



2023 RÈGLEMENT DE COMPETITION

Page laissé vierge volontairement

TABLES DES MATIÈRES

1. PARTIE A	5
1.1 CADRE	5
1.2 BUT	5
1.3 EXCEPTIONS ET MODIFICATIONS	5
2. PARTIE B	6
2.1 DÉFINITIONS	6
3. PARTIE C	7
3.1 PRÉPARATION ET ENTRAÎNEMENT	7
3.2 STANDARD DE COMPÉTITION	7
3.3 RÉUSSITE / ÉCHEC AUX OBSTACLES	7
3.4 PÉNALITÉS DE TEMPS	7
3.5 CONDUITE GÉNÉRALE	8
3.6 CONDUITE DURANT LA COURSE	8
3.7 ÉQUIPEMENT ABANDONNÉ	8
3.8 ÉQUIPEMENT NON AUTORISÉ	9
3.9 COURSE ET VAGUES DE DÉPART	9
3.10 COMPÉTITEURS NON ENREGISTRÉS	9
3.11 ACTES GARANTIS DE SUSPENSION	10
3.12 EFFET DE SUSPENSION	10
3.13 RÉINTÉGRATION	11
3.14 ACTES D'AGENTS	11
3.15 SPECTATEURS	11
3.16 ALLURE (STIMULATION)	11
3.17 DIRECTIVES GÉNÉRALES DES OBSTACLES	12
3.18 REVUE APRÈS COURSE ET PÉNALITÉS	13
3.19 PÉRIODE DE RÉCLAMATION	13
3.20 TESTS DE DROGUES ET SANCTIONS ANTI-DOPAGE	14
3.21 PRIZE MONEY ET RÉCOMPENSES	14
3.22 CHRONOMÉTRAGE	15

4. PARTIE D	16
4.1 OBSTACLES À TENTATIVES MULTIPLES (RÉUSSITE/ÉCHEC)	16
4.1.1 6', 7', 8' WALLS	18
4.1.2 ATLAS CARRY	19
4.1.3 BENDER	20
4.1.4 THE BOX	21
4.1.5 HERCULES HOIST	22
4.1.6 HURDLES	24
4.1.7 INVERTED WALL	25
4.1.8 PLATE / TIRE DRAG	26
4.1.9 ROPE CLIMB	28
4.1.10 SLIP WALL	29
4.1.11 SNOW QUARTER-PIPE	30
4.1.12 SPARTAN LADDER	31
4.1.13 SPARTAN SLED	32
4.1.14 STAIRWAY TO SPARTA	33
4.1.15 TIRE FLIP	34
4.1.16 VERTICAL CARGO PLUS	35
4.1.17 LOG FLIP	36
4.1.18 SPARTAN COLUMNS	37
4.1.19 SLAM BALL	38
4.1.20 IRISH TABLES	39
4.2 OBSTACLES À TENTATIVES UNIQUES (RÉUSSITE/ÉCHEC)	40
4.2.1 ADDUCTOR	41
4.2.2 APE HANGER	42
4.2.3 BALANCE BEAM	43
4.2.4 BEATER	44
4.2.5 HELIX	45
4.2.6 MONKEY BARS	46
4.2.7 MULTI-RIG	47
4.2.8 MULTI-RIG PLUS	48
4.2.9 OLYMPUS	49
4.2.10 ROLLING EPIC	50
4.2.11 SPEAR THROW	51
4.2.12 TWISTER	52
4.2.13 TYROLEAN TRAVERSE	53
4.2.14 Z WALL	54
4.2.15 SLACKLINE	55
4.2.16 MONKEY IN THE MIDDLE	56
4.2.17 MEMORY TEST	57
4.2.18 LOW RIDER	58
4.2.29 TARZAN SWING	59

4.3 OBSTACLES OBLIGATOIRES	60
4.3.1 ARMER	61
4.3.2 BARBED WIRE / CORD / SCRIM NET LOW / TUBE CRAWLS	62
4.3.3 BUCKET CARRY	63
4.3.4 DUNK WALL	64
4.3.5 FARMERS CARRY	65
4.3.6 JERRY CAN CARRY	66
4.3.7 LOG CARRY	67
4.3.8 SANDBAG CARRY	68
4.3.9 SWIM / WATER CROSSING	69
4.3.10 CHAIN CARRY	70
4.3.11 WEIGHTED LOW CRAWL	71
4.3.12 LILY PADS	72
4.3.13 CLIFF CLIMB	73
4.3.14 CARGO NET GROUND CRAWL	74
4.3.15 STONE CARRY	75
4.3.16 RUN AVEC GILET LESTÉ	76
4.3.17 4', 5' WALLS	77
4.3.18 A-FRAME CARGO	78
4.3.19 BRIDGE	79
4.3.20 FIRE JUMP	80
4.3.21 GAUNTLET	81
4.3.22 O.U.T.	82
4.3.23 ROLLING MUD	83
4.3.24 VERTICAL CARGO	84
4.3.25 AIR BIKE	85
4.3.26 HAY WALL	86
4.3.27 10' WALL	87
4.3.28 PIPE LAIR	88
4.3.29 WEIGHTED BURPEE	89
4.3.30 BOX JUMPS	90
4.3.31 JUMP ROPE	91
4.3.32 PUSH-UPS	92
4.3.33 ROWER	93
4.3.34 CAR HURDLE	94
4.3.35 POLICE BARRICADES	95
4.3.36 TIRE HOP	96
4.3.37 OVER UNDERS	97
 5. PARTIE E	
5.1 3K OLYMPIC DISTANCE	98
5.1.1 Modifications	98
 6. PARTIE F	100
6.1 HISTORIQUES DES MODIFICATIONS	100

1. PARTIE A **CADRE, BUT ET EXCEPTIONS**

1.1 CADRE

1.1.1 Les règles de compétition suivantes (Règles) sont établies et régies par Spartan et s'appliquent à tous les événements et compétitions de Spartan dans le monde. Ces Règles sont obligatoires à tous les concurrents participant à un événement Spartan.

1.2 BUT

1.2.1 Ces règles expliquent comment une course doit être arbitrée et visent à :

- a)** S'assurer que tous les événements Spartan soient menés d'une manière équitable, cohérente, dans un esprit de sportivité et d'intégrité ; et
- b)** Fournir des lignes directrices claires afin de faciliter une compétition normalisée à l'échelle mondiale.
- c)** Protéger la santé, la sécurité et le bien-être des concurrents dans la mesure où cet objectif peut être raisonnablement atteint dans le sport de la course à obstacles.

1.3 EXCEPTIONS ET MODIFICATIONS

1.3.1 Spartan peut de temps à autre, modifier le présent Règlement et en établir d'autres à sa discrétion absolue.

1.3.2 La version anglaise du règlement est déterminante à tous égards et prévaut en cas d'incohérence avec les versions traduites, le cas échéant. Et prévaudra en cas d'incohérence avec les versions traduites, le cas échéant.

2. PARTIE B DÉFINITIONS DES MOTS CLÉS

2.1 DÉFINITIONS

2.1.1 Catégories : les différents types de niveaux de compétiteurs sont définis comme étant soit Elite, Age Group ou Open.

2.1.2 Head Official : personne désignée par Spartan comme le décideur principal pour toutes les questions relatives aux règlements d'un événement et l'autorité ultime pour l'application des règlements. Sur toutes les questions relatives aux règles lors d'un événement, et l'autorité ultime pour appliquer et interpréter ces règles. L'interprétation de ces règles.

2.1.3 Officiel : Tout représentant de Spartan désigné pour mener à bien les activités et responsabilités de l'événement dans une position d'autorité. Cela inclut les membres du personnel, les arbitres et les bénévoles.

2.1.4 Séries et vagues : groupes de concurrents appartenant à une catégorie et séparés par des temps de départ individuels.

2.1.5 Obstacles Obligatoires : tout obstacle qu'un concurrent doit franchir avant de progresser sur le parcours pendant une course.

2.1.6 Obstacles à Tentative Multiple (réussite / échec) : tout obstacle qui peut être tenté autant de fois que nécessaire jusqu'à ce qu'il soit réussi ou qu'une pénalité soit attribuée.

2.1.7 Obstacles à Tentative Unique (réussite / échec) : tout obstacle ou, une fois qu'un Concurrent s'est engagé à effectuer une tentative telle que définie dans les règles spécifiques de cet obstacle, le concurrent ne peut plus effectuer de tentative. L'obstacle doit être complété avec succès ou une pénalité sera attribuée.

2.1.8 Referee : un officiel nommé par Spartan chargé de s'assurer que toutes les règles sont respectées. Généralement posté aux obstacles et dans la tente de revision vidéo, et qui ren compte au Head Official.

2.1.9 Race Director : la personne nommée par Spartan et responsable de l'ensemble des opérations et de l'exécution d'un événement Spartan.

2.1.10 TRUSS / Poutrelle : la structure porteuse principal d'un obstacle, généralement représentée par des poutres supports diagonaux, verticaux et horizontaux en métal.

2.1.11 Chronométrage et Résultats : les temps d'arrivée des concurrents dans une course particulière, et leur position globale dans leur catégorie de compétition respective.

3. PARTIE C RÈGLES GÉNÉRALES ET PÉNALITÉS

3.1 PRÉPARATION ET ENTRAÎNEMENT

3.1.1 Aucune personne ne doit participer à un événement Spartan à moins que cette personne :

- a)** Soit entraînée de manière adéquate pour cet événement spécifique, comme on pourrait s'y attendre d'une personne prudente participant une compétition similaire ; et
- b)** Est en excellente santé sur la base d'une formation récente, d'un examen physique et d'autres examens médicaux, le cas échéant, et des normes de bonne santé généralement acceptées.

3.2 STANDARD DE COMPÉTITION

- a)** Tous les compétiteurs Elite et Age Group sont censés suivre explicitement l'ensemble de ces règles et participent de manière dynamique et compétitive.
- b)** Les compétiteurs de catégorie Open sont également tenus de respecter le présent règlement dans son intégralité, dans un esprit de sportivité et de responsabilité personnelle, indépendamment de la nature de la compétition.
- c)** Le Head Official est responsable en dernier ressort de l'exécution et du respect de ces règles.
- d)** Tout concurrent qui ne prend pas le départ dans l'heure de départ qui lui a été assignée peut recevoir une pénalité de temps ou être disqualifié.
- e)** Tous les compétiteurs Age Group doivent participer et concourir dans la division du group d'âge correspondant à leur âge à la fin du calendrier de l'année civile.

3.3 RÉUSSITE / ÉCHEC AUX OBSTACLES

3.3.1 Les obstacles à tentatives uniques sont considérés comme des obstacles Réussite/Echec tels que définis en Section 2.1.7.

3.3.2 Les obstacles à tentatives multiples sont considérés comme des obstacles Réussite/Echec tels que définis en Section 2.1.6.

3.4 PÉNALITÉS DE TEMPS

3.4.1 Pendant la course ou pendant la période d'examen d'après-course avant la remise des prix, s'il est déterminé qu'un concurrent a tenté et échoué un obstacle de type Réussite/Echec mais n'a pas effectué la boucle de pénalité obligatoire, une pénalité de 10 minutes sera ajoutée à son temps d'arrivée global.

3.4.2 Pendant la course ou pendant la période d'examen d'après-course avant la remise des prix, s'il est déterminé qu'un concurrent a manqué des répétitions d'un obstacle à répétitions, une pénalité de 30 secondes par répétition manquée sera ajoutée à son temps d'arrivée.

3.5 CONDUITE GÉNÉRALE

3.5.1 Lors d'une participation à une épreuve Spartan et une sur le site de l'épreuve, tous les concurrent doivent :

- a)** Agir en conformité avec les présentes règles ; et
- b)** Traiter tous les autres concurrents, membres du personnel de Spartan, volontaires de Spartan, spectateurs et membres du public avec équité, respect et courtoisie en tout temps ; et
- c)** S'abstenir d'utiliser un langage ou un comportement abusif, menaçant ou insultant ; et
- d)** Signaler toute violation personnelle de ces règles au Head Official ou se retirer volontairement de l'évènement.

3.5.2 Les violations de la conduite générale peuvent entraîner une pénalité en fonction de la gravité de la violation, à la seule discrétion du Head Official.

3.6 CONDUITE DURANT LA COURSE

3.6.1 Lorsqu'ils sont sur le parcours d'une compétition, les concurrent doivent :

- a)** Courir le parcours officiel dans sa totalité. Il en est de la responsabilité de chaque compétiteur de suivre le parcours correctement ; et
- b)** Ne pas gêner intentionnellement la progression d'un autre concurrent. Bousculer, traverser, changer ou interférer de toute autre manière avec d'autres concurrents est interdit ; et
- c)** Ne pas accepter de la part de personne, autre qu'un officiel Spartan, une aide physique de quelque forme que ce soit, y compris la prise de nourriture, de soutien physique ou de stimulation, à moins qu'une exception expresse ait été accordée et approuvée par écrit par Spartan. La réception d'informations concernant la progression, les temps de course, les résultats ou l'emplacement des autres concurrents sur le parcours officiel ne sera pas considéré comme l'acceptation d'une assistance non autorisée ; et
- d)** Est seul responsable responsable clair du numéro de course sur son bandeau en tout temps, et devra maintenir le numéro de course sur le bandeau dans un état inaltéré, non obstrué et lisible sur les lignes de départ et arrivée, et sur le parcours à tout moment. Un concurrent peut protéger momentanément son bandeau dans des situations où il pourrait le perdre, et
- e)** Ne pas prendre le départ d'une course sans que son bandeau et son numéro de dossard soient dûment affichés. Les concurrents ne doivent utiliser que le numéro de course qui leur a été attribué spécifiquement pour chaque épreuve.

3.7 ÉQUIPEMENT ABANDONNÉ

3.7.1 Aucun concurrent ne doit laisser d'équipement ou d'objets personnels sur le parcours de la course, quelle que soit sa position sur le parcours de la course. Il est strictement interdit de jeter des débris. Les aliments, les emballages de nourriture et autres emballages peuvent être jetés dans les poubelles désignées. Tout concurrent qui enfreint cette règle sera disqualifié à la discrétion du Head Official.

3.7.2 Tout équipement porté par un concurrent avant de tenter un obstacle doit être porté par lui sur lui à toutes les étapes de la tentative. Il est interdit de se débarrasser de l'équipement pendant la tentative, même momentanément, n'est pas autorisé. Tout concurrent qui enfreint cette règle sera sujet à une pénalité de 10 minutes à la discrétion du Head Official. Il peut être retiré pendant la réalisation des burpees.

3.8 ÉQUIPEMENT NON AUTORISÉ

3.8.1 Aucun compétiteur ne doit utiliser un équipement le Head Official juge inapproprié, y compris, mais sans s'y limiter, l'équipement qui pourrait fournir un avantage injuste ou mettre en danger les autres concurrents.

3.8.2 Aucun concurrent ne doit, à tout moment pendant une épreuve, utiliser ou porter un plâtre dur, crampons ou crampons métalliques, gréement externe, bâtons de trekking, casques, radios, appareils audio personnels, y compris les lecteurs MP3, de la colle de la craie non liquide ou tout autre élément considéré par le Head Official comme offrant un avantage compétitif. Les gants, la bande athkétique d'athlétisme ou les bandages de premiers soins sont autorisés. Sauf disposition contraire dans ces règles sera sujet à la disqualification.

3.9 COURSE ET VAGUES DE DÉPART

3.9.1 Tous les concurrents doivent prendre le départ dans et avec la manche, la vague ou le groupe qui leur a été attribué. Tout concurrent qui prend le départ dans une manche incorrecte ne pourra pas prétendre à des récompenses, y compris la qualification à des épreuves de championnat.

3.9.2 Les concurrents Elite qui ne prennent pas le départ dans la bonne vague seront déplacés dans la catégorie Open.

3.9.3 Les concurrents Age Groupe se classent parmi les 3 premiers (une position de podium) et qui ne prennent pas le départ avec le reste de leur groupe d'âge à l'heure de la manche désignée, se verront une pénalité de 30 minutes.

