



REGRAS DE COMPETIÇÃO
2018

ÍNDICE DAS REGRAS DE COMPETIÇÃO 2018

Artigo I. ÂMBITO, PROPÓSITO E EXCEÇÕES	4
Sessão 1.01	ÂMBITO 4
Sessão 1.02	PROPÓSITO 4
Sessão 1.03	EXCEÇÕES E ADIÇÕES À REGRA 4
Artigo II. REGRAS GERAIS DE CONDUTA E PENALIDADES	4
Sessão 2.01	PREPARAÇÃO E TREINAMENTO 4
Sessão 2.02	COMPETIÇÃO DA CATEGORIA ELITE 5
Sessão 2.03	COMPETIÇÃO DA CATEGORIA AGE GROUP 5
Sessão 2.04	CONDUTA GERAL 5
Sessão 2.05	CONDUTA DURANTE A CORRIDA 6
Sessão 2.06	PARTICIPANTES NÃO REGISTRADOS 8
Sessão 2.07	PENALIDADES E CONDUTA PROIBIDA 8
Sessão 2.08	ATOS GARANTINDO SUSPENSÃO 8
Sessão 2.09	EFEITO DA SUSPENSÃO 9
Sessão 2.10	REINTEGRAÇÃO 9
Sessão 2.11	AVISO DE AÇÃO DISCIPLINAR 9
Sessão 2.12	CONDUTA DE UM AGENTE 9
Sessão 2.13	PENALIDADES DE FALHA DE OBSTÁCULOS 10
Sessão 2.14	PENALIDADES NO TEMPO 11
Sessão 2.15	PRÊMIO EM DINHEIRO 12
Sessão 2.16	CRONOMETRAGEM 12
Artigo III. REGRAS ESPECÍFICAS DOS OBSTÁCULOS	13
Sessão 3.01	OBSTÁCULOS DE TENTATIVA MÚLTIPLAS 13
Sessão 3.02	OBSTÁCULOS DE ÚNICA TENTATIVA 24
Sessão 3.03	OBSTÁCULOS OBRIGATÓRIOS 36
Artigo IV. MODIFICAÇÕES DE REGRAS PARA EQUIPES	44
Sessão 4.01	PROPÓSITO 44
Sessão 4.02	REGRAS GERAIS 44
Sessão 4.03	CRONOMETRAGEM E PENALIDADES 45
Artigo V. ULTRA WORLD CHAMPIONSHIP FORMATO DE 24 HORAS	49
Sessão 5.01	ESCOPO 49
Sessão 5.02	FORMATO 49
Artigo VI. SPARTAN ULTRA WORLD CHAMPIONSHIP GUIAS & REGRAS	50
Sessão 6.01	DEFINIÇÕES 50
Sessão 6.02	REGRAS GERAIS 51
Sessão 6.03	PROCEDIMENTO GERAL DAS CORRIDAS 51

Sessão 6.04	PROCEDIMENTO DE INÍCIO DA ULTRA E 5K PROLOGUE	52
Sessão 6.05	PROCEDIMENTO DE ENCERRAMENTO DA ULTRA	53
Sessão 6.06	TEMPO DE CORTE DA ÚLTIMA VOLTA	54
Sessão 6.07	FINALIZADORES DAS 24-HORAS	54
Sessão 6.08	CRONOMETRAGEM	54
Sessão 6.09	OBSTÁCULOS E PENALIDADES	55
Sessão 6.10	COMPORTAMENTO DO COMPETIDOR	58
Sessão 6.11	PADRÕES ANTIDOPING	59
Sessão 6.12	DESCCLASSIFICAÇÃO	60
Sessão 6.13	EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS DA ULTRA	60
Sessão 6.14	ITENS PROIBIDOS	62
Sessão 6.15	MÉDICA	63
Sessão 6.16	ATUALIZAÇÕES PRE-CORRIDA	63
Artigo VII.	MODIFICAÇÕES DE REGRA PARA PARA-SPARTAN	64
Sessão 7.01	PROPÓSITO	64
Sessão 7.02	DEFINIÇÕES	64
Sessão 7.03	CATEGORIAS DE CLASSIFICAÇÃO	67
Sessão 7.04	MUDANÇAS ESPECÍFICAS DO OBSTÁCULO	68
Sessão 7.05	REGRAS ESPECÍFICAS PARA AS PARA-BATERIAS	70
Artigo VIII.	MUDANÇAS NA HISTÓRIA	71
Sessão 8.01	PROPÓSITO	71
Sessão 8.02	MUDANÇAS	71

Artigo I. ÂMBITO, PROPÓSITO E EXCEÇÕES

Sessão 1.01 ÂMBITO

Estas Regras de Competição ("Regras") são estabelecidas pela Spartan e se aplicam a todas as Spartan Race no mundo. Estas Regras são vinculativas para todos os participantes de qualquer evento Spartan em uma bateria julgada como competitiva, geralmente considerada *Elite* e *Age Group*.

Sessão 1.02 PROPÓSITO

Essas Regras são projetadas para fornecer um padrão consistente para permitir que os atletas participem de eventos da Spartan no mundo todo de maneira padronizada. Estas Regras destinam-se:

- (a) Promover e manter o espírito esportivo, a igualdade de oportunidades e o fair play entre todos os competidores; e
- (b) Proteger a saúde, a segurança e o bem-estar dos participantes, tanto quanto possível; e
- (c) Promover a integridade dos eventos e atletas Espartanos.

Sessão 1.03 EXCEÇÕES E ADIÇÕES À REGRA

Para qualquer evento em particular, um diretor de corrida pode fazer exceções ou acréscimos específicos a estas Regras. Essas alterações ou acréscimos podem ser anunciadas através de instruções verbais ou escritas no dia da corrida, informadas via e-mails antes da corrida, briefings pré-corrida, ou por voluntários e/ou organizadores da corrida.

Artigo II. REGRAS GERAIS DE CONDUTA E PENALIDADES

Sessão 2.01 PREPARAÇÃO E TREINAMENTO

Nenhuma pessoa participará de eventos espartanos, a menos que tal pessoa:

- (a) Esteja treinado adequadamente para esse evento específico, como seria de se esperar de uma pessoa prudente participando de uma competição similar; e
- (b) Está em excelente saúde, com base em treinamento recente, exames físicos, se houver, e padrões geralmente aceitos de boa saúde.

Sessão 2.02 COMPETIÇÃO DA CATEGORIA ELITE

- (a) Espera-se que todos os atletas de **ELITE** sigam todas as regras estabelecidas neste livro e participem de maneira competitiva.
- (b) O não cumprimento das regras estabelecidas neste livro resultará em **DESCCLASSIFICAÇÃO** do evento.
- (c) Não iniciar no horário de início designado à sua bateria resultará em **DESCCLASSIFICAÇÃO** da mesma.

Sessão 2.03 COMPETIÇÃO DA CATEGORIA AGE GROUP

- (a) Todos os atletas da categoria **AGE GROUP** devem participar e competir na divisão da faixa etária correspondente à idade do atleta no dia do evento.
- (b) Espera-se que todos os atletas da categoria **AGE GROUP** sigam todas as regras estabelecidas neste livro e participem de maneira competitiva.
- (c) O não cumprimento das regras estabelecidas neste livro resultará em **DESCCLASSIFICAÇÃO** do evento.
- (d) Não iniciar no horário de início designado à sua bateria resultará em **DESCCLASSIFICAÇÃO** da mesma.

Sessão 2.04 CONDUTA GERAL

Antes ou durante o evento, ou no site ou redes sociais do evento, todos os participantes precisam:

- (a) Atuar em conformidade com estas Regras de Competição;
- (b) Conduzir-se de uma maneira que não seja ofensiva para com os outros participantes, espectadores, funcionários ou voluntários, mantendo uma conduta que seja considerada razoável e aceitável na comunidade.;

- (c) Tratar todos os participantes, funcionários, voluntários e espectadores com justiça, respeito e cortesia;
- (d) Abster-se do uso de linguagem ou conduta abusiva; e
- (e) Depois de violar qualquer uma das Regras de Competição, relate tal violação ao Árbitro Chefe ou retire-se do evento..

Sessão 2.05 CONDUCTA DURANTE A CORRIDA

Todos os participantes em eventos da Spartan Race devem aderir às regras desta Seção 2.04.:

- (a) Percurso completo.** Os participantes devem percorrer o percurso prescrito em sua totalidade. É da responsabilidade do participante conhecer o percurso. Qualquer violação desta seção, mesmo que nenhuma vantagem seja obtida, resultará em uma desclassificação, a menos que os competidores sejam capazes de se colocar de volta no percurso no mesmo local em que saíram do rumo, que o caminho seja percorrido de volta pelo atleta, sem interferências externas. A menos que determinado pelo árbitro principal, a violação constitui perigo sob a Seção 2.4 (i). No evento o Árbitro Chefe faz tal determinação; a penalidade será desclassificação.
- (b) Reentrada.** Ao sair do percurso, um participante deve reentrar no percurso e continuar no mesmo ponto que ocorreu a saída do mesmo, isso deve ser realizada, sem que haja interferência externa na volta ao percurso. Se o Árbitro Chefe, a seu exclusivo critério, determinar que a violação constitui perigo sob a Seção 2.4 (i), caso em que a penalidade será desclassificação.
- (c) Conduta anti-desportiva.** Os participantes devem abster-se de conduta anti-desportiva, incluindo o uso indevido de linguagem ou conduta dirigida a participantes, funcionários, voluntários e espectadores. Violações desta Seção resultarão em desclassificação ou uma penalidade de tempo, dependendo da gravidade da violação, conforme determinado a critério exclusivo do Árbitro Chefe.
- (d) Obstrução.** Os participantes devem abster-se de bloquear, cobrar, obstruir ou interferir intencionalmente ou acidentalmente com o avanço de outro participante. Qualquer violação desta Seção resultará em uma desclassificação.
- (e) Assistência Não Autorizada.** Nenhum participante deve aceitar de qualquer pessoa (exceto um oficial de corrida) assistência física em qualquer forma,

incluindo comida, bebida, equipamento, apoio ou estimulação, a menos que uma exceção expressa tenha sido concedida e aprovada, por escrito, pela Spartan. O recebimento de informações sobre o progresso, horários ou localização de outros competidores na pista de corrida não será considerado como aceitação de assistência não autorizada. Qualquer violação desta Seção resultará em uma desqualificação.

- (f) **Números de corrida.** Os participantes deverão mostrar claramente seus números de corrida em todos os momentos, e deverão manter o número da corrida em um estado inalterado, sem obstruções e legível nos portões de largada e chegada, e no percurso. Os competidores não poderão começar a corrida sem que seu número seja exibido corretamente. O uso de números de corrida anteriores será motivo para **DESCCLASSIFICAÇÃO** imediato e suspensão de futuros Spartan Heats (eventos ou baterias) competitivos por um período determinado pelos oficiais da Spartan.
- (g) **Equipamento Abandonado.** Nenhum participante deve deixar equipamentos ou equipamentos pessoais no percurso. Qualquer violação desta Seção resultará em uma desclassificação.
- (h) **Equipamento não autorizado.** Nenhum participante deve usar qualquer equipamento que o Árbitro Chefe julgue impróprio, incluindo, mas não limitado a, equipamento que possa fornecer uma vantagem injusta ou colocar em risco outros participantes. Nenhum participante deve, a qualquer momento durante o evento, usar ou vestir um molde rígido, grampos ou tachas de metal, aparelhagem externa, fone de ouvido, rádio, dispositivo de áudio pessoal ou qualquer outro item considerado perigoso pelo Árbitro. estas Regras, qualquer violação desta Seção resultará em um **DESCCLASSIFICAÇÃO**.
- (i) **Ameaça.** Nenhum participante deve cometer qualquer ato perigoso que possa causar prejuízo a qualquer participante. Qualquer violação desta Seção resultará em desclassificação.
- (j) **Início de Bateria.** Quando o começo de qualquer evento é iniciado, iniciando-se as "baterias" designadas ou grupos de participantes em momentos diferentes, todos os participantes devem começar com a bateria ou grupo apropriado. Qualquer participante que violar esta seção começando em uma bateria ou grupo impróprio e anterior será desclassificado. Qualquer participante que comece em uma bateria incorreta não será elegível para prêmios, incluindo qualificação para qualquer evento de campeonato.

Sessão 2.06 PARTICIPANTES NÃO REGISTRADOS

- (a) Qualquer pessoa que participe de qualquer parte de um evento sem antes registrar e pagar corretamente qualquer taxa de registro exigida será suspensa ou impedida de qualquer evento da Spartan por um período de até um ano.
- (b) Qualquer pessoa que, de alguma forma, auxilie outro atleta a violar a Seção 2.05a ao fornecer um desvio da corrida a esse atleta, deve ser suspenso ou impedido de participar de qualquer evento da Spartan por um período de até um ano.
- (c) Qualquer segunda violação desta Seção resultará em uma suspensão ou proibição vitalícia de eventos da Spartan.

Sessão 2.07 PENALIDADES E CONDUTA PROIBIDA

Penalidades, incluindo desclassificação e suspensão, podem ser impostas a participantes que violarem qualquer uma dessas Regras de Competição ou que solicitarem, incentivarem ou ajudarem a violação destas Regras. Salvo disposição em contrário neste Regulamento, a penalidade específica a ser imposta em qualquer caso específico dependerá da natureza e gravidade da violação, conforme determinado pelo Árbitro Principal ou pela Spartan. As seguintes penalidades podem ser impostas por uma violação destas Regras.:

- (a) Avaliação de uma penalidade de tempo
- (b) Desclassificação
- (c) Repreensão escrita ou censura
- (d) Suspensão de eventos da Spartan (incluindo suspensão retroativa), e
- (e) Expulsão permanente de Eventos da Spartan

Sessão 2.08 ATOS GARANTINDO SUSPENSÃO

Além de outras penalidades que podem ser impostas a critério da Spartan, os seguintes atos podem ser motivos para suspensão por um período de tempo designado pela Spartan.:

- (a) Uma violação flagrante ou intencional das Regras de Competição;
- (b) Conduta anti-desportiva bruta ou continuada;

- (c) Violência física dirigida a um oficial de corrida, participante, voluntário, espectador ou outra pessoa;
- (d) Qualquer ato fraudulento, como falsificação de nome ou idade, apresentação de declaração falsa ou protesto, ou fornecimento de informações falsas a Spartan ou oficiais de corrida;
- (e) Intencionalmente participando de um evento, apesar de não estar registrado;
- (f) Violações repetitivas ou recorrentes das Regras de Competição;
- (g) Não notificar um oficial de corrida após se retirar de uma corrida;
- (h) Violação das Regras de Controle Médico conforme estabelecido no Artigo VIII;
- (i) Recusa em cumprir a determinação final da Spartan sobre qualquer assunto relacionado a estas Regras; e
- (j) Qualquer ato que desgraça ou traga descrédito ao esporte de corridas de obstáculos.

