



*CORRIDA INFANTIL*

*REGRAS*

*DOS*

*COMPETIDORES*

Artigo I.	ÂMBITO, PROPÓSITO E EXCEÇÕES	3
Seção 1.01	ÂMBITO	3
Seção 1.02	PROPÓSITO	3
Seção 1.03	EXCEÇÕES E ADIÇÕES À REGRA	3
Artigo II.	REGRAS GERAIS DE CONDUTA E PENALIDADES	3
Seção 2.01	PREPARAÇÃO E TREINAMENTO	3
Seção 2.02	2 MILHAS COMPETITIVAS	4
Seção 2.03	CONDUTA GERAL	4
Seção 2.04	CONDUTA DE CORRIDA	4
Seção 2.05	CONDUTA DE PARENTES / GUARDIÕES	6
Seção 2.06	PARTICIPANTES NÃO REGISTRADOS	7
Seção 2.07	PENALIDADES E CONDUTAS PROIBIDAS	7
Seção 2.08	ATOS GARANTIDOS DE SUSPENSÃO	8
Seção 2.09	EFEITO DA SUSPENSÃO	8
Seção 2.10	REINTEGRAÇÃO	8
Seção 2.11	AVISO DE AÇÃO DISCIPLINAR	9
Seção 2.12	ATOS DE AGENTES	9
Seção 2.13	PENALIDADES DE FALHA DE OBSTÁCULOS	9
Seção 2.14	PENALIDADES POR TEMPO	10
Seção 2.15	PRÊMIOS	11
Seção 2.16	CRONOMETRAGEM	11
Artigo III.	REGRAS ESPECÍFICAS DO OBSTÁCULO	12
Seção 3.01	OBSTÁCULOS DE TENTATIVAS MÚLTIPLAS	12
Seção 3.02	OBSTÁCULOS DE ÚNICA TENTATIVA	19
Seção 3.03	OBSTÁCULOS OBRIGATÓRIOS	23

## **Artigo I. ÂMBITO, PROPÓSITO E EXCEÇÕES**

### **Seção 1.01 ÂMBITO**

Estas Regras dos Competidores ("Regras") são estabelecidas pela Spartan e se aplicam a todas as corridas da Spartan Kids em todo o mundo. Estas Regras são obrigatórias para todos os participantes de qualquer evento Spartan em uma bateria considerada competitiva, geralmente considerada a "bateria competitiva".

### **Seção 1.02 PROPÓSITO**

Essas Regras são projetadas para fornecer um padrão consistente para permitir que os atletas participem de eventos da Spartan globalmente de maneira padronizada. Estas Regras destinam-se:

- (a)** Promover e manter o espírito esportivo, igualdade de oportunidades e **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.

### **Seção 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 dadas em pré-e-mails de corrida, briefings pré-corrida, ou por voluntários e / ou Comissários de Corrida.

## **Artigo II. REGRAS GERAIS DE CONDUTA E PENALIDADES**

### **Seção 2.01 PREPARAÇÃO E TREINAMENTO**

Nenhuma pessoa participará de eventos da Spartan, a menos que tal pessoa:

- (a)** É 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.

### **Seção 2.02**                    2 MILHAS COMPETITIVAS

- (a) Todos os atletas competitivos devem seguir todas as regras estabelecidas neste livro e participar de maneira competitiva.
- (b) Todos os atletas devem participar e competir na divisão correspondente à idade do atleta no dia do evento.
- (c) O não cumprimento das regras estabelecidas neste livro resultará em DESCLASSIFICAÇÃO do evento.
- (d) Não iniciar no horário de início designado resultará em DESCLASSIFICAÇÃO da bateria.

### **Seção 2.03**                    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 dos Competidores;
- (b) Conduzir-se de uma maneira que não seja ofensiva para os outros participantes, espectadores, funcionários ou voluntários e 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 dos Competidores, relate tal violação ao Árbitro Chefe ou retire-se do evento. Violações serão relatadas pela equipe, voluntários ou marechais de corrida.

### **Seção 2.04**                    CONDUTA DE CORRIDA

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

- (a) Percurso Completo. Os participantes devem cobrir o percurso prescrito em sua totalidade. É da responsabilidade do participante conhecer o percurso. Qualquer infração a esta Seção, mesmo que nenhuma vantagem seja obtida, resultará em uma desclassificação, a menos que o competidor seja capaz de se colocar de volta no mesmo ponto em que saiu do percurso. A menos que

- determinado pelo árbitro principal a violação constituiu 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 de partida. Se o Árbitro Chefe, a seu exclusivo critério, determinar que a infração constituiu 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 penalidade de tempo, dependendo da gravidade da violação, conforme determinado a critério exclusivo do Árbitro Principal.
  - (d) Obstrução. Os participantes devem abster-se de intencionalmente ou acidentalmente bloquear, cobrar, obstruir ou interferir com o avanço do outro participante. Qualquer violação desta Seção resultará em 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 desclassificação.
  - (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 pilotos não poderão começar a corrida sem que seu número seja exibido corretamente.
  - (g) Equipamento Abandonado. Nenhum participante deve deixar equipamentos ou equipamentos pessoais no percurso. Qualquer violação desta Seção resultará em 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 deverá, a qualquer momento durante o evento, usar equipamento pesado, fone de ouvido, rádio, dispositivo de áudio pessoal ou qualquer outro item considerado perigoso

pelo Árbitro. A menos que seja estabelecido de outra forma nestas Regras, qualquer violação desta seção resultará em um DESCLASSIFICAÇÃO.