3.9.4 Un concurrent ne peut pas faire de course préliminaire sur un parcours Spartan désigné ou s'engager dans un obstacle sur le parcours avant le jour de la course, à moins que le Race Director et/ou le Head Official l'ait explicitement approuvé au préalable. La violation de cette règle entraîne la disqualification.

3.10 COMPÉTITEURS NON ENREGISTRÉS

3.10.1 Toute personne qui participe à une partie quelconque d'un événement sans s'être d'abord correctement inscrire et payer les frais d'inscription tel que stipulé par Spartan, peut être suspendue ou exclue de tous les événements Spartan pour une période allant jusqu'à un an.

3.10.2 Toute personne qui aide un concurrent à s'inscrire à un événement non enregistré ou non autorisé en lui fournissant un numéro de course et/ou une puce de chronométrage. peut être suspendue de tous les événements Spartan pour une période de temps qui sera déterminée à la discrétion de Spartan, y compris une interdiction à vie de tous les événements Spartan.

3.11 ACTES GARANTIS DE SUSPENSION

3.11.1 En plus des autres pénalités décrites dans ce règlement qui peuvent être imposées à la discrétion de Spartan, les actes suivants peuvent constituer un motif de suspension pour une période de temps désignée par Spartan à sa discrétion :

- a) Une violation flagrante ou délibérée des règles de la compétition ; et
- b) Une conduite anti-sportive grossière ou continue ; et
- c) Violence physique envers un Officiel de la course, un concurrent, un volontaire, un spectateur ou une autre personne ; et
- d) Tout acte frauduleux tel que : la falsification du nom ou de l'âge, le dépôt d'une fausse déclaration sous serment ou d'une fausse protestation, ou fournir de fausses informations à Spartan ou aux Officiel de course ; et
- e) Participer intentionnellement à un évènement malgré l'absence d'inscription ; et
- f) Violations répétées ou récurrentes du règles ; et
- g) Le défaut d'informer un officiel de course après s'être retiré d'une course ; et
- h) La violation des règles anti-dopage énoncées la section 3.19 ; et
- i) Le refus de se conformer à la décision et au jugement définitifs de Spartan concernant tout sujet relatif au présent règlement ; et
- j) Tout acte qui déshonore ou jette le discrédit sur Spartan ou le sport de course d'obstacles (Spartan OCR).

3.12 EFFET DE SUSPENSION

3.12.1 Toute personne suspendue ne pourra participer à aucune épreuve de Spartan et sera disqualifiée de toutes les épreuves de Spartan pendant la période de suspension et ce jusqu'à ce que cette personne ait demandé et reçu un avis écrit de réintégration de la part de Spartan.

3.13 RÉINTÉGRATION

3.13.1 Toute personne ayant fait l'objet d'une suspension doit demander par écrit à Spartan de réintégrer après ou avant l'expiration de la période de suspension.

3.14 ACTES D'AGENTS

3.14.1 La conduite de tout agent, entraîneur, manager, ami, ou membre de la famille représentant un compétiteur constitue un motif de pénalisation de ce compétiteur si la conduite de cette personne viole l'une de ces règles.

3.15 SPECTATEURS

3.15.1 Il peut y avoir des cas où les spectateurs ne sont pas autorisés à se tenir à côté du parcours, à la discrétion du directeur de course. Parmi les spectateurs se trouvent des concurrents qui ont déjà effectué le parcours

3.15.2 Les spectateurs ne sont pas autorisés sur le parcours s'il y a intention de fournir un avantage Injuste à un concurrent. Il n'est pas permis de suivre un concurrent le long d'un parcours (par exemple : bucket, sandbag ou log carry) ou dans des zones restreintes sur ou à proximité d'un obstacle n'est pas autorisé. Il est permis de coacher verbalement ou d'encourager un concurrent lorsqu'il se trouve à un obstacle.

3.16 ALLURE (STIMULATION)

3.16.1 Il est strictement interdit à quiconque de guider les concurrents. L'entraînement est défini comme le fait de courir avec ou près d'un concurrent, entre les obstacles, avec l'intention d'aider le concurrent en lui donnant des instructions, en l'entraînant ou en lui imposant un rythme.

3.17 DIRECTIVES GENERALES DES OBSTACLES

3.17.1 Les obstacles sont répartis en deux catégories : Obstacles Obligatoires et Obstacles à Réussite/Échec.

3.17.2 La pénalité pour l'échec aux obstacles obligatoires est la disqualification de l'épreuve. A la discrétion du Directeur de Course une pénalité de temps peut être substituée à la disqualification selon la gravité de l'infraction.

3.17.3 La pénalité pour les Obstacles Pass/Fail est :

- a) Vague Elite et Age Groupe : 200 Metres de penalty loop.
 - i) La distance de la boucle peut être modifiée en raison du terrain ou de l'ajout d'un porter.
- b) Vague Open : 30 burpees pour toutes les distances de course sauf stadion
- c) Pour les épreuves du Stadion, la pénalité restera de 15 burpees pour toutes les séries.

3.17.4 Un burpee complet consiste en un cycle entre deux positions du corps, appelées « haut » et « bas ». Le compétiteur doit passer de la position la plus basse à la plus haute, suivi d'un saut.

- a) La position haute est définie comme une position debout équilibrée que toute personne peut maintenir sur une période de temps prolongée sans tomber vers l'avant ou vers l'arrière. Les hanches et les genoux d'un compétiteur doivent être étendus et non pliés.
- b) La position basse est couchée au sol, avec la poitrine du concurrent touchant le sol.
- c) Lorsqu'un concurrent revient de la position basse à la position haute, il doit effectuer un saut avec les mains tendues vers le haut au-dessus de ses oreilles

3.17.5 Les Burpees doivent être effectués dans la zone de burpee désignée. Les burpees effectués en-dehors de la zone ne seront pas comptabilisés dans la pénalité de burpee. Les officiels de course peuvent designer des zones de burpee supplémentaires dans le cas où une zone de burpee n'a plus de place, ou pour séparer les catégories de concurrents.

3.17.6 Des pénalités alternatives en cas d'échec à l'obstacle (telles que des boucles de pénalité) peuvent être utilisées à certains obstacles lors d'événements spécifiques. Elles seront décrites dans les briefings d'avant-course ou par les bénévoles à ces obstacles.

3.17.7 Tous les obstacles doivent être tentés. Une tentative, au minimum, se définit comme suit toucher l'obstacle. Dans d'autres cas, il peut s'agir d'entrer dans l'eau ou sur un autre terrain difficile pour atteindre l'obstacle lui-même. Un tel terrain ne peut être contourné par une pénalité, sauf s'il est considéré comme acceptable lors des briefings d'avant-course ou par le personnel/bénévoles du jour de la course.

3.17.8 Les compétiteurs ne peuvent frapper les cloches présentes sur un obstacle qu'avec les bras et les mains ou toute autre partie du corps au-dessus de la poitrine. L'utilisation des pieds, des jambes ou des genoux pour frapper la cloche n'est pas autorisée. La violation de cette règle sera considérée comme un échec à l'obstacle. Le concurrent n'aura pas le droit de réessayer l'obstacle et devra effectuer la pénalité obligatoire pour cet obstacle.

3.17.9 Dans le cas d'une défaillance de l'obstacle causée par une interférence physique significative provenant d'un autre concurrent, le concurrent concerné peut recommencer l'obstacle sans pénalité supplémentaire après avoir reçu la permission d'un officiel.

3.17.10 Les obstacles peuvent avoir des options d'achèvement différentes pour les hommes et les femmes. Lorsque c'est le cas, les concurrents sont tenus de compléter l'option en fonction de leur catégorie de sexe à laquelle ils sont inscrits. Les concurrents féminins peuvent choisir de ne pas utiliser un kicker ou une marche spécifique aux femmes.

3.18 REVUE APRÈS COURSE ET PÉNALITÉS

3.18.1 Avant que les résultats de la course ne soient considérés comme définitifs, un processus officiel de révision vidéo doit avoir lieu. Pour cette raison, les résultats finaux d'un événement peuvent ne pas être affichés sur place immédiatement, en attendant le résultat de cette révision officielle.

3.18.2 Pendant le processus de révision vidéo officielle, les officiels de la course se réservent le droit d'évaluer les pénalités, y compris, mais sans s'y limiter, une pénalité de temps de 10 minutes ou la disqualification pour les échecs aux obstacles et/ou les infractions.

3.18.3 Les pénalités données pendant cette révision sont disponibles à l'intérieur de la tente des résultats pendant toute la durée de la révision vidéo officielle.

3.18.4 Les officiels de la course ne sont pas obligés d'examiner ou de prendre en considération toute vidéo ou image fixe capturée par des concurrents, des spectateurs ou des personnes n'agissant pas à titre officiel pendant le processus de révision vidéo.

3.19 PÉRIODE DE RÉCLAMATION

3.19.1 La période de protestation d'un concurrent concernant les pénalités, le chronométrage et les résultats, les disqualifications, ou autres pénalités émises commence immédiatement après qu'un concurrent ait franchi la ligne d'arrivée et se termine 15 minutes avant l'heure officielle de la cérémonie de remise des prix pour leur catégorie respective.

3.19.2 Il est de la seule responsabilité de chaque concurrent de vérifier si des pénalités qui lui ont été infligées par le Head Official, jusqu'à 15 minutes avant la cérémonie officielle de remise des prix de sa catégorie, au cas où ils voudraient protester contre de telles pénalités.

3.19.3 Toute protestation qu'un concurrent peut souhaiter soulever concernant les pénalités, ou d'autres questions qui affectent le résultat de la course, doit être présentée à l'officiel en chef pendant la période de protestation. Dans certaines circonstances, le Head Official peut prolonger la période de protestation au-delà de la cérémonie de remise des prix, à sa seule discrétion.

3.19.4 Spartan se réserve le droit de poursuivre les résolutions de pénalités après l'événement, et de changer le classement de la course ou les décisions prises le jour de la course indéfiniment après un événement dans les cas de conduite antisportive et/ou violation intentionnelle ou malveillante des règles, y compris, mais sans s'y limiter, le non-respect de tout protocole de contrôle antidopage et de contrôle des drogues administrés par Spartan ou par un tiers désigné comme testeur officiel de drogues par Spartan.

3.20 TESTS DE DROGUES ET SANCTIONS ANTI-DOPAGE

3.20.1 Tout compétiteur Spartan reconnaît l'éventualité que des contrôles antidopage soient administrés lors d'un événement Spartan et qu'il/elle a examiné, compris et accepté la liste la plus récente des substances interdites fournie par l'Agence Mondiale anti-dopage (WADA). Cette liste peut être consultée ici :

<https://www.wada-ama.org/en/content/what-is-prohibited>

3.20.2 Tout compétiteur Spartan qui obtient un résultat positif à une des substances interdites par la WADA se verra attribuer les sanctions suivantes :

- a) Première infraction : 2 ans d'interdiction de tous les événements Spartan.
- b) Seconde infraction : interdiction à vie de tous les événements Spartan.

3.20.3 Tout compétiteur Élite ou Age Group ayant des questions ou préoccupations, y compris des demandes d'exemption d'usage thérapeutique, doit contacter le service clientèle de Spartan aux États-Unis à l'adresse suivante : us@spartan.com

3.21 PRIZE MONEY ET RÉCOMPENSES

3.21.1 Lorsque des prix et/ou des récompenses sont disponibles, les concurrents éligibles pour les recevoir doivent :

- a) Remplir tous les documents nécessaires demandés par Spartan ; et
- b) Se conformer à tous les contrôles anti-dopage en place lors de l'événement ; et
- c) Porter sur le podium un maillot officiel de Finisher Spartan non modifié de cette événement en question ou une alternative non modifiée officiellement approuvée par Spartan à sa seule discrétion.

3.21.2 Le non-respect de ces standards peut entraîner la disqualification de l'événement et la perte du Prize money.

3.22 CHRONOMÉTRAGE

3.22.1 Le vainqueur de chaque vague de la catégorie Élite est déterminé au « gun time » ou celui qui franchit la ligne d'arrivée en premier, quel que soit le moment où il franchit la ligne de départ. L'addition de toutes pénalités de temps évaluée par le Head Official.

3.22.2 Le vainqueur des catégories Age Group et Open, ainsi qu'Élite lors des courses Stadion, sera déterminé par « Chip Time » (temps de la puce de chronométrage), ou basé sur le temps accumulé entre le moment où le concurrent a franchi la ligne de départ et celui où il a franchi l'arrivée, avec l'ajout de toute pénalité de temps évaluée par le Head Official.

3.22.3 Les temps des concurrents seront validés par des puces de chronométrage RFID. Il est de la responsabilité de chaque concurrent de s'assurer que la puce est bien fixée à son poignet et qu'elle est portée à tous les points de contrôle du parcours.

3.22.4 Tout temps de course manquant fera l'objet d'un examen indépendant et pourra entraîner la disqualification du concurrent, à la discrétion du Race Director et du Head Officiel.

3.22.5 Si la puce de chronométrage d'un concurrent est perdue, elle doit être immédiatement signalée au personnel du chronométrage et des résultats au moment de franchir l'arrivée. Si la puce de chronométrage d'un compétiteur est perdue ou qu'un point de contrôle n'est pas lu par la RFID, les commissaires de course peuvent également être utilisés pour valider le " parcours " d'un concurrent sur le parcours.

4. PARTIE D

RÈGLES SPÉCIFIQUES PAR OBSTACLE

4.1 OBSTACLES À TENTATIVES MULTIPLES (RÉUSSITE/ÉCHEC)

Ces obstacles peuvent être essayés autant de fois que nécessaire jusqu'à leur réussite complète. Si l'athlète tente une nouvelle fois ou plusieurs fois, il doit laisser le passage aux athlètes essayant pour la première fois.

