



SPARTAN™

REGRAS DE COMPETIÇÃO DE 2019



SPARTAN
ÍNDICE

1. PARTE A	6
1.1 ÂMBITO	6
1.2 PROPÓSITO	6
1.3 VARIAÇÕES E ALTERAÇÕES	6
2. PARTE B	7
2.1 DEFINIÇÕES	7
3. PARTE C	8
3.1 PREPARAÇÃO E TREINAMENTO	8
3.2 PADRÃO DA COMPETIÇÃO	8
3.3 OBSTÁCULOS DE APROVAÇÃO / FALHA	8
3.4 PENALIDADES DE TEMPO	8
3.5 CONDUTA GERAL	9
3.6 CONDUTA DA CORRIDA	9
3.7 EQUIPAMENTOS ABANDONADOS	10
3.8 EQUIPAMENTO NÃO AUTORIZADO	10
3.9 INÍCIO DA CORRIDA E DAS BATERIAS	10
3.10 CONCORRENTES NÃO REGISTRADOS	10
3.11 ATOS QUE GARANTE SUSPENSÃO	11
3.12 EFEITO DE SUSPENSÃO	11
3.13 REINSTALAÇÃO	11
3.14 ATOS DOS AGENTES	11
3.15 ESPECTADORES	12
3.16 PACING	12
3.17 DIRETRIZES GERAIS PARA OBSTÁCULOS	12
3.18 REVISÃO PÓS-REGIÃO E SANÇÕES	13
3.19 PERÍODO DE PROTESTO	13
3.20 TESTES DE DROGAS E SANÇÕES ANTIDOPAGEM	14
3.21 PRÊMIO DINHEIRO E PRÊMIOS	14
3.22 TEMPO	15
4. PARTE D	16
4.1 OBSTÁCULOS DE TENTATIVA MÚLTIPLAS	16
4.1.1 4', 5', 6', 7', 8' WALLS	16
4.1.2 A-FRAME CARGO	16
4.1.3 ATLAS CARRY	16

4.1.4 BENDER	17
4.1.5 THE BOX	17
4.1.6 BRIDGE	17
4.1.7 FIRE JUMP	18
4.1.8 GAUNTLET	18
4.1.9 HERCULES HOIST	18
4.1.10 HURDLES	19
4.1.11 INVERTED WALLS	19
4.1.12 O.U.T.	20
4.1.13 PLATE / TIRE DRAG	20
4.1.14 ROLLING MUD, WATER MOATS, TRENCHES, ROLLING SNOW	21
4.1.15 ROPE CLIMB	21
4.1.16 SLIP WALL	22
4.1.17 SNOW QUARTER-PIPE	22
4.1.18 SPARTAN LADDER	22
4.1.19 SPARTAN SLED	22
4.1.20 STAIRWAY TO SPARTA	23
4.1.21 TIRE FLIP	23
4.1.22 VERTICAL CARGO	24
4.1.23 VERTICAL CARGO PLUS	24
4.1.24 AIR BIKE	24
4.1.25 HAY WALL	24
4.1.26 LOG FLIP	25
4.1.27 10' WALL	25
4.1.28 SPARTAN COLUMNS	26
4.1.29 SLAM BALL	26
4.1.30 IRISH TABLES	27
4.1.31 WEIGHTED BURPEES	27
4.1.32 BOX JUMPS	27
4.1.33 JUMP ROPE	28
4.1.34 PUSH-UPS	28
4.2 OBSTÁCULOS DE ÚNICA TENTATIVA (APROVAÇÃO / REPROVAÇÃO)	29
4.2.1 ADDUCTOR	29
4.2.2 APE HANGER	29
4.2.3 BALANCE BEAM	30
4.2.4 BEATER	30
4.2.5 HELIX	30
4.2.6 MONKEY BARS	31
4.2.7 MULTI-RIG	31
4.2.8 MULTI-RIG PLUS	32

4.2.9 OLYMPUS	32
4.2.10 PIPE LAIR	33
4.2.11 ROLLING EPIC	33
4.2.12 SPEAR THROW	34
4.2.13 TWISTER	34
4.2.14 TYROLEAN TRAVERSE	35
4.2.15 Z WALL	35
4.2.16 SLACKLINE	36
4.2.17 MONKEY IN THE MIDDLE	36
4.2.18 MEMORY TEST	37
4.2.19 LOW RIDER	37
4.3 OBSTÁCULOS OBRIGATÓRIOS	38
4.3.1 ARMER	38
4.3.2 BARBED WIRE CRAWL / CORD CRAWL / SCRIM NET LOW CRAWL	38
4.3.3 BUCKET CARRY	38
4.3.4 DUNK WALL	39
4.3.5 FARMERS CARRY	39
4.3.6 JERRY CAN CARRY	40
4.3.7 LOG CARRY	40
4.3.8 SANDBAG CARRY	41
4.3.9 SWIM / WATER CROSSING	41
4.3.10 CHAIN CARRY	42
4.3.11 WEIGHTED LOW CRAWL	42
4.3.12 LILY PADS	43
4.3.13 CLIFF CLIMB	43
4.3.14 CARGO NET GROUND CRAWL	43
5. PARTE E	45
5.1 HISTÓRICO DE MUDANÇAS	45



1. PARTE A

ÂMBITO, PROPÓSITO E EXCEÇÕES

1.1 ÂMBITO

1.1.1 As seguintes regras de competição ("Regras") são estabelecidas e governadas pela Spartan e se aplicam a todos os eventos e competições da Spartan em todo o mundo. Estas regras são vinculativas para todos os competidores participantes de qualquer evento espartano.