- (i) Perigo. Nenhum participante deve cometer qualquer ato perigoso que possa causar prejuízo a qualquer participante. Qualquer violação desta Seção resultará em desclassificação.
- (j) Início das Baterias. 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 onda ou grupo apropriado. Qualquer participante que violar esta Seção, iniciando 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.

## **Seção 2.05**                    CONDUTA DE PARENTES / GUARDIÕES

- (a) Nunca deixe seu filho “sozinho” no evento Kids e corra para a sua corrida adulta.
- (b) Haverá tolerância zero para qualquer abuso verbal ou físico em relação a um competidor. Se um pai / responsável repreende uma criança, seja sua ou de outra pessoa, ela será removida da área.
- (c) Adultos / Guardiões não podem correr diretamente ao lado de seus filhos a qualquer momento durante a corrida. Fazer isso pode resultar no risco de desclassificação de qualquer criança que seja assistida.
- (d) Caso ocorra uma lesão, permita que a equipe e o médico executem os procedimentos apropriados. Interferência dos pais / responsáveis resultará em desclassificação.
- (e) Pais / Guardiões não devem ficar no meio do percurso.
- (f) Os pais / guardiões e seus respectivos atletas recebem pulseiras correspondentes no momento do registro. Ambas as pulseiras devem ser mostradas ao funcionário apropriado para o pai / responsável e seu filho a se reunir e efetivamente deixar o percurso.
- (g) Se um dos pais / responsáveis tiver mentido sobre a idade de seus filhos, ocorrerá a desclassificação imediata.
- (h) Para os licenciados internacionais, pulseiras podem ser feitas localmente. Por favor veja a imagem abaixo:



## **Seção 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 deverá ser suspensa ou impedida de qualquer evento da Spartan por um período de até um ano.
- (b) Qualquer pessoa que, de alguma forma, ajudar outro atleta a violar a Seção 2.5a, ao fornecer um receptor de 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 na suspensão ou proibição vitalícia de eventos da Spartan.

## **Seção 2.07** PENALIDADES E CONDUTAS PROIBIDAS

Penalidades, incluindo desclassificação e suspensão, podem ser impostas a participantes que violarem qualquer uma dessas Regras dos Competidores 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

## **Seção 2.08** ATOS GARANTIDOS DE 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 dos Competidores;
- (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 oficiais espartanos ou de corrida;
- (e) Participar intencionalmente de um evento apesar de não se registrar;
- (f) Violações repetitivas ou recorrentes das Regras dos Competidores;
- (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.

## **Seção 2.09** EFEITO DA SUSPENSÃO

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

## **Seção 2.10** REINTEGRAÇÃO

Qualquer pessoa que tenha sido suspensa deve solicitar por escrito a Spartan para sua reintegração após ou imediatamente antes do vencimento do período de suspensão. A carta de apelação para a reintegração deve ser enviada para Justin

Ross, diretor da US Spartan Kids Race. ([justinr@spartan.com](mailto:justinr@spartan.com)).

### **Seção 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.

### **Seção 2.12** ATOS DE AGENTES

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.

### **Seção 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 saído do chão, você será considerado comprometido com aquele obstáculo e deve completá-lo ou assumir a penalidade.
- (b)** Quaisquer instruções verbais ou escritas do dia da corrida, dadas em emails pré-corrida, briefings pré-corrida, ou por voluntários e / ou comissários de corrida substituirão as regras deste livro.
- (c)** Os obstáculos são separados em duas categorias: Obstáculos obrigatórios e obstáculos Tentativa / Erro.
- (d)** Penalidade por falha de obstáculos obrigatórios é DESCLASSIFICAÇÃO do evento.
- (e)** A penalidade por obstáculos de aprovação / reprovação é de 15 burpees.
- (f)** Burpees devem ser executados dentro da zona burpee designada.
- (g)** Burpees completados fora da zona não contarão para a penalidade de 15 burpee.
- (h)** Os competidores devem contar seus burpees em voz alta e podem ser solicitados a repetir burpees no local, se o juiz ou o voluntário determinar que

o Concorrente não está executando burpees corretos, enquanto audita a penalidade.

- (i) Sem-Burpees “Penalidades por Falha de Obstáculos” podem ser empregadas em certos obstáculos em eventos específicos. Estes serão descritos em briefings pré-corrída ou pelos voluntários nesses obstáculos.
- (j) 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 por penalidades com burpees, a menos que seja recomendado como aceitável em briefings pré-corrída ou por funcionários / voluntários do dia da corrida.
- (k) 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 15 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 desqualificação imediata.