Page laissé vierge volontairement

4.1.1 6', 7', 8' WALLS

a) Instructions

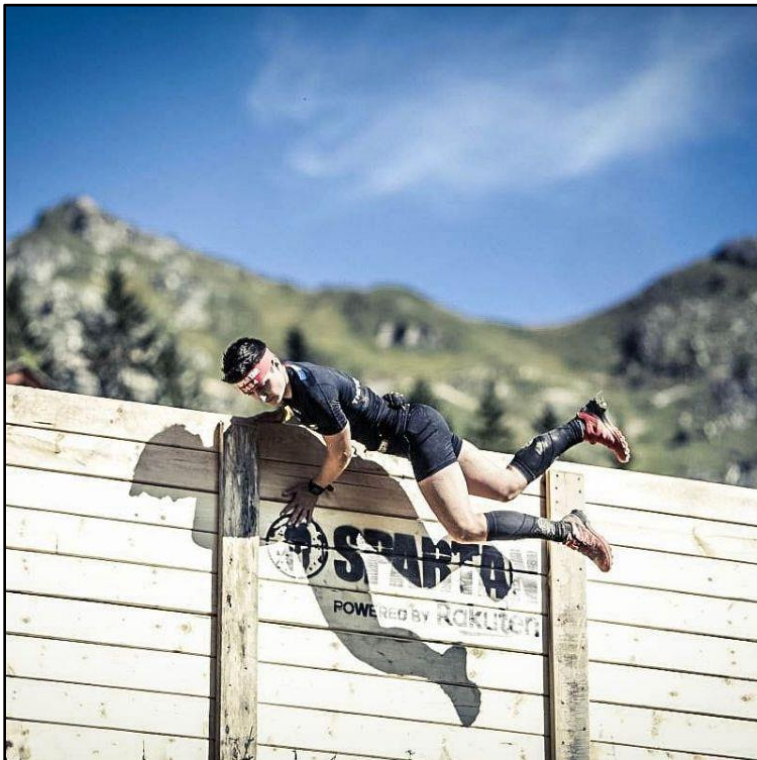
1. Grimper sur le mur et le franchir sans utiliser les contreventements, les côtés du mur, les mâts de drapeau ou les sangles.

b) Modalités d'échec

1. Impossibilité d'escalader le mur et de descendre de l'autre côté.
2. Utilisation de la structure de soutien, des côtés du mur ou des sangles pour aider à l'équilibre, la montée ou la descente.
3. Les concurrents masculins utilisent la marche rouge réservée aux femmes. uniquement

c) Notes supplémentaires

1. La marche rouge ne peut être utilisée que par les athlètes féminines.



4.1.2 ATLAS CARRY

a) Instructions

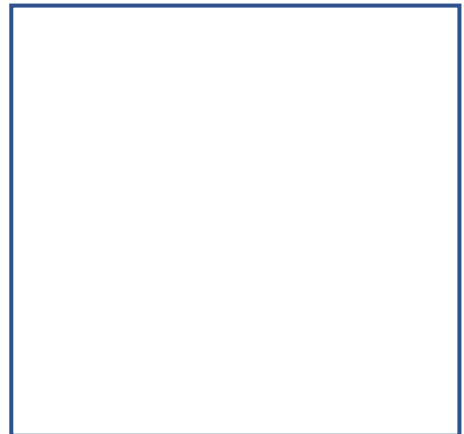
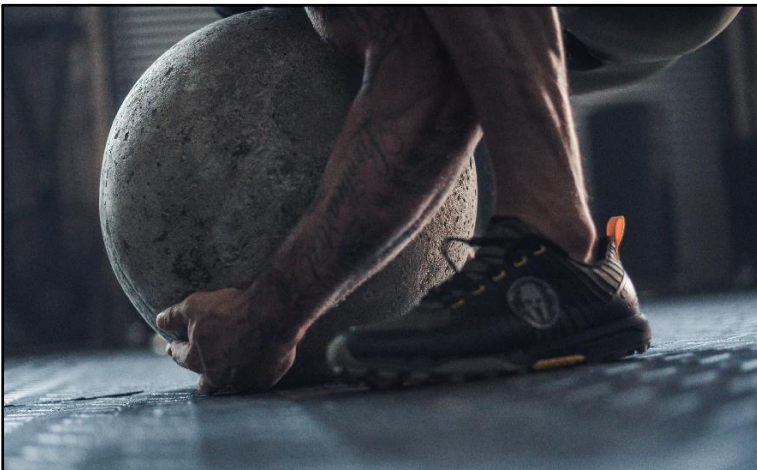
1. Prenez une pierre dans la zone réservée aux hommes ou aux femmes.
2. Portez la pierre devant le jeu de drapeaux placé en face du point de départ.
3. Faites demi-tour et replacez la pierre sur le sol au point de départ.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité de compléter le chemin désigné comme indiqué par la pierre.
2. Ne pas ramener la pierre au point de départ

c) Notes supplémentaires

1. Un concurrent peut poser la pierre sur le sol pendant une tentative, mais il ne peut pas la faire rouler ou la laisser rouler.



4.1.3 BENDER

a) Instructions

1. Monter et passer par-dessus l'obstacle et descendre de l'autre côté sans utiliser la structure de soutien, les sangles ou les mâts de drapeau.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à franchir l'obstacle et à descendre de l'autre côté.
2. Utilisation de la structure de support, des sangles ou des mâts de drapeau.

c) Notes supplémentaires

1. Les compétiteurs peuvent utiliser leurs pieds sur les échelons.



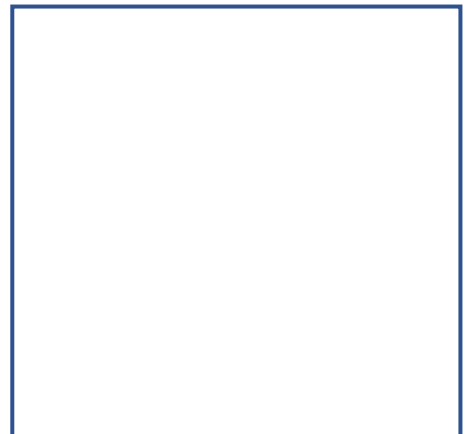
4.1.4 THE BOX

a) Instructions

1. Monter et passer par-dessus la boîte et descendre de l'autre côté en utilisant seulement la face avant de la boîte, les cordes et le tuyau horizontal auquel les cordes sont attachées.

b) Modalités d'échec

1. Impossibilité de passer par-dessus la boîte et de descendre de l'autre côté.
2. Utiliser les structures de support verticales, les côtés de la boîte, les sangles ou les des tuyaux horizontaux autres que celui auquel les cordes sont attachées.



4.1.5 HERCULES HOIST

a) Instructions

1. Tirez sur la corde pour faire monter le poids jusqu'à ce que le nœud touche la poulie en haut.
2. Un ou les deux pieds peuvent être utilisés comme levier sur la barrière.
3. Abaisser le poids de façon à ce qu'il soit sous contrôle et non en état de chute libre lorsqu'il touche le sol, en relâchant la corde uniquement lorsque le poids a touché le sol.
4. Un concurrent doit contrôler le poids en utilisant uniquement la corde et son corps et ses membres. Un concurrent ne peut pas attacher la corde à la barrière ou à tout autre objet.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité de soulever le poids jusqu'à ce que le nœud touche la poulie au sommet.
2. Faire tomber le poids au sol de manière incontrôlée pour quelque raison que ce soit, y compris le fait que la corde glisse et quitte les mains d'un concurrent et que le poids touche le sol.
3. Utiliser tout objet extérieur pour s'aider à effectuer l'obstacle, autre que l'utilisation des pieds sur la barrière.
4. Si les hanches du concurrent dépassent le sommet de la barrière pendant qu'il tente l'obstacle. Le sommet est défini comme un plan horizontal qui s'étend dans toutes les directions à partir du sommet de la barrière.
5. Franchir la barrière.

c) Notes supplémentaires

1. Le compétiteur peut faire plusieurs tentatives et changer de ligne à tout moment, à conditions que le poids essayé soit retourné à la position au sol de manière contrôlée.
2. Le compétiteur ne peut pas élever le poids en s'éloignant de la barrière ou en se déplaçant au-delà de la proximité immédiate de la barrière.
3. Lors des événements **Stadion**, ces règles peuvent être modifiées pour des raisons de sécurité pour exiger la règle "pas de pieds sur la barrière".

4.1.5 HERCULES HOIST



4.1.6 HURDLES

a) Instructions

1. Grimper sur la haie et la franchir sans utiliser les renforts de soutien, les côtés de la haie ou les sangles.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à franchir tous les obstacles et à descendre de l'autre côté.
2. Utilisation de la structure de soutien, des côtés de la haie ou des sangles pour aider à l'équilibre, la montée ou la descente.



4.1.7 INVERTED WALL

a) Instructions

1. Grimpez sur le mur sans toucher la structure de soutien, les côtés du mur ou les sangles. structure de soutien, les côtés du mur ou les sangles.

b) Modalités d'échec

1. Impossibilité d'escalader le mur et de descendre de l'autre côté.
2. Utilisation de la structure de soutien, des côtés du mur ou des sangles pour aider à l'équilibre, la montée ou la descente.



4.1.13 PLATE / TIRE DRAG

a) Instructions

1. Sélectionner la ligne destinée aux hommes ou aux femmes (si applicable).
2. Tirer l'élément jusqu'au piquet à l'aide de la corde tout en maintenant le torse complètement en arrière du piquet (ligne de départ).
3. Ramener l'élément à son point de départ. La corde doit être tendue.
4. L'élément ne peut pas être ramassé et porté, il peut seulement être trainé.

b) Modalités d'échec

1. Impossibilité de faire glisser l'élément jusqu'au piquet.
2. Ne pas ramener l'élément sans que la corde ne soit complètement tendue.
3. Soulever l'élément du sol, à moins qu'un matériau du sol n'ait bloqué sa trajectoire.
4. rouler ou porter l'élément.
5. Enlever la corde du piquet.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur ne peut pas porter l'élément. Il doit toucher le sol à tout moment.
2. Un compétiteur est autorisé à déloger un objet bloquant afin de lui permettre de continuer à avancer, mais il ne peut pas faire de mouvement avant lors du processus de déblocage de l'objet.
3. Un compétiteur peut réessayer l'obstacle, y compris changer de ligne, du moment que le cycle complet du tirage de l'élément jusqu'au piquet et du retour à sa position de départ avec la corde tendue est effectué.
4. Lors du changement de ligne, l'élément doit être ramené à sa position de départ avec la corde complètement tendue, avant de recommencer dans une nouvelle ligne.
5. Le compétiteur peut s'asseoir ou se tenir debout tout en tirant l'élément vers le piquet.
6. Un pied ou une jambe qui glisse au-delà du piquet n'est pas une cause d'échec, tant que le torse reste en arrière.

4.1.8 PLATE / TIRE DRAG



4.1.9 ROPE CLIMB

a) Instructions

1. Grimper à la corde.
2. Sonner la cloche avec une partie du corps au-dessus de la taille.

b) Modalités d'échec

1. Échec à sonner la cloche.
2. Sonner la cloche avec toute partie du corps située en dessous de la taille.
3. L'utilisation de plus d'une corde lors d'une même tentative pour compléter l'obstacle.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur peut changer de ligne (changer de corde) à tout moment une fois revenu au sol et peut continuer à tenter l'obstacle plusieurs fois.
2. Le compétiteur qui tente l'obstacle à plusieurs reprises doit céder la place aux autres concurrents qui le tentent pour la première fois, bien que cela ne soit pas une obligation.
3. Le compétiteur doit revenir au sol de manière sûre et contrôlée avec au moins une main touchant la corde en tout temps.



4.1.10 SLIP WALL

a) Instructions

1. Traverser la rampe inclinée par-dessus le mur et descendez de l'autre côté.
2. Le compétiteur peut utiliser la ou les corde(s) lorsqu'il y en a.
3. Le compétiteur ne peut pas utiliser les supports ou les côtés du mur pour s'aider.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à traverser la mur et de descendre de l'autre côté.

c) Notes supplémentaires

1. Le passage d'une corde à une autre est autorisé, et le compétiteur peut changer de corde autant de fois qu'il le souhaite tout au long de la phase d'ascension du mur.



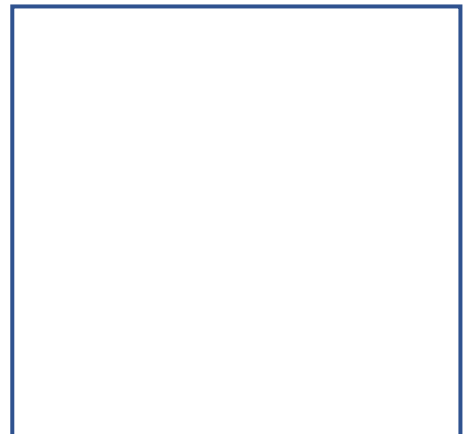
4.1.11 SNOW QUARTER-PIPE

a) Instructions

1. Grimper sur l'obstacle et le franchir sans utiliser les supports de la structure ou les sangles.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à monter et franchir l'obstacle.
2. Utiliser les supports de la structure ou les sangles.



4.1.12 SPARTAN LADDER

a) Instructions

1. Grimper de dessous l'obstacle jusqu'au sommet en utilisant uniquement les échelons et la poutrelle horizontale, puis sonner la première cloche au sommet de l'obstacle.
2. Descendre du côté opposé de l'obstacle et sonner la seconde cloche inférieure.

b) Modalités d'échec

1. Toucher le sol avec n'importe quelle partie du corps avant d'avoir sonné les deux cloches.
2. Grimper au sommet de l'obstacle.
3. Utiliser une partie de la structure autre que poutrelle horizontale désignée.



4.1.13 SPARTAN SLED

a) Instructions

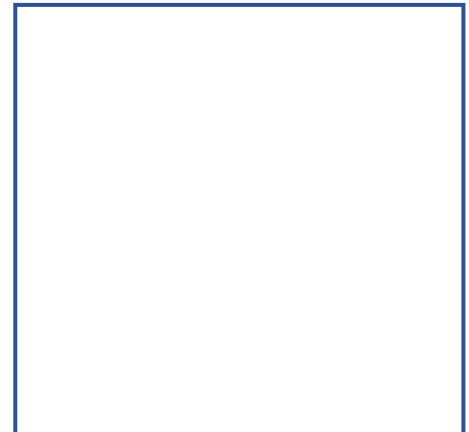
1. Trainer le traineau le long de l'itinéraire désigné en utilisant uniquement la corde et la poignée.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à compléter le parcours désigné avec le traineau.
2. Soulever le traineau et le faire avancer.
3. Rouler ou ne pas réussir à faire trainer le traineau.

c) Notes supplémentaires

1. Le compétiteur ne peut pas porter le traineau. Il doit toucher le sol à tout moment.
2. Le compétiteur peut réessayer l'obstacle, y compris changer de traineau, du moment que le parcours désigné est effectué au complet. Le traineau doit être remis à sa position de départ avant d'en changer.



4.1.14 STAIRWAY TO SPARTA

a) Instructions

1. Grimper sur le mur et passer de l'autre côté sans toucher les supports de la structure, les côtés du mur ou les sangles.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à grimper sur le mur.
2. Toute personne utilisant la structure de soutien, les côtés du mur ou les sangles.



4.1.15 TIRE FLIP

a) Instructions

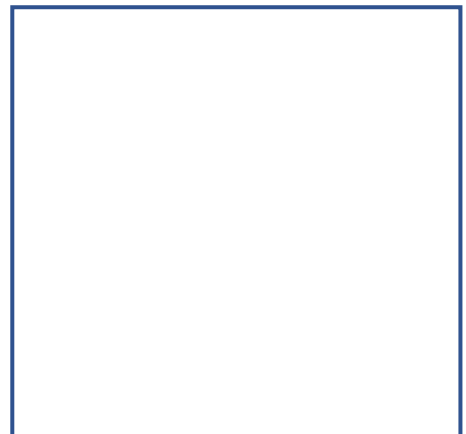
1. Retourner le pneu une première fois jusqu'à ce qu'il repose sur le sol.
2. Une fois que le premier retournement est complété, se dégager de tout contact avec ce dernier, y compris les mains et les pieds.
3. Retourner le pneu à sa position de départ jusqu'à ce qu'il repose sur le sol.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à retourner le pneu deux fois.
2. Échec à relâcher le pneu complètement au sol après le premier retournement sans avoir de contact physique avec ce dernier.
3. Échec à retourner le pneu à sa position initiale.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur est considéré comme engagé après avoir effectué un retournement complet du pneu.
2. Avant d'être engagé avec un pneu, le compétiteur peut changer de pneu et faire plusieurs tentatives.
3. Lâcher le pneu accidentellement à cause de la fatigue n'est pas considéré comme un motif d'échec.
4. Au moment de s'engager avec le pneu, le compétiteur ne peut pas rester à l'intérieur du pneu pour le faire basculer, et doit s'engager avec le pneu à l'extérieur de ce dernier.



4.1.16 VERTICAL CARGO PLUS

a) Instructions

1. Escalader l'obstacle en commençant par le muret, par-dessus, puis de l'autre côté en utilisant uniquement la sangle et le muret, la structure horizontale à la base et en-haut, et tout tuyau horizontal comme support.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à escalader l'obstacle.
2. Utiliser les côtés du muret de départ.
3. Utiliser tout autre support autre que la structure horizontale à la base et en-haut, et les tuyaux horizontaux pour effectuer l'obstacle.



