



1. Neschopnosť vykonať 15 opakovaní.
2. Neschopnosť udržať kolená alebo boky v hornej časti boxu súčasne.
3. Neschopnosť dotknúť sa hornej časti boxu alebo zeme oboma nohami počas jedného opakovania.

**c) Ďalšie poznámky**

1. Odpočinok je povolený, avšak ak ostatní pretekári čakajú na miesto, oddychujúci súťažiaci by mal uvoľniť miesto ostatným pretekárom.

#### **4.1.33 JUMP ROPE**

**a) Pokyny pre pretekárov**

1. Umiestniť elastický pás okolo členkov.
2. Preskočiť cez švihadlo 15 krát. Skok je definovaný ako pretočenie lana ponad hlavu a popod nohy v akomkoľvek smere.

**b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Neschopnosť dokončiť 15 skokov.
2. Neumiestnenie elastického pásu okolo členkov.

**c) Ďalšie poznámky**

1. Lano sa môže pohybovať dozadu alebo dopredu ponad hlavu súťažiaceho.

#### **4.1.34 PUSH-UPS**

**a) Pokyny pre pretekárov**

1. Vykonať 15 kľukov.
2. Hrudník sa musí dotknúť zeme.
3. Keď sa hrudník dotkne zeme, zdvihnúť a vystrieť sa v rukách úplne zo zeme a potom sa vrátiť do východiskovej polohy.
4. Lakte a kolená musia byť v hornej polohe vystreté.

**b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Neschopnosť vykonania 15 kľukov.
2. Hrudník sa nedotkne zeme.
3. Nezdvihnutie rúk v spodnej fáze každého opakovania.
4. Nevystretie lakťov a kolien v hornej časti každého opakovania.

**c) Ďalšie poznámky**

1. Súťažiaci musí dokončiť kľuky v určenom priestore.

## **4.2 PREKÁŽKY S JEDNÝM POKUSOM (ZDOLANÉ/NEZDOLANÉ)**

### **4.2.1 ADDUCTOR**

**a) Pokyny pre pretekárov**

1. Prejsť od vaku k vaku po jednej trase bez toho, aby sa pretekár dotkol zeme.
2. Zazvoniť na zvonček.

**b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Akákoľvek časť tela, sa dotkla zeme pred zazvonením na zvonček.
2. Použitie vodorovných častí konštrukcie.
3. Opakované použitie popruhov pri prekonaní prekážky.

**c) Ďalšie poznámky**

1. Súťažiaci sa pokúsil o prekážku, ak jeho obe nohy opustili štartovaciu dosku.
2. Súťažiaci môže pre splnenie prekážky použiť reťaze, ktoré držia vaky.

### **4.2.2 APE HANGER**

**a) Pokyny pre pretekárov**

1. Prekážku začať tým, že sa pretekár vyšplhá na vrchol lana, alebo povrazového rebríka.

2. Premiestniť sa k priečkam a prechádzať po spodnej strane priečok iba rukami (v závese). Nohy sa nemôžu dotknúť priečok.
3. Zazvoniť na zvonček.

**b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Nezazvonenie.
2. Padnutie z prekážky, s výnimkou fázy stúpania po lane, ktorá sa môže opakovať viackrát.
3. Nohy sa dotknú ktorejkoľvek priečky.
4. Použitie opornej konštrukcie alebo popruhov. Použitie vodorovného nosníka v strede prekážky je povolené.
5. Vylezenie na vrchol prekážky.

**c) Ďalšie poznámky**

1. Súťažiaci je na prekážke a považuje sa za jeho pokus, akonáhle sa dotkne niektorej z horných priečok. V tomto okamihu musí buď prekonať prekážku alebo vykonať trest.

#### **4.2.3 BALANCE BEAM**

**a) Pokyny pre pretekárov**

1. Prejsť po vrchole jednej kladiny bez toho, aby sa použila akákoľvek časť tela okrem nôh na kladine a bez toho, aby sa pretekár dotkol zeme.
2. Skôr ako sa pretekár dotkne zeme, sa musí dotknúť aspoň jednou nohou zostupujúceho schodíka.