Sessão 2.09 EFEITO DA SUSPENSÃO

Qualquer pessoa suspensa da Spartan será inelegível para participar de qualquer evento da Spartan e será desclassificada de qualquer evento Spartan durante o período de suspensão ou até que essa pessoa tenha solicitado e recebido uma notificação por escrito de reintegração à Spartan, pela própria.

Sessão 2.10 REINTEGRAÇÃO

Qualquer pessoa que tenha sido suspensa deve solicitar por escrito a Spartan para reintegração após ou imediatamente antes do vencimento do período de suspensão..

Sessão 2.11 AVISO DE AÇÃO DISCIPLINAR

Qualquer pessoa repreendida, censurada, suspensa ou expulsa da Spartan terá o direito de receber uma notificação razoável de tal ação disciplinar.

Sessão 2.12 CONDUTA DE UM AGENTE

A conduta de qualquer agente atuando com aparente autoridade em nome de um participante constituirá motivo para penalizar tal participante se a conduta de tal agente violar qualquer uma dessas Regras. Nenhum espectador é permitido em campo fora de zonas específicas designadas para espectadores. Os espectadores incluem todos os competidores que já completaram o percurso. A estimulação de atletas (a estimulação é definida como a prática correndo na frente ou ao lado de outro competidor) é estritamente proibida..

Sessão 2.13 **PENALIDADES DE FALHA DE OBSTÁCULOS**

- (a)** Salvo indicação em contrário no livro de regras a seguir, durante as instruções de pré-corrida, ou pelo voluntário específico em um obstáculo, todos os Competidores recebem uma tentativa de completar cada obstáculo. O que define “uma tentativa” é descrito nas regras específicas da corrida que se seguem. No entanto, normalmente, uma vez que ambos os pés tenham deixado o chão, você será considerado comprometido com aquele obstáculo e deve completá-lo ou receber a penalidade.
- (b)** Quaisquer instruções verbais ou escritas sobre o dia da corrida dadas em e-mails pré-corrida, briefings pré-corrida, ou por voluntários e / ou oficiais de corrida substituirão as regras deste livro.
- (c)** Os obstáculos são separados em duas categorias: Obstáculos obrigatórios e obstáculos de passagem/falha.
- (d)** Penalidade por falha nos obstáculos obrigatórios é **DESCCLASSIFICAÇÃO** do evento.
- (e)** Penalidade por obstáculos de passagem/falha é 30 burpees para eventos ao ar livre definidos como etapas Sprint, Super, Beast ou Ultra e 15 burpees para eventos Stadium.
- (f)** Burpees devem ser preenchidos dentro da zona burpee designada. Burpees completados fora da zona não contarão para a penalidade de 30 burpee.
- (g)** Sem-Necessidade-De-Burpee “Penalidades por Falha de Obstáculos” podem ser empregadas em certos obstáculos em eventos específicos. Estes serão descritos em briefings pré-corrida ou pelos voluntários nestes obstáculos.
- (h)** Todos os obstáculos devem ser tentados. Uma tentativa, no mínimo, é definida tocando o obstáculo. Em outros casos, pode incluir a entrada na água ou outro terreno difícil, para chegar ao próprio obstáculo. Tal terreno não pode ser

contornado através de burpees de penalidade, a menos que seja recomendado como aceitável em briefings pré-corrída ou por funcionários / voluntários do dia da corrida..

- (i) Os competidores podem apenas acionar os sinos presentes em QUALQUER obstáculo usando seus braços e mãos, ou qualquer outra parte do corpo acima do peito. Usar pés, pernas ou joelhos para "chutar" a campainha não é permitido. A violação desta regra será considerada uma falha de obstáculo. O competidor não poderá repetir o obstáculo e deve completar 30 burpees ou a penalidade obrigatória para aquele obstáculo. Depois de chutar a campainha, sair da zona de penalidade antes de completar a penalidade é uma desclassificação imediata.
- (j) No caso de falha de obstáculo causada por interferência física significativa de um outro atleta, o competidor afetado pode reiniciar o obstáculo sem penalidade adicional após receber permissão de um oficial.
- (k) Os competidores não podem estar dentro da área de obstáculos ativa, exceto quando tentam passar os obstáculos. Isso inclui andar sob obstáculos como o Twister para realinhar ou predefinir sua passagem.

Session 2.14 PENALIDADES NO TEMPO

- (a) Em geral. Uma penalidade de tempo pode ser imposta para cada infração da Seção 2.13e destas regras. A penalidade é de 30 segundos por burpee perdida até 5 minutos ou 10 repetições para eventos ao ar livre e 2,5 minutos ou 5 repetições para eventos Stadium.
- (b) Faltando mais de 10 burpees em eventos ao ar livre e 5 burpees em eventos do estádio em um único obstáculo resultará em um DESCLASSIFICAÇÃO.
- (c) Antes de os resultados serem considerados finais, será realizado um processo de análise oficial do vídeo. Assim, os resultados finais de uma Corrida não podem ser publicados no local imediatamente, dependendo desta revisão oficial.
- (d) As penalidades encontradas durante esta revisão são exibidas em tempo real nos monitores de exibição dentro da Tenda de Resultados durante todo o processo de revisão de vídeo oficial após a corrida. É de inteira responsabilidade dos atletas verificar estes monitores de penalidade até a cerimônia de premiação, caso eles queiram protestar contra quaisquer penalidades administradas pelo Oficial Principal..

- (e) O período de protesto por tempo, resultados, desqualificação, questões de penalidade e similares termina 15 minutos antes da cerimônia de premiação de cada evento.
- (f) Qualquer protesto que um Concorrente deseje ter com penalidades, ou questões que afetem o resultado da corrida, deve ser levado ao Oficial Principal durante este período de tempo. Em algumas circunstâncias, o Oficial Chefe pode estender períodos de protesto para além da cerimônia de premiação, a seu critério.
- (g) O Oficial de Corrida se reserva o direito de continuar com a resolução da penalidade pós-evento para aqueles que não estiverem presentes ou que estiverem indisponíveis durante o evento.
- (h) Cabe ao Competidor determinar se eles receberam uma penalidade durante o evento e protestar durante o período de protesto permitido..
- (i) Spartan Race reserva-se o direito de alterar indefinidamente as classificações ou as decisões do dia da corrida após o evento, em casos de conduta anti-desportiva e / ou violação intencional ou maliciosa das regras, incluindo, mas não limitado a, falha de um teste de drogas administrado pela Spartan Race ou um terceiro como designado pela Spartan Race.

Sessão 2.15 **PRÊMIO EM DINHEIRO**

A distribuição do prêmio em dinheiro deve obedecer aos seguintes padrões:

- (a) Quando o prêmio em dinheiro está disponível em qualquer evento, os competidores devem cumprir as regras a seguir para serem elegíveis.:
- (b) Preencha todos os documentos financeiros necessários.
- (c) Aderir a todos e quaisquer controles antidoping em vigor na corrida em questão.
- (d) Usar equipamento/roupas aprovadas pela Spartan no pódio para a foto oficial do pódio.
- (e) Não aderir a nenhum desses protocolos pode resultar na desclassificação do evento e na perda do prêmio em dinheiro.

Sessão 2.16 **CRONOMETRAGEM**

O vencedor de cada corrida é determinado pela primeira pessoa a cruzar a linha de chegada de uma bateria de Elite, independentemente de quando cada competidor cruzou a linha de largada.

- (a) Os tempos dos competidores serão validados pelos chips de tempo do RFID. É responsabilidade do Competidor garantir que o chip esteja bem preso e seguro em todos os pontos de verificação no percurso. Os tempos de fichas faltantes estarão sujeitos a revisão independente, resultando em Concorrentes sendo considerados para a desqualificação, a critério do Diretor de Prova e Diretor Oficial.
- (b) Se o chip de tempo de um competidor for perdido, ele deve ser imediatamente informado ao Cronometrista/STAFF de Resultados ao cruzar a chegada. Se um chip de tempo de um competidor for perdido ou um Ponto de Verificação não for lido por RFID, os comissários de percurso também poderão ser usados para validar a rota de um concorrente em percurso.

Artigo III. REGRAS ESPECÍFICAS DOS OBSTÁCULOS

Sessão 3.01 OBSTÁCULOS DE TENTATIVA MÚLTIPLAS

Esses obstáculos podem ser tentados quantas vezes forem necessárias até o término bem-sucedido. Se tomar várias tentativas, deve-se ceder aos competidores fazendo sua primeira tentativa.

(a) Hercules Hoist

(i) Instruções do competidor:

1. Puxe a corda para levantar o peso até que o nó atinja a polia no topo.
2. Abaixar o peso lentamente e com controle, sem soltar a corda até que o peso atinja o solo. Sem perder o peso.
3. O competidor deve controlar a corda com seu próprio corpo. A corda não pode ser amarrada à cerca ou a qualquer outro objeto.

(ii) Modos de falha:

1. Incapacidade de içar o peso até o topo.

2. Soltar o peso no chão por qualquer motivo (a corda desliza ou sair das mãos do competidor e o peso toca o solo).
3. Usar qualquer objeto externo para auxiliar na conclusão do obstáculo, além do uso de pés em cima do muro (veja notas adicionais).

(iii) Notas Adicionais:

1. Um competidor pode fazer várias tentativas e mudar de "pista" (local de içamento do peso) a qualquer momento, desde que o peso tenha retornado para a posição inicial de maneira controlada..
2. Os competidores não podem aumentar o peso afastando-se da cerca ou ganhando uma vantagem movendo-se além da zona imediata da cerca.
3. A menos que especificamente definido de outra forma por Oficiais da Spartan, os competidores não precisam manter os pés no chão e podem usar a cerca para alavancar..
4. Permanecer no topo da cerca ou cruzar a cerca resulta em uma desclassificação imediata.
5. Nos eventos Stadium, essas regras podem ser modificadas por motivos de segurança, para exigir uma regra de "sem pés em cima do muro".

(b) 4',5',6' Over Wall

(i) Instruções do competidor:

1. Suba e atravesse a parede sem tocar na estrutura de suporte ou nas correias.

(ii) Modos de falha:

1. Incapacidade de subir por cima do muro.
2. Qualquer pessoa que use a estrutura de suporte ou correias.

(iii) Notas Adicionais

1. Os competidores podem tentar novamente este obstáculo até completá-lo corretamente, ou completar a penalidade.

(c) Hurdles**(i) Instruções do competidor**

1. Suba e atravesse a parede sem tocar na estrutura de suporte ou nas correias.

(ii) Modos de falha:

1. Incapacidade de subir por cima do muro.
2. Qualquer pessoa que use a estrutura de suporte ou correias.

(d) Inverted Walls**(i) Instruções do competidor**

1. Suba e atravesse a parede sem tocar na estrutura de suporte ou nas correias.

(ii) Modos de falha:

1. Incapacidade de subir por cima do muro.
2. Qualquer pessoa que use a estrutura de suporte ou correias.

(iii) Notas adicionais

1. Os competidores podem tentar novamente este obstáculo até completá-lo corretamente, ou completar a penalidade.

(e) Atlas Carry**(i) Instruções do competidor**

1. Pegue a pedra, carregue-a para o outro lado, abaixe-a, complete 5 burpees, pegue a pedra, devolva a pedra ao ponto de partida.

(ii) Modos de falha:

1. Não ser capaz de carregar as pedras ao longo do curso marcado.
2. Não completar os 5 burpees.
3. Não devolver pedra ao ponto de partida.

(iii) Notas adicionais

1. O competidor pode colocar pedra no chão durante o transporte, mas não pode rolá-lo ou permitir que role conforme a queda.

2. Se a pedra cair ou rolar, ela deve ser recolhida novamente no mesmo local. Se a pedra rolar com o movimento para a frente depois de ser largada ou colocada, ela deve ser devolvida ao mesmo ponto e recolhida antes de continuar para frente novamente.
3. Se o competidor não puder completar o obstáculo ou falhar o obstáculo, a penalidade será de 30 burpees no total (não 35 como as 5 burpees são consideradas parte do obstáculo).
4. Os competidores devem começar atrás da bandeira de partida designada.

(f) Flip Obstacles

(i) Instruções do competidor

1. Vire o implemento (ou seja, pneu, tronco, etc.) o número necessário de vezes.

(ii) Modos de falha

1. Incapacidade de virar o elemento o número de vezes necessário.

(iii) Notas adicionais

1. O competidor é considerado comprometido com uma pista (local onde o implemento será percorrido do início ao fim) depois de ter completado uma virada.
2. Antes de se comprometer com uma pista, um concorrente pode mudar de pista e fazer várias tentativas.
3. Deixar cair o elemento não é considerado uma falha.
4. Ao se envolver com o(s) obstáculo(s) do pneu, os participantes não podem ficar de pé dentro do pneu ao girá-lo (rolar o pneu). Eles devem se envolver com o pneu do lado de fora dele.

(g) Plate Drag

(i) Instruções do competidor

1. Puxe o elemento para fora até que a linha esteja esticada. O elemento não pode ser levantado, deve ser arrastado. Volte para o ponto de fixação da corda (estaca) e puxe o elemento de volta para a estaca, usando a corda.