4.1.17 LOG FLIP

a) Instructions

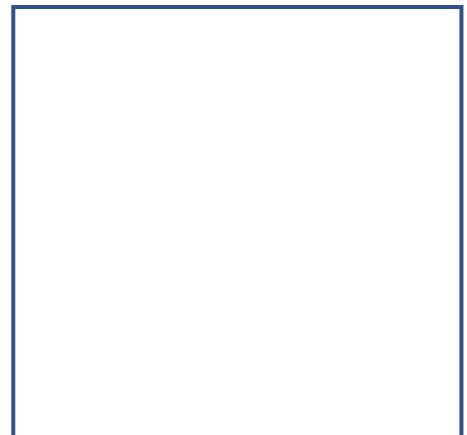
1. Retourner la bûche une première fois jusqu'à ce qu'elle repose sur le sol.
2. Une fois que le premier retournement est effectué, se retirer de tout contact avec la bûche, y compris les mains et les pieds.
3. Retourner la bûche à sa position initiale jusqu'à ce qu'elle repose sur le sol.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à retourner la bûche deux fois.
2. Échec à avoir la bûche complètement retourner au sol après le premier retournement sans contact physique.
3. Échec à retourner la bûche à sa position initiale.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur est considéré comme engagé après avoir effectué un retournement complet de la bûche.
2. Avant d'être considéré comme engagé avec une bûche, le compétiteur peut changer de bûche et faire plusieurs tentatives de retournement.
3. Lâcher la bûche accidentellement ou à cause de la fatigue n'est pas considéré comme un motif d'échec.



4.1.18 SPARTAN COLUMNS

a) Instructions

1. Prendre un ou plusieurs poids dans la zone indiquée pour les hommes ou les femmes.
2. Transporter le ou les poids au-delà des drapeaux à l'opposé du point de départ et le ou les déposer au sol.
3. Répéter le procédé jusqu'à ce que tous les poids soient empilés en une seule colonne.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à compléter le parcours indiqué avec le ou les poids et à les empiler en une seule colonne.
2. Créer une colonne instable qui bascule à terre.

c) Notes supplémentaires

1. Le compétiteur peut mettre les poids à terre pendant une tentative, cependant il ne peut pas les faire rouler ou les laisser rouler.
2. Si le poids est placé au sol ou accidentellement échappé, il doit être récupéré exactement au même endroit. Si le poids bouge par inadvertance après avoir été placé au sol ou accidentellement échappé, il doit être replacé exactement au même endroit, puis ramassé avant que le compétiteur ne puisse reprendre sa course.
3. Tous les compétiteurs doivent commencer derrière les drapeaux du point de départ.



4.1.19 SLAM BALL

a) Instructions

1. Sélectionner un slam ball dans la zone indiquée pour les hommes ou les femmes.
2. Monter le slam ball au-dessus de la tête jusqu'à l'extension complète des genoux et des hanches.
3. Renvoyer le slam ball directement au sol en face de soi. Le slam ball doit toucher le sol.
4. Compléter 15 slam ball.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à compléter.
2. Échec à monter le slam ball au-dessus de la tête jusqu'à l'extension complète des genoux et des hanches.
3. Échec à renvoyer le slam ball directement au sol en face de soi. Le slam ball doit toucher le sol.

c) Notes supplémentaires

1. Le compétiteur peut attraper le slam ball sur un rebond. Le slam ball n'a pas besoin d'être stoppé une fois à terre.
2. Le slam ball peut être claqué, jeté ou placé au sol à partir de la position au-dessus la tête.



4.1.30 IRISH TABLES

a) Instructions

1. Suivre le parcours indiqué, grimper par-dessus la ou les table(s) Irlandaise(s) et passer de l'autre côté, sans utiliser les renforts du support, les côtés de la table ou les sangles.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à grimper par-dessus la ou les table(s) Irlandaise(s) et passer de l'autre côté en suivant le parcours indiqué.
2. Utiliser les renforts du support, les côtés de la table ou les sangles afin de prendre l'équilibre, monter ou descendre.



4.2 OBSTACLES À TENTATIVES UNIQUES (RÉUSSITE/ÉCHEC)

Généralement ce sont des obstacles à tentative unique basés sur des compétences spécifiques de passage d'obstacles. Une fois que le coureur est engagé dans une voie, tel que défini dans les règles d'obstacles spécifiques, une tentative sera considérée comme commencée et l'obstacle devra être complété en entier ou une pénalité devra être réalisée.

4.2.1 ADDUCTOR

a) Instructions

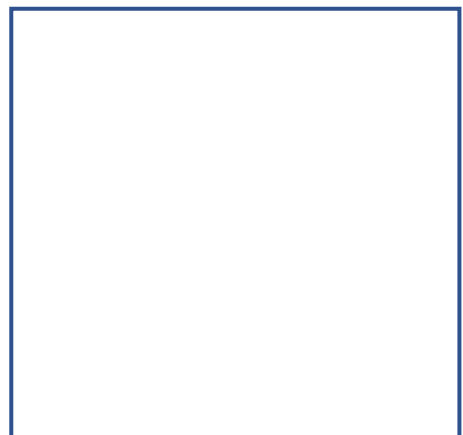
1. Se déplacer d'un sac à un autre dans une seule et même ligne sans toucher le sol.
2. Sonner la cloche.

b) Modalités d'échec

1. Toute partie du corps touchant le sol avant de sonner la cloche.
2. Utiliser les piliers horizontaux de la structure.
3. Utiliser plusieurs lignes pour compléter l'obstacle.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur est considéré comme ayant tenté l'obstacle lorsque ses deux pieds ont quitté la marche de départ.
2. Un compétiteur peut utiliser les chaînes qui soutiennent les sacs pour compléter l'obstacle.



4.2.2 APE HANGER

a) Instructions

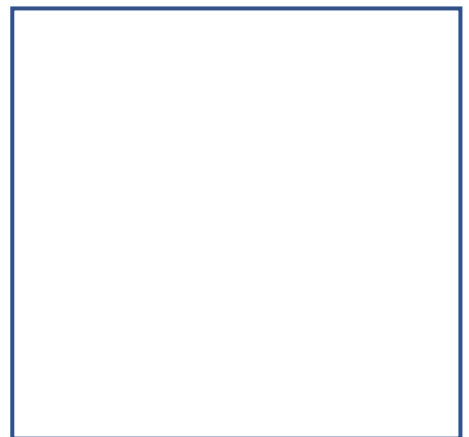
1. Grimper en-haut de la corde ou de l'échelle pour commencer l'obstacle.
2. Transférer sur les barres, et traverser par-dessous les barres en utilisant uniquement les mains. Les pieds ne peuvent pas toucher les barres.
3. Sonner la cloche.

b) Modalités d'échec

1. Échec à sonner la cloche.
2. Tomber de l'obstacle, à l'exception de la phase de grimper de corde, étape qui peut être tentée plusieurs fois.
3. pieds touchant n'importe quelle barres.
4. Utilisation de la structure de support ou des sangles. L'utilisation des poutrelles horizontales au centre de l'obstacle est autorisé.
5. Escalader au-dessus de l'obstacle.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur est considéré comme engagé sur l'obstacle et comme ayant effectué une tentative lorsqu'il touche une des barres au-dessus de la tête. A ce stade, il doit soit compléter l'obstacle, soit effectuer la pénalité.



4.2.3 BALANCE BEAM

a) Instructions

1. Traverser la poutre sans qu'aucune des parties du corps autre que les pieds ne touchent la poutre. Ne pas toucher le sol.
2. Toucher la poutre de descendante avec au moins un pied avant de toucher le sol.

b) Modalités d'échec

1. Toucher le sol avant de toucher la poutre descendante.
2. Toucher la poutre avec une partie du corps autre que les pieds.
3. Toucher une autre poutre après avoir essayé une seule poutre.

c) Notes supplémentaires

1. Une fois qu'un compétiteur a placé deux pieds sur la poutre, cela est considéré comme une tentative.



4.2.4 BEATER

a) Instructions

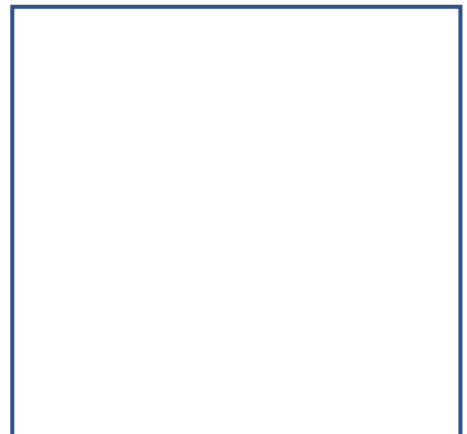
1. Traverser les barres tournantes en utilisant uniquement les mains et les bras. Les pieds ne peuvent pas toucher le sol pour créer un avantage.
2. Sonner la cloche.

b) Modalités d'échec

1. Échec à sonner la cloche.
2. Pieds touchant le sol pour créer un avantage
3. Utiliser les éléments verticaux de la structure comme une échelle pour commencer l'obstacle, le traverser ou le compléter.
4. Les pieds ou les jambes touchant l'une des barres, y compris le passage au-dessus de l'obstacle.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur est considéré comme ayant tenté l'obstacle lorsque ses deux pieds ont quitté la marche de départ.
2. Un compétiteur peut utiliser les poutrelles horizontales de la structure pour commencer l'obstacle ou effectuer un transfert pendant la phase de franchissement de l'obstacle.



4.2.5 HELIX

a) Instructions

1. Utiliser uniquement les barres dans une seule et même ligne (un côté de l'obstacle), traverser latéralement sans toucher le haut.
2. Sonner la cloche.

b) Modalités d'échec

1. Toute partie du corps touchant le sol entre le début de l'obstacle et le moment de toucher la cloche.
2. Toucher le haut de l'obstacle.
3. Utiliser les barres d'un autre couloir, ou traverser par-dessus le sommet de l'obstacle..

c) Notes supplémentaires

1. Lorsque quatre points de contact sont effectués, le compétiteur est considéré comme engagé et ne peut pas recommencer l'obstacle.
2. Un compétiteur doit commencer par le premier panneau au début de l'obstacle.



4.2.6 MONKEY BARS

a) Instructions

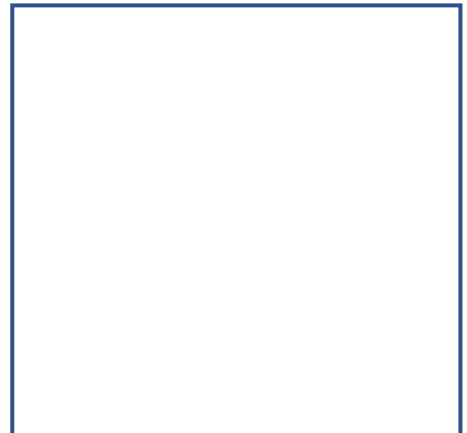
1. Traverser le monkey bars d'un bout à l'autre en utilisant uniquement les mains et les bras.
2. Sonner la cloche.

b) Modalités d'échec

1. Les pieds touchant le sol pour créer un avantage afin de compléter l'obstacle.
2. Utiliser les poutrelles verticales de la structure comme une échelle pour commencer l'obstacle, le traverser ou le compléter.
3. Les pieds ou les jambes touchant l'une des barres, y compris traverser les barres par-dessus l'obstacle.
4. Échec à sonner la cloche.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur est considéré comme ayant tenté l'obstacle lorsque ses deux pieds ont quitté la marche de départ.
2. Un compétiteur peut utiliser les poutrelles horizontales de la structure pour commencer l'obstacle ou effectuer un transfert pendant la phase de franchissement de l'obstacle.



4.2.7 MULTI-RIG

a) Instructions

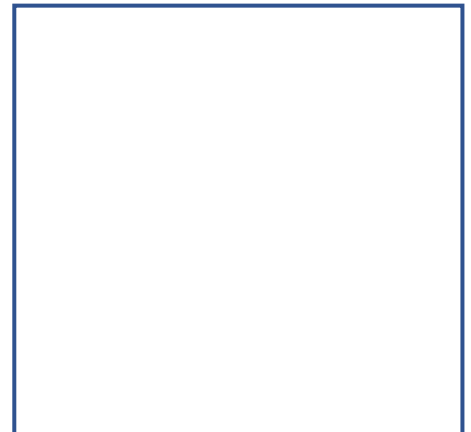
1. Traverser les prises en utilisant uniquement les mains et les bras puis sonner la cloche.
2. Rester dans la même ligne sans se déplacer latéralement.

b) Modalités d'échec

1. Les pieds ne peuvent pas toucher le sol pour créer un avantage.
2. Utiliser les poutrelles verticales de la structure comme une échelle pour commencer l'obstacle, le traverser ou le compléter.
3. Les pieds ou les jambes touchant les prises, y compris en traversant les barres.
4. Échec à sonner la cloche.
5. Utiliser plus d'une ligne pour compléter l'obstacle.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur est considéré comme ayant tenté l'obstacle lorsque ses deux pieds ont quitté la marche de départ.
2. Un compétiteur peut utiliser les poutrelles horizontales de la structure pour commencer l'obstacle ou effectuer un transfert pendant la phase de franchissement de l'obstacle.



4.2.8 MULTI-RIG PLUS

a) Instructions

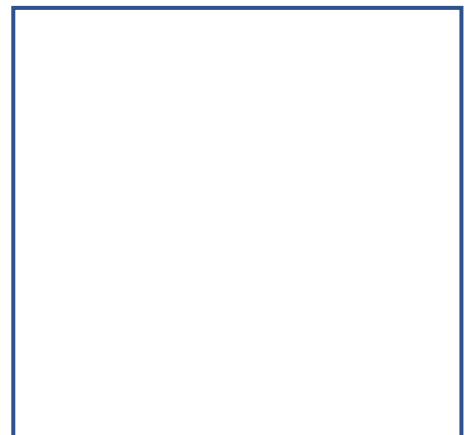
1. Traverser les prises en utilisant uniquement les mains et les bras.
2. Transférer vers le mur et l'escalader sans toucher le sol avant de terminer la montée du mur finale.
3. Rester dans la même ligne sans se déplacer latéralement.

b) Modalités d'échec

1. Les pieds ne peuvent pas toucher le sol pour créer un avantage.
2. Utiliser les éléments verticaux de la structure comme une échelle pour commencer l'obstacle, le traverser ou le compléter.
3. Les pieds ou les jambes touchant les prises, y compris en traversant les barres.
4. Incapacité à escalader le mur de l'autre côté.
5. Utiliser plus d'une ligne pour compléter l'obstacle.

c) Notes supplémentaires

1. Traverser les prises en utilisant uniquement les mains et les bras.
2. Un compétiteur peut utiliser les éléments horizontaux de la structure pour commencer l'obstacle ou effectuer un transfert pendant la phase de franchissement de l'obstacle.



4.2.9 OLYMPUS

a) Instructions

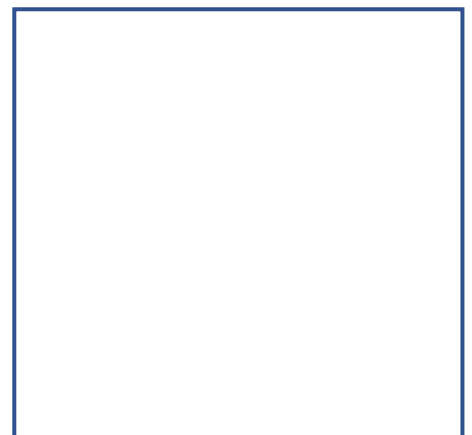
1. Parcourir latéralement l'obstacle en utilisant uniquement les mains sur et dans les cales et trous tout au long d'une seule et même ligne.
2. Sonner la cloche.

b) Modalités d'échec

1. Toute partie du corps touchant le sol entre le départ et le moment de sonner la cloche.
2. Toucher le haut de l'obstacle.
3. Toucher les cales ou les trous du mur avec les pieds.

c) Notes supplémentaires

1. Le compétiteur doit commencer depuis ou en arrière de la marche de départ.
2. Un compétiteur est considéré comme ayant tenté l'obstacle lorsque ses deux pieds ont quitté la marche de départ.
3. Le compétiteur peut placer ses pieds et/ou ses genoux contre le mur pour se soutenir, toutefois ses pieds ou ses genoux ne doivent pas toucher les prises manuelles, y compris en plaçant les pieds ou les genoux dans les découpes.
4. Le compétiteur peut utiliser n'importe quelle combinaison de prises et trous.



