



SPARTAN™

SOUTĚŽNÍ PRAVIDLA PRO ROK 2020



OBSAH

1. ČÁST A	6
1.1 ROZSAH	6
1.2 ÚČEL	6
1.3 ZMĚNY	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 ZÁVODŮ	10
3.7 ZANECHÁNÍ VYBAVENÍ (VÝSTROJE)	10
3.8 NEPOVOLENÉ VYBAVENÍ (VÝSTROJ)	11
3.9 START ZÁVODU A STARTOVNÍ VLNY	11
3.10 NEREGISTROVANÍ SOUTĚŽÍCÍ	11
3.11 ČINY, ZA KTERÉ JE UDĚLEN ZÁKAZ ÚČASTI	12
3.12 ÚČINEK ZÁKAZU ÚČASTI	12
3.13 OBNOVENÍ MOŽNOSTI ÚČASTI	12
3.14 ČINNOST AGENTŮ (ZÁSTUPCŮ)	13
3.15 DIVÁCI	13
3.16 DOPROVOD	13
3.17 OBECNÉ POKYNY PRO PŘEKONÁVÁNÍ PŘEKÁŽEK	14
3.18 PŘEZKOUMÁNÍ A TRESTY PO ZÁVODĚ	15
3.19 LHŮTA NA PODÁNÍ PROTESTU	15
3.20 TESTOVÁNÍ NA DROGY A ANTIDOPINGOVÉ SANKCE	16
3.21 FINANČNÍ CENY A ODMĚNY	16
3.22 MĚŘENÍ ČASU	16



4. ČÁST D	18
4.1 PŘEKÁŽKY S VÍCE POKUSY (ZDOLANÁ / NEZDOLANÁ)	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	28
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 BALL	31
4.1.30 IRISH TABLES	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 (ZDOLANÁ / NEZDOLANÁ)	35



4.2.1 ADDUCTOR	35
4.2.2 APE HANGER	35
4.2.3 BALANCE BEAM	36
4.2.4 BEATER	36
4.2.5 HELIX	37
4.2.6 MONKEY BARS	38
4.2.7 MULTI-RIG	38
4.2.8 MULTI-RIG PLUS	39
4.2.9 OLYMPUS	44
4.2.10 PIPE LAIR	40
4.2.11 ROLLING EPIC	41
4.2.12 SPEAR THROW	41
4.2.13 TWISTER	42
4.2.14 TYROLEAN TRAVERSE	43
4.2.15 Z WALL	44
4.2.16 SLACKLINE	44
4.2.17 MONKEY IN THE MIDDLE	45
4.2.18 MEMORY TEST	46
4.2.19 LOW RIDER	46
4.2.20 TARZAN SWING	47
4.3 POVINNÉ PŘEKÁŽKY	48
4.3.1 ARMER	48
4.3.2 BARBED WIRE / CORD / SCRIM NET LOW / TUBE CRAWLS	48
4.3.3 BUCKET CARRY	48
4.3.4 DUNK WALL	49
4.3.5 FARMERS CARRY	50
4.3.6 JERRY CAN CARRY	50
4.3.7 LOG CARRY	51
4.3.8 SANDBAG CARRY	52
4.3.9 SWIM / WATER CROSSING	52
4.3.10 CHAIN CARRY	53
4.3.11 WEIGHTED LOW CRAWL	53
4.3.12 LILY PADS	54
4.3.13 CLIFF CLIMB	55
4.3.14 CARGO NET GROUND CRAWL	55
4.3.15 STONE CARRY	55
4.3.16 WEIGHTED VEST RUN	56



5 PART E
5.1 HISTORIE ZMĚN

57
57

This Page Left Intentionally Blank



1. ČÁST A

ROZSAH, ÚČEL A ZMĚNY

1.1 ROZSAH

1.1.1 Následující soutěžní pravidla ("pravidla") jsou vytvořena společností Spartan, vztahují se a řídí se jimi všechny akce společnosti Spartan na celém světě. Tato pravidla jsou závazná pro všechny závodníky, kteří se účastní akcí Spartan.

1.2 ÚČEL

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

- a) zajistit, aby se všechny akce Spartan konaly spravedlivým a důsledným způsobem ve sportovním duchu a poctivě; a
- b) poskytnout jasné instrukce, které usnadní celosvětově standardizované závody; a
- c) chránit zdraví, bezpečnost a pohodlí soutěžících, pokud je možné tohoto cíle lze ve sportu překážkových závodů rozumně dosáhnout.

1.3 ZMĚNY

1.3.1 Spartan může čas od času tato pravidla změnit a vydat další pravidla v rámci svých pravomocí a dle svého uvážení.

1.3.2 Originál těchto pravidel v Anglickém jazyce je ve všech ohledech rozhodující a má při rozhodování vždy přednost v případě jakýchkoliv rozporů s případnými překlady.

2. ČÁST B

DEFINICE KLÍČOVÝCH POJMŮ

2.1 DEFINICE

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

2.1.2 Hlavní rozhodčí: osoba určená společností Spartan jako hlavní rozhodovací orgán ve všech případech na jakékoliv akci v záležitostech pravidel a je konečnou autoritou v rámci prosazování a dodržování Pravidel.

2.1.3 Organizátor: Jakýkoli zástupce společnosti Spartan určený k provádění činností v rámci akce a s odpovědností v pozici autority. Patří sem zaměstnanci, členové personálu, rozhodčí a dobrovolníci.

2.1.4 Startovní vlny: skupiny soutěživých patřící do jedné kategorie a oddělené od sebe individuálními startovními časy.

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

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

2.1.7 Překážky s jedním pokusem (úspěšný / neúspěšný): k překonání překážky má soutěživí jediný pokus na úspěšné zdolání podle pravidel definovaných pro konkrétní překážku, jinak bude udělena penalizace.

2.1.8 Rozhodčí: Spartan jmenuje rozhodčí, jejichž úkolem je zajistit dodržování všech pravidel, které jsou kontrolována na překážce a při video nahrávce. Rozhodčí je podřízen hlavnímu rozhodčímu.

2.1.9 Ředitel závodu: osoba jmenovaná Spartanem, která je zodpovědná za celkový průběh, provoz a realizaci závodu Spartan.

2.1.10 Nosník (Příhradová konstrukce): hlavní nosná konstrukce překážky, obvykle kovová, kterou ještě doplňují diagonální, vertikální a horizontální trubkové konstrukce a podpěry.

2.1.11 Časomíra a výsledky: cílové časy závodníků v daném závodě a jejich celkové umístění v příslušné kategorii závodu.

3. ČÁST C

OBECNÁ PRAVIDLA A SANKCE

3.1 PŘÍPRAVA A TRÉNINK

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

- a) pro danou událost přiměřeně trénovaná, jak lze očekávat od zkušené osoby, která se účastní podobné soutěže, a
- b) ve výborném zdravotním stavu na základě tréninku, nebo je uvedené potvrzeno lékařskou prohlídkou, případně obdobným vyšetřením dle obecně uznávaných norem dobrého zdravotního stavu.

3.2 STANDARDY SOUTĚŽE

- a) Od všech soutěžících kategorie Elite a Age Group se očekává, že budou výslovně dodržovat všechna tato pravidla a účastnit se usilovně v soutěživém a sportovním duchu.
- b) Od soutěžících v Open kategorii se také očekává, že budou tato pravidla také dodržovat ve sportovním duchu a vztahu k osobní odpovědnosti, bez ohledu na uvolněnější konkurenční atmosféru v této kategorii.
- c) Hlavní rozhodčí je v konečném důsledku odpovědný za uplatňování a dodržování těchto pravidel.
- d) Každý soutěžící, který neodstartuje v jeho určeném startovním čase, může obdržet časovou penalizaci, nebo být diskvalifikován.
- e) Všichni soutěžící v Age Group kategoriích se musí zúčastnit a soutěžit ve věkové skupině odpovídající věku daného soutěžícího na konci kalendářního roku.