(ii) Modos de falha

1. Incapacidade de completar a tarefa.
2. Não puxar o elemento para o ponto inicial até que a corda esteja esticada.
3. Não puxar o elemento todo o caminho de volta para a estaca.
4. Levantando o elemento do chão, a menos que o caminho esteja bloqueado.
5. Rolar o elemento. Deve ser arrastado.
6. Remover a corda da estaca

(iii) Notas adicionais

1. Em alguns eventos, a ordem pode ser invertida (puxando primeiro, seguido de arrastar).
2. O competidor não pode levar a placa, a placa deve estar tocando o chão em todos os momentos.
3. O competidor pode refazer o obstáculo, inclusive mudar de pista, desde que o "ciclo" esteja completo (puxar e arrastar o elemento).

(h) Water Moats, Rolling Mud, Trenches, Rolling Snow

(i) Instruções do competidor

1. Permanecendo dentro dos limites do obstáculo, os competidores devem completar o percurso marcado.
2. Não mergulhe.

(ii) Modos de falha

1. Não ficar dentro dos limites do obstáculo, ou contornar o obstáculo.

(iii) Notas adicionais

1. Desclassificação por contornar; O competidor pode retroceder e refazer o obstáculo adequadamente se o desvio não for intencional ou forçado pelo congestionamento.

(i) Over-Under-Through

(i) Instruções do competidor

1. Passe pela primeira parede, sob a segunda parede, e ATRAVÉS do último conjunto de paredes.

(ii) Modos de falha

1. Incapacidade de passar pelas paredes.
2. Qualquer um usando a estrutura de suporte para passar por cima do muro.

(iii) Notas adicionais

1. As paredes podem estar em ordem mista. Por favor, certifique-se de ouvir as instruções do voluntário ou sinais postados para o pedido correto da ordem.
2. Não há limite para o número de tentativas de cada competidor.

(j) Slip Wall

(i) Instruções do competidor

1. Passe para cima e por cima do muro.
2. Pode usar as cordas se fornecido.
3. O competidor não pode usar suportes ou laterais da parede para assistência.

(ii) Modos de falha

1. Não ficar dentro dos limites do obstáculo, ou contornar o obstáculo.

(iii) Notas adicionais

1. Desclassificação por contornar; O competidor pode retroceder e refazer o obstáculo adequadamente se o desvio não for intencional ou forçado pelo congestionamento.

(k) A-Frame

(i) Instruções do competidor

1. Suba e atravesse o obstáculo.

(ii) Modos de falha

1. Incapacidade de ultrapassar o obstáculo.
2. Usando treliça ou estrutura de suporte do obstáculo para completar o obstáculo, ou para uma vantagem.

(iii) Notas adicionais

1. Se os competidores falharem no obstáculo devido ao uso da treliça, eles poderão refazer o obstáculo desde o início.

(l) Fire Jump

(i) Instruções do competidor

1. Salte sobre o fogo

(ii) Modos de falha

1. Incapacidade de pular o fogo.

(iii) Notas adicionais

1. Desclassificação por contornar o obstáculo
2. O competidor pode retroceder e refazer o obstáculo adequadamente, se o desvio não for intencional ou forçado pelo congestionamento.

(m) Bridge

(i) Instruções do competidor

1. Passar pela ponte.

(ii) Modos de falha

1. Incapacidade de ultrapassar o obstáculo.
2. Usando treliças ou suportes sob rede de carga para sua vantagem.

(iii) Notas adicionais

1. Se os competidores falharem devido ao uso de suportes, eles poderão refazer o obstáculo desde o início.
2. Nem todas as pontes terão redes de carga.

(n) Rope Climb

(i) Instruções do competidor

1. Suba o obstáculo e toque a campainha com a mão.

(ii) Modos de falha

1. Não tocar o sino.
2. Usando mais de uma pista de cada vez para completar o obstáculo.
3. Usando qualquer dispositivo mecânico

(iii) Notas adicionais

1. O competidor pode mudar de pista a qualquer momento, uma vez retornando ao solo, e pode continuar tentando o obstáculo quantas vezes quiser.
2. Os competidores que tentam várias vezes devem ceder aos concorrentes tentando pela primeira vez.
3. Os competidores devem retornar o chão de maneira segura e controlada (os competidores não podem cair da corda).

(o) Gauntlet

(i) Instruções do competidor

1. Corra pelos sacos pendurados.

(ii) Modos de falha

1. Incapacidade de passar pelos sacos.

(iii) Notas Adicionais

1. Os competidores devem estar dentro da estrutura de suporte e não podem contornar o obstáculo a qualquer momento.

(p) 8' Box

(i) Instruções do competidor

1. Suba e por cima da caixa sem tocar na estrutura de suporte ou nas correias.
2. Apenas competidoras (do sexo feminino) podem usar os “kickers” (auxílios) quando disponíveis.

(ii) Modos de falha

1. Incapacidade de ultrapassar a caixa.
2. Os competidores que usam a estrutura de suporte ou correias. A estrutura de suporte inclui suportes acima da cabeça de um competidor.
3. Concorrentes do sexo masculinos usando os "kickers".

(iii) Notas adicionais

1. Os competidores podem tentar este obstáculo várias vezes até completá-lo, ou aceitar a penalidade.

(q) Spartan Sled

(i) Instruções do competidor

1. Puxe o trenó/peso ao longo da rota designada enquanto o arrasta.

(ii) Modos de falha

1. Incapacidade de completar a tarefa.
2. Levantar o elemento do chão.
3. Rolando o elemento. O mesmo deve ser arrastado.

(iii) Notas adicionais

1. O competidor não pode levar trenó, trenó deve estar tocando o chão em todos os momentos.
2. O competidor pode refazer o obstáculo, inclusive mudar de pista, desde que o "ciclo" esteja completo.

(r) Stairway to Sparta

(i) Instruções do competidor

1. Suba e atravesse a parede sem tocar na estrutura de suporte ou nas correias.
2. Somente mulheres podem usar os "kickers" quando disponíveis.

(ii) Modos de falha

1. Incapacidade de subir por cima do muro
2. Qualquer pessoa que use a estrutura de suporte ou correias.
3. Homens usando os "kickers".

(iii) Notas adicionais

1. Os competidores podem tentar novamente este obstáculo até completá-lo corretamente, ou completar a penalidade

(s) Vertical Cargo Net

(i) Instruções do competidor

1. Suba e atravesse o obstáculo.

(ii) Modos de falha

1. Incapacidade de ultrapassar o obstáculo.
2. Usando suportes (incluindo suportes naturais, como árvores) para completar o obstáculo.

(iii) Notas adicionais

1. Se os competidores falharem no obstáculo devido ao uso de treliças (ou outros suportes), eles poderão refazer o obstáculo desde o início.

(t) Dunk Wall

(i) Instruções do competidor

1. Prossiga sob a parede.
2. Não mergulhe.

(ii) Modos de falha

1. Incapacidade de ir sob a parede.

(iii) Notas adicionais

1. O competidor deve entrar na água (se presente), mesmo se não completar a parte da parede do obstáculo.
2. Não há limite para o número de tentativas de cada concorrente.

(u) Bender

(i) Instruções do competidor

1. Suba e atravesse a parede sem tocar na estrutura de suporte, correias ou hastes de bandeira.

(ii) Modos de falha

1. Incapacidade de subir por cima do muro.
2. Qualquer pessoa que use a estrutura de suporte ou correias.

(iii) Notas adicionais

1. Os competidores podem tentar novamente este obstáculo até completá-lo corretamente, ou completar a penalidade.
2. Os concorrentes podem usar os pés nos degraus.

(v) Snow Quarter Pipe

(i) Instruções do competidor

1. Suba e atravesse a parede sem tocar na estrutura de suporte ou nas correias.

(ii) Modos de falha

1. Incapacidade de subir por cima do muro.
2. Qualquer pessoa que use a estrutura de suporte ou correias.

(iii) Notas adicionais

1. Os competidores podem tentar novamente este obstáculo até completá-lo corretamente, ou completar a penalidade.

(w) Vertical Cargo 2.0

(i) Instruções do competidor

1. Suba e atravesse o obstáculo.

(ii) Modos de falha

1. Incapacidade de ultrapassar o obstáculo.
2. Usando suportes (incluindo suportes naturais, como árvores) para concluir o obstáculo.

(iii) Notas adicionais

1. O Vertical Cargo 2.0 é considerado um único obstáculo. Uma penalidade de 30 burpees no total é apropriada para falha em qualquer ponto.

(x) Ladder Climb

(i) Instruções do competidor

1. Suba até o topo da escada e toque a campainha com a mão.
- (ii) Modos de falha
1. Não tocar o sino.
 2. Mudar para outra pista enquanto subia na escada.
 3. Usando qualquer dispositivo mecânico.
 4. Chutar o sino
- (iii) Notas adicionais
1. Um competidor pode mudar de pista uma vez que tenha retornado ao solo e continue tentando o obstáculo quantas vezes quiser.
 2. Os competidores que tentam várias vezes devem ceder a outros tentando pela primeira vez.
 3. Os competidores devem retornar o chão de maneira segura e controlada (os competidores não podem cair da escada).

Sessão 3.02 **OBSTÁCULOS DE ÚNICA TENTATIVA**

Obstáculos de Única Tentativa são geralmente obstáculos baseados em habilidades. Uma vez que um competidor tenha se comprometido com uma pista, conforme definido nas regras de obstáculo específicas, uma tentativa será considerada iniciada e o obstáculo deve ser completado ou uma penalidade será aplicada..

(a) Monkey Bars

- (i) Instruções do competidor
1. Atravesse os degraus usando APENAS suas mãos/braços e toque a campainha. Os pés não podem tocar o chão ou os degraus.
 2. O competidor deve ficar abaixo do obstáculo. Concorrente não pode completar o obstáculo no topo do mesmo.
- (ii) Modos de falha
1. Qualquer parte do corpo tocando o chão entre a área inicial e final.

2. Pés tocando as barras acima da cabeça.
3. Usar suportes laterais.
4. Não tocar o sino.

(iii) Notas adicionais

1. O competidor está comprometido com a sua pista e considera ter tentado o obstáculo, uma vez que ambos os pés do competidor deixaram a parte inicial do obstáculo.

(b) Spartan Rig

(i) Instruções do competidor

1. Atravesse os elementos, usando APENAS suas mãos e toque a campainha. Os pés não podem tocar o chão ou os elementos, a menos que o elemento seja projetado para ser tocado por seus pés (por exemplo, ao nível do pé).
2. O competidor deve ficar abaixo do obstáculo. O concorrente não pode completar o obstáculo subindo no topo do mesmo.

(ii) Modos de falha

1. Qualquer parte do corpo tocando o chão entre a área inicial e final.
2. Pés tocando barras acima da cabeça.
3. Usando os suportes laterais.
4. Não tocar o sino se presente.

(iii) Notas adicionais

1. O competidor está comprometido com a sua pista e considera ter tentado o obstáculo uma vez que ambos os pés do competidor deixaram a parte inicial do obstáculo.
2. O obstáculo pode terminar com uma parede. O obstáculo está completo quando o competidor sobe a parede sem tocar o solo.

(c) Spear Throw

(i) Instruções do competidor

1. Tente atirar a lança e enfie no alvo (madeira ou feno).

2. O competidor tem uma tentativa.

(ii) Modos de falha

1. Lança não fixar no alvo.
2. Qualquer parte da lança está tocando o chão, uma vez que fica em repouso.

(iii) Notas adicionais

1. Uma tentativa é considerada em andamento uma vez que um Competidor libera a lança em uma jogada para frente.
2. Os competidores podem escolher uma lança diferente se sentirem que há um defeito na lança inicial que escolheram, no entanto, isso deve ser feito antes de arremessar a lança.
3. É responsabilidade do Concorrente garantir que o cabo seja colocado de maneira a não causar emaranhamento. Se a corda ficar emaranhada de qualquer maneira durante o lançamento de um Concorrente, ela ainda será considerada uma tentativa.
4. A lança deve permanecer presa no alvo até que o Concorrente tenha saído da área designada de obstáculos (último lanceiro), ou será considerada uma falha.
5. Alvo é considerado qualquer parte da estrutura, incluindo órtese (braços ou “cabeça” da estrutura).
6. A lança pode tocar o chão durante o arremesso ou durante a entrada inicial no alvo. No entanto, uma vez que chega a um descanso final, nenhuma parte da lança pode estar tocando o solo.

(d) Travers Wall/Z Wall

(i) Instruções do competidor

1. Lentamente, passe pela parede, usando apenas os porões dentro da sua pista e toque a campainha.
2. Os competidores não estão autorizados a tocar no topo da parede ou no chão a qualquer momento.

(ii) Modos de falha

1. Tocar o chão.
2. Tocar o topo da parede depois de começar.
3. Não tocar o sino.
4. Usando qualquer assistência mecânica (rigging) para completar o obstáculo.

(iii) Notas adicionais

1. Uma vez que 4 pontos de contato estejam na parede, ou o competidor tenha tocado em qualquer bloco após o segundo, eles serão considerados “comprometidos” e não poderão ser redefinidos ou reiniciados.
2. O primeiro bloco de mão e o primeiro bloco de pé devem ser usados ao iniciar a travessia.

(e) Slip and Slide

(i) Instruções do competidor

1. Pés primeiro, deslize o obstáculo.
2. O competidor não pode descer a cabeça do obstáculo primeiro.

(ii) Modos de falha

1. Incapacidade de completar o obstáculo.
2. Indo de cabeça para baixo pelo obstáculo.

(iii) Notas adicionais

1. O competidor não pode repetir este obstáculo.
2. Os competidores que vão em primeiro lugar devem completar burpees antes de seguir em frente.

(f) Olympus

(i) Instruções do competidor

1. Usando apenas as mãos nos porões dentro da sua pista, lateralmente, navegue pelo obstáculo e toque a campainha.
2. Os competidores não estão autorizados a tocar no topo da parede ou no chão a qualquer momento.

(ii) Modos de falha

1. Qualquer parte do corpo tocando o chão entre o início e o sino final.
2. O competidor tocar o topo do obstáculo.
3. O competidor tocar qualquer um dos porões na parede com os pés.