**b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Dotknutie sa zeme pred dotknutím sa zostupného schodíka.
2. Dotknutie sa kladiny akoukoľvek časťou tela okrem chodidiel.
3. Dotknutie sa inej kladiny po pokuse na jednej kladine.

**c) Ďalšie poznámky**

1. Akonáhle položil súťažiaci obe nohy na kladinu, považuje sa to za pokus o prekážku.

#### 4.2.4 BEATER

##### a) Pokyny pre pretekárov

1. Prejsť po rotujúcich tyčiach s použitím iba rúk a paží. Nohy sa nesmú dotýkať zeme, aby sa nevytvorila výhoda.
2. Zazvoniť na zvonček.

##### b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky

1. Nezazvonenie.
2. Použitie zvislého priehradového nosníka ako rebríka štart, prejdenie alebo ukončenie prekážky.
3. Chodidlá alebo nohy sa dotknú ktorejkoľvek z tyčí, vrátane prechodu nad tyčami v hornej časti prekážky.

##### c) Ďalšie poznámky

1. Súťažiaci sa pokúsil o prekážku, ak jeho obe nohy opustili štartovaciu dosku.
2. Súťažiaci môže použiť vodorovne umiestnenú podpornú konštrukciu na spustenie sa na prekážku alebo na presun počas fázy zdolávania prekážky.

#### 4.2.5 HELIX

##### a) Pokyny pre pretekárov

1. Používať iba tyče v jednom pruhu (jedna strana prekážky) a preliezť prekážku do strany bez toho, aby ste sa dotkli jej vrchu.
2. Zazvoniť na zvonček.

##### b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky

1. Akákoľvek časť tela, sa dotkla zeme medzi štartom a zazvonením na zvonček.
2. Dotýkať sa hornej časti prekážky.
3. Použitie tyčí z iného pruhu alebo prelezenie cez hornú časť prekážky.

##### c) Ďalšie poznámky

1. Po vytvorení štyroch kontaktných bodov sa sopvažuje, že sa súťažiaci pokúsil o zdlanie prekážky a nesmie sa už pokúšať o ďalšie pokusy.
2. Súťažiaci musí začať s prvým panelom na začiatku prekážky.

#### **4.2.6 MONKEY BARS**

##### **a) Pokyny pre pretekárov**

1. Prejsť po tyčiach z jedného konca na druhý pomocou rúk a paží.
2. Zazvoniť na zvonček.

##### **b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Dotyk nôh so zemou, vytvárajúci výhodu pri zdolávaní prekážky.
2. Použitie zvislého priehradového nosníka ako rebríka na štart, prejdenie alebo ukončenie prekážky.
3. Chodidlá alebo nohy sa dotknú tyčí, vrátane prechodu nad tyčami v hornej časti prekážky.
4. Nezazvonenie.

##### **c) Ďalšie poznámky**

1. Súťažiaci sa pokúsil o prekážku, ak jeho obe nohy opustili štartovaciu dosku.
2. Súťažiaci môže použiť vodorovne umiestnenú priehradovú konštrukciu na spustenie sa na prekážku alebo na presun počas fázy zdolávania prekážky.

#### **4.2.7 MULTI-RIG**

##### **a) Pokyny pre pretekárov**

1. Prejsť cez kruhy využitím iba ruky a paže, na konci zazvoniť na zvonček.
2. Zostať v jednom súťažnom pruhu bez bočného pohybu.

##### **b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Nohy sa nesmú dotýkať zeme, čím by sa vytvorila výhoda.
2. Použitie zvislého priehradového nosníka ako rebríka na štart, prejdenie alebo ukončenie prekážky.
3. Chodidlá alebo nohy sa dotknú kruhov, vrátane prechodu nad konštrukciou.
4. Nezazvonenie.
5. Použitie viac ako jedného súťažného pruhu pri prekonaní prekážky.

**c) Ďalšie poznámky**

1. Súťažiaci sa pokúsil o prekážku, ak jeho obe nohy opustili štartovaciu dosku.
2. Súťažiaci môže použiť vodorovne umiestnenú priehradovú konštrukciu na spustenie sa na prekážku alebo na presun počas fázy zdolávania prekážky.