3.3 ZDOLÁNÍ / NEZDOLÁNÍ PŘEKÁŽEK

- 3.3.1 Překážky s jedním pokusem se považují za zdoané / nezdoané, jak je definováno v oddíle 2.1.6.
- 3.3.2 Překážky s více pokusy se považují za zdoané / nezdoané, jak je definováno v oddíle 2.1.5.

3.4 ČASOVÉ PENALIZACE

3.4.1 Každému soutěžícímu, který z celkového trestu za nezdoání překážky na závodech Sprint, Super, Beast nebo Ultra udělá 19 nebo méně burpees, nebo 9 nebo méně burpees v závodech Stadion, bude připočtena 10 minut penalizace k celkovému cílovému času za každý takový případ.

3.4.2 Pokaždé, když soutěžící udělá méně než 30, ale více než 19 burpee v závodech Sprint, Super, Beast a Ultra a méně než 15, ale více než 9 v závodech Stadion, bude mu k celkovému cílovému času přičtena penalizace 30 sekund za každý jeden chybějící burpee.

- a) Například Pepa na závodě Sprint udělá jen 26 burpees, čímž dokončí o 4 méně než je povinných 30 pro tento typ závodu, bude mít přičtenou penalizaci 120 sekund, což se rovná 30 sekundám za každý chybějící burpee.

3.4.3 Pokud je v průběhu závodu, nebo v období po závodě před udělením cen zjištěno, že se soutěžící pokusil o zdoání překážky (z kategorií zdoané / nezdoané), ale neuspěl a nedokončil povinný počet burpees, nebo alternativní trest (například plazení, nebo trestné kolo), bude mu k celkovému cílovému času přičtena penalizace 10 minut. Pokud je možné přesně spočítat počet vynechaných burpees, pak se může zpětně uplatnit penalizace popsaná v bodě 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 Spartan, dobrovolníky, diváky a veřejností vždy spravedlivě, s respektem a zdvořile; a
- c) zdržet se urážlivých, výhružných nebo urážlivých výrazů 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, na základě vlastního uvážení hlavního rozhodčího.

3.6 PRAVIDLA ZÁVODU

3.6.1 Soutěžící během soutěže:

- a) musí projít úplně celým závodem. Každý soutěžící je zodpovědný za správné dodržení a sledování tratě; a
- b) nesmí záměrně bránit postupu 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 jakékoliv formě, včetně převzetí, nebo využití poskytnutého jídla, pití, výstroje, nebo jiného vybavení. Doprovod, nebo fyzickou podporu a stimulaci při pohybu na trati, pokud nebyla udělena výslovná výjimka a písemně schválena společností Spartan. Přijetí informací týkajících se průběhu, časů a výsledků závodu, nebo o poloze ostatních účastníků trati se nepovažuje za přijetí pomoci; a
- d) mají výhradní odpovědnost za viditelnost a zřetelné zobrazení svého startovního čísla na čelence, a musí dané závodní číslo na čelence udržovat po dobu celého závodu v neporušeném, celistvém a čitelném stavu. Závodník může dočasně chránit svou čelenku v situacích, kdy může dojít k její ztrátě; a
- e) nesmí odstartovat do závodu bez řádně umístěné čelenky a závodního čísla. Závodníci musí používat pouze závodní číslo, které jim bylo přiděleno pro daný závod.

3.7 ZANECHÁNÍ VYBAVENÍ (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 rozhodčího.

3.7.2 Jakoukoliv výstroj, kterou má soutěžící před pokusem o překonání překážky, musí mít u sebe ve všech fázích pokusu o překonání překážky. Odložení, nebo zahození výstroje během pokusu, i když se uskuteční pouze na okamžik, není povoleno. Každý závodník, který poruší toto pravidlo, bude potrestán penalizací 10 minut podle uvážení hlavního rozhodčího. Během provádění burpees může být výstroj, nebo vybavení odloženo.



3.8 NEPOVOLENÉ VÝBAVENÍ (VÝSTROJ)

3.8.1 Žádný soutěžící nesmí používat jakékoliv vybavení, které hlavní rozhodčí označí za nevhodné, mimo jiné včetně vybavení, které by mohlo poskytnout nespravedlivou výhodu, nebo ohrozit ostatní soutěžící.

3.8.2 Žádný soutěžící nesmí kdykoliv během závodu používat, nebo nosit tvrdou sádro (obdobné pevné dlahy), mačky, nesmeky s kovovými cvočky, nebo boty s hroty, trekové hole, sluchátka, vysílačky, osobní zvukové zařízení včetně MP3 přehrávačů, lepidlo, chalk (gym-magnesium na ruce), nebo jakékoliv jiné předměty, o nichž se předpokládá, že poskytují podle hlavního rozhodčího konkurenční výhodu. Rukavice, atletické pásky, tejpky, nebo obvazy první pomoci se používat smějí. Pokud není v těchto pravidlech stanoveno jinak, každý soutěžící, který poruší toto pravidlo, bude diskvalifikován.

3.9 START ZÁVODU A STARTOVNÍ VLNY

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

3.9.2 Elitní závodníci, kteří neodstartují 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), ale neodstartují se zbytkem své věkové kategorie v určeném čase, budou potrestáni penalizací 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 rozhodčí. 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, ZA KTERÉ JE UDĚLEN ZÁKAZ ÚČASTI

3.11.1 Kromě jiných sankcí uvedených v těchto pravidlech, které mohou být uloženy strany Spartan, mohou být následující činy důvodem k zákazu účasti na akcích na dobu určenou dle uvážení Spartan:

- a) zjevné, nebo úmyslné porušení soutěžních pravidel; a
- b) hrubé, nebo pokračující nesportovní chování; a
- c) fyzické násilí namířené proti účastníkům, organizátorům, rozhodčím, dobrovolníkům, nebo jiným osobám; a
- d) jakékoli podvodné jednání, jako je zfalšování jména nebo věku, podání falešného čestného prohlášení nebo protestu, nebo poskytnutí nepravdivých informací společnosti Spartan, nebo organizátorům a funkcionářům závodu; a
- e) úmyslná účast na akci bez řádné registrace; a
- f) opakované, nebo opakující se porušení pravidel; a
- g) neinformování organizátorů, nebo funkcionářů o odstoupení ze závodu; a
- h) porušení antidopingových pravidel uvedených v oddíle 3.19; a
- i) odmítnutí podřídit se konečnému rozhodnutí a posudku společnosti Spartan v případě jakéhokoli pochybení a záležitosti týkající se těchto pravidel; a
- j) jakýkoli čin, který znevažuje nebo diskredituje Spartan, nebo jím organizované akce.

3.12 ÚČINEK ZÁKAZU ÚČASTI

3.12.1 Každá osoba, která má zakázanou účast na akcích Spartan, se nesmí za žádných okolností účastnit. Bude diskvalifikována ze všech akcí Spartan během doby zákazu, dokud tato osoba nepožádá a následně neobdrží písemné oznámení opětovném povolení účasti na akcích ze strany Spartan.

3.13 OBNOVENÍ MOŽNOSTI ÚČASTI

3.13.1 Každá osoba, které byla zakázána účast, musí písemně požádat společnost Spartan o obnovení / povolení účasti po uplynutí doby zákazu, nebo bezprostředně před ním.

3.14 ČINNY AGENTŮ (ZÁSTUPCŮ)

3.14.1 Pokud chování jakéhokoli agenta, trenéra, manažera, přítele nebo rodinného příslušníka zastupující soutěžícího porušuje některá z těchto pravidel, tak je toto chování důvodem k potrestání příslušného soutěžícího.