(iii) Notas adicionais

1. O competidor deve começar antes ou na primeira etapa inicial.
2. O competidor está comprometido com a sua pista e considera ter tentado o obstáculo, uma vez que ambos os pés do competidor deixaram a parte inicial do mesmo.
3. O competidor pode colocar os pés contra a parede, mas não nos porões, incluindo os recortes.

(g) Dip Walk

(i) Instruções do competidor

1. Mover através dos obstáculos usando apenas seus braços.

(ii) Modos de falha

1. Qualquer parte do corpo tocar o chão entre a área inicial e final.
2. Competidor que usar os pés nas barras.

(iii) Notas adicionais

1. O competidor está comprometido com a sua pista e considera ter tentado o obstáculo, uma vez que ambos os pés do competidor deixaram a parte inicial.
2. Não há campanha para tocar. O competidor deve pousar após o final do obstáculo, antes de os pés tocarem qualquer parte do solo entre o início e o fim.

(h) Ball Throw

(i) Instruções do competidor

1. Tente atirar a bola/bola de neve e acertar o alvo.

(ii) Modos de falha

1. Errar o alvo com a bola de neve.

(iii) Notas adicionais

1. Deve atingir pelo menos uma parte do alvo. Atingir a estrutura do alvo só, não conta.

(i) Rolling Epic

(i) Instruções do competidor

1. Os competidores colocam os pés dentro das alças da roda e entram em uma posição de prancha.
2. Os competidores então passam através da linha final enquanto permanecem na posição de prancha.
3. Os competidores removem correias e, em seguida, retornar ao ponto de partida e retornar a roda.

(ii) Modos de falha

1. Qualquer parte do corpo além das mãos ou cotovelos tocar o chão.

(iii) Notas adicionais

1. Os competidores são capazes de descansar na posição de prancha, no entanto joelhos, pernas, estômago, ETC, não podem tocar o solo.

(j) Balance Beams

(i) Instruções do competidor

1. Passar pela parte superior do elemento sem tocar no chão.
2. O competidor deve cruzar o final do obstáculo (passar por uma linha invisível formada pelo final de cada pista) antes que qualquer parte do Competidor toque o solo dentro da área do obstáculo.

(ii) Modos de falha

1. Pisar o solo antes de completar o obstáculo.
2. Usar qualquer assistência.

(iii) Notas adicionais

1. Os competidores podem tentar novamente este obstáculo até completá-lo corretamente, ou completar a penalidade.

(k) Slackline

(i) Instruções do competidor

1. Passe pela parte superior do elemento sem tocar no chão.
2. O competidor deve cruzar o final do obstáculo (passar por uma linha invisível formada pelo final de cada pista) antes que qualquer parte do Competidor toque o solo dentro da área do obstáculo.

(ii) Modos de falha

1. Tocar o chão com qualquer parte do corpo antes de passar o final do obstáculo.
2. Usar qualquer dispositivo para ajudar, como postes de trekking, galhos, etc.

(iii) Notas adicionais

1. O competidor é considerado comprometido com uma pista uma vez que ambos os pés tocaram o obstáculo.
2. O competidor pode fazer várias tentativas para entrar no obstáculo, mas uma vez que ambos os pés tenham tocado o obstáculo, o competidor pode não começar de novo.
3. Desde que o Concorrente não tenha se comprometido com uma pista (ou seja, tocou o obstáculo com os dois pés), ele poderá selecionar outra pista.

(l) Tarzan Swing

(i) Instruções do competidor

1. Mover de um elemento para outro usando APENAS suas mãos. Os pés não podem tocar o chão ou as cordas.

(ii) Modos de falha

1. Qualquer parte do corpo tocar o solo entre a área inicial e final.
2. Pés tocando as barras acima da cabeça.
3. Usar os suportes laterais.

(iii) Notas adicionais

1. O competidor está comprometido com a sua pista e considera ter tentado o obstáculo, uma vez que ambos os pés do competidor cruzaram o plano dos suportes frontais do obstáculo, ou uma vez que ambos os pés deixaram o solo.
2. Pode haver um obstáculo adicional que leve ao Swing (balanço) do Tarzan. Cada um seria considerado um obstáculo separado, e a falha de ambos seria de 60 burpees.

(m) Pole Traverse

(i) Instruções do competidor

1. Atravesse os elementos usando APENAS suas mãos e toque a campainha. Os pés não podem tocar o chão ou os elementos.
2. O competidor deve ficar no fundo do obstáculo. O competidor não pode completar pelo topo do obstáculo.

(ii) Modos de falha

1. Qualquer parte do corpo tocar o solo entre a área inicial e final.
2. Pés tocar as barras acima da cabeça.
3. Usar os suportes laterais.
4. Não tocar o sino.

(iii) Notas adicionais

1. O competidor está comprometido com a sua pista e considera ter tentado o obstáculo, uma vez que ambos os pés do competidor deixaram o ponto inicial do mesmo.

(n) Log Hop

(i) Instruções do competidor

1. Passe pela parte superior de várias toras/postes sem tocar o solo.
2. O competidor deve tocar a última tora antes que qualquer parte do competidor toque o solo.

(ii) Modos de falha

1. Tocar o chão com qualquer parte do corpo antes de tocar na última tora.
2. Usar qualquer objeto externo para ajudar, como postes, ramos, etc.
3. Usar qualquer parte de uma segunda pista para completar o obstáculo.

(iii) Notas adicionais

1. O competidor é considerado comprometido com uma pista uma vez que uma segunda tora ou elemento é tocado com qualquer parte do corpo.
2. O competidor deve usar uma única pista para completar o obstáculo.
3. O competidor pode fazer várias tentativas para entrar na primeira tora; contanto que o Competidor não tenha se comprometido com uma pista, eles podem selecionar outra pista.
4. O competidor é capaz de usar qualquer parte de seu corpo para completar o obstáculo, no entanto, o último elemento precisa ser tocado por pelo menos 1 pé para ser considerado concluído.

(o) Tyrolean Traverse

(i) Instruções do competidor

1. O competidor deve atravessar a corda e tocar o sino.

(ii) Modos de falha

1. Incapacidade de tocar o sino.
2. Se sobre terra seca, tocar o solo com qualquer parte do corpo (a seu favor) antes de tocar a campainha.
3. Se sobre a água, os pés tocar a água, se por baixo da corda.
4. Usando qualquer dispositivo mecânico.

(iii) Notas adicionais

1. Se o obstáculo estiver sobre a água e o competidor estiver com um obstáculo no topo da corda, os pés poderão tocar a água. Se por baixo da corda, os pés não podem tocar na água.
2. Se o obstáculo estiver sobre a água, ainda será necessário atravessar/nadar a água abaixo, mesmo que o competidor não consiga completar o percurso com a corda.
3. Se o obstáculo estiver sobre a água, o competidor pode continuar ao longo da corda depois de bater no sino para minimizar a natação.

(p) Memorization Wall

(i) Instruções do competidor

1. Pare e faça o que o sinal, instruções ou o oficial diz.
2. Os concorrentes serão testados imediatamente, no final do dia ou possivelmente de maneira alguma.

(ii) Modos de falha

1. Responder incorretamente.
2. Usando um dispositivo mecânico para ajudar.

(iii) Notas adicionais

1. Não é permitido aos competidores anotar a sequência em seu corpo, equipamento ou em qualquer outro lugar.
2. Concorrentes não podem tirar uma foto da sequência.

(q) Spartan Ladder

(i) Instruções do competidor

1. Entre na estrutura e suba da parte de baixo do obstáculo para o topo e toque o primeiro sino.
2. Abaixar-se no lado oposto e toque o segundo sino.

(ii) Modos de falha

1. Tocar o chão com qualquer parte do corpo antes de tocar os dois sinos.
2. Incapacidade de completar a tarefa.

3. Subir no lado superior da estrutura.

(iii) Notas adicionais

1. O competidor é considerado comprometido com uma pista uma vez que o primeiro sino tenha sido tocado.

(r) Ape Hanger

(i) Instruções do competidor

1. Suba ao topo do obstáculo através da corda.
2. Atravesse os degraus, usando APENAS suas mãos e toque a campainha. Os pés do competidor não podem tocar nos degraus.
3. O competidor deve ficar no fundo do obstáculo. O competidor não pode completar o obstáculo no topo.

(ii) Modos de falha

1. Cair da seção das barras do obstáculo.
2. Os pés tocar as barras acima da cabeça.
3. Usar suportes laterais.
4. Incapacidade ou indisposição de escalar a corda.
5. Não tocar a campainha depois de tocar um degrau.

(iii) Notas adicionais

1. O competidor está comprometido com a sua pista e considera ter tentado o obstáculo, uma vez que o Competidor tocar qualquer barra.
2. O Ape Hanger é considerado um único obstáculo. Uma penalidade de 30 burpees total é apropriada para falha em qualquer ponto.

(s) Thigh Master

(i) Instruções do competidor

1. Mover-se de um elemento para outro dentro de uma única faixa e tocar a campainha sem tocar o solo.

(ii) Modos de falha

1. Qualquer parte do corpo tocar o chão antes de tocar a campainha.

2. Usar postes de suporte.
3. Usar várias pistas, ao mesmo tempo, para completar o obstáculo.

(iii) Notas adicionais

1. O competidor está comprometido com a sua pista e considera ter tentado o obstáculo, uma vez que ambos os pés do competidor deixaram o ponto inicial.
2. O competidor é capaz de usar a cadeia que suporta os elementos para assistência.

(t) Twister

(i) Instruções do competidor

1. Atravesse os degraus usando APENAS suas mãos e toque a campainha. Os pés não podem tocar o chão ou os degraus.
2. O competidor deve ficar na parte debaixo do obstáculo. O competidor não pode completar o obstáculo pelo topo.

(ii) Modos de falha

1. Qualquer parte do corpo tocar o solo entre a área inicial e final.
2. Os pés tocar barras acima da cabeça.
3. Usar os suportes laterais.
4. Não tocar o sino.

(iii) Notas adicionais

1. O competidor está comprometido com a sua pista e considera ter tentado o obstáculo, uma vez que ambos os pés do competidor deixaram o ponto inicial do mesmo.
2. Quando uma opção é fornecida entre garras e sem garras, os competidores de elite não precisam escolher uma opção específica.

(u) Helix

(i) Instruções do competidor

1. Usar apenas os degraus dentro de uma pista, passe lateralmente pelo obstáculo e toque a campainha.

2. Os competidores não podem tocar nos suportes quadrados superiores ou inferiores a qualquer momento.

(ii) Modos de falha

1. Qualquer parte do corpo tocar o chão entre o início e o sino final.
2. Usar degraus de outra faixa ou atravessando o topo do obstáculo.
3. Os competidores usando os suportes para sua vantagem.

(iii) Notas adicionais

1. O competidor está comprometido com a sua pista e considera ter tentado o obstáculo, uma vez que ambos os pés do competidor deixaram o passo inicial.
2. Quando uma opção é fornecida entre garras e sem garras, os competidores de elite não precisam escolher uma opção específica.

Sessão 3.03 OBSTÁCULOS OBRIGATÓRIOS

Geralmente, esses obstáculos serão realizados ou carregando algum implemento ou rastejando pelo obstáculo. Se um competidor falhar em algum desses obstáculos, ele poderá reiniciar o obstáculo. Se o competidor não é capaz de completar o obstáculo, eles devem entregar seu chip de cronometragem a um oficial de campo ou oficial.

(a) Bucket Brigade (Uncapped Buckets)

(i) Instruções do competidor

1. Encha o balde apropriado com cascalho, areia ou água da área designada e leve o balde ao longo da rota marcada.
2. O balde deve retornar ao ponto inicial preenchido acima dos orifícios perfurados no balde sem mostrar a luz. É aconselhável encher demais o balde para permitir o assentamento.
3. O balde deve ser carregado com a parte inferior do balde abaixo dos ombros do competidor. Não transporte o balde sobre ou acima dos ombros (por exemplo, pescoço ou cabeça).

4. Esvazie o balde de volta para a lixeira após a conclusão da rota do obstáculo do balde. Todo o percurso deve ser seguido.
5. A equipe/voluntários não são responsáveis por verificar seus baldes quando você inicia o transporte, somente quando você retorna para tomar uma decisão de falha/não falha.

(ii) Competitor Instruction (Capped Buckets)

1. Selecione um balde na área designada e leve o balde ao longo da rota marcada.
2. O balde deve retornar ao ponto inicial preenchido com a mesma quantidade de material.
3. O balde deve ser carregado com a parte inferior do balde abaixo dos ombros do competidor. Não carregue o balde sobre ou acima dos ombros (por exemplo, pescoço ou cabeça).

(iii) Modos de falha (Uncapped Buckets)

1. Não devolver o balde cheio à linha especificada.
2. Colocar o balde nos ombros, pescoço ou cabeça.
3. Não esvaziar o balde no compartimento.
4. Cortar qualquer parte da rota designada.

(iv) Modos de falha (Capped Buckets)

1. Não devolver o balde cheio.
2. Colocar o balde nos ombros, pescoço ou cabeça.
3. Cortar qualquer parte da rota designada.

(v) Notas adicionais (Uncapped Buckets)

1. Não há opção burpee para este obstáculo.
2. Se o competidor retornar com o balde cheio abaixo da linha, o competidor deve refazer todo o percurso.
3. Um competidor carregando o balde acima da altura do ombro estará sujeito a repetir o obstáculo.
4. Os competidores podem colocar o balde conforme necessário. Eles não precisarão reiniciar o percurso se o fizerem.

5. Os competidores não podem pegar cascalho ou areia ao longo do percurso, a menos que seja derramado do balde e recolhido no momento do derramamento. Uma vez que o Competidor faz um avanço substancial, ele não pode mais pegar materiais.
6. Um competidor pode retornar para começar a qualquer momento adicionar o preenchimento ao balde para garantir a conclusão.