#### **4.2.8 MULTI-RIG PLUS**

**a) Pokyny pre pretekárov**

1. Prejsť po úchytoch iba s použitím rúk a paží.
2. Prejsť k stene a preliezť ju bez toho, aby sa pretekár dotkol zeme.
3. Zostať v jednom súťažnom pruhu bez pohybu bočne.

**b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Nohy sa nesmú dotýkať zeme, čím by sa vytvorila výhoda.
2. Použitie zvislého podporného nosníka ako rebríka na štart, prejdenie alebo ukončenie prekážky.
3. Chodidlá alebo nohy sa dotknú kruhov, vrátane prechodu nad konštrukciou.
4. Neschopnosť vyliezť na stenu a spustiť sa na druhú stranu.
5. Použitie viac ako jedného súťažného pruhu pri prekonaní prekážky.

**c) Ďalšie poznámky**

1. Súťažiaci sa pokúsil o prekážku, ak jeho obe nohy opustili štartovaciu dosku.
2. Súťažiaci môže použiť vodorovne umiestnenú podpornú konštrukciu na spustenie sa na prekážku alebo na presun počas fázy zdolávania prekážky.

#### **4.2.9 OLYMPUS**

##### **a) Pokyny pre pretekárov**

1. V bočnom smere prejsť cez prekážku pomocou zachytenia sa rukami na úchytoch a vo vnútri otvorov nachádzajúcich sa v súťažnom pruhu.
2. Zazvoniť na zvonček.

##### **b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Akákoľvek časť tela, sa dotkla zeme medzi štartom a zazvonením na zvonček.
2. Dotýkať sa hornej časti prekážky.
3. Dotknutie sa nohami akéhokoľvek držiaku alebo otvoru na stene.

##### **c) Ďalšie poznámky**

1. Pretekár musí začať zo štartovacej dosky alebo ešte pred štartovacou doskou.
2. Súťažiaci musí zostať v súťažnom pruhu a považuje sa za pokus o prekážku, keď obe nohy súťažiacieho opustia štartovaciu dosku.
3. Súťažiaci môže umiestniť svoje nohy a / alebo kolená na oporu, avšak ich nohy alebo kolená sa nesmú dotýkať žiadneho z úchytoch, vrátane šliapania alebo umiestnenia kolena do výrezov.
4. Súťažiaci môže použiť akúkoľvek kombináciu poskytnutých úchytoch.

#### **4.2.10 PIPE LAIR**

##### **a) Pokyny pre pretekárov**

1. Prejsť prekážkou za použitia iba priečných rúrok
2. Zazvoniť na zvonček.

##### **b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Dotknutie sa zeme alebo hornej časti prekážky pred zazvonením.
2. Zmena súťažného pruhu.

**c) Ďalšie poznámky**

1. Platný pokus o prekážku sa počíta, ak súťažiaci zdvihne zo zeme obe nohy, alebo prejde prvou rúrou.

#### **4.2.11 ROLLING EPIC**

**a) Pokyny pre pretekárov**

1. Obe nohy položiť na kolesovú plošinu (dolly).
2. Dostať sa do polohy podpor ležmo.
3. Zatiaľ čo pretekár zostáva v tejto polohe, musí sa pohybovať iba rukami, aby sa pohl vpred, až kým celé telo a plošina s kolesami neprekročia cieľovú čiaru.
4. Vrátiť sa aj s plošinou na štartovaciu čiaru. Počas tohto presunu sa môže plošina zdvihnúť a preniesť.

**b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Ak sa akákoľvek časť tela okrem rúk alebo lakťov dotkne zeme.
2. Neprekročenie cieľovej čiary celým telom a plošinou.
3. Nevrátenie plošiny do východiskového bodu.

**c) Ďalšie poznámky**

1. Súťažiaci si môže na plošine oddýchnuť, avšak kolená, nohy, brucho alebo iné časti tela sa nesmú dotknúť zeme.

#### **4.2.12 SPEAR THROW**

**a) Pokyny pre pretekárov**

1. Postaviť sa oboma nohami za bariéru.



2. Hodiť oštep do terča rovnakého pruhu.
3. Tak, aby sa oštep zabodol do terča a ostal v ňom bez toho aby sa akákoľvek časť oštepu dotýkala zeme.