3.15 DIVÁCI

3.15.1 Mohou nastat případy, kdy diváci nemají povoleno stát vedle trati na základě rozhodnutí ředitele závodů. Mezi diváky patří i všichni soutěžící, kteří už dokončili závod.

3.15.2 Diváci mají přístup k trati zakázán v případech, kdy je záměrem poskytnout nespravedlivou výhodu pro účastníka. Není povoleno následovat a sledovat soutěžící podél přenášení břemen (např. kbelík, pytle s pískem nebo klády), nebo ve vyhrazených prostorách u překážek, případně v jejich blízkosti. Slovní pokyny, nebo povzbuzování soutěžících během překonávání překážky je povoleno.

3.16 DOPROVOD

3.16.1 Doprovod účastníka jakoukoli osobou je přísně zakázán. Doprovod je definován jako běh se soutěžícím, nebo v jeho blízkosti po trati, nebo mezi překážkami s úmyslem pomáhat účastníkovi dáváním pokynů, koučováním nebo určováním tempa.

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 nesplnění povinných překážek je diskvalifikace ze soutěže. Podle uvážení ředitele závodu může být diskvalifikace nahrazena časovou penalizací podle závažnosti přestupku.

3.17.3 Trestem za nesplnění překážky typu zdolané / nezdolané je 30 burpees (angličáků) při závodech Sprint, Super, Beast a Ultra, nebo 15 burpees na závodech Stadion.

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

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

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



c) Jakmile se soutěžící vrátí ze spodní do horní polohy, měl by provést výskok (skok), přičemž ruce musí mít zvednuté nahoru minimálně nad úroveň uší.

3.17.5 Burpees (angličáky) musí být vykonány v určené burpee zóně. Burpees dokončené mimo zónu se nebudou započítávat do penalizace. Organizátoři závodů mohou určit další burpee zóny v případech, kdy burpee zóna není dostatečně velká, nebo pro oddělení kategorií soutěžících.

3.17.6 Na určitých překážkách, nebo závodech mohou být použity alternativní penalizace za nepřekonaný překážky (např. běh – trestná kola). Tyto výjimky budou uvedeny v instrukcích před závodem, nebo organizátory u těchto překážek.

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 uvedeno jako povolené / přijatelné na briefingu před závodem, nebo organizátory v den závodu.

3.17.8 Soutěžící smí zazvonit na zvonek, pokud se nachází na jakémkoliv překážce, pouze pomocí paží a rukou, nebo jakékoli jiné části těla nad hrudníkem. Kopnutí do zvonku, pomocí chodidel, nohou nebo kolen není dovoleno. Porušení tohoto pravidla je považováno za nezdolání překážky. Soutěžící nemůže překážku opakovat a musí za tuto překážku splnit povinný trest

3.17.9 V případě nezdolání překážky (s jedním pokusem) zapříčiněného jasným fyzickým zásahem jiného soutěžícího může dotyčný soutěžící provést druhý pokus bez dodatečného trestu, a to po obdržení souhlasu rozhodčího.

3.17.10 Překážky mohou mít různé možnosti pro překonání pro muže a pro ženy. Při takové překážce ji musí soutěžící zdolat podle toho, do jaké kategorie pohlaví přísluší. Soutěžící ženy se mohou vzdát použití specifického ženského "Kicker" or „step“ (opora, nebo schod).

3.18 PŘEZKOUMÁNÍ A TRESTY PO ZÁVODĚ

3.18.1 Při kontrole po závodě bude uložena časová penalizace za každý nesprávně provedený, nebo chybějící burpee (angličák), přičemž penalizace jsou následující:

a) 30 sekund za každý nesprávně provedený burpee, až do celkové doby 5 minut, nebo každý vynechaný burpee do celkového počtu 10 u závodů Sprint, Super, Beast a Ultra; a

b) doby 2,5 minuty, nebo 5 vynechaných burpee u závodu Stadion.



3.18.2 Pokud soutěžící vynechá více než 10 burpees (angličáků) na jedné překážce v případě závodů Sprint, Super, Beast a Ultra, nebo 5 burpees na závodech Stadion, k jeho cílovému času se připočte penalizace 10 minut.

3.18.3 Než jsou výsledky závodu považovány za konečné, proběhne oficiální videokontrola. Z uvedeného důvodu nemusí být konečné výsledky závodu zveřejněny na místě, ale až ve chvíli, kdy bude znám výsledek tohoto oficiálního přezkoumání.

3.18.4 Během oficiálního procesu přezkoumání videa si organizátoři vyhrazují právo vyměřit penalizace včetně, ale nejen, časové penalizace 10 minut nebo diskvalifikace za nepřekonání překážky nebo přestupky.

3.18.5 Tresty udělené během tohoto přezkumu jsou k dispozici ve výsadkovém stanu během celého oficiálního videopřezkoumání.

3.18.6 Organizátoři závodů nejsou povinni kontrolovat ani brát v úvahu, jakýkoliv videozáznam, nebo fotografie pořízené soutěžícími, diváky nebo osobami, které během procesu přezkoumání videa nepůsobí v oficiální funkci.

3.19 LHŮTA NA PODÁNÍ PROTESTU

3.19.1 Lhůta pro podání protestu soutěžícího na penalizace, měření času a výsledky, diskvalifikace, nebo jiné udělené tresty začíná okamžitě poté, co soutěžící protne cílovou čáru a končí 15 minut před oficiálním časem slavnostního vyhlášení vítězů příslušné kategorie.

3.19.2 Je výhradní odpovědností každého soutěžícího, aby si zkontroloval, zda mu nebyly hlavním rozhodčím udělené penalizace v čase nejpozději do 15 minut před oficiálním ceremoniałem vyhlášení výsledků příslušné kategorie, pokud by chtěl proti takovým sankcím protestovat.

3.19.3 Jakýkoliv protest, který bych chtěl soutěžící vznést v souvislosti s tresty, nebo jinými záležitostmi, které by ovlivnily výsledky závodu, musí být během protestní lhůty podán hlavnímu rozhodčímu. Za určitých okolností může hlavní rozhodčí 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 akcích a měnit výsledky závodů, nebo rozhodnutí v den závodů na dobu neurčitou po události v případech nesportovního chování a / nebo úmyslného, nebo závažného porušení pravidel včetně, ale nejen, porušení antidopingových a protidrogových kontrol a protokolů zajištěných společnostmi Spartan, nebo třetí stranou určenou jako oficiální antidopingový orgán.



3.20 TESTOVÁNÍ NA DROGY A ANTIDOPINGOVÉ SANKCE

3.20.1 Každý soutěžící Spartan bere na vědomí, že může být podroben antidopingové kontrole a že se seznámil informacemi, obsahem a nejnovějším seznamem zakázaných látek, který poskytuje Světová antidopingová agentura (WADA). Tento seznam naleznete zde: <https://www.wada-ama.org/en/content/what-is-prohibited> a souhlasí s tím.

3.20.2 Každému soutěžícímu Spartanu, který bude mít pozitivní test na zakázanou látku WADA může Spartan udělit následující sankce:

- a) První přestupek: dvouletý zákaz účasti na všech Spartan akcích.
- b) Druhý přestupek: doživotní zákaz účasti na všech Spartan akcích.

3.20.3 Každý sportovec kategorie Elite, nebo Age Group, který má otázky nebo obavy, včetně TUE žádostí (THERAPEUTIC USE EXEMPTIO), by se měl obrátit na zákaznický servis Spartan v USA na adrese us@spartan.com.

3.21 FINANČNÍ CENY A ODMĚNY

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

- a) vyplnit všechny doklady a formuláře, které požaduje Spartan; a
- b) podrobit se antidopingovým kontrolám, pokud jsou na daném závodě zavedené; a
- c) při vyhlášení mít oblečené oficiální 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 a ztrátu nároku na finanční odměnu.