(vi) Notas adicionais (Capped Buckets)

1. Não há opções burpee para este obstáculo.
2. Se o Competidor retornar com o balde com material faltando, o Competidor deverá refazer todo o percurso.
3. Um competidor carregando o balde acima da altura do ombro estará sujeito a repetir o obstáculo.
4. Os competidores podem colocar o balde conforme necessário. Eles não precisarão reiniciar o percurso se o fizerem.
5. As tampas do balde não estão permanentemente fechadas. Se uma tampa se soltar durante o transporte e qualquer derramamento de material, o competidor deve retornar ao início com o balde e a tampa e selecionar um novo balde e recomeçar.

(b) Barbed Wire/Low Crawl

(i) Instruções do competidor

1. Rasteje sob o fio ou cabos. (rolar é permitido).
2. Os pertences pessoais devem seguir o mesmo caminho que os concorrentes (os competidores não podem deixar nada de lado, atirá-lo sobre o obstáculo, etc.).
3. Não mergulhe.

(ii) Modos de falha

1. Andando ou correndo pelo obstáculo.
2. Não carregar os pertences pessoais através do obstáculo.
3. Passar por cima do fio ou cabo que foi projetado para passar por baixo, a menos que o obstáculo tenha sido danificado de maneira a tornar impraticável a navegação de outra forma.

(iii) Notas adicionais

1. Não há opções burpee para este obstáculo.
2. O competidor pode fazer quantas tentativas forem necessárias.

(c) Sandbag Carry

(i) Instruções do competidor

1. Carregue o elemento na rota designada.
2. Retornar ao mesmo local que pegou.

(ii) Modos de falha

1. Incapacidade de completar a rota designada com o peso.
2. Danificar ou destruir o peso.
3. Cortar qualquer parte da rota designada.
4. Arrastar o peso.

(iii) Notas adicionais

1. Intencionalmente danificar ou destruir o peso resultará em desqualificação.
2. Se vários pesos forem necessários, eles devem ser transportados ao mesmo tempo. O competidor não pode avançar significativamente com um único peso.
3. Os pesos podem ser colocados conforme necessário. Isso não é considerado um fracasso.
4. Os pesos devem ser carregados e não podem ser arrastados, enrolados, empurrados, etc.
5. Se um peso cair ou for colocado para baixo e se mover para frente, o Competidor deverá retornar para onde foi retirado e recomeçar a transportar daquele local.

(d) Log Carry

(i) Instruções do competidor

1. Carregue o elemento na rota designada.
2. Retornar ao mesmo local que pegou.

(ii) Modos de falha

1. Incapacidade de completar a rota designada com o peso.
2. Rolando a tora.
3. Cortar qualquer parte da rota designada.
4. Arrastando o peso.

(iii) Notas adicionais

1. Intencionalmente danificar ou destruir o peso resultará em desclassificação.
2. Se vários pesos forem necessários, eles devem ser transportados ao mesmo tempo. O competidor não pode avançar significativamente com um único peso.
3. Os pesos podem ser colocados conforme necessário. Isso não é considerado um fracasso.
4. Os pesos devem ser carregados e não podem ser arrastados, enrolados, empurrados, etc.
5. Se um peso cair ou for colocado para baixo e se mover para frente, o Competidor deverá retornar para onde foi retirado e recomeçar a transportar daquele local.

(e) Spider Web

(i) Instruções do competidor

1. Navegue pela “teia” de barbante, cordão ou arame farpado ou similar.
2. Pacote ou quaisquer outros itens pessoais devem seguir o mesmo caminho que o Competidor.

(ii) Modos de falha

1. Andar ou correr pelo obstáculo.
2. Não carregar pertences pessoais através do obstáculo
3. Passar por cima do fio ou cabo que foi projetado para afundar, a menos que o obstáculo tenha sido danificado de maneira a tornar impraticável passar de outra forma.

(iii) Notas adicionais

1. Não há opção burpee para este obstáculo.
2. O competidor pode repetir o obstáculo se ele falhar, contanto que ele não tenha feito progressos significativos ao longo do percurso.

(f) Farmers Carry

(i) Instruções do competidor

1. Os competidores terão pesos ao redor do percurso designado e os retornarão ao ponto inicial.

(ii) Modos de falha

1. Incapacidade de concluir o percurso.
2. Cortar qualquer parte da rota designada.
3. Não carregando o peso pelas alças.

(iii) Notas adicionais

1. Se vários pesos forem necessários, eles devem ser transportados juntos. Os competidores não podem fazer avanços significativos com um único peso.
2. Os pesos podem ser colocados conforme necessário. Isso não é considerado um fracasso.
3. Os pesos devem ser carregados e não podem ser arrastados, enrolados, empurrados, etc.
4. Se um peso cair ou for colocado para baixo e avançar, o Competidor deve retornar o peso para onde foi largado e reiniciar o transporte a partir daquele ponto.
5. O competidor deve começar atrás do sinalizador de início designado.

(g) Jump Rope

(i) Instruções do competidor

1. Salte sobre a corda o número prescrito de vezes.

(ii) Modos de falha

1. Incapacidade de completar o número prescrito de saltos.

2. Não colocar faixa ao redor das pernas, se necessário.

(iii) Notas adicionais

1. Corda pode passar por qualquer direção.
2. Os competidores podem escolher pular com os dois pés ou com 1 pé de cada vez em um “movimento de corrida”.

(h) Push Ups

(i) Instruções do competidor

1. Complete a quantidade prescrita de flexões.
2. Peito deve tocar o chão e a mão deve sair do chão na parte inferior do representante.

(ii) Modos de falha

1. Incapacidade de completar o número prescrito de flexões.
2. Não tocar o peito no chão ou soltar as mãos na parte inferior do representante.

(iii) Notas adicionais

1. Deve completar flexões dentro da área designada.

(i) Box Jumps

(i) Instruções do competidor

1. Complete a quantidade prescrita de Box Jumps.
2. O competidor deve bloquear as pernas no topo do salto.

(ii) Modos de falha

1. Incapacidade de completar o número prescrito de Box Jumps.
2. Não estender os joelhos no topo da caixa.

(iii) Notas adicionais

1. Os competidores podem descer da caixa, como se fosse um degrau. Não precisa pular da caixa para o solo.

(j) Swim

(i) Instruções do competidor

1. Não mergulhe
2. Use um dispositivo de flutuação pessoal (DFP) se foi direcionado por voluntários e/ou pessoal da Spartan.

(ii) Modos de falha

1. Incapacidade de completar o percurso a nado.

(iii) Notas adicionais

1. Em situações em que uma rota alternativa é oferecida aos Competidores, os Competidores ainda são obrigados a entrar na água antes de continuar, depois de completar a penalidade exigida.

(k) Jerry Can Carry

(i) Instruções do competidor

1. Transportar o elemento na rota designada.

(ii) Modos de falha

1. Incapacidade de completar a rota designada com o peso.
2. Cortar qualquer parte da rota designada.
3. Arrastar o peso.

(iii) Notas adicionais

1. Intencionalmente danificar ou destruir o peso resultará em desclassificação.
2. Se vários pesos forem necessários, eles devem ser transportados ao mesmo tempo. O concorrente não pode avançar significativamente com um único peso.
3. Os pesos podem ser colocados conforme necessário. Isso não é considerado um fracasso.
4. Os pesos devem ser carregados e não podem ser arrastados, enrolados, empurrados, etc.
5. Se um peso cair ou for colocado para baixo e se mover para frente, o Competidor deverá retornar para onde foi retirado e recomeçar a transportar daquele local..

Artigo IV. MODIFICAÇÕES DE REGRAS PARA EQUIPES

Sessão 4.01 PROPÓSITO

Para definir modificações das regras acima para as Baterias por Equipes.

- (a) Isso não se aplica a equipes que estejam fora de uma bateria por equipe, conforme designado pela Spartan.

Sessão 4.02 REGRAS GERAIS

Para definir modificações das regras acima para as Baterias por Equipe.

- (a) Três atletas por equipe.
- (b) As equipes devem ser todas de um gênero - todas masculinas ou femininas.
- (c) Todos os três membros da equipe devem ser cidadãos (portadores de passaporte) do mesmo país e devem competir juntos no mesmo evento (sem qualificação separada).
- (d) Os competidores devem ser capazes de fornecer prova de cidadania a pedido dos oficiais e/ou funcionários da Spartan.
- (e) Uma convenção de nomenclatura aplica-se a equipes que entram em eventos qualificados. O nome de cada equipe fornecido durante o registro deve sempre incluir o país de cidadania de seus membros como a primeira palavra do nome da equipe. Por exemplo, Australia Dusty Kangaroos, EUA Johnsteam4, Singapore Warriorz.
- (f) Os competidores não precisam estar vivendo em seu país de cidadania para qualificar-se para representar seu país. Expatriados e turistas podem competir no exterior, mas dentro da região do seu país, a fim de se qualificar para representar seu país de origem.
- (g) Onde várias repetições de um obstáculo são necessárias, todos os membros da equipe devem completar pelo menos uma repetição. Outras repetições podem ser completadas por qualquer combinação de membros da equipe.
- (h) Todos os obstáculos devem ser tentados por todos os membros da equipe.
- (i) Todos os competidores de uma determinada equipe devem usar a mesma pista/ativo de um obstáculo.

- (j) A assistência não é permitida em nenhum obstáculo, salvo indicação em contrário.
 - (1) Isso inclui manipular intencionalmente qualquer elemento oscilante ou agarrador de obstáculos, como chocalhos, ou elementos suspensos de plataformas múltiplas, tornadas ou plataformas de platina.
- (k) Quando permitido, um concorrente só pode receber ou dar assistência dentro de sua própria equipe. Nenhuma ajuda externa é permitida.

Sessão 4.03 CRONOMETRAGEM E PENALIDADES

O tempo de término de cada equipe é baseado na média de todos os três membros.

- (a) Todos os 3 membros da equipe devem terminar dentro de 1 minuto um do outro ou a equipe é desclassificada.
- (b) Um ou mais membros que não conseguem terminar resulta em todos os 3 membros serem desclassificados.
- (c) Cada membro da equipe que falhar um obstáculo que apresenta uma penalidade burpee ganha a equipe 30 burpees.
 - (i) 90 burpees é a penalidade máxima de burpee que uma equipe pode receber por obstáculo.
 - (ii) Qualquer membro da equipe pode começar burpees assim que um obstáculo falhe, desde que esteja na zona de burpee designada.
 - (iii) O primeiro membro da equipe a começar burpees não precisa ser o membro da equipe que ganhou a penalidade.
- (d) Burpees podem ser compartilhados entre os membros da equipe. Apenas um membro da equipe por vez é permitido realizar os burpees na zona burpee.
- (e) Todos os Burpees devem ser realizados no local especificado e designado construído pelos projetistas da Corrida, ou para evitar dúvidas, com visão clara da câmera da zona ou conforme ditado pelo Marechal do Percurso.

Section 4.04 OBSTACLE SPECIFIC CHANGES

- (a) Herc Hoist
 - (i) Instruções da equipe:

1. Complete o obstáculo seguindo as regras padrões.

(ii) Modos de falha:

1. Incapacidade de completar a quantidade necessária de repetições.
2. Usando as pistas de competidores individuais.

(iii) Notas adicionais:

1. Assistance is allowed among team members.
2. There will be team specific lanes to complete the obstacle.
3. No Campeonato Mundial somente 4 repetições completas por equipe são necessárias.

(b) Flip Obstacles

(i) Instruções para equipe:

1. Complete o obstáculo de acordo com as regras padrões.

(ii) Modos de falha:

1. Incapacidade de completar a quantidade necessária de repetições.
2. Usando as pistas de competidores individuais.

(iii) Notas adicionais:

1. A assistência é permitida entre os membros da equipe.
2. Haverá pistas específicas da equipe para completar o obstáculo.
3. No Campeonato Mundial apenas 4 repetições completas por equipe são necessárias.

(c) Slip Wall

(i) Instruções para equipe:

1. Complete o obstáculo de acordo com as regras padrões.

(ii) Modos de falha:

1. Incapacidade de completar obstáculos de acordo com as regras padrões.

(iii) Notas adicionais:

1. A assistência é permitida entre os membros da equipe.
2. Obstáculo pode ser modificado para ter cordas mais curtas ou sem cordas.

(d) Atlas Carry

(i) Instruções para equipe:

1. Complete o obstáculo de acordo com as regras padrões.

(ii) Modos de falha:

1. Incapacidade de completar a quantidade necessária de repetições.

(iii) Notas adicionais:

1. Cada membro da equipe deve completar o obstáculo, incluindo quaisquer burpees necessários.
2. A assistência é permitida entre os membros da equipe.
3. No Campeonato Mundial apenas 4 repetições completas por equipe são necessárias.

(e) Over Walls

(i) Instruções para equipe:

1. Complete o obstáculo de acordo com as regras padrões.

(ii) Modos de falha:

1. Incapacidade de completar obstáculos de acordo com as regras padrões.

(iii) Notas adicionais:

1. Assistência é permitida entre os membros da equipe.

(f) Bucket Carry

(i) Instruções para equipe:

1. 1 balde por equipe.
2. Cada membro da equipe deve completar a rota 1 vez.

(ii) Modos de falha:

1. Incapacidade de completar a quantidade necessária de repetições.

(iii) Notas adicionais:

1. Nenhuma opção Burpee. Se não conseguir completar a equipe, será DESCLASSIFICADA.
2. No caso de um balde sem tampa, o balde será verificado no final de cada volta. Se abaixo do nível exigido, essa volta deve ser repetida.
3. Assistência é permitida entre os membros da equipe.

(g) Sandbag Carry

(i) Instruções para equipe:

1. Cada membro da equipe deve completar a rota 1 vez.

(ii) Modos de falha:

1. Incapacidade de completar a quantidade necessária de repetições.

(iii) Notas adicionais:

1. Nenhuma opção Burpee. Se não conseguir completar a equipe, será DESCLASSIFICADA.
2. Nenhuma assistência é permitida.
3. O mesmo conjunto de sacos de areia deve ser usado para todos os membros da equipe, a menos que um defeito seja descoberto antes da entrega.
4. No Campeonato Mundial apenas 2 sacos de areia são necessários.