4.2.10 ROLLING EPIC

a) Instructions

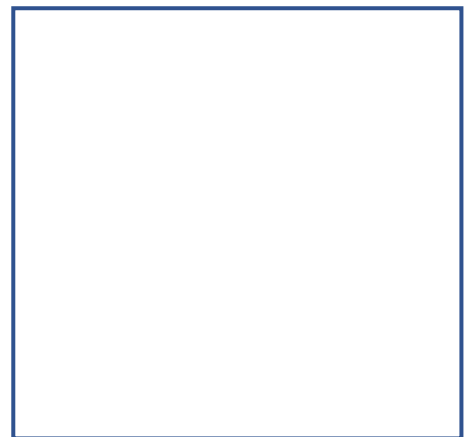
1. Placer les deux pieds sur la plateforme à roues (chariot).
2. Se mettre en position de planche avec les bras tendus.
3. Tout en restant en position de planche, ramper en utilisant uniquement les mains pour avancer jusqu'à ce que le corps et la plateforme à roues franchissent la ligne d'arrivée.
4. Retourner au point de départ avec la planche à roues. Pendant cette phase, la plateforme peut être ramassée et transportée.

b) Modalités d'échec

1. Toute partie du corps à l'exception des mains et des coudes touchant le sol.
2. Échec franchir la ligne d'arrivée avec le corps entier et la plateforme à roues.
3. Échec à retourner au point de départ avec la planche à roues.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur peut se reposer pendant la position de planche, toutefois les genoux, les jambes, le ventre, ou toute autre partie du corps ne doivent pas toucher le sol.



4.2.11 SPEAR THROW

a) Instructions

1. Se placer debout avec les deux pieds derrière la barrière.
2. Lancer le javelot dans la cible dans une même ligne.
3. S'assurer que le javelot soit planté dans la cible de la structure sans qu'aucune autre partie du javelot ne touche le sol.

b) Modalités d'échec

1. Le javelot ne se plantant pas dans la cible de la structure.
2. Toute partie du javelot touchant le sol une fois qu'il est immobile dans la cible.

c) Notes supplémentaires

1. Une fois qu'un compétiteur lance le javelot dans un mouvement avant, cela est considéré comme une tentative.
2. Un compétiteur est autorisé à changer de ligne, toutefois cela doit être fait avant de faire une tentative.
3. Il en est de la responsabilité du compétiteur que l'attache (la corde du javelot) soit placée de manière à ne pas causer d'enchevêtrement. Si l'attache (la corde) s'emmêle lors du lancer et en affecte le vol du javelot, cela sera considéré comme une tentative.
4. Le javelot peut toucher le sol lors d'une tentative avant de devenir immobile dans la cible, tant qu'il ne touche pas le sol une fois qu'il est immobile.



4.2.12 TWISTER

a) Instructions

1. Traverser l'obstacle d'une extrémité à l'autre en utilisant seulement les mains sur les poignées, et les poutrelles de treillis entre chaque segment de poignées.,
2. Les pieds ne doivent pas toucher le sol afin de créer un avantage.
3. Sonner la cloche.

b) Modalités d'échec

1. Échec à sonner la cloche.
2. Tomber de l'obstacle.
3. L'utilisation de n'importe quel poutrelles autre que le treillis entre chaque segments de poignées.
4. Les pieds ou les jambes qui touchent les poignées, y compris traverser le haut de l'obstacle au-dessus des poignées.
5. Utiliser les tubes de la structure auxquels les poignées sont soudées afin de compléter l'obstacle.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur est considéré comme ayant tenté l'obstacle lorsque ses deux pieds ont quitté la marche de départ.
2. Le compétiteur est autorisé à utiliser le treillis placé entre chaque segment de poignées afin de passer d'un ensemble de poignées à un autre afin de passer d'un ensemble de poignées à l'autre.



4.2.13 TYROLEAN TRAVERSE

a) Instructions

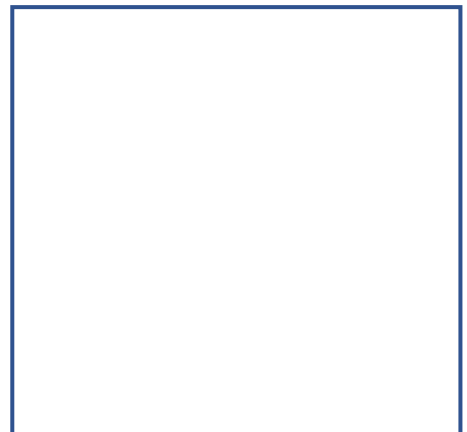
1. Début défini comme «Commencez par monter la corde au point le plus proche du début.»
2. Traverser le long de la corde sans toucher la surface en-dessous afin de créer un avantage pour le compléter.
3. Sonner la cloche en utilisant uniquement les mains.

b) Modalités d'échec

1. Échec à sonner la cloche.
2. Toucher la surface en-dessous de la corde afin de créer un avantage pour le compléter.
3. Créer un avantage injuste en montant sur l'obstacle trop loin du point de départ.

c) Notes supplémentaires

1. Pour une tentative qui aboutit à un échec, le compétiteur doit, après avoir lâché la corde, continuer à traverser le sol ou l'eau sous l'obstacle en courant ou en nageant tout en restant dans sa ligne.
2. Le compétiteur doit descendre de l'obstacle après avoir sonné la cloche. Il ne doit pas continuer à traverser le long de la corde.



4.2.14 Z WALL

a) Instructions

1. Traverser latéralement le mur en utilisant uniquement les blocs pour les mains et les pieds et les supports verticaux dans une seule ligne.
2. Sonner la cloche.

b) Modalités d'échec

1. Toucher le sol, le haut du mur, ou le haut ou le bas de toute découpe dans le mur.
2. Échec à sonner la cloche.

c) Notes supplémentaires

1. Une fois que quatre points de contact sont établis sur les blocs pour les mains et les pieds, le compétiteur est considéré comme ayant tenté l'obstacle et ne peut pas recommencer.
2. Le premier bloc pour les mains et le premier bloc pour les pieds doivent être utilisés pour commencer à traverser.
3. Un compétiteur n'a pas besoin d'utiliser tous les blocs pour les mains et les pieds l'exception des premiers blocs (mains et pieds). Un compétiteur peut ignorer les autres blocs, y compris les blocs finaux afin de sonner la cloche.



4.2.15 SLACKLINE

a) Instructions

1. Traverser sur la slackline sans utiliser aucune partie du corps autre que les pieds sur la sangle (slackline) et sans toucher le sol.
2. Toucher le sol au-del de la ligne d'arrivée avec au moins un pied.

b) Modalités d'échec

1. Toucher le sol avec un ou deux pieds avant la ligne d'arrivée.
2. Toucher la slackline avec une partie du corps autre que les pieds.
3. Toucher une autre slackline après avoir tenté une des slackline.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur est considéré comme ayant tenté l'obstacle lorsque ses deux pieds sont sur la slackline.



4.2.16 MONKEY IN THE MIDDLE

a) Instructions

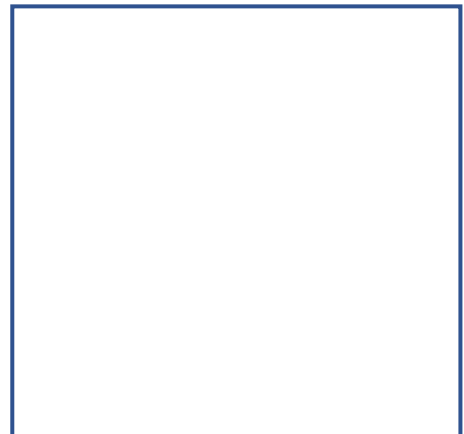
1. Traverser l'obstacle d'un bout l'autre en utilisant uniquement les mains sur les poignées, et les poutrelles métalliques de la structure entre chaque poignée.
2. Le Monkey Bars doit être traversé d'un bout l'autre en utilisant uniquement les mains et les bras.
3. Sonner la cloche.

b) Modalités d'échec

1. Échec à sonner la cloche.
2. Tomber de l'obstacle.
3. Les pieds ou les jambes qui touchent les poignées ou les barres, y compris traverser le haut de l'obstacle au-dessus des poignées ou des barres.
4. Utiliser les tubes de la structure auxquels les poignées sont soudées afin de compléter l'obstacle.
5. Les pieds qui touchent le sol pour créer un avantage pour compléter l'obstacle.
6. Utiliser les poutrelles métalliques verticales de la structure comme échelle pour commencer l'obstacle, le traverser ou le compléter.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur est considéré comme ayant tenté l'obstacle lorsque ses deux pieds ont quitté la marche de départ.
2. Le compétiteur peut utiliser les poutrelles métalliques horizontales de la structure pour commencer l'obstacle.



4.2.17 MEMORY TEST

a) Instructions

1. Repérer les deux derniers chiffres du bandeau porté (numéro de dossard).
2. Localiser les deux chiffres sur la liste fournie.
3. Mémoriser le texte ou le / les symbole(s) à côté des deux chiffres.
4. Réciter le texte ou le / les symbole(s) exactement tel que cela était écrit lorsque demandé par un Officiel de Course au point indiqué sur le parcours.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à se rappeler ou à réciter le texte ou le / les symbole(s) exactement tel que cela était écrit.
2. Écrire ou enregistrer le texte ou le / les symbole(s) pour s'aider s'en souvenir.



4.2.18 LOW RIDER

a) Instructions

1. Traverser les prises en utilisant uniquement les pieds, les mains et les bras, puis sonner la cloche.
2. Rester dans une même ligne sans se déplacer latéralement.

b) Modalités d'échec

1. Aucune partie du corps ne peut toucher le sol afin de créer un avantage.
2. Utiliser les éléments métalliques verticaux de la structure comme échelle pour commencer l'obstacle, le traverser ou le compléter.
3. Traverser au-dessus des barres qui supportent chaque corde.
4. Échec à sonner la cloche.
5. Utiliser plus d'une ligne pour compléter l'obstacle.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur est considéré comme ayant tenté l'obstacle lorsque ses deux pieds ont quitté la marche de départ.
2. Le compétiteur peut utiliser les éléments métalliques horizontaux de la structure pour commencer l'obstacle, ou pour se transférer durant la phase de traversée de l'obstacle.



4.2.19 TARZAN SWING

a) Instructions

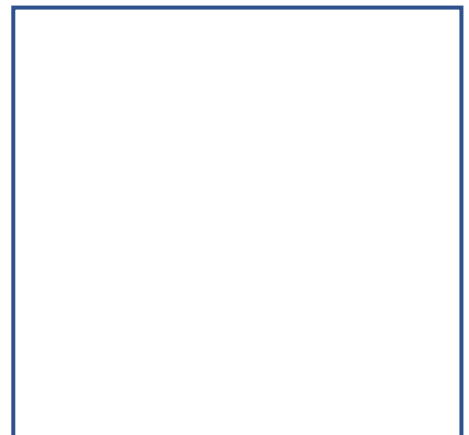
1. Montez au sommet de la corde ou de l'échelle de corde pour commencer l'obstacle.
2. Traversez les accessoires en utilisant uniquement les mains et les bras.
3. Sonner la cloche.

b) Modalités d'échec

1. Ne pas sonner la cloche.
2. Tomber de l'obstacle, sauf pendant la phase de montée à l'aide de la corde ou échelle de corde, qui peut être tentée plusieurs fois.
3. En utilisant n'importe quelle structure de support. Échec à sonner la cloche.
4. Monter au-dessus de l'obstacle.

c) Notes supplémentaires

1. Un concurrent est engagé sur l'obstacle et considéré comme ayant fait une tentative une fois qu'ils ont touché l'un des éléments de l'obstacle autre que la première corde ou l'échelle de corde de l'obstacle. À partir de ce point, ils doivent soit franchir l'obstacle, soit la pénalité.



4.3 OBSTACLES OBLIGATOIRES

Il s'agit généralement de porté ou de ramping. Si vous échouez à l'un de ces obstacles. Vous pourrez le réessayer. Si vous n'êtes pas en mesure de le réaliser, vous devez rendre votre puce au Marshall présent ou au Volontaire ou au Staff.

4.3.1 ARMER

a) Instructions

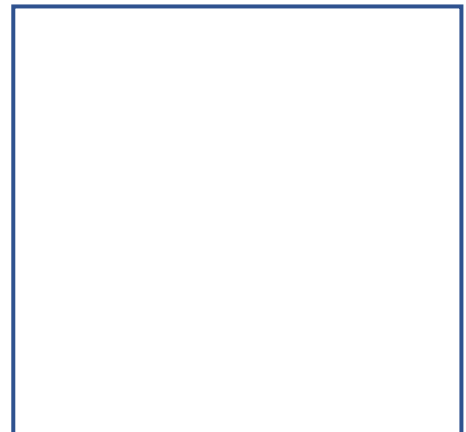
1. Prendre un poids dans la zone indiquée pour les hommes ou les femmes.
2. Commencer derrière les drapeaux de départ, transporter le poids le long du parcours indiqué.
3. Ramener le poids dans la zone indiquée.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à compléter le parcours indiqué dans son intégralité avec le poids.
2. Trainer, rouler, lancer ou pousser le poids.
3. Transporter le mauvais poids.
4. Ne pas transporter le poids par ses poignées.

c) Notes supplémentaires

1. Le poids peut être déposé à terre si besoin.
2. Si le poids du compétiteur est lâché ou déposé à terre et qu'il bouge, le compétiteur doit retourner le poids où il a été lâché ou déposé à terre, et reprendre le transport à partir de ce point.



4.3.2 BARBED WIRE / CORD / SCRIM NET LOW / TUBE

a) Instructions

1. Traverser sous le fil barbelé ou la corde d'un bout l'autre.

b) Modalités d'échec

1. Ne pas traverser sous le fil barbelé ou la corde d'un bout à l'autre.

c) Notes supplémentaires

1. Le compétiteur peut rouler sous le fil barbelé ou la corde.
2. Le compétiteur peut toucher le fil barbelé ou la corde.



4.3.3 BUCKET CARRY

a) Instructions

1. Sélectionnez un seau dans la zone réservée aux hommes ou aux femmes.
2. Portez le seau le long du parcours balisé.
3. Le seau doit garder la même quantité de matériau l'intérieur du début à la fin du parcours indiqué.
4. Le couvercle du seau doit parcourir la totalité du parcours marqué avec la même même quantité de matériau à l'intérieur.

b) Modalités d'échec

1. Ne pas revenir avec la même quantité de matériau qu'au départ.
2. Couper une partie du parcours balisé.
3. Transporter un seau d'un autre genre que celui du concurrent.

c) Notes supplémentaires

1. Il n'y a pas d'option de burpees à cet obstacle. Il doit être complété.
2. Si un concurrent revient avec du matériau manquant après avoir terminé le parcours balisé, il doit refaire l'ensemble du parcours marqué avec un seau correctement rempli.
3. Le compétiteur peut poser le seau à terre si besoin.
4. Le couvercle de chaque seau n'est pas fixé de façon permanente. Si un couvercle est déplacé accidentellement, un concurrent peut remplacer le couvercle tant que le matériau du bucket n'est pas déplacé. En cas de perte de matériau du bucket, le concurrent doit retourner au début du parcours, le remplacer et recommencer le parcours avec un nouveau seau. Le concurrent est autorisé à retirer tout le matériau du bucket avant de retourner en prendre un nouveau.



4.3.4 DUNK WALL

a) Instructions

1. Traverser sous le mur d'un bord à l'autre.
2. Ne pas plonger.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à traverser sous le mur d'un bord à l'autre.
2. Passer sur le côté du mur.