3.22 MĚŘENÍ ČASU

3.22.1 Vítěz každé Elite kategorie je určen nejlepším cílovým časem od "startovního výstřelu" nebo tím, kdo překročí cílovou čáru jako první, bez ohledu na to, kdy překročili startovní čáru, s přičtením jakýchkoliv časových penalizací stanovených 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 připočtením jakýchkoliv časových penalizací, stanovených hlavním rozhodčím.



3.22.3 Časy soutěžících budou ověřovány pomocí čipů RFID. Je na zodpovědnosti každého soutěžícího, aby se ujistil, že má čip bezpečně připevněn k zápěstí a nosí ho na všech kontrolních stanovištích.

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

3.22.5 Pokud soutěžící ztratí čip, musí to okamžitě oznámit personálu časomíry a pracovníkům v prostorách cíle. Pokud dojde ke ztrátě časového čipu, nebo RFID čip nenačte kontrolní bod, mohou se k ověření platnosti výsledku soutěžícího (zda absolvoval trasu) použít i traťoví komisaři.

4. ČÁST D

SPECIFICKÁ PRAVIDLA PŘEKÁŽEK

4.1 PŘEKÁŽKY S VÍCE POKUSY (ZDOLANÁ / NEZDOLANÁ)

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

a) Pokyny pro soutěžící

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 na, nebo spouštění ze stěny.
3. Soutěžící mužského pohlaví, kteří používají červený "schod" určen pouze pro ženy.

c) Další poznámky

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

4.1.2 A-FRAME CARGO

a) Pokyny pro soutěžící

1. Vylézt na překážku, přelézt ji a slézt z druhé strany. Pouze pomocí sítě, popruhů, horizontálního nosníku u základny a na vrcholu, nebo jakýchkoliv horizontálních trubek použitých na podporu sítě.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

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

c) Další poznámky

1. K překonání překážky lze použít horizontální nosníky, nebo podpěry sítě, například na samotném vrcholu překážky.

4.1.3 ATLAS CARRY

a) Pokyny pro soutěžící

1. Vyzvednou si kouli z určeného prostoru pro muže, nebo ženy.
2. Přenést kouli za linii vlajek umístěných proti výchozímu bodu.
3. Obejít vlajky a přenést kouli zpět do výchozí bod.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost projít vyznačenou trasu s koulí.
2. Nevrácení koule na výchozí bod.

c) Další poznámky

1. Soutěžící může při pokusu položit kouli na zem, nesmí ji však kutálet ani dovolit, aby se kutálela sama.
2. Pokud je koule položena nebo spadne, musí být znovu zvednutá na stejném místě. Pokud se koule neúmyslně po položení, nebo náhodným pádu pohne, musí ji soutěžící vrátit přesně na stejné místo, kde ji položil, aby mohl pokračovat dál.
3. Všichni soutěžící musí začít za vlajkami umístěnými na určeném výchozím bodě.

4.1.4 BENDER

a) Pokyny pro soutěžící

1. Vylézt na překážku, přelézt ji a slézt na druhou stranu bez použití podpůrných konstrukcí, popruhů nebo stožárů vlajek.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

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

c) Další poznámky

1. Závodníci mohou používat nohy na příčkách.

4.1.5 BOX

a) Pokyny pro soutěžící

1. Vyšplhat se nahoru na box, přelézt box a spustit se na druhou stranu boxu, pouze pomocí přední strany boxu, lan a horizontální trubky, ke které jsou lana připevněna.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

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

4.1.6 BRIDGE

a) Pokyny pro soutěžící

1. Přejít přes most nahoru a slézt z něj dolů na druhé straně, aniž se na oporu použil jakýkoliv kovový nosník, nebo stožáry.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost přejít přes překážku a slézt na druhé stranu.
2. Použití nosníku, nebo sloupků jako opory a pomůcky při pohybu nahoru, dolů, nebo dopředu.

c) Další poznámky

1. Nosník je i konstrukce, která může být přítomna tam, kde se v horní části překážky používá pro křížení sítě.

4.1.7 FIRE JUMP

a) Pokyny pro soutěžící

1. Přeskočit přes oheň.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost soutěžícího přeskočit přes oheň.
2. Obejití překážky (skok mimo prostoru ohně)

c) Další poznámky



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

4.1.8 GAUNTLET

a) Pokyny pro soutěžící

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

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost projít mezi pytlí 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 soutěžící

1. Za pomoci lana vytáhnout závaží nahoru, dokud se uzel nedotkne horní kladky.
2. Lze se zapřít jednou, nebo oběma nohama o zábranu (bariéru).
3. Pomalu spouštět závaží tak, aby bylo pod kontrolou a nedotklo se země volným pádem z výšky. Lano se může uvolnit až ve chvíli, kdy se závaží dotkne země.
4. Soutěžící musí ovládat 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 vytáhnout závaží lanem nahoru, dokud se uzel nedotkne kladky.
2. Z jakéhokoliv důvodu nekontrolovatelně spustit závaží na zem, včetně proklouznutí lana a upuštění lana tak, aby závaží samovolně spadlo.
3. Použití jakéhokoli jiného předmětu na pomoc při zdolání překážky, než zapření se nohou/nohama o zábrany.



4. Pokud se kyčle (boky) soutěžícího během pokusu o zdolání překážky dostanou nad vrchol zábrany. Vrchol zábrany definuje horizontální rovinu, která se rozprostírá ve všech směrech od vrcholu zábrany.
5. Překročení zábrany.

c) Další poznámky

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

4.1.10 HURDLES

a) Pokyny pro soutěžící

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

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

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

4.1.11 INVERTED WALL

a) Pokyny pro soutěžící

1. Vylézt na a přes zeď bez použití bočních stěn překážky, podpěr konstrukce, nebo popruhů.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

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

4.1.12 O.U.T.

a) Pokyny pro soutěžící

1. Přelézt přes první stěnu, podlézt druhou a prolézt přes otvor umístěný v poslední stěně.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost překonat stěny podle pokynů.
2. Použití bočních nosné konstrukce a podpěr stěn na pomoc při překonávání stěn.

4.1.13 PLATE / TIRE DRAG

a) Pokyny pro soutěžící

1. Zvolit pruh – úsek určený pro muže, nebo ženy.
2. Přitáhnou pomocí lana závaží ke kolíku, trup musí být po celou dobu v prostoru za hranicí kolíku.
3. Přemístit závaží zpět do výchozí bodu, lano se musí zcela napnout.
4. Závaží nesmí být zvednuto a přenášeno, může být pouze taženo po zemi.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost přitáhnout závaží lanem na stanovenou hranici ke kolíku.
2. Nevrácení závaží na výchozí bod se zcela napnutým lanem.
3. Zvednutí závaží ze země, vyjma případu kdy nějaká překážka zablokovala dráhu jeho pohybu.
4. Převrácení, kutálení, nebo přenášení závaží.
5. Odstranění lana z kolíku.

c) Další poznámky

1. Soutěžící nesmí závaží přenášet, to se stále musí dotýkat země.
2. Soutěžící smí uvolnit uvíznuté závaží, tak aby mohl pokračovat v jeho tažení, ale během uvolnění nesmí být proveden žádný pohyb závaží vpřed.
3. Závodník může překonání překážky opakovat, včetně změny zvoleného pruhu, pokud není zcela dokončen celý cyklus tažení závaží ke kolíku a jeho navrácení do původní polohy.
- 4.



5. Při změně zvoleného pruhu musí být závaží vráceno do startovací polohy s lanem zcela napnutým ještě před začátkem tažení v novém pruhu.
6. Soutěžící může při tažení závaží ke kolíku sedět, nebo stát.
7. Překročení hranice na úrovni kolíku chodidlem, nebo nohou nezpůsobí penalizaci, pokud zůstane trup za touto hranicí.