**b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Oštep sa nezabodne do terča.
2. Akonáhle je oštep po hode v pokoji a akákoľvek časť oštepu sa dotkne zeme.

**c) Ďalšie poznámky**

1. Keď pretekár oštep hodí, uvoľní ho z ruky, považuje sa to za pokus.
2. Súťažiaci smie zmeniť súťažný pruh, musí to však urobiť skôr, ako sa uskutoční pokus.
3. Súťažiaci je zodpovedný za to, aby bol povraz umiestnený tak, aby nespôsoboval zamotanie. Ak sa povraz počas pokusu súťažiaceho zamotá a ovplyvní let oštepu, bude sa to stále považovať za pokus.
4. Oštep sa môže počas hodu dotknúť zeme, pred tým, ako sa stane nehybným v terči, pokiaľ sa nedotýka zeme vtedy keď je zabodnutý v terči.

#### **4.2.13 TWISTER**

**a) Pokyny pre pretekárov**

1. Prejsť prekážku z jedného konca na druhý iba pomocou rúk na rukovätiach a segmentov nosníka medzi jednotlivými rukoväťami.
2. Nohy sa nesmú dotýkať zeme, aby sa nevytvorila výhoda.
3. Zazvoniť na zvonček.

**b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Nezazvonenie.
2. Spadnutie z prekážky.
3. Použitie akéhokoľvek nosníka okrem nosníka medzi jednotlivými rukoväťami.

4. Chodidlá alebo nohy sa dotýkajú rukovätí, vrátane prejdenia po hornej časti prekážky nad rukoväťami.
5. Použitie rúrkovej konštrukcie, ku ktorej sú rukoväte privarené, za účelom zvládania prekážky.

**c) Ďalšie poznámky**

1. Súťažiaci sa pokúsil o prekážku, ak jeho obe nohy opustili štartovaciu dosku.
2. Súťažiaci môže použiť nosník umiestnený medzi každým segmentom rukoväte, aby prešiel z jedného súboru rukovätí na ďalší.

#### **4.2.14 TYROLEAN TRAVERSE**

**a) Pokyny pre pretekárov**

1. Prejsť po lane bez toho, aby sa pretekár dotkol povrchu pod ním takým spôsobom, čo by spôsobil výhodu.
2. Zazvoniť na zvonček iba pomocou rúk.

**b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Nezazvonenie.
2. Dotknutie sa povrchu pod lanom takým spôsobom, ktoré by poskytlo súťažiacemu výhodu.

**c) Ďalšie poznámky**

1. Pri pokuse, ktorý má za následok zlyhanie, musí súťažiaci po uvoľnení lana pokračovať v prechode po zemi, alebo vo vode pod prekážkou behom alebo plávaním a to zostávajúc v svojom súťažnom pruhu.
2. Súťažiaci musí po zazvonení opustiť prekážku. Nesmie pokračovať ďalej po lane.

#### **4.2.15 Z WALL**

**a) Pokyny pre pretekárov**

1. Prejsť bočnými stenami iba pomocou úchytov pre ruky a nohy a zvislej podpory v jednom súťažnom pruhu.
2. Zazvoniť na zvonček.

**b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Dotknutie sa zeme, vrchu steny alebo vrchu alebo spodku akýchkoľvek výrezov v stene.
2. Nezazvonenie.

**c) Ďalšie poznámky**

1. Keď sú rukami a nohami urobené na úchytoch štyri kontaktné body, považuje sa to za začatý pokus a súťažiaci už nemá ďalší pokus.
2. Pri začatí bočného presunu sa musia použiť úchyty rúk a nôh v priestore pred čiarou pokusu.
3. Súťažiaci nemusí použiť všetky bloky pre ruky a nohy, ktoré sú k dispozícii okrem blokov prvej ruky a nohy. Súťažiaci môže preskočiť všetky ostatné úchyty, vrátane posledných úchytov, aby mohol zazvoniť.