4.3.5 FARMERS CARRY

a) Instructions

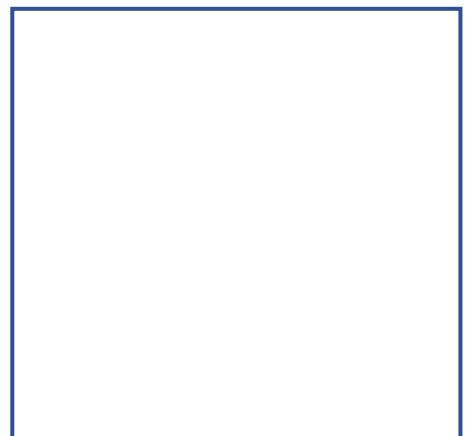
1. Prendre un poids dans la zone indiquée pour les hommes ou les femmes.
2. Commencer derrière les drapeaux de départ, transporter le poids le long du parcours indiqué.
3. Ramener le poids dans la zone indiquée.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à compléter le parcours indiqué avec le poids.
2. Trainer, rouler, lancer ou pousser le poids.
3. Transporter le mauvais poids.
4. Ne pas transporter le poids par ses poignées.

c) Notes supplémentaires

1. Si plusieurs poids sont requis, ils doivent être transportés ensemble. Le compétiteur ne peut pas progresser de manière significative avec un seul poids.
2. Les poids peuvent être déposés à terre si besoin.
3. Si le poids du compétiteur est lâché ou déposé terre et qu'il bouge, le compétiteur doit retourner le poids où il a été lâché ou déposé à terre, et reprendre le transport à partir de ce point.



4.3.6 JERRY CAN CARRY

a) Instructions

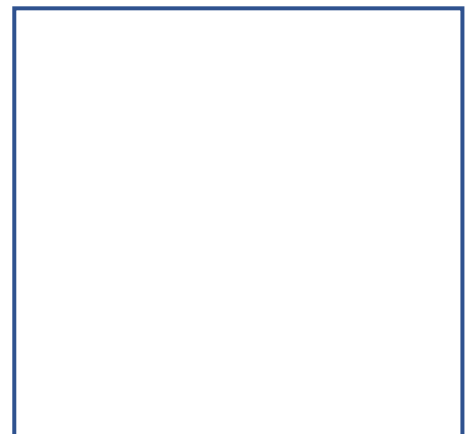
1. Prendre deux bidons pour les hommes et un bidon pour les femmes dans la zone indiquée.
2. Transporter le / les bidon(s) le long du parcours indiqué.
3. Ramener le / les bidon(s) dans la zone indiquée.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à compléter le parcours indiqué avec le / les bidon(s).
2. Trainer, rouler, lancer ou pousser le / les bidon(s).
3. Transporter le mauvais nombre de bidons.

c) Notes supplémentaires

1. Si plusieurs bidons sont requis, ils doivent être transportés ensemble. Le compétiteur ne peut pas progresser de manière significative avec un seul bidon.
2. Les bidons peuvent être déposés à terre si besoin.
3. Si le bidon du compétiteur est lâché ou déposé à terre et qu'il bouge, le compétiteur doit retourner le poids où il a été lâché ou déposé à terre, et reprendre le transport à partir de ce point.
4. Si un bidon est endommagé et qu'une quantité significative d'eau est renversé du bidon, le compétiteur doit retourner au point de départ avec le / les bidon(s), prendre un ou des nouveau(x) bidon(s), et recommencer le parcours.



4.3.7 LOG CARRY

a) Instructions

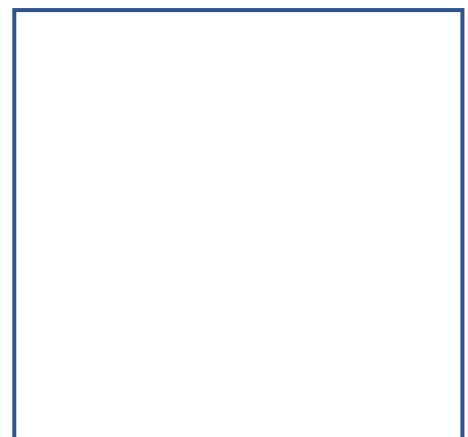
1. Prendre une bûche dans la zone désignée pour les hommes ou les femmes.
2. Transporter la bûche le long du parcours indiqué.
3. Ramener la bûche dans la zone indiquée.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à compléter le parcours indiqué avec la bûche.
2. Trainer, rouler, lancer ou pousser la bûche.
3. Transporter la mauvaise bûche.

c) Notes supplémentaires

1. La bûche peut être déposée à terre si besoin.
2. Si la bûche du compétiteur est lâchée ou déposée à terre et qu'elle bouge, le compétiteur doit retourner la bûche où elle a été lâchée ou déposée à terre, et reprendre le transport à partir de ce point.



4.3.8 SANDBAG CARRY

a) Instructions

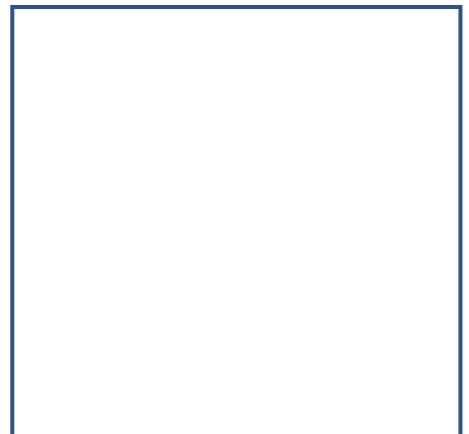
1. Prendre un sac dans la zone désignée pour les hommes ou les femmes.
2. Transporter le sac le long du parcours indiqué.
3. Ramener le sac dans la zone indiquée.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à compléter le parcours indiqué avec le sac.
2. Trainer, rouler, lancer ou pousser le sac.
3. Transporter le mauvais sac ou le mauvais nombre de sacs.

c) Notes supplémentaires

1. Si plusieurs sacs sont à transporter, ils doivent être transportés ensemble.
2. Les sacs peuvent être déposés à terre si besoin. Le compétiteur ne peut pas progresser de manière significative avec un seul sac.
3. Si le sac du compétiteur est lâché ou déposé à terre et qu'il bouge, le compétiteur doit retourner le sac où il a été lâché ou déposé à terre, et reprendre le transport à partir de ce point.



4.3.9 SWIM / WATER CROSSING

a) Instructions

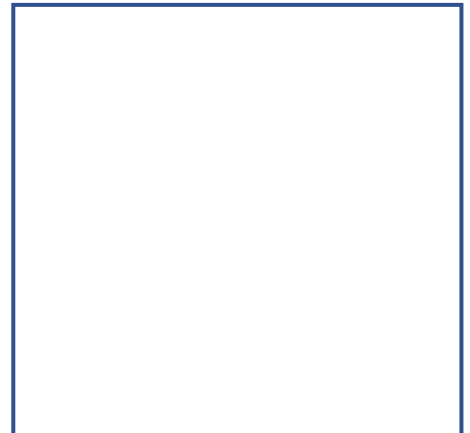
1. Traverser l'eau d'un bout à l'autre tout en restant dans le parcours indiqué en tout temps.
2. Ne pas plonger.

b) Modalités d'échec

1. Ne pas rester dans les limites de l'obstacle, ne pas suivre les balises ou contourner l'obstacle.
2. Contourner l'obstacle pour éviter un engagement important avec l'eau quel que soit le parcours indiqué.
3. Plonger.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur peut entrer dans l'eau au point de sortie si le contournement a été forcé par l'afflux.
2. Les vêtements de flottaison individuels peuvent être obligatoires.



4.3.10 CHAIN CARRY

a) Instructions

1. Prendre une chaine dans la zone désignée pour les hommes ou les femmes.
2. Transporter la chaine le long du parcours indiqué.
3. Ramener la chaine dans la zone indiquée pour les hommes ou les femmes.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à compléter le parcours indiqué avec la chaine.
2. Trainer, rouler, lancer ou pousser la chaine.
3. Transporter la mauvaise chaine ou le mauvais nombre de chaines.

c) Notes supplémentaires

1. Si plusieurs chaines sont à transporter, elles doivent être transportées ensemble.
2. La chaine peut être déposée à terre si besoin. Le compétiteur ne peut pas progresser de manière significative avec une seule chaine.
3. Si la chaine du compétiteur est lâchée ou déposée à terre et qu'elle bouge, le compétiteur doit retourner la chaine où elle a été lâchée ou déposée à terre, et reprendre le transport à partir de ce point.



4.3.11 WEIGHTED LOW CRAWL

a) Instructions

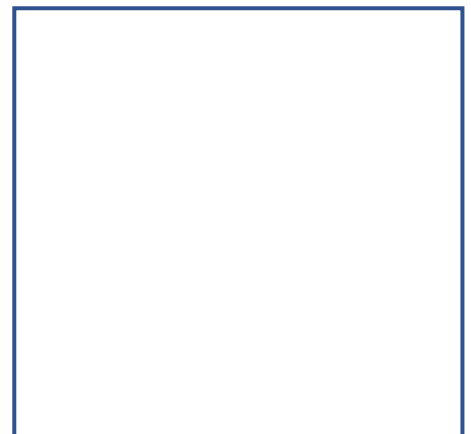
1. Prendre un poids dans la zone désignée pour les hommes ou les femmes.
2. Traverser sous le fil barbelé ou la corde d'un point à l'autre tout en gardant le poids.
3. Le poids peut être transporté ou poussé, mais pas projeté ou lancé d'un point à l'autre du parcours.

b) Modalités d'échec

1. Ne pas traverser sous le fil barbelé ou la corde d'un point à l'autre.
2. Lancer ou projeter le poids.

c) Notes supplémentaires

1. Le compétiteur peut rouler sous le fil barbelé ou de corde tout en tenant le poids.
2. Le poids peut toucher le sol en tout temps, du moment qu'il est transporté ou poussé par le compétiteur qui avance d'un bout l'autre du parcours.
3. Le compétiteur peut toucher le fil barbelé ou la corde.



4.3.12 LILY PADS

a) Instructions

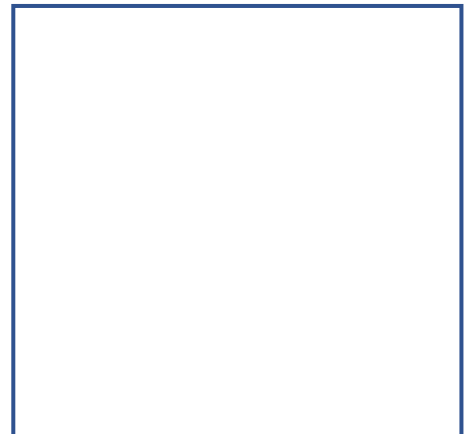
1. Traverser les Lily Pads d'un bout à l'autre du parcours désigné.

b) Modalités d'échec

1. Ne pas traverser d'un bout à l'autre du parcours désigné.

c) Notes supplémentaires

1. Le compétiteur peut tomber des Lily Pads, ceci n'est pas un échec à l'obstacle.
2. Si un compétiteur tombe à l'eau, il doit soit remonter sur les Lily Pads et continuer ou nager le long du parcours indiqué, jusqu'à ce qu'il atteigne la terre ferme pour continuer le parcours.



4.3.13 CLIFF CLIMB

a) Instructions

1. Monter jusqu'au sommet de la falaise en restant sur le parcours indiqué.

b) Modalités d'échec

1. Ne pas monter d'un bout à l'autre du parcours indiqué.



4.3.14 CARGO NET GROUND CRAWL

a) Instructions

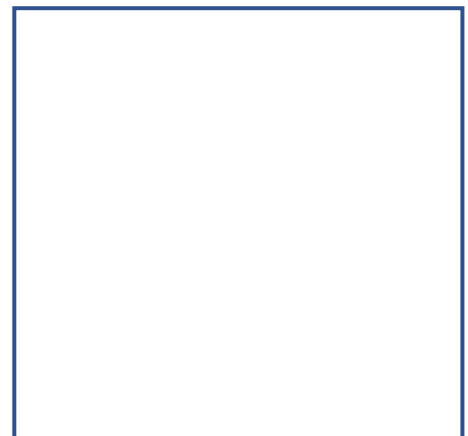
1. Traverser sous le cargo net avec l'ensemble du corps en passant sous le filet, d'un bout à l'autre du parcours.

b) Modalités d'échec

1. Ne pas traverser sous le cargo net, d'un bout à l'autre du parcours.
2. Ne pas garder l'ensemble du corps sous le filet.

c) Notes supplémentaires

1. Le compétiteur peut rouler sous le cargo net.
2. Le compétiteur peut toucher le cargo net avec n'importe quelle partie du corps, et peut repousser le filet pour se frayer un passage.
3. Se déplacer avec une des parties du corps découverte n'est pas permis.



4.3.15 STONE CARRY

a) Instructions

1. Sélectionnez une pierre dans la zone réservée aux hommes ou aux femmes.
2. Transportez la pierre sur tout le parcours balisé.
3. Remettez la pierre dans la zone réservée aux hommes ou aux femmes.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à terminer la totalité du parcours balisé avec la pierre.
2. Glisser, rouler, lancer ou pousser une pierre.
3. Porter une pierre mal désignée ou un nombre incorrect de pierres.

b) Modalités d'échec

1. Si plusieurs pierres doivent être transportées, elles doivent être transportées en même temps.
2. Les pierres peuvent être déposées au besoin, mais un compétiteur ne peut à aucun moment faire de progrès significatif avec une seule pierre.
3. Si la pierre d'un compétiteur est lâchée ou posée et qu'elle se déplace, le compétiteur doit remettre la pierre à l'endroit où elle a touché le sol et recommencer le porté à partir de ce point.



4.3.16 COURIR AVEC GILET LESTÉ

a) Instructions

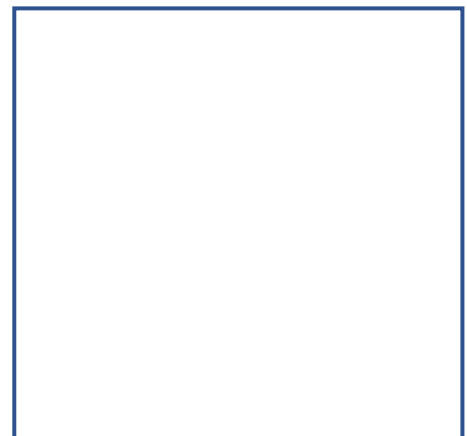
1. Choisir un gilet dans la zone réservée aux hommes ou aux femmes.
2. Enfiler le gilet par la tête de façon à ce que le gilet soit porté sur le torse.
3. Réaliser le parcours balisé tout en portant le gilet.
4. Retirer le gilet et le remettre à l'endroit destiné (homme ou femme).

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à terminer la totalité du parcours balisé avec le gilet.
2. Ne pas porter le gilet de la bonne manière (sur le torse).
3. Retirer, faire rouler, lancer, tirer ou pousser le gilet.
4. Porter le gilet du sexe opposé.

b) Modalités d'échec

1. Les gilets peuvent être retirés au besoin durant le parcours, mais un concurrent ne peut pas avancer sur le parcours s'il ne porte pas le gilet de la bonne manière.
2. Si un gilet est retiré au moment du parcours et laissé sur place, le coureur se doit de retourner à l'endroit de la dépose et de reprendre le carry depuis cet endroit.