4.1.14 ROLLING MUD, WATER MOATS, TRENCHES, ROLLING SNOW

a) Pokyny pro soutěžící

1. Projít jámou z jednoho konce na druhý a zůstat stále na vyznačené trase.
2. Soutěžící nesmí obcházet kolem překážky, což je definováno jako vyhýbání se výraznému vstupu do jámy, bez ohledu na skutečnost, kde je vyznačená trať.
3. Potápění se není povoleno.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Obcházení překážky, nebo vybočení z označení překážky, nebo hranice tratě.
2. Potápění se v prostoru překážky.

c) Další poznámky

1. Soutěžící se smí vrátit a opakovat pokus o překonání překážky, pokud byl okraj přeplněný soutěžícími.

4.1.15 ROPE CLIMB

a) Pokyny pro soutěžící

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

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Nezazvonění na zvonek.



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

c) Další poznámky

1. Soutěžící může změnit lana ke šplhání kdykoliv po návratu na zem a může pokračovat ve více pokusech o překonání překážky.
2. Soutěžící, kteří se pokoušejí o překážku vícekrát, by měli umožnit pokus soutěžícím, kteří se o ni pokoušejí poprvé, uvedené ale není povinný požadavek.
3. Soutěžící se musí vrátit na zem bezpečným a kontrolovaným způsobem tak, aby se lana stále dotýkala nejméně jedna ruka.

4.1.16 SLIP WALL

a) Pokyny pro soutěžící

1. Vylézt po nakloněné stěně, přes vrchol stěny a dolů na druhou stranu.
2. Soutěžící může použít lana, pokud jsou 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 bez omezení.

4.1.17 SNOW QUARTER-PIPE

a) Pokyny pro soutěžící

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 soutěžící

1. Vyšplhat se ze spodní strany překážky na vrchol pouze pomocí příček a horizontálního 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, než horizontální části nosníku

4.1.19 SPARTAN SLED

a) Pokyny pro soutěžící

1. Táhnout 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 jejich přemístění vpřed.
3. Kutálení nebo jiný způsob pohybu saní.

c) Další poznámky

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



4.1.20 STAIRWAY TO SPARTA

a) Pokyny pro soutěžící

1. Přelézt přes zeď (konstrukci) bez dotyku podpěr, výztuh, bočních stěn nebo popruhů.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost přelézt přes zeď
2. Použití podpěr, výztuh, bočních stěn, nebo popruhů.

4.1.21 TIRE FLIP

a) Pokyny pro soutěžící

1. Převrátit pneumatiku dokud zcela nepadne na zem.
2. Po dokončení prvního převrácení se přestat dotýkat pneumatiky rukami i nohami.
3. Otočit pneumatiku zpět na původní výchozí 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 výchozí bod.

c) Další poznámky

1. Závodník zdolá překážku po jednom kompletním překlopení pneumatiky.
2. Než bude překážka zcela 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 soutěžící



1. Vyšplhat se na překážku, přes její vrchol a přelézt dolů na druhou stranu, použít lze pouze síť, horizontální podpůrný nosník na základně a vrcholu a jakékoliv horizontální trubky.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

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

4.1.23 VERTICAL CARGO PLUS

a) Pokyny pro soutěžící

1. Vyšplhat se na překážku začínající "vyvýšeninou", přes její vrchol a dolů na druhou stranu, za použití sítě a "vyvýšeniny", horizontálního příhradového nosníku na základně a vrcholu a jakékoliv horizontální opěrné trubky.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost vylézt na překážku.
2. Použití bočních stran "vyvýšeniny".
3. Na zdolání překážky se použijí jiné podpěry než horní a dolní horizontální nosník a jiné než horizontální trubky a síť.

4.1.24 AIR BIKE

a) Pokyny pro soutěžící

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 soutěžící

1. Vyšplhat se na seno ve směru vyznačené trasy.
2. Nepoužívat žádné podpůrné konstrukce, stožáry vlajek, popruhy nebo jiné předměty, které nejsou součástí sena.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost vylézt na seno a sestoupit na druhou stranu ve směru vyznačené trasy.
2. Použití nosné konstrukce, stožárů vlajek nebo popruhů jako pomoc při lezení nebo při spouštění.

4.1.26 LOG FLIP

a) Pokyny pro soutěžící

1. Převrátit kládu (vak), dokud nebude úplně na zemi.
2. Po dokončení prvního převrácení pustit kládu (vak) tak, aby se soutěžící nijak nedotýkal, včetně rukou a nohou.
3. Převrátit kládu (vak) zpět na původní počáteční bod, dokud nebude úplně na zemi.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

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

c) Další poznámky

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

4.1.27 10' WALL

a) Pokyny pro soutěžící

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. Soutěžící mužského pohlaví, pokud použijí červený "schod" určen pouze pro ženy.

c) Další poznámky

2. Červený "schod" mohou používat pouze soutěžící ženského pohlaví.

4.1.28 SPARTAN COLUMNS

a) Pokyny pro soutěžící

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

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

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

c) Další poznámky

1. Soutěžící může při pokusu položit závaží na zem, nesmí ho však kutálet ani dovolit, aby se kutálelo samo.
2. Pokud je závaží položené nebo spadne, musí být znovu zvednuté na stejném místě. Pokud se závaží neúmyslně po položení, nebo náhodným 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 soutěžící

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 takto 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. Nevrácení 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, spadlý nebo umístěn na zem přímo z vrchní polohy.
3. Za každé neprovedené, nebo neúplné opakování bude udělen trest 30 sekund.

4.1.30 IRISH TABLES

a) Pokyny pro soutěžící

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 se z překážky.

4.1.31 WEIGHTED BURPEES

a) Pokyny pro soutěžící

1. Provést 15 burpees (angličáků) 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 natažená tak, aby závaží bylo drženo nad výškou hlavy, při vzpřímeném stojí soutěžícího.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

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

c) Další poznámky

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

4.1.32 BOX JUMPS

a) Pokyny pro soutěžící

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.
4. 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 soutěžící**

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

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost provést 15 opakování.
2. Neumístění gumového/elastického pásu kolem kotníků.

c) Další poznámky

1. Lano se může pohybovat dopředu, nebo dozadu přes hlavu soutěžícího.

4.1.34 PUSH-UPS**a) Pokyny pro soutěžící**

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 provést 15 opakování.
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.

4.1.35 ROWER

a) Pokyny pro soutěžící

1. Vybrat si veslařský trenažer a podle potřeby upravit řemínky na nohy.
2. Stisknutím tlačítka Start zahájit proces počítání vzdálenosti.
3. Veslovat, dokud nebude dokončena vzdálenost 200 metrů. Soutěžící musí zůstat sedět na veslařském trenažeru, dokud se na displeji neobjeví údaj 200 metrů.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost překonat vzdálenost 200 metrů.
2. Vystoupení z trenažeru předtím, než se na displeji zobrazí údaj 200 metrů.

c) Další poznámky

1. Soutěžící může kdykoli změnit trenažer, avšak na novém trenažeru musí být počítadlo vzdálenosti vynulováno.

4.2 PŘEKÁŽKY S JEDNÍM POKUSEM (ZDOLANÁ / NEZDOLANÁ)

4.2.1 ADDUCTOR

a) Pokyny pro soutěžící

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 horizontálních části konstrukce.
3. Použití více drah pro překonání překážky.

c) Další poznámky

1. Za zahájení pokusu o překonání překážky se počítá, když obě nohy soutěžícího opustily startovací desku.
2. Soutěžící může pro splnění překážky použít řetězy, které drží vaky.