#### **Seção 2.14** PENALIDADES POR TEMPO

- (a) O período de protesto por tempo, resultados, desclassificação, questões de penalidade e similares termina 15 minutos antes da cerimônia de premiação de cada evento. Qualquer protesto que um Competidor possa ter com penalidades, ou problemas que afetem o resultado da corrida, deve ser levado ao Oficial Principal durante este período de tempo. Em algumas circunstâncias, o Oficial Chefe poderá estender períodos de protesto para além da cerimônia de premiação, a seu critério.
- (b) Antes de os resultados serem considerados finais, uma revisão da câmera pode ser concluída se as câmeras forem utilizadas para o evento. Os resultados finais podem não ser publicados no local imediatamente, dependendo da revisão oficial. Os competidores podem conferir com o Diretor Oficial e / ou o quadro afixado na tenda Cronometragem / Resultados para ter certeza de que eles não receberam uma penalidade, então eles têm tempo para protestar contra essa penalidade, revisar registros de vídeo ou consultar o funcionário que alocou a infração.
- (c) O Oficial da 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. Os pais / guardiões podem ajudar seus filhos nesse assunto.

- (d) Cabe ao Competidor determinar se eles receberam uma penalidade durante o evento e protestar durante o período de protesto permitido.
- (e) A Spartan Race reserva-se o direito de alterar as posições ou as decisões do dia da corrida indefinidamente após o evento, em casos de quebra 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.

## **Seção 2.15** PRÊMIOS

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) Use equipamento da Spartan aprovado no pódio para a foto oficial do pódio.
- (d) Cada gênero colocado no pódio (1º, 2º, 3º) recebe uma medalha de ouro, prata ou bronze. Eles também receberão um vale de US\$ 30, US\$ 20 ou US\$ 10 para compras no local, dependendo de sua posição final.

## **Seção 2.16** CRONOMETRAGEM

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

- (b) Os tempos dos competidores serão validados pelos chips de tempo do RFID. É responsabilidade do Competidor garantir que o chip esteja bem preso e desgastado em todos os pontos de verificação em percurso. Os tempos de fichas faltantes estarão sujeitos a revisão independente, resultando em Competidores sendo considerados para desclassificação, a critério do Diretor de Prova e Oficial Principal.
- (c) Se o chip de tempo de um competidor for perdido, ele deve ser imediatamente informado ao Time de Cronometragem / 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 competidor em percurso.

## **Artigo III. REGRAS ESPECÍFICAS DO OBSTÁCULO**

### **Seção 3.01 OBSTÁCULOS DE TENTATIVAS 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.

**(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)** Through

(i) Instruções do competidor

1. Passe pela parede e sob qualquer rede / rastejamento que existir.

(ii) Modos de falha

1. Incapacidade de passar pela parede ou por baixo da rede.
2. Qualquer pessoa que use a estrutura de suporte para passar por cima do muro ou rastejar em cima da rede.

(iii) Notas adicionais

1. Paredes e rastejamento podem estar em ordem mista. Por favor, certifique-se de ouvir as instruções do voluntário ou sinais postados para a ordem correta.
2. Não há limite para o número de tentativas de cada concorrente.

**(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 Obstacles**

- (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 tocando 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 que retorne ao solo, e pode continuar tentando o obstáculo quantas vezes quiser.
2. Os competidores que tentarem 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)** 6' 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) Tractor Pull**
- (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) Balance Beams**
- (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. Pisar no chão antes de completar o obstáculo
  2. Usando a assistência
- (iii) Notas adicionais
1. Os competidores podem tentar novamente este obstáculo até completá-lo corretamente, ou completar a penalidade.
- (s) 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. Usando 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 tocarem 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 não pode começar de novo.
  3. Desde que o Competidor não tenha se comprometido com uma pista (ou seja, tocou o obstáculo com os dois pés), ele poderá selecionar outra pista.

### **Seção 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**

(iv) 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 arremessar a lança e acertar o alvo
2. Cada Competidor tem uma tentativa

(ii) Modos de falha

1. Lança não atinge o 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 quando um Competidor soltar a lança em uma jogada para a 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 Competidor garantir que o cabo seja

colocado de maneira a não causar emaranhamento. Se a corrente se emaranhar de qualquer maneira durante o lançamento de um Competidor, isso ainda será considerado uma tentativa.

4. 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. Lateralmente, 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**

(iv) 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**

(iv) 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 campainha 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

(iv) 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**

**(iv) 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.

### **Seção 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) Bungee Cord/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) Sack Hop**

(i) Instruções do competidor

1. Deve ter os dois pés dentro do saco e puxado até a cintura do começo ao fim.

(ii) Modos de falha

1. Incapacidade de completar a distância do percurso.
2. Não manter os pés dentro do saco ou o saco puxado para cima.

(iii) Notas adicionais

1. Os competidores podem parar no meio do caminho e continuar.
2. Um saco rasgado não será motivo de desqualificação.