#### **4.2.16 SLACKLINE**

**a) Pokyny pre pretekárov**

1. Prejsť sa po povrchu slackline bez toho, aby sa použila akákoľvek časť tela okrem nôh na popruhu a bez toho, aby sa pretekár dotkol zeme.
2. Najmenej jednou nohou sa dotknúť zeme za vyznačenou dokončovacou čiarou na druhej strane.

**b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Dotyk so zemou jednou alebo oboma nohami pred vyznačenou čiarou dokončenia.
2. Dotknutie sa popruhu akoukoľvek inou časťou tela okrem chodidiel.
3. Dotknutie sa iného popruhu po pokuse na jednom popruhu.

**c) Ďalšie poznámky**

1. Akonáhle položil súťažiaci obe nohy na popruh, počíta sa to za pokus.

**4.2.17 MONKEY IN THE MIDDLE****a) Pokyny pre pretekárov**

1. Prejsť prekážku z jedného konca na druhý iba pomocou rúk na rukovätiach a segmentov nosníka medzi jednotlivými držadlami.
2. Monkey bars musia byť prejdené z jedného konca na druhý pomocou rúk a paží.
3. Zazvoniť na zvonček.

**b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Nezazvonenie.
2. Spadnutie z prekážky.
3. Chodidlá alebo nohy sa dotknú rukovätí alebo monkey bars, vrátane prejdenia po hornej časti prekážky nad rukoväťami alebo nad tyčami.
4. Použitie rúrkovej konštrukcie, ku ktorej sú rukoväte privarené, za účelom zdolania prekážky.
5. Dotyk nôh so zemou, vytvárajúci výhodu pri zdolávaní prekážky.
6. Použitie zvislého podporného nosníka ako rebríka na štart, prejdenie alebo ukončenie prekážky.

**c) Ďalšie poznámky**

1. Súťažiaci sa pokúsil o prekážku, ak jeho obe nohy opustili štartovaciu dosku.
2. Súťažiaci môže pre začiatok zdolania prekážky použiť horizontálny nosník.

**4.2.18 MEMORY TEST****a) Pokyny pre pretekárov**

1. Určiť posledné dve číslice prideleného štartovacieho čísla na čelenke.
2. Vyhľadať tieto dve číslice v poskytnutom zozname.
3. Zapamätať si text alebo symbol/symboly vedľa týchto dvoch číslic.
4. Povedať text alebo symboly presne tak, ako boli napísané, keď o to požiada dobrovoľník v označenom mieste na trati.

**b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Neschopnosť spomenúť si a povedať text alebo symboly presne tak, ako sú napísané.
2. Zapísanie alebo iné zaznamenávanie textu alebo symbolov na uľahčenie spomenutia si.

**4.2.19 LOW RIDER**

**a) Pokyny pre pretekárov**

1. Prejsť cez kruhy, používať sa môžu iba nohy, ruky a paže, na konci zazvoniť na zvonček.
2. Zostať v jednom súťažnom pruhu bez pohybu bočne.

**a) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Žiadna časť tela sa nesmie dotknúť zeme, tak aby to vytvorilo výhodu.
2. Použitie zvislého podporného nosníka ako rebríka na štart, prejdenie alebo ukončenie prekážky.
3. Prechod ponad tyče, ktoré podopierajú každé lano.
4. Nezazvonenie.
5. Použitie viac ako jedného súťažného pruhu pri prekonaní prekážky.

**c) Ďalšie poznámky**

1. Súťažiaci sa pokúsil o prekážku, ak jeho obe nohy opustili štartovaciu dosku.
2. Súťažiaci môže použiť vodorovne umiestnenú podpornú konštrukciu na spustenie sa na prekážku alebo na presun počas fázy zdolávania prekážky.

### 4.3 POVINNÉ PREKÁŽKY

#### 4.3.1 ARMER

##### a) Pokyny pre pretekárov

1. Vybrať si závažie z určenej oblasti pre mužov alebo ženy.
2. Závažie spoza označenej štartovacej značky, preniesť závažie cez celú vyznačenú trať.
3. Vrátiť závažie do vyznačeného priestoru.