4.2.2 APE HANGER

a) Pokyny pro soutěžící

1. Vyšplhejte na vrchol lana, nebo provazového žebříku a začněte překonávat překážku.
2. Uchopte příčky (hrazdy) a přeručujte spodem přes příčky po trase (v závěsu). Nohy se nemohou dotknout příček.
3. Zazvonit na zvonek.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Nezazvonění na zvonek.
2. Pád z překážky, s výjimkou fáze stoupaní po laně, která se může opakovat vícekrát.
3. Nohy se dotknou kterékoliv příčky (hrazdy).



4. Použití opěrné konstrukce nebo popruhů. Použití horizontálního nosníku uprostřed překážky je povoleno.
5. Vylezení na vrchol překážky

c) Další poznámky

1. Jakmile se soutěžící dotkne některé z horních příček (hrazdy) považuje se za pokus a v tomto okamžiku musí buď překonat překážku, nebo provést trest.

4.2.3 BALANCE BEAM

a) Pokyny pro soutěžící

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 se dotknout alespoň jednou nohou sestupující části kladiny (šikmý trám).

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Dotknutí se země před dotykem klesajícího trámu kladiny.
3. Dotknutí se kladiny jakoukoliv jinou částí těla než nohami.
4. Dotyk jiné kladiny při/po pokusu na jedné kladině.

c) Další poznámky

1. Jakmile vstoupí soutěžící oběma nohama na kladinu, považuje se to za pokus o překonání překážky a musí jí překonat, nebo provést trest.

4.2.4 BEATER

a) Pokyny pro soutěžící

1. Přejít po rotujících částech konstrukce s použitím pouze rukou a paží, nohy se nesmí dotknout země.
2. Zazvonit na zvonek.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Nezazvonění na zvonek.



2. Nohy se nesmí dotknout země, nebo pád z překážky.
3. Použití vertikálního nosníku jako žebříku na začátku překážky, k jejímu překonání, nebo dokončení.
4. Dotyk nohami, nebo chodidly kterékoliv části rotující konstrukce a horizontálních tyčí, včetně přechodu přes tyče nad vrcholem překážky.

c) Další poznámky

1. Pokus o překonání překážky započal ve chvíli, kdy obě nohy soutěžícího opustily startovací stupeň / nosník.
2. Soutěžící může na začátku použít horizontálně umístěný nosník, případně i další horizontálně umístěné nosníky mezi jednotlivými úseky překážky.

4.2.5 HELIX

a) Pokyny pro soutěžící

1. Používat pouze tyče v jedné dráze (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 začátkem překážky (startem) a zazvoněním na zvonek.
2. Dotknutí horní části překážky.
3. Použití příček z jiné části překážky nebo přechod přes horní část překážky.

c) Další poznámky

1. Jakmile se soutěžící dotkne překážky na čtyřech bodech (nastoupí na překážku pomocí rukou a nohou), považuje se to za začátek pokusu o zdolání překážky a musí překážku dokončit, nebo provést trest.
2. Soutěžící musí začít na prvním panelu na začátku překážky.

4.2.6 MONKEY BARS

a) Pokyny pro soutěžící

1. Přeručkovat přes horizontální tyče za pomoci rukou a paží z jednoho konce na druhý.



2. Zazvonit na zvonek.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Dotyk nohou země, nebo pád z překážky.
2. Použití vertikálního nosníku jako žebříku na začátku překážky, k jejímu překonání, nebo dokončení.
3. Chodidla, nebo nohy se dotknou tyčí, včetně přechodu nad tyčemi v horní části překážky.
4. Nezazvonění na zvonek.

c) Další poznámky

1. Pokus o překonání překážky započal ve chvíli, kdy obě nohy soutěžícího opustily startovací stupeň / nosník.
2. Soutěžící může na začátku použít horizontálně umístěný nosník, případně i další horizontálně umístěné nosníky mezi jednotlivými úseky překážky.

4.2.7 MULTI-RIG

a) Pokyny pro soutěžící

1. Přejít přes zavěšené úchyty a segmenty s využitím pouze paží a rukou a zazvonit na zvonek.
2. Při překonávání překážky zůstat pouze v jedné řadě, bez vybočování do stran.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Nohy se nesmí dotknout země, nebo pád z překážky.
2. Použití vertikálního nosníku jako žebříku na začátku překážky, k jejímu překonání, nebo dokončení.
3. Chodidla a nohy se dotknou zavěšených kruhů, nebo tyčí nad konstrukcí, přechod přes tyče nad vrcholem překážky.
4. Nezazvonění na zvonek.
5. Použití více než jedné řady kruhů při překonání překážky.

c) Další poznámky



1. Pokus o překonání překážky započal ve chvíli, kdy obě nohy soutěžícího opustily startovací stupeň / nosník.
2. Soutěžící může na začátku použít horizontálně umístěný nosník, případně i další horizontálně umístěné nosníky mezi jednotlivými úseky překážky.

4.2.8 MULTI-RIG PLUS

a) Pokyny pro soutěžící

1. Přejít přes úchyty a segmenty s využitím pouze paží a rukou a zazvonit na zvonek.
2. Přenést se na stěnu a přelézt jí, aniž by se nohy dotkly země.
3. Při překonávání překážky zůstat pouze v jedné řadě, bez vybočování do stran.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Nohy se nesmí dotknout země, nebo pád z překážky.
2. Použití vertikálního nosníku jako žebříku na začátku překážky, k jejímu překonání, nebo dokončení.
3. Chodidla a nohy se dotknout zavěšených segmentů, nebo tyčí nad konstrukcí, přechod přes tyče nad vrcholem překážky.
4. Neschopnost vylézt na stěnu a přelézt jí na druhou stranu.
5. Použití více než jedné řady segmentů při překonání překážky.

c) Další poznámky

1. Pokus o překonání překážky započal ve chvíli, kdy obě nohy soutěžícího opustily startovací stupeň / nosník.
2. Soutěžící může na začátku použít horizontálně umístěný nosník, případně i další horizontálně umístěné nosníky mezi jednotlivými úseky překážky.

4.2.9 OLYMPUS

a) Pokyny pro soutěžící

1. V bočním směru projít přes překážku pomocí zachycení se rukama na úchytech, nebo uvnitř otvorů nacházejících v deskách na trase překážky.
2. Zazvonit na zvonek.



b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Jakákoliv část těla se dotkla země mezi začátkem překážky (startem) a zazvoněním na zvonek.
2. Dotknutí horní části překážky.
3. Dotyk nohama jakéhokoliv úchyty, nebo otvoru v deskách na trase překážky.

c) Další poznámky

1. Soutěžící musí startovat ze startovacího stupně, nebo z poza něj.
2. Soutěžící musí zůstat na jedné řadě (straně překážky) a považuje se za pokus o překážku, když obě nohy soutěžícího opustí startovací stupeň, nebo výchozí bod.
3. Soutěžící může zapřít své nohy a / nebo kolena na oporu o desky překážky, avšak jejich nohy nebo kolena se nesmí dotýkat žádného z úchyťů, včetně šlapání nebo umístění kolena do otvorů.
4. Soutěžící může použít jakoukoliv kombinaci úchyťů a otvorů přítomných na deskách.

4.2.10 PIPE LAIR

a) Pokyny pro soutěžící

1. Přejít pře překážku za použití pouze trubek.
2. Zazvonit na zvonek.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Dotknutí se země, nebo horní části překážky před zazvoněním na zvonek.
2. Změna řady na překážce.

c) Další poznámky

1. Za zahájení pokusu o překonání překážky se počítá, když soutěžící zvedne obě nohy ze země, nebo projde přes první trubku.