4.3.17 4', 5' WALLS

b) Instructions

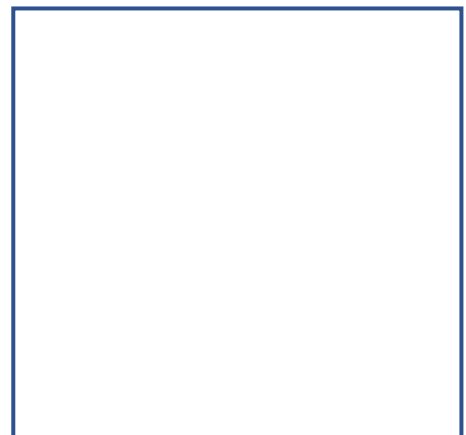
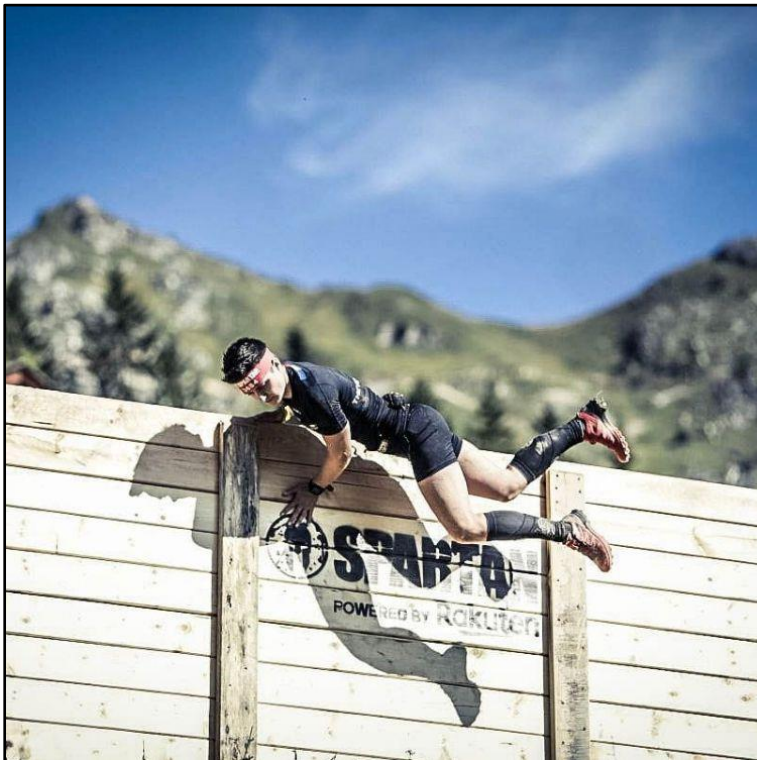
1. Grimper sur le mur et le franchir sans utiliser les contreventements, les côtés du mur, les mâts de drapeau ou les sangles.

b) Modalités d'échec

1. Impossibilité d'escalader le mur et de descendre de l'autre côté.
2. Utilisation de la structure de soutien, des côtés du mur ou des sangles pour aider à l'équilibre, la montée ou la descente.
3. Les concurrents masculins utilisent la marche rouge réservée aux femmes. uniquement

c) Notes supplémentaires

1. La marche rouge ne peut être utilisée que par les athlètes féminines.



4.3.18 A-FRAME CARGO

b) Instructions

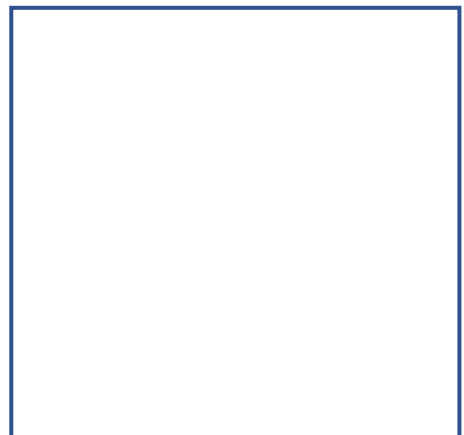
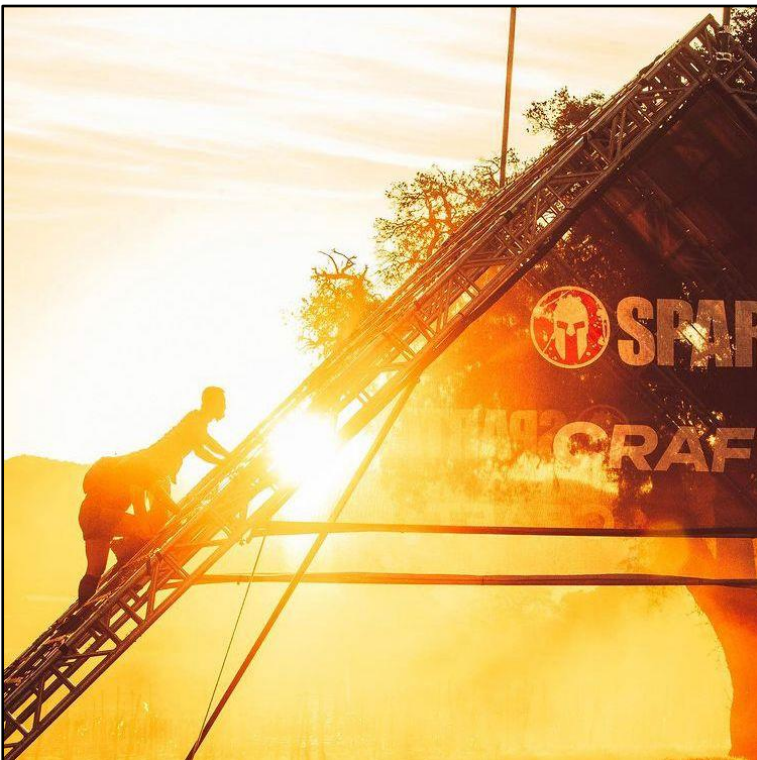
1. Grimper sur l'obstacle passer par-dessus le sommet et redescendez de l'autre côté en utilisant seulement les sangles, les poutrelles horizontales à la base et au sommet, et tout tuyau horizontal pour s'appuyer.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à escalader l'obstacle et d'en redescendre de l'autre côté.
2. Utiliser les poutrelles autres que les pièces fixées horizontalement comme support ou comme une aide à l'élan vers le haut ou vers le bas, telles que les poutrelles situés sur les côtés ou au milieu de la structure.

c) Notes supplémentaires

1. Les poutrelles horizontales et ses supports peuvent être utilisés pour effectuer l'obstacle, comme par exemple la base tout en haut de l'obstacle.



4.3.19 BRIDGE

a) Instructions

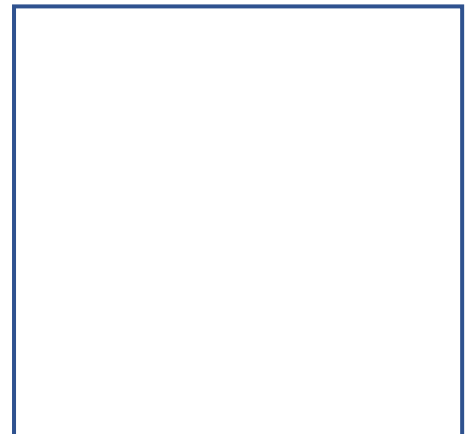
1. Traverser par-dessus le pont et de l'autre côté sans toucher aucune poutrelles métallique comme support.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à traverser par-dessus le pont et de l'autre côté.
2. Utiliser les supports ou poteaux métalliques comme aide pour avancer, se baisser ou se hisser.

c) Notes supplémentaires

1. Les poutrelles métalliques font référence aux supports de la structure qui peuvent être présents lors d'un franchissement de filet d'un cargo net au sommet de l'obstacle.



4.3.20 FIRE JUMP

a) Instructions

1. Sauter au-dessus du feu.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à sauter au-dessus du feu.
2. Contourner l'obstacle.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur peut revenir sur ses pas et tenter à nouveau l'obstacle si son contournement a été forcé par l'afflux.



4.3.21 GAUNTLET

a) Instructions

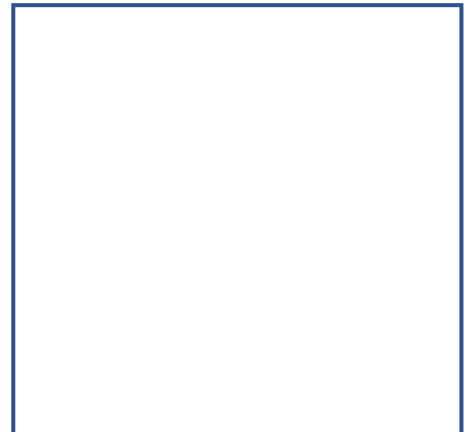
1. Courir à travers les sacs suspendus d'un bord à l'autre en suivant le parcours indiqué.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à courir à travers les sacs suspendus d'un bord à l'autre en suivant le parcours indiqué.

c) Notes supplémentaires

1. Le compétiteur doit rester l'intérieur des limites de la structure de l'obstacle, et ne doit en aucun cas contourner l'obstacle.



4.3.22 O.U.T.

a) Instructions

1. Passer au-dessus du premier mur, en-dessous du second mur, et travers la fenêtre l'intérieur du dernier mur.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à passer les murs de la bonne manière.
2. Utilisation des supports de la structure pour s'aider à traverser et/ou passer les murs.



4.3.23 ROLLING MUD, WATER MOATS, TRENCHES, ROLLING SNOW

a) Instructions

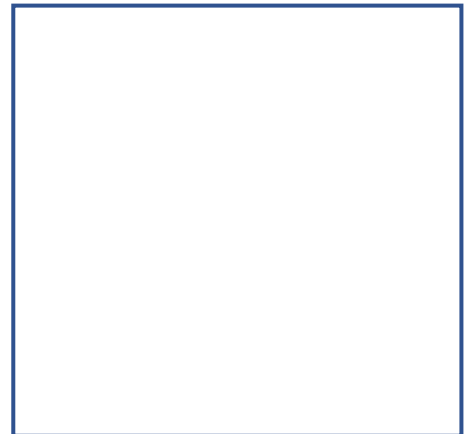
1. Traverser les trous ou tranchées d'un bout à l'autre tout en restant à l'intérieur du parcours indiqué.
2. Un compétiteur ne peut pas contourner l'obstacle, savoir ce qui constitue le parcours désigné à traverser et ce quel que soit le marquage mis en place.
3. Ne pas plonger.

b) Modalités d'échec

1. Contourner l'obstacle ou ne pas rester l'intérieur des limites de l'obstacle ou du parcours désigné.
2. Plonger dans les trous ou tranchées.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur peut entrer dans une fosse au point de sortie si le contournement a été forcé par l'afflux.



4.3.24 VERTICAL CARGO

a) Instructions

1. Escalader l'obstacle en commençant par le muret, par-dessus, puis de l'autre côté en utilisant uniquement la sangle et le muret, la structure horizontale à la base et en-haut, et tout tuyau horizontal comme support.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à escalader l'obstacle et d'en redescendre.
2. Utiliser tout autre support autre que la structure horizontale à la base et en-haut, et les tuyaux horizontaux pour effectuer l'obstacle.



4.3.25 AIR BIKE

a) Instructions

1. Sélectionner un air bike et faire les ajustements nécessaires de la selle.
2. Appuyer sur le bouton Start pour démarrer le compte des calories.
3. Pédaler jusqu' atteindre 15 calories.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à atteindre les 15 calories.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur peut changer de vélo à tout moment, cependant le compteur de calories doit être remis à 0 sur le nouveau vélo.



4.3.26 HAY WALL

a) Instructions

1. Monter et passer par-dessus la structure de foin le long du parcours indiqué.
2. Éviter d'utiliser les renforts de soutien, les mâts de drapeaux ou tout autre élément ne faisant pas partie de l'obstacle de foin.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à monter et passer par-dessus de la structure de foin le long du parcours indiqué.
2. Utiliser les supports de la structure, les mâts de drapeaux ou les sangles afin de s'aider pour l'équilibre ou pour monter ou descendre de l'obstacle.



4.3.27 10' WALL

a) Instructions

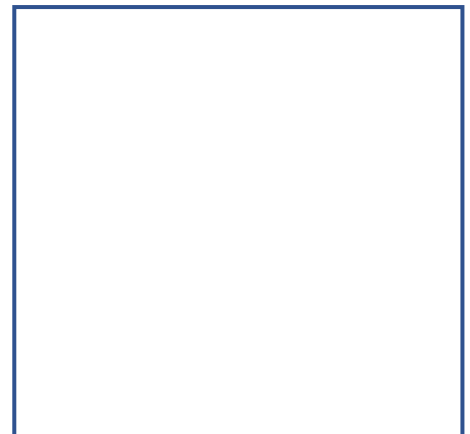
1. Monter et passer par-dessus le mur sans utiliser les renforts du support, les côtés du mur, les mâts de drapeaux ou les sangles.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à grimper par-dessus le mur et descendre de l'autre côté.
2. Utiliser les supports de la structure, les côtés du mur, ou les sangles pour s'aider prendre l'équilibre, monter ou descendre.
3. L'utilisation par les compétiteurs masculins du marchepied rouge uniquement réservé aux femmes.

c) Notes supplémentaires

1. Le marchepied rouge ne peut être utilisé uniquement par les athlètes féminines.



4.3.28 PIPE LAIR

a) Instructions

1. Traverser l'obstacle en utilisant uniquement les tuyaux.
2. Sonner la cloche.

b) Modalités d'échec

1. Toucher le sol ou le haut de l'obstacle avant de sonner la cloche.
2. Changer de lignes.

c) Notes supplémentaires

1. Le compétiteur est considéré comme ayant tenté l'obstacle une fois que les deux pieds ne touchent plus le sol ou sont au-delà du premier tuyau.



4.3.29 WEIGHTED BURPEES (Spartan RAM)

a) Instructions

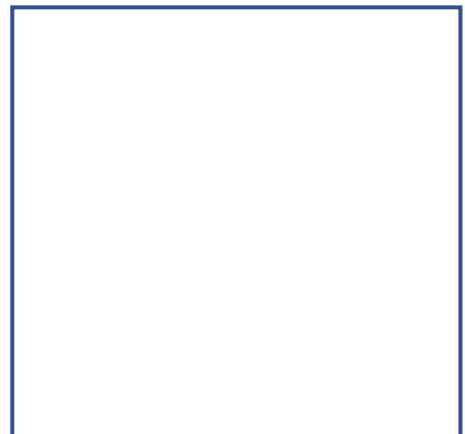
1. Compléter 15 burpees lestés en tenant le poids.
2. La poitrine doit toucher le poids au début du mouvement.
3. Le poids doit être maintenu au-dessus de la tête au début du mouvement. Les bras, les hanches, les genoux doivent être suffisamment tendus de manière à ce que le poids puisse être porté au-dessus de la tête lorsque le compétiteur est debout.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à compléter les 15 burpees lestés.
2. Échec à faire toucher la poitrine sur le poids.
3. Échec à être en pleine extension au début de la répétition.

c) Notes supplémentaires

1. Le compétiteur doit compléter les burpees lestés dans la zone désignée.



4.3.30 BOX JUMPS

a) Instructions

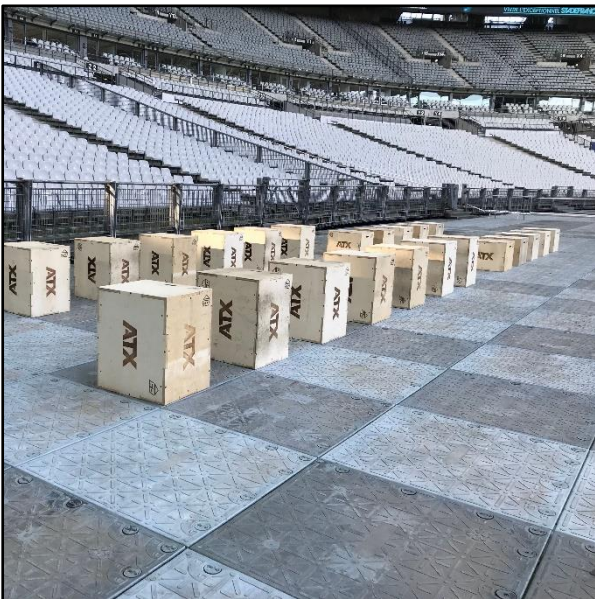
1. Sauter ou monter sur la box indiquée pour les hommes ou les femmes jusqu'à ce que les deux pieds soient sur la box en même temps.
2. Verrouiller les genoux et les hanches sur la box.
3. Descendre ou sauter de la box jusqu'à ce que les deux pieds touchent le sol en même temps.
4. Compléter 15 répétitions.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à compléter 15 répétitions.
2. Échec à verrouiller les genoux et les hanches sur la box en même temps.
3. Échec à toucher le haut de la box ou le sol avec les deux pieds lors d'une répétition.