##### b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky

1. Neschopnosť dokončiť celú vyznačenú trať.
2. Ťahanie, kotúľanie, hádzanie alebo tlačenie závažia.
3. Prenášanie nesprávneho závažia.
4. Neprenášanie závažia za rukoväte.

##### c) Ďalšie poznámky

1. Závažia môžu byť položené podľa potreby.
2. Ak závažie súťažiacemu spadne alebo je položené a pohybuje sa, pretekár musí vrátiť závažie na miesto, kam bolo položené alebo kam spadlo, a od tohto bodu ho znovu prenášať.

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

##### a) Pokyny pre pretekárov

1. Prejsť popod ostnatý drôt/povraz z jedného konca na druhý.

##### b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky

1. Neprejdienie popod drôt/povraz z jedného konca na druhý.

##### c) Ďalšie poznámky

1. Súťažiaci sa môže pod drôtom alebo šnúrou obracať.
2. Súťažiaci sa môže drôtu alebo povrazu dotknúť.

#### 4.3.3 BUCKET CARRY

##### a) Pokyny pre pretekárov

1. Vybrať si vedro z určenej oblasti pre mužov alebo ženy.
2. Vedro preniesť po vyznačenej trati.
3. Vedro musí prejsť celú vyznačenú dráhu s tým istým množstvom materiálu vo vnútri.
4. Veko vedra musí vždy zostať na svojom mieste. Ak je veko posunuté náhodne, súťažiaci môže veko opraviť, pokiaľ materiál nie je z vedra odstránený. V prípade straty materiálu z vedra by mal súťažiaci vrátiť vedro na začiatok, vymeniť ho a dokončiť prenos s novým vedrom.

**b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Vedro vrátené s iným množstvom materiálu, aké bolo na začiatku.
2. Skrátenie vyznačenej trasy.
3. Prenesenie vedra určeného pre iné pohlavie.

**c) Ďalšie poznámky**

1. Namiesto tejto prekážky nie je povolené robiť burpees/angličáky. Musí byť zdolaná.
2. Ak súťažiaci vráti vedro s chýbajúcim materiálom, musí pretekár znovu prejsť celú označenú trať s vedrom so správnou náplňou.
3. Pretekár môže položiť vedro na zem, aby si mohol podľa potreby oddýchnuť.
4. Veko na každom vedre nie je pevne pripevnené.

#### **4.3.4 DUNK WALL**

**a) Pokyny pre pretekárov**

1. Prejsť popod stenu z jednej strany na druhú.
2. Bez potápania.

**b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Neschopnosť prejsť popod stenu z jednej strany na druhú.
2. Obídenie steny.

#### **4.3.5 FARMERS CARRY**

##### **a) Pokyny pre pretekárov**

1. Vybrať si závažie z určenej oblasti pre mužov alebo ženy.
2. Začať spoza označenej štartovacej značky, preniesť závažie cez celú vyznačenú trať.
3. Vrátiť závažie do vyznačeného priestoru.

##### **b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Neschopnosť dokončiť celú vyznačenú trať.
2. Ťahanie, kotúľanie, hádzanie alebo tlačenie závažia.
3. Prenášanie nesprávneho závažia.
4. Neprenášanie závažia za rukoväť.

##### **c) Ďalšie poznámky**

1. Ak je požiadavka na viac závaží, musia sa niesť spolu. Súťažiaci nemôžu prejsť významnú časť trasy vpred s jediným závažím.
2. Závažia môžu byť položené podľa potreby.
3. Ak závažie súťažiacemu spadne alebo je položené a pohybuje sa, pretekár musí vrátiť závažie na miesto, kam bolo položené alebo kam spadlo, a od tohto bodu ho znovu prenášať.

#### **4.3.6 JERRY CAN CARRY**

##### **a) Pokyny pre pretekárov**

1. Vybrať dve plechovky pre mužov alebo jednu plechovku pre ženy z určenej oblasti.
2. Prenášať plechovky po celej vyznačenej trase.
3. Vrátiť plechovky do určenej oblasti.



**b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Neschopnosť dokončiť celú vyznačenú trať s plechovkami.
2. Ťahanie, kotúľanie, hádzanie alebo tlačenie plechovky.
3. Nesenie nesprávneho počtu plechoviek.

