



SPARTAN RACE

NORMES ET DIRECTIVES DES ATHLÈTES

PENALITÉS ET DISQUALIFICATION :



TOUS LES OBSTACLES DOIVENT ÊTRE TENTÉS

Est considérée comme "tentative" le fait de toucher l'obstacle. Dans certains cas, cela peut impliquer d'entrer dans l'eau ou une autre surface difficile afin de se rendre sur l'obstacle lui-même. Ce passage ne peut être contourné et ne possède pas de burpees ou de pénalités.



OBSTACLES

Dans le cas où un obstacle est considéré comme obligatoire, l'athlète pourra être disqualifié s'il ne le réussit pas. Les obstacles obligatoires sont définies dans les règles de la course et sont aussi indiqués sur le parcours. Quelques exemples à la volée, Sandbag Carry, Bucket Brigade, Tractor Pull, Rolling Mud, and Barbed Wire Crawl.



RESTER SUR LE PARCOURS

Ceci est de la responsabilité des coureurs. L'homme, les conditions météorologiques, autant d'éléments qui peuvent rendre difficile même la meilleure des signalisations. Les participants doivent comprendre que cela fait partie de l'état d'esprit des courses à obstacles, et c'est aussi une des compétences nécessaires pour avoir une course réussie et dure. Un athlète ou toute autre personne liée à un athlète qui modifiera le parcours délibérément sera sous le coup de sanctions pour "Conduite Antisportive". Tout coureur qui se retrouve intentionnellement ou non en dehors du parcours et ne pourra revenir par lui-même sur ses pas se verra disqualifier.

Dans certains cas, pour cause de mauvaise signalisation et de problèmes liés à l'organisation, des modifications de temps ou de classement pour être réalisées à la direction des responsables de la course pour certains cas précis.



PENALITÉS LIÉES AU NON FRANCHISSEMENT D'UN OBSTACLE

Dans le cas où un athlète tente de franchir un obstacle et échoue, une pénalité est imposée pour continuer la course. La pénalité est de 30 BURPEES. Si un athlète ne réalise pas le nombre de 30 Burpees, il pourra se voir affligé une sanction de 30 burpees supplémentaire sur le temps de l'athlète avant que les résultats soient définis. Si un coureur fait moins de 20 burpees, il sera disqualifié. Les athlètes sont les seuls responsables afin de compter leurs burpees, ils ne doivent pas se reposer sur les bénévoles ou marshals concernant le décompte des burpees. Les burpees en règle correspondent à une extension complète avec alignement pieds hanche épaules. Le torse au moment de la pompe doit toucher le sol et les pieds doivent décoller le sol au moment du saut. Les obstacles non soumis à pénalités (Burpees) pourront contenir des pénalités sous forme de distance à courir supplémentaires, des directives spécifiques seront mises en place afin que les coureurs puissent continuer leur course.



IMPOSSIBLE DE TERMINER LA COURSE

Les pénalités liées à un obstacle doivent être réalisées dans la foulée afin de permettre au coureur de poursuivre la course. Si un coureur ne peut franchir l'obstacle ou réaliser la pénalité, devra revenir au niveau de l'espace Timing afin d'avertir la direction de course sans interférer sur les autres coureurs.



AUCUNE AIDE EXTERIEUR

N'est autorisé sur le parcours. Les coureurs n'ont le droit à aucune aide extérieure, eau ou nourriture durant la course en dehors des aides fournis par l'organisation. Il n'y a aucune pénalité concernant une aide verbale, une interaction avec le corps médical ou une interaction/aide d'autres coureurs à l'exception des vagues ELITES ! Les Elites n'ont droit à aucune aide. De plus, toutes formes de traitements/soins par le personnel médical entraînera la disqualification immédiate.



MATÉRIEL ET TEXTILE

Les coureurs doivent terminer la course avec l'intégralité de ce qu'il avait au départ. Les coureurs peuvent utiliser du matériel qui leur permettra de réaliser la course dans des meilleures conditions, ex: camel bag, gel, barres, vêtements chauds. L'utilisation d'aides mécaniques peut être tolérée en cas de nécessité, elle est cependant limitée pour les bâtons de marches et autres.