c) Notes supplémentaires

1. Se reposer est autorisé, toutefois si d'autres compétiteurs attendent leur tour, le compétiteur doit céder sa place.



4.3.31 JUMP ROPE

a) Instructions

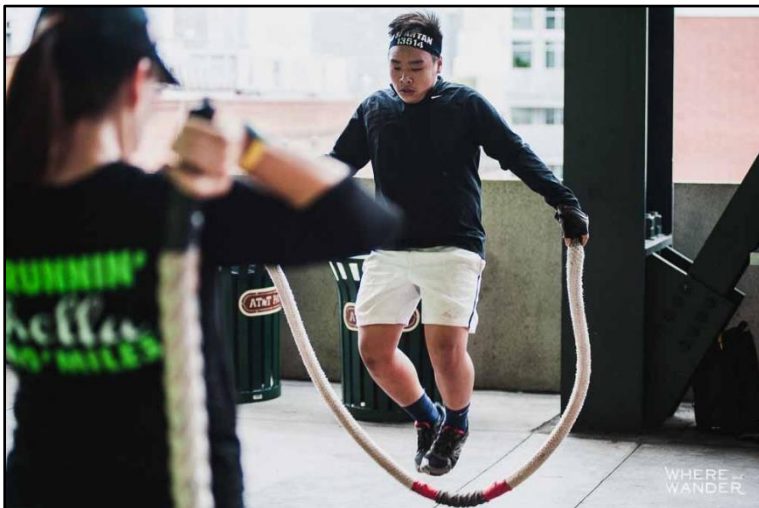
1. Placer l'élastique autour des chevilles.
2. Effectuer 15 sauts. Un saut consiste à faire passer la corde au dessus de la tête et sous les pieds dans n'importe quelle direction.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à effectuer 15 sauts.
2. Ne pas placer l'élastique autour des chevilles.

c) Notes supplémentaires

1. La corde peut aller en avant ou en arrière au-dessus de la tête du compétiteur.



4.3.32 PUSH-UPS

a) Instructions

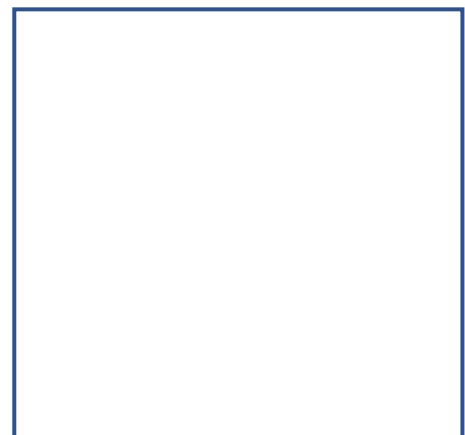
1. Compléter 15 push-ups (pompes).
2. La poitrine doit toucher le sol.
3. Décoller complètement les mains du sol une fois que la poitrine touche le sol, avant de se remettre en position initiale.
4. Les coudes et les genoux doivent être verrouillés dans la position haute (extension complète).

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à compléter 15 push-ups (pompes).
2. Échec à faire toucher la poitrine au sol.
3. Échec à relever les mains au bas de chaque répétition.
4. Échec à verrouiller les coudes et les genoux dans la position haute (extension complète) de chaque répétition.

c) Notes supplémentaires

1. Le compétiteur doit effectuer les push-ups dans la zone désignée.



4.3.33 ROWER

a) Instructions

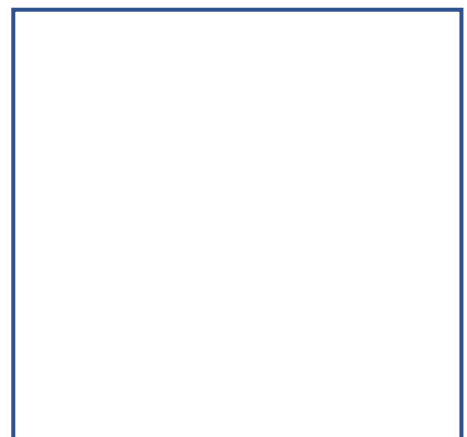
1. Choisir un rameur et effectuer les réglages de la sangle d'attache des pieds selon les besoins.
2. Appuyer sur le bouton de démarrage pour lancer le processus de comptage de distance.
3. ramez jusqu'à ce que les 200 mètres soient atteints. Le concurrent doit rester assis sur le rameur jusqu'à ce que l'affichage indique 200 mètres.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à parcourir les 200 mètres en un seul effort assis.
2. Descendre du rameur avant l'affichage des 200 mètres requis.

c) Notes supplémentaires

1. Un concurrent peut changer de rameur à tout moment, mais le compteur de distance doit être remis à 0 sur le nouveau rameur.



4.3.34 CAR HURDLE

a) Instructions

1. Montez et passez au-dessus de la ou des voitures sans utiliser de contreventement de support, de mâts de drapeau ou de sangles (le cas échéant).

b) Modalités d'échec

1. Incapacité de monter sur la ou les voitures et de descendre de l'autre côté.
2. Utiliser n'importe quel type de structure de support, de poteaux ou de sangles pour aider à l'équilibre, à la montée ou à la descente.



4.3.35 POLICE BARRICADES

a) Instructions

1. Escalader les barricades sans utiliser le contreventement de soutien, les côtés de la barricade, les mâts de drapeau ou les sangles.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité de franchir les barricades et de descendre de l'autre côté.
2. Utiliser la structure de soutien, les côtés des barricades ou les sangles pour faciliter l'équilibre, la montée ou la descente.



4.3.36 TIRE HOP

a) Instructions

1. Sautez de l'intérieur d'un pneu au pneu suivant sans toucher la zone à l'extérieur des pneus.

b) Modalités d'échec

1. Incapacité de terminer l'itinéraire balisé.
2. Toucher n'importe quelle partie du corps à l'extérieur des pneus.
3. Toucher un pneu avec n'importe quelle partie du corps, sauf les mains et les jambes.

c) Notes supplémentaires

1. Un compétiteur peut choisir de terminer l'itinéraire en sautant d'un pneu à l'autre et en sautant un ou plusieurs entre.
2. Un compétiteur ne peut toucher un pneu avec une partie de son corps autre que ses pieds et ses jambes.



4.3.37 OVER UNDERS

a) Instructions

1. Traversez le sommet des murs supérieurs marqués d'une flèche vers le haut et sous les sous-parois marquées par des flèches vers le bas..

b) Modalités d'échec

1. Incapacité à naviguer sur les murs de la manière indiquée.
2. Utilisation d'une structure de support pour faciliter le franchissement d'un mur.

c) Notes supplémentaires

1. L'obstacle peut comporter un nombre quelconque d'éléments au-dessus et en-dessous l'obstacle..



5. PARTIE E MODIFICATIONS DE L'ÉVÉNEMENT

5.1 Epreuves de distance de 3K

5.1.1 Modifications du format

- a) La course se déroulera sur un parcours en boucle de 1 km. Chaque boucle sera composée de 10 à 12 obstacles et sera répétée sur toutes les boucles.
- b) La compétition se déroulera en 3 manches :
 - (i) Qualification Round 1 (Q1)
 - (1) Un seul tour du parcours de 1 km avec 45 concurrents.
 - (2) 15 concurrents seront libérés toutes les 2 minutes
 - a) Dans les cas où il y a moins de 45 compétiteurs, les vagues de départ peuvent être réduites.
 - (3) Le classement sera déterminé par le "Chip Time", c'est-à-dire en fonction du temps accumulé depuis le moment où un concurrent a franchi la ligne de départ jusqu'au moment où il a franchi la ligne d'arrivée. Jusqu'à ce qu'il ait franchi la ligne d'arrivée, avec l'addition de toute pénalités de temps évaluées par le Head Official.
 - (4) Les 30 premiers coureurs seront qualifiés pour les Q2.
 - a) Dans les cas où il y a moins de 45 concurrents, les premiers $\frac{2}{3}$ des concurrents seront qualifiés pour la Q2.
 - b) Dans le cas où un compétiteur abandonne la compétition après les qualifications, il n'y aura pas de roll down. La Q2 commencera avec un nombre réduit de coureurs.
 - c) Dans le cas où un concurrent serait pénalisé ou disqualifié entraînant la qualification d'un autre concurrent pour la Q2, le nouveau concurrent pourra participer à la Q2.
 - (5) Les coureurs auront 11 minutes pour terminer le parcours ou être retirés de la compétition.
 - a) Le Race Director ou le Head Marshall peut accorder plus de temps pour d'achèvement en fonction des conditions de la course.
 - (ii) Qualification Round 2 (Q2)
 - (1) Un seul tour du parcours de 1 km avec 30 concurrents.
 - (2) 15 concurrents seront libérés toutes les 2 minutes
 - a) Dans les cas où il y a moins de 30 compétiteurs, les vagues de départ peuvent être réduites.
 - (3) Le classement sera déterminé par le "Chip Time", c'est-à-dire en fonction du temps accumulé depuis le moment où un concurrent a franchi la ligne de départ jusqu'au moment où il a franchi la ligne d'arrivée. Jusqu'à ce qu'il ait franchi la ligne d'arrivée, avec l'addition de toute pénalités de temps évaluées par le Head Official.

- (4) Les temps de Q1 seront effacés et la qualification ne sera déterminée que par le temps de Q2 d'un concurrent.
- (5) Les 15 meilleurs coureurs seront qualifiés pour les finales.
 - a) Dans les cas où il y a moins de 45 compétiteurs, le premier ½ des compétiteurs sera qualifié pour la finale.
 - b) Dans le cas où un compétiteur abandonne la compétition après les qualifications, il n'y aura pas de retour en arrière. Les finales débiteront avec un nombre réduit de coureurs.
 - c) Dans le cas où un concurrent est pénalisé ou disqualifié ce qui permet à un autre concurrent de se qualifier pour les finales, le nouveau concurrent pourra participer aux finales.
- (6) Les coureurs auront 11 minutes pour terminer le parcours ou être retirés de la compétition.
 - a) Le Race Director ou le Head Marshall peut accorder plus de temps pour l'achèvement de la course en fonction des conditions de la course.

(iii) La Finale

- (1) 3 tours du parcours de 1 km avec 15 concurrents
- (2) Tous les concurrents qualifiés seront libérés en une seule vague.
- (3) Le gagnant est déterminé par le "gun time" ou celui qui franchit la ligne d'arrivée en premier, quel que soit le moment où il a franchi la ligne de départ. L'addition de toute pénalité de temps évaluée par le Head Official sera ajouté après l'achèvement et peut affecter le classement final.
- (4) Les temps des Q1 et Q2 seront effacés et le classement final de la compétition ne sera déterminé que par le temps du tour final d'un concurrent.
- (5) Les coureurs auront 30 minutes pour terminer le parcours ou être retirés de la compétition.
 - a) Le Race Director ou le Head Marshall peut accorder plus de temps pour d'achèvement en fonction des conditions de la course.
- c) Tous les concurrents doivent rester dans la zone d'attente désignée pour les Finisher et examiner le tableau de classement numérique afin de déterminer la qualification pour le tour suivant.
- d) Tous les coureurs doivent partir à l'heure ou seront disqualifiés.

6 PART F JOURNAL DES MODIFICATIONS

6.1 HISTORIQUES DES MODIFICATIONS

a) 11 Juin 2019

1. Nouveau format de règlement avec une revue complète de chaque règle, des clarifications de vocabulaire et des mises à jour de mise en page.
2. Mise à jour de la Section 3.2.5 pour refléter le groupe d'âge basé sur le dernier jour de l'année.
3. Ajout des Obstacles à tentatives multiples (Réussite/Echec) suivants :
 - (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. Ajout des Obstacles à tentative unique (Réussite/Echec) suivants :
 - (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. Ajout de Règles Obligatoires suivantes :
 - (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. Déplacement vers la section Obstacles à tentatives multiples (Réussite/Echec) suivants :
 - (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. Déplacement vers la section Obstacles Obligatoires :
 - (1) 4.3.4 DUNK WALL
8. Retrait de l'obligation de faire 5 Burpees l'Atlas Carry dans 4.1.3 ATLAS CARRY.
9. Retrait de l'interdiction de ne pas porter le seau (bucket) sur les épaules ou au-dessus de la tête dans 4.3.4 BUCKET CARRY.

10. Clarification de l'utilisation de la structure horizontale lors de la traversée d'obstacles.
11. Ajout des règles de pré-course 3.9.4
12. Clarification du fait d'autoriser le fait de lâcher un obstacle type flip
13. Clarification de ce que vous pouvez ou non avoir avec vous sur l'obstacle Z WALL 4.2.15 règle

b) 5 Septembre 2019

1. Clarification du point 3.7.2 l'équipement n'a pas besoin de rester allumé durant les Burpees.
2. Changement du texte « Clôture » en « Barrière » sur la règle 4.1.19 Hercules Hoist.
3. Clarification des règles 4.2.14 Tyrolean Traverse sur le point de départ.
4. Ajout des règles 4.2.20 Tarzan Swing.
5. Clarification de la règle 4.3.3 Bucket Carry et le matériel déplacé.
6. Ajout des règles 4.3.15 Stone Carry.

c) 12 Novembre 2019

1. Clarification de la règle 3.21.1 (C) spécifiant l'accord préalable de l'organisation concernant le T-shirt ou Jersey utilisé pour la remise des récompenses sur le podium.
2. Ajout des règles concernant l'obstacle Rameur 4 .1..35
3. Ajout des règles concernant l'obstacle Gilet Lesté 4.3.16 dans le paragraphe obstacles obligatoires.

d) 3 Juin 2020

1. Clarification du point 3.8.2. Pour ne pas autoriser l'utilisation de craie liquide.
2. Ajout de 4.1.36 CAR HURDLE, 4.1.37 POLICE BARRICADES, 4.1.38 TIRE HOP

e) 10 Aout 2022

1. Suppression des pénalités de temps 3.4.1 et 3.4.2 en ce qui concerne les burpees manqués.
2. Mise à jour de 3.4.3 qui devient 3.4.1 et suppression de la verbalisation concernant les burpees.
3. Ajouté 3.4.2 pour clarifier que tous les obstacles basés sur la répétition ont une pénalité de 30 secondes pour une répétition manquée.
4. Mise à jour de 3.17.3 pour refléter uniquement les "Penalty Loop" boucles de pénalité pour les catégories élite et Age groupe d'âge.
5. Suppression des règles 3.18.1 et 3.18.2 concernant les pénalités de temps pour les burpees manqués.
6. Mise à jour de 3.18.3-3.18.6 en 3.18.1-3.18.4 sans changement de verbalisation.
7. Ajouté 4.3.37 Over Unders.
8. Mise à jour des obstacles suivants pour qu'ils soient obligatoires et mise à jour de la numérotation comme suit
 - (1) 4.3.17 WALL 4', 5', 4.3.18 A-FRAME CARGO, 4.3.19 BRIDGE, 4.3.20 FIREJUMP, 4.3.21 GAUNTLET, 4.3.22 O.U.T, 4.3.23 ROLLING MUD, 4.3.24 VERTICAL CARGO, 4.3.25 AIRBIKE, 4.3.26 HAY WALL, 4.3.27 WALL 10', 4.3.28 PIPE LAIR, 4.3.29 WEIGHTED BURPEE, 4.3.30 BOX JUMP, 4.3.31 JUMP ROPE, 4.3.32 PUSH-UPS, 4.3.33 ROWER, 4.3.34 CAR HURDLE, 4.3.35 POLICE BARRICADES, 4.3.36 TIRE HOP
9. Mise à jour 4.3.28 Pipe Lair pour supprimer l'échec pour avoir touché le sol.
10. Ajout d'une nouvelle section 5 Modifications des événements.
11. Mise à jour du journal des modifications de la section 5 en journal des modifications de la section 6