**c) Ďalšie poznámky**

1. Ak je požiadavka na viac plechoviek, musia sa niesť naraz. Súťažiaci nemôžu prejsť významnú časť trasy vpred s jednou plechovkou.
2. Plechovky môžu byť položené podľa potreby.
3. Ak sa odložená alebo položená plechovka súťažiaceho pohybuje, súťažiaci musí vrátiť plechovku naspäť na miesto, kde ju položil a od tohto bodu ju znovu zdvihnúť a preniesť.
4. Ak je plechovka poškodená a vyleje sa z nej značné množstvo vody, pretekár sa musí vrátiť na štart, vybrať novú plechovku a začať znova.

**4.3.7 LOG CARRY****a) Pokyny pre pretekárov**

1. Vybrať si jedno poleno z určenej oblasti pre mužov alebo ženy.
2. Preniesť poleno cez celú vyznačenú trať.
3. Vrátiť poleno do vyznačeného priestoru.

**b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Neschopnosť dokončiť celú vyznačenú trať s polenom.
2. Ťahanie, kotúľanie, hádzanie alebo tlačenie polena.
3. Prenášanie nesprávneho polena.

**c) Ďalšie poznámky**

1. Poleno môže byť položené podľa potreby.
2. Ak poleno súťažiacemu spadne alebo je položené a pohybuje sa, súťažiaci musí vrátiť poleno na miesto, kam bolo položené alebo kam spadlo, a

od tohto bodu ho znovu prenášať.

#### **4.3.8 SANDBAG CARRY**

##### **a) Pokyny pre pretekárov**

1. Vybrať si vrece z určenej oblasti pre mužov alebo ženy.
2. Preniesť vrece cez celú vyznačenú trať.
3. Vrátiť vrece do vyznačeného priestoru pre mužov alebo ženy.

##### **b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Neschopnosť dokončiť celú vyznačenú trať s vrecom.
2. Ťahanie, kotúľanie, hádzanie alebo tlačenie vreca.
3. Prenášanie nesprávne označeného vreca alebo nesprávneho počtu vriec.

##### **a) Ďalšie poznámky**

1. Ak je požiadavka na prenos viacerých vriec, musia sa niesť naraz.
2. Vrecia môžu byť položené podľa potreby, avšak súťažiaci nemôžu prejsť významnú časť trasy vpred s jedným vrecom.
3. Ak vrece súťažiacemu spadne alebo je položené a pohybuje sa, súťažiaci musí vrátiť vrece na miesto, kam bolo položené alebo kam spadlo, a od tohto bodu ho znovu prenášať.

#### **4.3.9 SWIM / WATER CROSSING**

##### **a) Pokyny pre pretekárov**

1. Prejsť vodou z jedného konca na druhý, pričom zostať stále na vyznačenej trase.
2. Bez potápania.

##### **b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Nezdržiavanie sa v hraniciach prekážky, značenia dráhy alebo obchádzanie prekážky.

2. Obchádzanie prekážky, aby sa zabránilo výraznému kontaktu s vodou, bez ohľadu na označenie trasy.
3. Potápanie.

**c) Ďalšie poznámky**

1. Súťažiaci môže znova vstúpiť do vody v mieste výstupu, ak bol okraj prekážky – vstup do vody zablokovaný pretekármi.
2. Osobné plávacie pomôcky môžu byť povinné (PFD).

#### **4.3.10 CHAIN CARRY**

**a) Pokyny pre pretekárov**

1. Vybrať si reťaz z určenej oblasti pre mužov alebo ženy.
2. Preniesť reťaz cez celú vyznačenú trať.
3. Vrátiť reťaz do vyznačeného priestoru pre mužov alebo ženy.

**b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Neschopnosť dokončiť celú vyznačenú trať s reťazou.
2. Ťahanie, kotúľanie, hádzanie alebo tlačenie reťaze.
3. Prenášanie nesprávne označenej reťaze alebo nesprávneho počtu reťazí.