BARRIÈRE HORRAIRE

Un temps limite pour terminer la course peut être demandé. Le plus souvent, cette barrière horraire est mise en place dans le but d'assurer la sécurité des coureurs. La barrière horraire est laissée à la discrétion et l'appréciation de la direction de course. Si vous pensez mettre beaucoup de temps, veuillez s'il vous plaît vous inscrire dans les premières vagues.



ÉCHAUFFEMENT ET EXERCISE SUR LES OBSTACLES

L'échauffement sur le parcours ou la réalisation des obstacles avant le départ officiel de la course est un motif de disqualification. Exception, vous pouvez vous exercer sur la structure démo qui se situe sur le Festival.

ATHLETE STANDARDS:



CONDUITE SPORTIVE

Une conduite sportive est attendue auprès de tous les participants et ceci à tout moment de la journée et dans tous les domaines. Une conduite antisportive est un motif d'expulsion de l'événement pour une période déterminée d'un an, ou même à vie en fonction de la gravité. Ceci est laissé à la seule discrétion des officiels de la course.



ATHLETES AYANT UN RYTHME PLUS LENT

Les athlètes qui réalisent la course avec un rythme inférieur aux autres doivent laisser la priorité. Empêcher un dépassement délibérément en tout point de la compétition relève d'une action antisportive.



GESTION DES DECHETS

Le jet de déchet sur le sol est un motif de disqualification.



URGENCE MÉDICAL ET DE SÉCURITÉ

Les athlètes ayant été témoins d'une urgence médicale ou de sécurité doivent prévenir les personnes responsables au plus vite. L'athlète ne jamais laisser une personne seul en détresse. La non assistance à une personne en détresse ou en danger correspond à une conduite antisportive. Les athlètes doivent utiliser leur jugement concernant la gravité de la situation et doivent rester pour aider la ou les personnes en fonction du besoin. L'athlète comprend ainsi qu'un mauvais comportement peut engendrer des sanctions. Il comprend aussi qu'il est peu probable que la prise en compte du temps passé au chevet de la personne soit pris en compte sur le classement et les résultats.



BARRIÈRE HORRAIRE

Un temps limite pour terminer la course peut être demandé. Le plus souvent, cette barrière horraire est mise en place dans le but d'assurer la sécurité des coureurs. La barrière horraire est laissé à la discrétion et l'appréciation de la direction de course. Si vous pensez mettre beaucoup de temps, veuillez s'il vous plaît vous inscrire dans les premières vagues.

CLASSEMENTS ET RESULTATS :



GAGNANT

Le gagnant de chaque course est déterminé par la première personne de la vague élite à franchir la ligne d'arrivée. Les temps des coureurs sont déterminés grâce aux puces de chronométrage. Il est de la responsabilité de l'athlète de s'assurer que sa puce est solidement fixée et présente sur tous les points de contrôle durant la course. Les temps manquants seront soumis à un examen indépendant en fonction d'une possible réclamation du coureur. La disqualification ou non du coureur est laissée à la discrétion du Directeur de Course. La perte d'une puce doit être immédiatement signalé à la tente Timing afin de procéder à l'estimation du temps et le positionnement dans le classement. Les Courses Marshals peuvent être également sollicités en fonction d'un dysfonctionnement ou la perte d'une puce.



DÉLAIS DE RÉCLAMATION

Le délai de réclamation se termine 15 minutes avant la remise des récompenses pour chaque événement. Toutes protestations d'un athlète au sujet de sanctions ou de pénalités pouvant affecter le résultat de la course doit être porté auprès du Directeur de Course avant ce délai de réclamation. Le directeur de course peut prolonger le délai de réclamation au delà des récompenses.



ÉTAT DE CATASTROPHE NATURELLE OU DE PROBLÈME DE SÉCURITÉ

Un événement peut être annulé ou arrêté pour diverses raisons de sécurité, y compris la météo.

Dans ce cas où une course doit être arrêtée, un redémarrage sera programmée si le temps le permet et si les questions de sécurité ont été résolus. Si les athlètes sont invités à se retirer du site d'accueil, ils doivent le faire immédiatement.

**TOUTES LES RÈGLES CI-DESSUS SONT
SOUMISES À LA DISCRÉSSION DE LA
DIRECTION DE COURSE**