4.2.11 ROLLING EPIC

a) Pokyny pro soutěžící



1. Obě nohy položit na kolovou plošinu (dolly).
2. Dostat se do polohy vzporu na rukách (plank s nataženýma rukama).
3. Zatímco soutěžící 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 i s 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 soutěžící

1. Stát oběma nohama za bariérou (zábranou).
2. Hodit oštěp na terč ve stejné řadě.
3. Zabodnout oštěp do terče tak aby v něm zůstal, aniž by se jakákoliv část oštěpu dotýkala země.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Oštěp se nezabodne do terče.
2. Jakmile se oštěp po hodu v terči zastaví a jakákoliv jeho část se dotkne země.

c) Další poznámky



1. Když soutěžící hodí oštěp – uvolní ho z ruky, považuje se to za pokus.
2. Soutěžící smí změnit řadu, musí to však udělat dříve, než proběhne pokus.
3. Soutěžící je odpovědný za to, aby byl provaz umístěn tak, aby nezpůsobil 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. Pak se již dotýkat země nesmí.

4.2.13 TWISTER

a) Pokyny pro soutěžící

1. Přejít překážku z jednoho konce na druhý pouze pomocí rukou přes madla segmentů a horizontálních nosníků mezi jednotlivými segmenty.
2. Nohy se nesmí dotýkat země.
3. Zazvonit na zvonek.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Nezazvonění na zvonek.
2. Pád z překážky.
3. Použití vertikálního nosníku jako žebříku na začátku překážky, k jejímu překonání, nebo dokončení.
4. Dotýkání se nohama nebo chodidly úchytů, včetně přecházení po vrcholu překážky nad madly.
5. Používání trubky, ke které jsou přivařeny úchyty, za účelem dokončení překážky.

c) Další poznámky

1. Pokus o překonání překážky započal ve chvíli, kdy obě nohy soutěžícího opustily startovací stupeň / nosník.
2. Soutěžící může použít horizontální nosník umístěný mezi každým segmentem rukojetí, aby přešel z jednoho souboru rukojetí na další.

4.2.134 TYROLEAN TRAVERSE

a) Pokyny pro soutěžící

1. Vylézt na lano co nejbliže u jeho uchycení na začátku překážky.
2. Přeručkovat /přelézt přes lano na druhou stranu aniž byste se dotkli povrchu pod ním takovým způsobem, který by poskytl výhodu pro dokončení.
3. Zazvonit na zvonek pouze pomocí rukou.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Nezazvonění na zvonek.
2. Dotknutí se povrchu země pod lanem takovým způsobem, který by vytvořil výhodu pro dokončení.
3. Vytvoření nespravedlivé výhody výlezem na překážku ve větší vzdálenosti od startovacího bodu (začátku konstrukce).

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 na konec ve své řadě.
2. Soutěžící musí po zazvonění opustit překážku. Nesmí pokračovat dále po laně.

4.2.15 Z WALL

a) Pokyny pro soutěžící

1. Přejít po stěnách pouze pomocí úchytů pro ruce a nohy, nebo vertikální podpěry v jedné soutěžní řadě.
2. Zazvonit na zvonek.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Dotknutí se země, horní části stěny, nebo horní / spodní hrany jakýchkoliv výřezů ve stěnách.



2. Nezazvonění na zvonek.

c) Další poznámky

1. Jakmile se soutěžící dotkne úchytů překážky na čtyřech bodech (nastoupí na překážku pomocí rukou a nohou), považuje se to za začátek pokusu o zdolání překážky a musí překážku dokončit, nebo provést trest.
2. První úchyt (blok) pro nohy a ruce ve směru pohybu po překážce musí být použitý pro zahájení 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 soutěžící

1. Přejít přes popruh 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. První 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.

4.2.15 MONKEY IN THE MIDDLE

a) Pokyny pro soutěžící

1. Přejít překážku z jednoho konce na druhý pouze pomocí rukou na rukojetích a nosníku mezi jednotlivými držadly.



2. Monkey bars musí být překonány z jednoho konce na druhý pomocí rukou a paží.
3. Zazvonit na zvonek.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Nezazvonění na zvonek.
2. Pád z překážky.
3. Dotýkání se nohama nebo chodidly madel, nebo opičí dráhy, včetně přecházení po vrcholu překážky nad madly, nebo Monkey bar.
4. Použití trubkové konstrukce, ke které jsou rukojeti přivařeny, za účelem zdolání překážky.
5. Dotyk nohou se zemí.
6. Použití vertikálního nosníku jako žebříku na začátku překážky, k jejímu překonání, nebo dokončení.

c) Další poznámky

1. Pokus o překonání překážky započal ve chvíli, kdy obě nohy soutěžícího opustily startovací stupeň / nosník.
2. Soutěžící může na začátku překážky použít horizontální nosník.

4.2.18 MEMORY TEST

a) Pokyny pro soutěžící

1. Určit (podívat se na) poslední dvě číslice přiděleného startovního čísla na čelence.
2. Vyhledat tato dvě čísla v poskytnutém seznamu.
3. Zapamatovat si text nebo symbol / symboly přiřazené na seznamu k tomuto číslu.
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 si zapamatování.

4.2.19 LOW RIDER**a) Pokyny pro soutěžící**

1. Přejít přes kruhy, používat se mohou pouze nohy, ruce a paže, na konci zazvonit na zvonek.
2. Přejít překážku jen v jedné řadě bez pohybu do stran.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Žádná část těla se nesmí dotknout země, tak aby to vytvořilo výhodu pro překonání překážky.
2. Použití vertikálního nosníku jako žebříku na začátku překážky, k jejímu překonání, nebo dokončení.
3. Přejít přes tyče, které podpírají každé lano.
4. Nezazvonění na zvonek.
5. Použití více než jednoho řady při překonání překážky.

c) Další poznámky

1. Pokus o překonání překážky započal ve chvíli, kdy obě nohy soutěžícího opustily startovací stupeň / nosník.
2. Soutěžící může na začátku použít horizontálně umístěný nosník, případně i další horizontálně umístěné nosníky mezi jednotlivými úseky překážky.

4.2.20 TARZAN SWING**a) Pokyny pro soutěžící**

1. Vyšplhat na vrchol lana, nebo provazového žebříku a začnete překonávat překážku.



2. Přeručkovat přes segmenty jen za pomoci rukou a paží.
3. Zazvonit na zvonek.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Nezazvonění na zvonek.
2. Pád z překážky, s výjimkou fáze výstupu pomocí lana nebo provazového žebříku, o který se lze pokusit vícekrát.
3. Použití jakékoliv podpůrné konstrukce překážky.
4. Přejít po vrcholu překážky.

c) Další poznámky

1. Pokus o překonání překážky započal ve chvíli, kdy soutěžící dotkne některé ze segmentů pro ručkování. Pak musí překážku dokončit, nebo vykonat trest.



4.3 POVINNÉ PŘEKÁŽKY

4.3.1 ARMER

a) Pokyny pro soutěžící

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 určeného pro jiné pohlaví.
4. Nepřenášení závaží pomocí rukojeti.

c) Další poznámky

1. Soutěžící může na trati položit závaží 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 soutěžící

1. Přejít / podlézt pod ostatním drátem / provazem z jednoho konce na druhý.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost projít trasou pod drátem / provazem z jednoho konce na druhý.

c) Další poznámky

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

4.3.3 BUCKET CARRY

a) Pokyny pro soutěžící



1. Vybrat si kbelík z určené oblasti pro muže nebo ženy.
2. Přenést kbelík přes celou vyznačenou trať.
3. Kbelík musí projít celou vyznačenou dráhu s nezměněným množstvím materiálu (zátěží) uvnitř.
4. Víko kbelíku musí vždy zůstat na svém místě.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Kbelík byl vrácen s jiným množstvím materiálu, jaké bylo na začátku.
2. Zkrácení vyznačené trasy.
3. Přenášení nesprávného kbelíku určeného pro jiné pohlaví.

c) Další poznámky

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

4.3.2 DUNK WALL

a) Pokyny pro soutěžící

1. Přejít / podlézt pod stěnou na druhou stranu.
2. Bez potápění.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

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



4.3.5 FARMERS CARRY

a) Pokyny pro soutěžící

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 (určeného jinému pohlaví).
4. Nepřenášení závaží pomocí rukojetí.

c) Další poznámky

1. Pokud je požadavek na více závaží, která se musí nést spolu. Soutěžící nemohou projít významnou část trasy vpřed s jen jediným závažím.
2. Závaží mohou být položena podle potřeby.
3. 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.