**a) Ďalšie poznámky**

1. Ak je požiadavka na prenos viacerých reťazí, musia sa niesť naraz.
2. Reťaz môže byť položená podľa potreby, avšak súťažiaci nemôže prejsť významnú časť trasy vpred iba s jednou reťazou.
3. Ak reťaz súťažiacemu spadne alebo je položená a pohybuje sa, súťažiaci musí vrátiť reťaz na miesto, kam bola položená alebo kam spadla, a od tohto bodu ju znovu prenášať.

#### **4.3.11 WEIGHTED LOW CRAWL**

**a) Pokyny pre pretekárov**

1. Vybrať si závažie z určenej oblasti pre mužov alebo ženy.
2. Prejsť popod ostnatý drôt/povraz z jedného konca na druhý a mať stále pri sebe závažie.
3. Závažie musí byť nesené alebo tlačené, nie hádzané z jedného konca trate na druhú.

**b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Neprejdienie popod drôt/povraz z jedného konca na druhý.
2. Hádzanie závažia.

**c) Ďalšie poznámky**

1. Súťažiaci sa môže pod drôtom alebo šnúrou za stáleho držania závažia obracať (kotúľať).
2. Závažie sa môže kedykoľvek dotknúť zeme, pokiaľ ho pretekár nesie alebo tlačí, pri pohybe z jedného konca na druhý.
3. Súťažiaci sa môže drôtu alebo povrazu dotknúť.

#### **4.3.12 LILY PADS**

**a) Pokyny pre pretekárov**

1. Pretraverzovať cez lily pads z jednej strany označenej trasy na druhú.

**b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Neprejdienie z jednej strany označenej trate na druhú.

**c) Ďalšie poznámky**

1. Pretekár môže spadnúť z lily pads do vody, nejde o zlyhanie pri prekonávaní prekážky.
2. Ak súťažiaci spadne do vody, musí sa dostať späť na lily pads a pokračovať po vyznačenej trati, alebo plávať pozdĺž vyznačenej trate, kým nedosiahne suchú zem a nemôže pokračovať.

#### **4.3.13 CLIFF CLIMB**

##### **a) Pokyny pre pretekárov**

1. Vystúpiť na vrchol útesu a držať sa vyznačenej trasy.

##### **c) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Nevylezenie z jednej strany označenej trate na druhú.

#### **4.3.14 CARGO NET GROUND CRAWL**

##### **a) Pokyny pre pretekárov**

1. Preplaziť sa popod cargo sieť, tak aby pod ňou bolo celé telo pretekára z jedného konca na druhý.

##### **b) Druhy porušenia / neprekonania prekážky**

1. Neprejdienie popod cargo sieť z jedného konca na druhý.
2. Neudržanie celého tela pod sieťou.

##### **c) Ďalšie poznámky**

1. Súťažiaci sa môže pod sieťou kotúľať.
2. Súťažiaci sa môže dotknúť cargo siete akoukoľvek časťou svojho tela a odtlačiť sieť preč, aby si uvoľnil cestu.
3. Pohyb, kedy nejaká časť tela nie je zakrytá sieťou, nie je povolený.

## 5 ČASŤ E ZMENA

### LOG

#### 5.1 HISTÓRIA ZMIEN

a) 6.11.19

1. Nový formát pravidiel s úplnou kontrolou každého pravidla, jazykových vysvetlení a aktualizácií formátovania.
2. Aktualizovaná časť 3.2.5, aby AGE GROUP odrážala vekovú skupinu na základe posledného dňa v roku
3. Pridali sa nasledujúce prekážky viacerých pokusov (úspešné / neúspešné)
  - (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. Pridali sa nasledujúce prekážky s jedným pokusom (úspešné / neúspešné)
  - (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. Pridali sa nasledujúce povinné pravidlá
  - (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. Presunuté do prekážok viacerých pokusov (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. Presunuté medzi povinné prekážky

(1) 4.3.4 DUNK WALL

8. Odstránila sa požiadavka na dokončenie 5 "angličákov" z 4.1.3 ATLAS CARRY

9. Z prekážky 4.3.4 BUCKET CARRY sa odstránila požiadavka, aby vedro nemohlo byť nesené na pleciah alebo nad hlavou.

10. Objasnilo sa použitie horizontálneho nosníka pri prechádzaní prekážok.