Artigo V. ULTRA WORLD CHAMPIONSHIP FORMATO DE 24 HORAS

Sessão 5.01 ESCOPO

Todos os eventos Ultra seguem o Livro de Regras da Spartan oficial, sem modificações nos requisitos de conclusão de obstáculos ou penalidades.

Sessão 5.02 FORMATO

- a) Os competidores devem ser autorizados a desistir em qualquer fase do evento, enviando seu chip de tempo para o pessoal da corrida. Isso resulta em uma desclassificação imediata (DC) e os torna inelegíveis para prêmios, medalhas e camisas de finalistas.
- b) Terminar uma volta do Ultra e desistir não dá direito a um competidor a uma medalha Beast. Ultras ainda contam para o Spartan Trifecta® (Sprint, Super, Beast), no entanto esta combinação não é padrão.
- c) Para ser elegível para a entrada no Campeonato Mundial Ultra de 2018, os competidores devem completar um Ultra dentro dos seguintes tempos limite, independentemente da localização do percurso, comprimento, tipo de terreno ou condições ambientais.:
 - i. Elite - um tempo de término de menos de 10 horas
 - ii. Age Group - um tempo de término de menos de 13 horas
 - iii. Open - um tempo de término de menos de 16 horas
- d) Deixar de completar um Ultra dentro desses tempos limite não impede que um concorrente se registre em outro Ultra e tente novamente. Os competidores podem tentar se qualificar quantas vezes quiserem.
- e) Uma vez que um competidor esteja qualificado, a conclusão dos eventos Ultra subsequentes fora dos horários limite não afeta seu status de qualificação.
- f) Todos os competidores que atingirem os tempos de qualificação de corte ganham o direito de participar do Campeonato Mundial Spartan Ultra. Não há processo de rolagem.

- g) Todos os competidores do Elite e do Age Group receberão um e-mail notificando-os sobre seu status de qualificação - sejam qualificados ou não. Consulte as Diretrizes do Sistema de Qualificação e Notificação do Spartan 2018 para obter mais informações..

Artigo VI. SPARTAN ULTRA WORLD CHAMPIONSHIP GUIAS & REGRAS

Sessão 6.01 DEFINIÇÕES

- a) **“Competidor”** é qualquer participante registrado competindo em qualquer uma das categorias de evento do Spartan Ultra World Championship.
- b) **“Competidor Ultra”** é qualquer **Competidor** entrou no evento de 24 horas.
- c) **“Competidor Elite Ultra”** é qualquer **Ultra Competitor** competindo na categoria Elite.
- d) **“Competidor Open Ultra”** é qualquer **Ultra Competitor** competindo na categoria Open.
- e) **“Competidor Age Group Ultra”** é qualquer **Ultra Competitor** competindo na categoria Age Group Ultra.
- f) **“Competidor Sprint”** é qualquer **Competidor** competindo no evento Sprint.
- g) **“Support Crew”** é/são a(s) pessoa(s) adquirida(s) por qualquer **Ultra Competidor** para fornecer suporte durante o evento.
- h) **“Race Director”** é a pessoa apontada pela Spartan para ser responsável pelas operações raciais e pela aplicação de regras.
- i) **“Medical Director”** é a pessoa designada pela Spartan para ser responsável pela assistência médica e segurança durante o evento.
- j) **“Race Official”** é a pessoa(s) nomeada pela Spartan para impor regras durante o evento.
- k) **“Race Support Staff”** é a pessoa(s) nomeada pela Spartan para fornecer suporte operacional durante o evento.

Sessão 6.02 REGRAS GERAIS

- a) Todos os participantes do evento Campeonato Mundial Ultra da Spartan de 2018 na Islândia (o “Evento Ultra”) (“Competidores Ultra”) ou a Spartan Sprint Iceland 2018 (o “Spartan Sprint Iceland”) (“Competidores Sprint”) (coletivamente, “Competidores”) Deve ter pelo menos 18 anos para correr.
- b) Não há absolutamente nenhum reembolso ou transferência dos registos do Ultra Event ou do Spartan Sprint Iceland.
- c) O Evento Ultra será realizado independentemente de quaisquer condições meteorológicas não extremas. No entanto, a Spartan reserva-se o direito de adiar, modificar ou cancelar o evento no interesse do Competidor e da equipe de segurança..
- d) Encorajamos todos os Competidores a receber autorização do médico para participar do evento.
- e) Todos os Competidores são obrigados a assinar renúncias de responsabilidade.
- f) A Spartan reserva-se o direito de:
 - i) Modifique ou feche o percurso e qualquer um dos seus obstáculos durante a corrida a qualquer momento;
 - ii) Ajuste as regras a qualquer momento; e
 - iii) Remover qualquer competidor do percurso e/ou evento a qualquer momento.

Sessão 6.03 PROCEDIMENTO GERAL DAS CORRIDAS

- a) Detalhes do Percurso:
 - i) Uma volta completa é de aproximadamente 6 milhas e 1230 ' / 375m de ganho de elevação com mais de 20 obstáculos (isso está sujeito a alterações que antecederam o evento).
 - ii) O percurso está sujeito a múltiplas alterações ao longo da corrida com base nas condições meteorológicas e na discricção do gerenciamento da corrida. Se isso acontecer, nem todos os Competidores Ultra concluirão o mesmo percurso exato, portanto, os Competidores Ultra serão creditados por sua distância com base nos dados do período de tempo. Mais especificamente, existe uma opção de percurso “curta” que

manterá os atletas fora da montanha exposta. Este percurso de curta duração é de aproximadamente 5,5 milhas e 600 ' / 183m de ganho de elevação, sem alteração nos obstáculos do percurso completo.

- iii) Nenhuma hidratação ou nutrição será fornecida pela Spartan no percurso, todos os competidores da Ultra são responsáveis por trazer seus próprios itens.

b) Ganhadores:

- i) Os vencedores do Campeonato Mundial Spartan Ultra serão os Competidores Masculinos de Elite e Competidores Femininos de Elite, cada um completando o maior número de milhas e cruzando a linha de chegada entre 9:00 e 12:00 no Domingo.
- ii) Se nenhum competidor cruzar a linha de chegada entre 9h e 12h no domingo, o vencedor será determinado como o competidor que cruzar a linha de chegada com mais quilometragem.
- iii) Apenas a milhagem das voltas concluídas será contada para a milhagem oficial do Ultra Concorrente.
- iv) Apenas competidores Elite Ultra são elegíveis para serem vencedores.
- v) O tempo oficial será calculado com base no tempo total decorrido desde o início do som de uma "arma".

Sessão 6.04 PROCEDIMENTO DE INÍCIO DA ULTRA E 5K PROLOGUE

- a) O início oficial do Campeonato Mundial de Spartan Ultra de 2018 é às 12:00 horas, horário local, no sábado, 8 de dezembro.
- b) Todos os Competidores Ultra devem começar sua corrida no início oficial; Não são permitidas partidas atrasadas.
- c) A corrida começa com uma corrida de aproximadamente 5k (o "5k Prologue"), sem obstáculos, pela cidade de Hveragerði.
- d) Todos os competidores da Ultra são obrigados a executar o 5k Prologue antes de iniciar o percurso padrão.
- e) A corrida de distância no 5k Prologue contará para a milhagem final de um Competidor Ultra.

- f) Obstáculos no percurso podem ser abertos em etapas para evitar backups nas primeiras horas do evento.

Sessão 6.05 PROCEDIMENTO DE ENCERRAMENTO DA ULTRA

- a) Os competidores da Ultra têm até às 12:00 no domingo, 9 de dezembro, para completar o maior número de milhas possível no percurso.
- b) Às 12h de domingo a linha de chegada será fechada e a corrida terminará oficialmente. Neste momento, todos os Competidores Ultra em uma volta ativa serão removidos do percurso.
- c) No final de cada volta, os Competidores Ultra devem escolher entre começar outra volta ou cruzar o “Finish”.
 - i) Se um Competidor Ultra cruzar fisicamente o “Finish”, ele será oficialmente finalizado, terá seu chip de tempo removido e não poderá tentar mais voltas.
 - ii) Os competidores da Ultra que desejam tentar outra volta devem sair ANTES da Linha de chegada usando a rota designada. Neste ponto, eles poderão acessar a Área de Transição ou passar para outra volta.
 - iii) Quando o Competidor Ultra entra na Área de Transição, ele pode optar por retornar para cruzar o “Finish”.
 - iv) Os competidores da Ultra podem optar por cruzar o “Finish” a qualquer momento para finalizar o evento e ter um horário oficial. *(apenas as voltas completas serão contadas para a milhagem final)*.
 - v) Os competidores da Ultra devem cruzar a linha de chegada para se classificarem como finalistas oficiais. Os competidores da Ultra que não cruzarem a linha de chegada antes das 12h de domingo não terão um horário oficial de término.
 - vi) Apenas finalistas oficiais receberão suas Medalhas e Medalhas de Milhagem. Planeje de acordo!
- d) Competidores de Elite Ultra que querem se qualificar para qualquer prêmio ou Dinheiro devem completar sua volta final e cruzar a linha de chegada entre 9:00 e 12:00 no domingo, 9 de dezembro.

- e) Se um Competidor Ultra for retirado do percurso por qualquer razão que não seja a desclassificação, sua milhagem final será determinada com base na última volta completa que completaram.

Sessão 6.06 **TEMPO DE CORTE DA ÚLTIMA VOLTA**

- a) Os competidores da Ultra devem passar pela tenda de Cronometragem (Timing) e de Resultados (Results) e começar sua última volta às 8h59 de domingo, 9 de dezembro. Após esse período, nenhum competidor poderá começar outra volta.
- b) O Diretor de Prova reserva-se o direito de ajustar este último tempo de corte de volta. Todos os competidores da Ultra serão informados de quaisquer mudanças com tempo mais que suficiente para ajustar sua estratégia de corrida.

Sessão 6.07 **FINALIZADORES DAS 24-HORAS**

- a) Os Competidores da Ultra que completarem 30 milhas e atravessarem a Linha de Chegada entre 9:00 e 12:00 no Domingo, 9 de Dezembro, ganharão uma Medalha de Finalizador 24 horas com a insígnia da Medalha de iTab. Os Competidores da Ultra que ganharem isso poderão exibir isso com orgulho na parte de trás de sua Medalha de finalização (supondo que eles atendam a todos os outros requisitos da finalização).
- b) Medalhas “24hr Finisher” com a inserção de 24 horas do iTab estarão disponíveis na área de chegada com o resto das medalhas.

Sessão 6.08 **CRONOMETRAGEM**

- a) Os competidores devem usar o chip de cronometragem atribuído em seus pulsos o tempo todo durante a corrida.
- b) Uma vez que um competidor cruza o “Finish”, seu chip de tempo será removido. Quando o chip for removido, os competidores não poderão continuar.
- c) Existem várias esteiras de tempo ao longo do percurso. Os competidores devem cruzar todas as esteiras de tempo disponíveis durante cada volta.
- d) É de responsabilidade exclusiva de cada Competidor garantir que seu chip de sincronização esteja seguro e usando em todos os momentos.

- e) É de responsabilidade exclusiva de cada Competidor noticiar um oficial de corrida se um chip de cronometragem for perdido ou resultar em mau funcionamento a qualquer momento.
- f) Se um chip de tempo for perdido, isso pode resultar em desclassificação, esta decisão será feita dependendo do caso pelo Diretor de Prova e/ou pelos Oficiais da Corrida.
- g) As milhas são apenas "contadas" para as voltas concluídas. Voltas parciais não são contadas.

Sessão 6.09 OBSTÁCULOS E PENALIDADES

- a) Salvo disposição em contrário neste documento, todos os competidores devem tentar corretamente todos os obstáculos de acordo com as Regras Específicas de Obstáculos da Spartan [aqui](#).
- b) Existem três categorias de obstáculos no percurso do Campeonato Mundial de Spartan Ultra:

Obstáculos Obrigatórios	Penalidades de Obstáculos de “Volta”	Obstáculos da Penalidade de Burpee
If a Competitor fails a mandatory obstacle, they will be immediately disqualified and their timing chip will be removed.	Em caso de falha, o Concorrente deve completar o “volta” de penalidade prescrito. Não completar o “volta” de penalidade resulta em desqualificação.	Penalidades de Burpee após falha - Categoria Elite Ultra Os competidores devem usar o sistema de rastreamento de penalidades descrito abaixo. (Open, Age Group e Competidores Sprint pagarão Burpees no obstáculo como penalidade).

- c) Passaporte Burpee - Apenas Competidores Elite Ultra:
 - i) Os competidores do Elite Ultra devem levar um cartão de rastreamento de penalidade ("Passaporte") para rastrear penalidades durante cada volta. O passaporte é material Tyvek e aproximadamente 5in x 2.5in com um buraco no topo.

- ii) Passaportes serão perfurados por uma equipe de corrida designada após a conclusão dos obstáculos de penalidade designados por Burpee. (Apenas Competidores Elite Ultra).
- iii) O primeiro Passaporte será dado aos Competidores Elite Ultra antes do início da corrida.
- iv) Um novo passaporte deve ser emitido no início de cada volta na tenda de tempo e resultados.
- v) Um meio de anexar o Passaporte será fornecido pela Spartan, mas os Competidores da Elite Ultra são 100% responsáveis pela segurança de seu passaporte.
- vi) As Penalidades por Burpee para os Competidores Elite Ultra serão concluídas na Zona “Elite Ultra Burpee” designada. Todos os Competidores Open Ultra e Competidores Sprint completarão seus Burpees nos obstáculos.
- vii) A quantidade de Burpees mudará dependendo do tempo conforme ilustrado abaixo.