4.3.6 JERRY CAN CARRY

a) Pokyny pro soutěžící

1. Soutěžící zvolí dvě plechovky pro muže nebo jednu plechovku pro ženy z určené oblasti.
2. Přenést plechovky přes celou vyznačenou trať.
3. Vrátit plechovky do vyznačeného prostoru.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost dokončit celou vyznačenou trať s plechovkami.



2. Tažení, kutálení, házení nebo tlačení plechovek.
3. Nesení nesprávného množství plechovek (muži).

c) Další poznámky

1. Pokud je požadavek na více plechovek, musí se nést najednou. Soutěžící nemohou projít významnou část trasy vpřed jen s jednou plechovkou.
2. Plechovky mohou být položeny podle potřeby.
3. Pokud plechovka soutěžícímu spadne, nebo je položena a pohybuje se, soutěžící musí vrátit závaží na místo, kam byla položena, nebo kam spadla a od tohoto bodu je znovu přenášet.
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 LONG CARRY

a) Pokyny pro soutěžící

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 (určené pro jiné pohlaví).

c) Další poznámky

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



4.3.8 SANDBAG CARRY

a) Pokyny pro soutěžící

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

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost dokončit s pytlem celou vyznačenou trať.
2. Tažení, kutálení, házení nebo tlačení pytle.
3. Přenášení nesprávného pytle (určeného jinému pohlaví).

c) Další poznámky

1. Pokud je požadavek na přenášení více pytlů, musí se nést najednou. Soutěžící nemohou projít významnou část trasy vpřed jen s jedním pytlem.
2. Pytle mohou být položena podle potřeby.
3. Pokud pytel soutěžícímu spadne, nebo je položený a pohybuje se, soutěžící musí vrátit pytel na místo, kam byl položený nebo kam spadl, a od tohoto bodu ho znovu přenášet.

4.3.9 SWIM / WATER CROSSING

a) Pokyny pro soutěžící

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

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Nedodržování hranic 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 soutěžící

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

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost dokončit s řetězem celou vyznačenou trať.
2. Tažení, kutálení, házení nebo tlačení řetězu.
3. Přenášení nesprávného řetězu (určeného jinému pohlaví).

c) Další poznámky

1. Pokud je požadavek na přenášení více řetězů, musí se nést najednou. Soutěžící nemohou projít významnou část trasy vpřed jen s jedním řetězem.
2. Řetěz může být položen podle potřeby.
3. Pokud řetěz soutěžícímu spadne nebo je položený a pohybuje se, soutěžící musí vrátit řetěz na místo, kam byl položený nebo kam spadl, a od tohoto bodu ho znovu přenášet.

4.3.11 WIEGHTED LOW CRAWL

a) Pokyny pro soutěžící

1. Vybrat si závaží z určené oblasti pro muže nebo ženy.
2. Přejít trasu pod ostnatým drátem / provazem z jednoho konce na druhý a mít stále u sebe závaží.
3. Závaží musí být nesené, nebo tlačené, nikoliv vrhané, nebo házené při plazení z jednoho konce na druhý.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost dokončit celou vyznačenou trať pod ostnatým drátem / provazem se závažím z jedné strany na druhou.
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 dotýkat ostnatého drátu, nebo provazu.

4.3.12 LILY PADS**a) Pokyny pro soutěžící**

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

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

2. Neschopnost přejít z jedné strany označené tratě na druhou.

c) Další poznámky

1. Soutěžící 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 soutěžící

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

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

2. Neschopnost přejít z jedné strany označené tratě na druhou.

4.3.14 CARGO NET GROUND CRAWL

a) Pokyny pro soutěžící

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

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost projít pod cargo sítí 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.

4.3.15 STONE CARRY

a) Pokyny pro soutěžící

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

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost dokončit s kamenem celou vyznačenou trať.
2. Tažení, kutálení, házení nebo tlačení kamenu.



3. Přenášení nesprávného kamenu (určeného jinému pohlaví).

c) Další poznámky

1. Pokud je požadavek na přenášení více kamenů, musí se nést najednou. Soutěžící nemohou projít významnou část trasy vpřed jen s jedním kamenem.
2. Kámen může být položen podle potřeby.
3. Pokud kámen soutěžícímu spadne nebo je položený a pohybuje se, soutěžící musí ho vrátit na místo, kam byl položený nebo kam spadl, a od tohoto bodu ho znovu přenášet.

4.3.16 WEIGHTED VEST RUN

a) Pokyny pro soutěžící

1. Vybrat si vestu z určené oblasti pro muže nebo ženy.
2. Umístíte vestu přes hlavu tak, aby byla vesta byla na těle.
3. Dokončit vyznačenou trasu s oblečenou vestou.
4. Svleknout vestu a vrátit ji do vyznačeného prostoru.

b) Druhy porušení / nepřekonání překážky

1. Neschopnost dokončit s oblečenou vestou celou vyznačenou trať.
2. Vesta není oblečená na těle (trup).
3. Svlečení, házení, tažení, nebo rolování vesty.
4. Oblečení nesprávné vesty (určené jinému pohlaví).

c) Další poznámky

1. Vesta může být případně svlečena, ale soutěžící se nemůže v tomto případě významně pohybovat vpřed.
2. Pokud byla vesta z jakéhokoliv důvodu svlečena, soutěžící se musí vrátit na místo, kde k tomu došlo, obléknout si jí a od tohoto bodu ho znovu pokračovat.

5 ČÁST E

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. Přidaly se následující překážky s více pokusy (zdolaná / nezdolaná)
 - (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. Přidaly se následující překážky s jedním pokusem (zdolaná / nezdolaná)
 - (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
 - (5) 4.3.14 CARGO NET GROUND CRAWL
6. Přesunuty do překážek s více pokusy (zdolaná / nezdolaná)
 - (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. U překážky 4.3.4 BUCKET CARRY se odstranilo ustanovení, že kbelík nemůže být nesený na ramenou nebo nad hlavou

10. Objasněno použití horizontálního nosníku při překonávání překážek.

11. Nově přidáno pravidlo 3.9.4 – testování překážek, pohyb na trati před závodem.

12. Objasněno, že se nutné přestat se dotýkat „flip“ (překlápěcích) překážek.

13. Objasněno, co je možné používat na překážce 4.2.15 Z WALL

b) 5.9.19

1. Upřesněno 3.7.2. že soutěžící nemusí mít během vykonávání trestných burpees na sobě výstroj, nebo vybavení.

2. Změna plotu na bariéru (zábranu) v 4.1.19 HERCULES HOIST pravidla.

3. Zpřesnění pravidel 4.2.14 TYROLEAN TRAVERSE o tom, kde začít.

4. Přidána pravidla 4.2.20 TARZAN SWING.

5. Zpřesněno 4.3.3 BUCKET CARRY pro přemístěný materiál.

6. Přidána pravidla 4.3.15 STONE CARRY

c) 11.12.19

1. Upřesněno 3.21.1 (C), jaké tričko musí mít oblečen soutěžící při vyhlašování na podiu.

2. Přidáno pravidlo 4.1.35 ROWER pro úspěšné/neúspěšné opakované pokusy.

3. K povinným překážkám bylo přidáno pravidlo 4.3.16 WEIGHTED VEST RUN.