Ultra do Início às 12:00 am	Das 12:01 am até o fim da Ultra
30 Burpees por obstáculo falhado “Burpee Penalty”	15 Burpees por obstáculo falhado “Burpee Penalty”

- viii) Rastreamento do Burpee com o Passport para os Competidores Elite Ultra é a seguinte:

Passo 1	Passo 2	Passo 3	Passo 4
<p>1 - O competidor conclui com sucesso o obstáculo.</p> <p>2 - A equipe de suporte da corrida “soca” (marcação) o Passport para verificar a conclusão.</p>	<p>1 - No final de uma volta, no posto de controle de Burpee designado, o Competidor mostra ao Oficial de Corrida seu Passaporte e recebe um cartão com a quantidade de Burpees designados.</p> <p>2 - O competidor é enviado para a “Burpee Zone” (Zona de Burpee) monitorada para completar seus Burpees.</p>	<p>1- Uma vez concluídas as penalidades, o Oficial da Corrida irá assinar o Passaporte do Competidor (<i>isto indica que o Competidor completou sua penalidade</i>).</p>	<p>1- Os competidores que começarem uma nova volta trocarão seu passaporte por um novo na tenda de Tempo e Resultadors. (<i>Os oficiais da corrida vão salvar o Passport como uma maneira adicional de rastrear as voltas</i>).</p> <p>2- O competidor cruzará a linha de chegada e entregará seu passaporte atual para a tenda de Tempo e Resultados.</p>

- ix) Os competidores não podem deixar a Zona de Burpee por qualquer motivo até que completem as penalidades atribuídas.
 - x) Os competidores que completarem com sucesso um obstáculo de Penalidade por Burpee e saírem sem ter seu passaporte perfurado serão responsáveis pela penalidade total desse obstáculo.
 - xi) Os competidores que fizerem check-in no final de uma volta sem o passaporte são responsáveis por 100% das possíveis penalidades para essa volta. **Não perca seu passaporte!**
 - xii) Os competidores que perderem seu passaporte entre a zona de Burpee e a tenda de tempo e resultados devem completar todas as penalidades de Burpee antes de continuar.
- d) A partir da última publicação deste documento, segue abaixo uma lista dos principais obstáculos obrigatórios que poderiam estar no evento e a categoria de obstáculos a que eles se encaixariam. Isto está sujeito a alterações antes do dia da corrida e não é uma lista completa ou garantida de obstáculos.

Obstáculo	Categoria
Monkey Bar	Penalidade por Burpee
Twister	Penalidade por Burpee
Multi-Rig	Penalidade é Refazer o Obstáculo
Bender 1&2	Penalidade é Refazer o Obstáculo
Rope Climb	Penalidade por Burpee
Ice Farmer Carry	Obrigatório
Atlas Carry	Obrigatório
Tyrolean Traverse	Penalidade por Burpee
Spear Throw	Penalidade por Burpee
Hercules Hoist	Penalidade por Burpee
Olympus	Penalidade por Burpee
Tire Drag	Obrigatório
Vertical Cargo 1&2	Penalidade é Refazer o Obstáculo
Sandbag Carry 1&2	Obrigatório
A-Frame Cargo	Obrigatório
Bucket Brigade	Obrigatório
8 Ft Lattice Wall	Obrigatório
Plate Drag	Obrigatório
Bridge	Obrigatório

Sessão 6.10 COMPORTAMENTO DO COMPETIDOR

- a) Se os Oficiais Spartans determinarem que um Competidor pode ter violado ou cometido uma violação grave de uma regra, boas maneiras, espírito esportivo ou de qualquer forma que tenha prejudicado o esporte, esse Competidor enfrentará revisão oficial, potencial desclassificação e/ou remoção do local do

evento. A menos que especificado de outra forma neste documento, as regras da competição são os padrões da Spartan. [VEJA AQUI](#).

b) Cada competidor participante deve:

1. Conheça, entenda e siga todas as Regras de Competição descritas neste documento
2. Informe imediatamente um Diretor de Corrida ou Oficial de Corrida ao se retirar da prova.
3. Competir sem receber ajuda no percurso de ninguém, incluindo espectadores, suporte de corrida e outros competidores. (Categoria OPEN os competidores estão isentos desta regra, mas são encorajados a seguir todas as regras).
4. Limpe a Área de Transição de todos os itens e lixo antes de sair do local do evento.
5. Não receber ou solicitar qualquer suporte ou vantagem injusta de outro Competidor, Equipe de Suporte, Oficial de Prova, Suporte de Corrida, veículo ou qualquer objeto.

Sessão 6.11 **PADRÕES ANTIDOPING**

- a) Cada Competidor reconhece que: revisou as Regras Anti-Doping da Fédération Internationale de Sports de Obstacles (“World OCR”) (conforme link abaixo), e reconhece que ele/ela está vinculado(a), confirma que ele/ela deve cumprir todos os requisitos das Regras de Antidoping do World OCR.
- b) O Spartan adere às Regras de Antidoping do OCR Mundial, com base no Código da Agência Mundial Antidoping. As Regras de Antidoping do World OCR são.
- c) Cada Competidor é pessoalmente responsável por saber o que constitui uma violação das Regras de Antidoping do World OCR (incluindo, sem limitação, todas as substâncias e métodos incluídos na “Lista Proibida”). Certos medicamentos, bebidas comuns, suplementos e outros produtos “**over-the-counter**” ou outros produtos legais podem conter substâncias proibidas. A lista proibida é.
- d) Cada Competidor é totalmente responsável por saber quais substâncias são proibidas de acordo com a Lista Proibida e por monitorar sua própria conformidade com as Regras de Antidoping do World OCR.;

- e) Se os Oficiais de Corrida suspeitarem que algum Competidor esteja violando estes termos, a Spartan reserva-se o direito de investigar e desclassificar a critério do Oficial de Corrida.

Sessão 6.12 **DESCLASSIFICAÇÃO**

- a) Um Oficial da Spartan reserva-se o direito de remover imediatamente do evento qualquer competidor, espectador ou suporte da Área de Transição que demonstre conduta antidesportiva, perigosa ou ofensiva.
- b) Quando a corrida começar, qualquer Competidor fora do campo marcado, área de transição ou área do festival será imediatamente desclassificado.
- c) É responsabilidade do Competidor conhecer e seguir o percurso marcado na direção correta, percorrer a sequência correta de obstáculos e os limites da Área de Transição.

Sessão 6.13 **EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS DA ULTRA**

- a) Salvo indicação em contrário, todos os itens desta lista devem ser transportados pelos Competidores Ultra de todas as categorias em todos os momentos durante o percurso. Se você não tiver um item nesta lista durante a verificação de equipamentos, você não poderá competir. Verificações aleatórias de equipamentos estarão em vigor durante o evento.

Roupas

- 1 mochila, colete de corrida ou outro dispositivo capaz de transportar todos os equipamentos obrigatórios.
- 1 jaqueta impermeável com capuz - *todas as costuras devem ser coladas/seladas*
- 1 casaco de lã, jaqueta ou sintético
- 1 camisa de manga longa - *algodão não permitido*
- 1 par de calças, calças justas, ou calças leggings - *deve cobrir totalmente as pernas*
- 1 par de calças/calças impermeáveis
- 1 chapéu - *para protegê-lo do frio, como gorro, balaclava, lustre térmico, etc.*
- 1 par de luvas impermeáveis com dedos completos

Medicina & Segurança

- 2 luzes à prova d'água com baterias de reserva - *you must bring two sources of light, one of them must be a headlamp. The second can be a headlamp or a hand lantern. Do not bring rechargeable batteries.*
- 1 luz vermelha intermitente - *necessária para além do farol e da luz de reserva. Isso deve ser anexado ao seu pacote, colete ou cinta de farol em todos os momentos.*
- 1 cobertor de sobrevivência ou bivvy
- 1 apito de emergência
- 1 bandagem de compressão - *dimensões mínimas: 2 polegadas (55 cm) de largura x 7,5 pés (22,3 m) de comprimento não esticadas ([clique aqui para ver um exemplo](#)).*
- 1 kit de cuidados para com os pés - deve incluir 1 rolo de fita cirúrgica/de papel ([clique aqui para ver um exemplo](#)), 2 alfinetes de segurança, 1 rolo de fita elástica ([clique aqui para ver um exemplo](#)), 10 toalhetes de álcool.

Hidratação & Nutrição

- Sistema de hidratação - *capacidade de transportar no mínimo 1 litro de água em qualquer tipo de recipiente. Não há estações de água em curso.*
- Os 2 itens a seguir são obrigatórios, mas não precisam ser carregados com você no curso (esses itens podem ser armazenados em sua caixa de depósito da área de transição):
 - Fonte de eletrólito - *como S-Caps, Endurolytes, SaltStick, Nuun. Preste atenção ao consumo recomendado para o produto escolhido.*
 - Fonte de calorias - *géis, barras ou qualquer alimento que atenda às suas necessidades. A maioria dos concorrentes exige entre 200 e 300 calorias por hora.*

Sessão 6.14 ITENS PROIBIDOS

- a) A seguir, uma lista de itens proibidos em qualquer lugar no percurso ou na Área do Festival ou Área de Transição. O Diretor de Corrida e os Oficiais de Corrida têm o direito de remover itens considerados perigosos ou ilegais por qualquer motivo, a qualquer momento, ou remover o Competidor do evento.

Lista de Itens Proibidos (*itens incluem, mas não estão limitados ao seguinte*):

- Medicamentos para melhorar o desempenho
- Drogas ilícitas/ilegais
- Armas de fogo
- Equipamentos motorizados
- Bicicletas
- Bastões de caminhada
- Animais
- Chamas abertas
- Aquecedores a gás ou elétricos ou aquecedores
- Barracas ou redes - *tendas de mudança estão disponíveis*
- Espinhos, chuteiras, correntes de sapato ou grampos

1. Nenhuma flama aberta é permitida na Área de Transição ou Festival ou no percurso.
2. Os funcionários da Spartan se reservam o direito de solicitar que os participantes removam qualquer vestimenta ou material de corrida contendo gráficos, logotipos ou nomes não oficiais.
3. O não cumprimento do pedido de um Oficial de Corrida pode resultar em desclassificação ou expulsão.

Sessão 6.15 **MÉDICA**

- a) O Diretor de Prova e/ou Diretor Médico pode requerer que qualquer Competidor se submeta a um exame médico a qualquer momento durante a corrida. Se um competidor for considerado inapto para continuar em competição, o competidor será removido da corrida. A decisão do Diretor Médico é final e não está sujeita a apelação.
 1. Os competidores que necessitarem de mais de 30 minutos de tratamento médico no campo ou na tenda médica estão sujeitos a desclassificação.
 2. Espera-se que os competidores sejam responsáveis por seus próprios cuidados básicos com os pés (como tratamento de bolhas).
 3. Os competidores que necessitarem de transporte do percurso para a tenda médica serão desclassificados.
 4. Concorrentes que exigem um IV serão desclassificados.

Sessão 6.16 **ATUALIZAÇÕES PRE-CORRIDA**

- a) Para obter o crédito de cruzar a linha de chegada entre 9h e meio-dia no domingo e ganhar “24-hr finisher status”, os corredores devem ter passado **NÃO** mais de 30 minutos imediatamente antes na Área de Transição.
- b) Os exames médicos começam às 20h, quando as pessoas começam a próxima volta. Lembre de regra de 30 minutos, remoção de curso e IV significa **DESCCLASSIFICAÇÃO**.
- c) Deixe a equipe médica saber sobre alergias.

- d) F&B Disponível 24 horas por dia
- e) Conteúdo do Auxílio na Área de Transição - *água quente, chocolate quente, cubos de caldo de galinha. Traga uma caneca.*
- f) Poderá ainda se inscrever nos Ônibus da Iceland Travel
- g) Energia disponível para os participantes para carregar dispositivos pequenos, como telefones celulares (somente plugues euro).

Artigo VII. MODIFICAÇÕES DE REGRA PARA PARA-SPARTAN

Sessão 7.01 PROPÓSITO

Para definir modificações das regras acima para as baterias Para-Spartan

- (a) Isto não se aplica aos Para-Spartans que correm fora de uma bateria Para-Spartan como designado pela Spartan.

Sessão 7.02 DEFINIÇÕES

- (a) Para-Atletas que têm uma deficiência que leva a uma desvantagem competitiva. Consequentemente, um sistema tem que ser posto em prática para minimizar o impacto de deficiências no desempenho esportivo e para assegurar que o sucesso de um atleta seja determinado pela habilidade, aptidão, potência, resistência, habilidade tática e foco mental. Este sistema é a classificação de chamadas.
- (b) Classificação: determina quem é elegível para competir em um Para-esporte e agrupa atletas elegíveis em classes esportivas de acordo com sua limitação de atividade em um determinado esporte. As seguintes deficiências serão consideradas ao determinar a elegibilidade para a Spartan Para-Obstacle Course Race*:
 - i. Potência muscular prejudicada
 - ii. Força reduzida gerada por músculos ou grupos musculares, pode ocorrer em um membro ou na metade do corpo, como causado, por exemplo, por lesões na medula espinhal, espinha bífida ou poliomielite.

- iii. Alcance passivo de movimento prejudicado
- iv. A amplitude de movimento em uma ou mais articulações é reduzida permanentemente.
- v. Articulações que podem ir além da amplitude média de movimento, instabilidade articular e condições importantes, como artrite, não são consideradas deficiências elegíveis.
- vi. Deficiência de membros
- vii. Ausência total ou parcial de ossos ou articulações, desde o nascimento ou como consequência de trauma (por exemplo, acidente de carro ou amputação) ou doença (por exemplo, câncer ósseo).
- viii. Diferença de comprimento da perna
- ix. Encurtamento ósseo em uma perna desde o nascimento ou trauma.
- x. Baixa estatura
- xi. Altura reduzida em pé devido a dimensões anormais dos ossos dos membros superiores e inferiores ou do tronco, por exemplo, devido a acondroplasia ou disfunção da hormona do crescimento.
- xii. Hipertonia
- xiii. Aumento anormal da tensão muscular e redução da capacidade de alongamento de um músculo, que pode resultar de lesão, doença ou condição de saúde, como paralisia cerebral.
- xiv. Ataxia
- xv. Falta de coordenação dos movimentos musculares devido a uma condição neurológica, como paralisia cerebral, lesão cerebral ou esclerose múltipla.
- xvi. Atetose
 - 1. Geralmente caracterizada por movimentos descontrolados e e uma dificuldade em manter uma postura simétrica, devido a paralisia cerebral, lesão cerebral, esclerose múltipla ou outras condições.
- xvii. Deficiência visual

1. A visão é afetada por um comprometimento da estrutura do olho, nervos ópticos/vias ou parte do cérebro que controla a visão (córtex visual). Esses atletas têm uma acuidade visual muito baixa e/ou nenhuma percepção de luz, ou um campo visual de menos de 20 graus de raio.
- (c) **Critérios Mínimos de Incapacidade:** As regras de classificação de esporte Para-Spartan descrevem quão severa uma deficiência elegível deve ser para um atleta ser considerado elegível. Estes critérios são referidos como critérios mínimos de incapacidade. Exemplos de critérios mínimos de incapacidade podem ser uma altura máxima para baixa estatura ou um nível de amputação para atletas com deficiência de membros. Os critérios mínimos de incapacidade devem ser definidos com base em pesquisas científicas, que avaliam o impacto de deficiências nas atividades esportivas. Nisso, pode-se garantir que uma deficiência afeta o desempenho em um determinado esporte. Se um atleta não é elegível para competir neste Para-esporte, isso não questiona a presença de uma deficiência genuína. É uma decisão esportiva.
- (d) **Para-Baterias:** Uma bateria singular dentro de um evento da Spartan que é apenas para Para-atletas competem entre outros Para-Atletas, conforme designado pela Spartan.
- (e) **Dispositivos Para-OCR:** equipamentos médicos, cadeiras, etc. para uso de para-atletas em Para-Baterias. É necessário listar exatamente o tipo de equipamento que é permitido e o que é permitido usar, incluindo padrões de segurança - dispositivos auxiliares adicionais, como chicotes de fios e cordas NÃO serão permitidos.
- (f) **Equipe Para-Atleta:** uma equipe de 4 para-atletas, pode ser uma das três variações, todas do sexo masculino, todas do sexo feminino ou mistas.
- (g) **Dispositivos de mobilidade:** Cadeiras de rodas, muletas (antebraços ou outros), bengalas, bastões de caminhada ou dispositivos de apoio médico semelhantes usados para auxiliar um atleta com navegação em rumo.
- (i) **Dispositivos proibidos (todos os dispositivos estão sujeitos à aprovação do gerente de segurança do percurso):** cadeiras elétricas de qualquer tipo; Cadeiras de Transporte; Cadeiras de Rodas Padrão; Cadeiras Reclináveis; Cadeiras Inclinações; Cadeiras de Rodas Bariátricas; Cadeiras de Rodas Permanentes; Leve; Cadeiras de Rodas Ativas ou de Avião. Todos os atletas que necessitam de dispositivos de mobilidade devem coordenar com o Diretor de Eventos da Equipe Para-Spartan em qualquer

equipamento não listado na seção proibida para garantir que o dispositivo seja autorizado no percurso com um mínimo de 30 dias antes do dia da corrida.

- (ii) **Dispositivos Permitidos (Todos os dispositivos estão sujeitos à Aprovação do Course Safety Manager):** Cadeiras GRIT Off-Terrain (3.0, Hemi, Forward); Rolling Walkers com pneus fora do terreno adequados, muletas de antebraço, muletas tradicionais (madeira, metal ou outros modelos de titânio / alumínio); As cadeiras de praia todo-o-terreno tipo Vipamat ou similar (“rodas de balão” e modelos de construção de tubos de PVC não são apropriadas); Montanha Trikes (MT EVO, MT Push). Todos os atletas que necessitarem de dispositivos de mobilidade devem coordenar com o Diretor do Evento da Equipe Para-Spartan em qualquer equipamento não listado na seção permitida para garantir que o dispositivo seja autorizado no curso com um mínimo de 30 dias antes do dia da prova.

(h) Observadores: Membros das equipes registradas designadas que estão observando o engajamento de um atleta de outro membro da equipe de um obstáculo que não autoriza a assistência. Os observadores podem ajudar uns aos outros nos obstáculos. Eles podem remover dispositivos de mobilidade e segurá-los ao lado dos obstáculos em locais seguros, longe de outros competidores. Os observadores podem segurar a parte inferior das cordas, amarrar os atletas e acompanhá-los (competidores sombra) em um esforço para fornecer proteção adicional contra quedas para outro membro da equipe. Os observadores devem eliminar os obstáculos e devem permanecer pelo menos a um braço de distância de outros atletas enquanto navegam pelos obstáculos. Os observadores também podem abordar com segurança e responder a quedas descontroladas e desce conforme necessário e somente no caso em que isso não acabe em prejuízo ou dano a outro companheiro de equipe.

Sessão 7.03 CATEGORIAS DE CLASSIFICAÇÃO

- (a) 1 PONTO** - Precisa de ajuda para navegar em terreno e TODOS os obstáculos. Prejudicada em todos os quatro membros, usa cadeira de rodas ou outro dispositivo de auxílio para mobilidade (ou seja, Lesão da Medula Espinhal, Paralisia Cerebral, Distrofia Muscular, Esclerose Múltipla, etc.)
- (b) 2 PONTOS** - Precisa de ajuda para navegar em terreno e alguns obstáculos. Prejudicada em dois membros, usa cadeira de rodas ou outro dispositivo de

auxílio para mobilidade (ou seja, Lesão da Medula Espinhal, Paralisia Cerebral, Distrofia Muscular, Esclerose Múltipla, etc.)

- (c) 3 PONTOS - Precisa de alguma ajuda para navegar em terreno e alguns obstáculos. Prejudicada em um ou dois membros, pode usar dispositivos auxiliares para mobilidade (ou seja, Amputação / Deficiência de Membros, Deficiência Visual, Amplitude de Movimento Prejudicada, etc.)
- (d) 4 PONTOS - Não precisa de ajuda para navegar no terreno, mas precisa de ajuda para passar alguns obstáculos. Prejudicada em um ou dois membros, pode usar dispositivo auxiliar para mobilidade (ou seja, Amputação / Deficiência de Membros, Deficiência Visual, Amplitude de Movimento Prejudicada, etc.)

Sessão 7.04 MUDANÇAS ESPECÍFICAS DO OBSTÁCULO

- (a) **Rope Climb** - Nenhuma assistência além do suporte para entrar e sair de dispositivos de mobilidade. Nenhum chute no sino. Pode usar qualquer coisa acima dos ombros para tocar o sino. Burpees necessários se falhar o obstáculo. Dispositivos de suporte de mobilidade não podem ser anexados ao competidor a qualquer momento ou ponto, uma vez situado na base da corda. Dispositivos de mobilidade devem ser removidos das áreas de proteção durante uma subida.
- (b) **Herc. Hoist** - Assistência permitida. Só pode ajudar o atleta (apoio para baixo, braços ao redor do tronco, etc.), os assistentes NÃO podem tocar a corda. Cada membro da equipe deve completar uma repetição do evento. Não pode usar o dispositivo de mobilidade para afixar a corda de puxar ou para suportar o evento de qualquer maneira.
- (c) **Olympus** - Montar e desmontar apenas a assistência para obstáculos. Uma vez montada com ambas as mãos no obstáculo e segura, a assistência deve cessar e o atleta deve navegar o obstáculo por conta própria. Pés não são permitidos em dispositivos de punho, buracos, correntes ou no topo do obstáculo.
- (d) **Twister** - Montar e desmontar apenas a assistência para obstáculos. Uma vez montada com ambas as mãos no obstáculo e segura, a assistência deve cessar e o atleta deve navegar o obstáculo por conta própria. Pés não são permitidos.
- (e) **Monkey Bars** - Montar e desmontar apenas a assistência para obstáculos. Uma vez montada com ambas as mãos no obstáculo e segura, a assistência deve cessar e o atleta deve navegar o obstáculo por conta própria. Pés não são permitidos

- (f) **Multi-Rig** - Montar e desmontar apenas a assistência para obstáculos. Uma vez montada com ambas as mãos no obstáculo e segura, a assistência deve cessar e o atleta deve navegar o obstáculo por conta própria. Pés não são permitidos
- (g) **Dunk Wall** - A assistência é autorizada durante todo o evento. Dispositivos de mobilidade (cadeiras de rodas, muletas, bengalas etc. NÃO são permitidas no obstáculo).
- (h) **Rolling Mud** - A assistência é autorizada durante todo o evento. Dispositivos de mobilidade (cadeiras de rodas, muletas, bengalas etc. NÃO são permitidas no obstáculo).
- (i) **All Walls Unless otherwise Listed (START, Zee, Inverted, 6ft, 7ft., 4ft, OUT, Hurdles, A Frame Cargo, Vertical Cargo, Hay Wall, Bridge)** - A assistência é autorizada durante todo o evento. Dispositivos de mobilidade (cadeiras de rodas, muletas, bengalas etc. NÃO são permitidas no obstáculo).
- (j) **Bucket Brigade and Sandbag Carries** - Dispositivos de mobilidade são permitidos. Um balde por homem por equipe, um saco de areia masculino por equipe. Todos devem completar um loop como uma equipe.
- (k) **Spear Throw** - Regras Padrões. Uma tentativa. Todos devem tentar. Penalidade Burpee por falha.
- (l) **Plate Drag** - Assistência permitida. Só pode ajudar o atleta (apoio para baixo, braços ao redor do tronco, etc.), os assistentes NÃO podem tocar a corda. Cada membro da equipe deve completar uma repetição do evento. Não pode usar o dispositivo de mobilidade para afixar a corda de puxar ou para suportar o evento de qualquer maneira. Um membro da equipe, NÃO precisa ser o atleta que puxa deve retornar a placa e a corda para a posição inicial ensinada.
- (m) **Atlas Carry** - Deve mover a Pedra Atlas do Ponto A para o Ponto B. Deve ser preenchida por cada membro da equipe.
- (n) **Slip Wall** - Assistência completa de qualquer membro da equipe; deve manter uma única faixa; todos os companheiros de equipe devem passar por cima. Dispositivos de mobilidade (cadeiras de rodas, muletas, bengalas etc. NÃO são permitidas no obstáculo).
- (o) **Fire Jump** - Assistência completa pelos membros da equipe; Os dispositivos de cadeira de rodas de mobilidade NÃO são permitidos no ou dentro do obstáculo. Todos os membros da equipe devem terminar o obstáculo.

Sessão 7.05 REGRAS ESPECÍFICAS PARA AS PARA-BATERIAS

- (a) Cada atleta enviará a documentação necessária para receber uma classificação Para-Spartan, determinada pelos seguintes critérios:
- i. O atleta deve apresentar a documentação exigida documentando sua deficiência (Formulário de Diagnóstico Médico). Cada deficiência recebe um valor pontual por categoria de classificação.
 - ii. Cada atleta completará a atribuição da categoria Obstáculo atribuindo um número a cada obstáculo com base na escala abaixo. Também deve incluir uma avaliação sobre corrida em trilha.
 1. Não é possível completar este obstáculo
 2. Precisa de ajuda para completar este obstáculo
 3. Pode completar este obstáculo sem assistência
 - iii. Se a classificação geral de um atleta for superior a ___ # de pontos ou ___ # de pontos, esse atleta será considerado "classificado" de competir no Para-Spartan.
 - iv. Cada atleta competirá em equipes de 4 atletas Para-Spartans. Sua equipe de 4 pessoas precisa atender a um mínimo de 8 pontos no total e um máximo de 12 pontos no total da classificação atribuída a cada companheiro de equipe. (Exemplos de classificação de uma equipe pode ser: 1/2/3/4, 2/2/2/2, 1/2/3/3, 2/2/3/4, 3/3/3/3).
 - v. Não haverá adereços / implementos / adaptações permitidas no curso para completar qualquer obstáculo. A equipe está autorizada a usar seus próprios corpos para ajudar um colega de equipe a completar um obstáculo. (isto é, você pode apoiar um colega de equipe em seus ombros, ajudar a empurrá-los para cima de uma parede deslizante, etc., mas não usar arreios / cordas, subir em partes ilegais da plataforma, etc.)
 1. Equipamentos médicos e cadeiras de rodas são permitidos. Os atletas em cadeira de rodas podem ter a permissão de amarras aprovadas para que seus colegas de equipe ajudem no controle da cadeira de rodas enquanto navegam por terrenos acidentados.
 - vi. Todo membro da equipe deve completar TODOS os obstáculos. Completar um obstáculo é determinado por: cada colega de equipe fazendo uma tentativa viável em cada obstáculo. Se um colega de equipe não puder

completar um obstáculo após uma tentativa viável, esse companheiro de equipe deverá completar 30 burpees ou uma volta de penalidade.

1. Esses burpees não podem ser divididos entre colegas de equipe. Se dois companheiros de equipe não puderem completar um obstáculo, eles devem completar 30 burpees.
- vii. Toda a equipe deve completar a corrida inteira. Todos os atletas do Para-Spartan devem cruzar a linha de chegada antes do horário oficial de fechamento do percurso ou são considerados DESCLASSIFICADOS.
- viii. A presença de uma deficiência elegível deve ser comprovada por meio de informações de diagnóstico médico que devem ser apresentadas até o momento da inscrição do atleta.

Artigo VIII. MUDANÇAS NA HISTÓRIA

Sessão 8.01 PROPÓSITO

Para definir modificações contínuas no livro de regras conforme elas acontecem.

Sessão 8.02 MUDANÇAS

(a) 7.24.18

- (i) Página 11 Flip Obstacles. Adicionado seguinte verborragia: Ao se envolver com o(s) obstáculo(s) do pneu, os participantes não podem ficar de pé dentro do pneu ao virá-lo. Eles devem se envolver com o pneu do lado de fora dele.
- (ii) Página 8. Adicionado após o palavreado: os competidores não podem estar dentro da área de obstáculos ativos, exceto quando tentam os obstáculos. Isso inclui caminhar sob obstáculos como o Twister para realinhar ou predefinir uma pista.
- (iii) Página 5. Números de Corrida atualizados para incluir o seguinte palavreado no final: O uso de números de corrida anteriores será motivo para DESCLASSIFICADOS imediato e suspensão de futuras Baterias da



Spartan competitivos por um período determinado por oficiais da Spartan.