1.2 PROPÓSITO

1.2.1 Estas regras explicam como uma corrida deve ser oficiada e buscam:

- a) garantir que todos os eventos espartanos sejam conduzidos de maneira justa e consistente e com espírito de espírito esportivo e integridade; e
- b) fornecer diretrizes claras para facilitar a concorrência globalmente padronizada; e
- c) proteger a saúde, a segurança e o bem-estar dos competidores, na medida em que esse objetivo possa ser razoavelmente alcançado no esporte das corridas de obstáculos.

1.3 VARIAÇÕES E ALTERAÇÕES

1.3.1 A Spartan pode, de tempos em tempos, alterar estas Regras e fazer outras Regras a seu critério absoluto.

1.3.2 A versão em inglês destas Regras deverá controlar em todos os aspectos e prevalecerá em caso de qualquer inconsistência com as versões traduzidas, se houver.

2. PARTE B

DEFINIÇÕES DE TERMOS-CHAVE

2.1 DEFINIÇÕES

2.1.1 Categorias: os vários tipos de níveis de competidores definidos como **Elite**, **Age Group** ou **Open**.

2.1.2 Oficial Principal: uma pessoa designada pela **Spartan** como principal tomadora de decisões em todos os assuntos das Regras em qualquer evento, e a autoridade final para aplicar e interpretar essas Regras.

2.1.3 Oficial: qualquer representante da **Spartan** designado para realizar atividades e responsabilidades do evento em um cargo de autoridade. Isso inclui membros da equipe, árbitros e voluntários.

2.1.4 Baterias: grupos de competidores pertencentes a uma categoria e separados por horários de início individuais.

2.1.5 Obstáculos obrigatórios: qualquer obstáculo que um competidor deve completar antes de prosseguir no percurso durante uma corrida.

2.1.6 Obstáculos de Tentativa Múltipla (Aprovado / Reprovado): quaisquer obstáculos que possam ser tentados quantas vezes forem necessárias até a conclusão bem-sucedida ou uma penalidade ser concedida.

2.1.7 Obstáculos de Tentativa Única (Aprovado / Reprovado): qualquer obstáculo em que, uma vez que um competidor cometeu uma tentativa, conforme definido nas regras específicas para esse obstáculo, o obstáculo deve ser completado com sucesso ou uma penalidade será concedida.

2.1.8 Árbitro: um oficial nomeado da **Spartan** encarregado de garantir que todas as regras sejam cumpridas, geralmente postadas em obstáculos e na tenda de revisão de vídeo, reportando-se ao Oficial Principal.

2.1.9 Diretor de Corrida: um oficial nomeado pela **Spartan** responsável pelas operações gerais e execução de um evento da **Spartan**.

2.1.10 Treliza: a principal estrutura de suporte de um obstáculo normalmente vista como vigas e suportes de suporte de carga diagonal, vertical e horizontal com tubos de metal.

2.1.11 Tempo e Resultados: os tempos de chegada dos competidores em qualquer corrida em particular e sua posição geral na respectiva categoria de competição.

3. PARTE C

REGRAS GERAIS E PENALIDADES

3.1 PREPARAÇÃO E TREINAMENTO

3.1.1 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.

3.2 PADRÃO DA COMPETIÇÃO

- a) Todos os concorrentes das categorias Elite e Age Group devem seguir explicitamente todas essas Regras e participar de uma maneira animada e competitiva.
- b) Espera-se também que os competidores da categoria Open mantenham essas Regras em sua totalidade, no espírito de espírito esportivo e responsabilidade pessoal, independentemente da atmosfera competitiva mais descontraída dessa categoria.
- c) O Oficial Principal é responsável pela execução e manutenção destas Regras.
- d) Qualquer competidor que não iniciar no horário de início da bateria designada poderá receber uma penalidade de tempo ou ser desqualificado.
- e) Todos os competidores da Age Group devem participar e competir na bateria da Age Group correspondente à idade de cada competidor no final do ano civil.

3.3 OBSTÁCULOS DE APROVAÇÃO / FALHA

3.3.1 Os obstáculos de tentativa única são considerados obstáculos de aprovação / reprovação, conforme definido na Seção 2.1.6.

3.3.2 Vários obstáculos de tentativa são considerados obstáculos de aprovação / reprovação, conforme definido na Seção 2.1.5.

3.4 PENALIDADES DE TEMPO

3.4.1 Qualquer competidor que complete 19 Burpees ou menos nos eventos Sprint, Super, Besta ou Ultra ou 9 Burpees ou menos nos eventos Stadion em um único obstáculo terá uma penalidade de 10 minutos adicionada ao seu tempo geral de chegada.

3.4.2 Cada vez que um competidor completa menos de 30 Burpees, porém mais de 19 nos eventos Sprint, Super, Beast e Ultra e menos de 15 mas mais de 9 nos eventos Stadion, uma penalidade de 30 segundos por Burpee perdida deve ser adicionada ao seu total hora de terminar.

a) Por exemplo, John completa uma penalidade de 26 Burpees em uma Sprint, completando assim 4 menos que os 30 obrigatórios para este tipo de evento. Ele terá 120



segundos adicionados ao seu tempo de chegada, o que equivale a 30 segundos por Burpee perdido.

3.4.3 Durante a corrida ou durante o período de análise pós-corrida anterior aos prêmios, se for determinado que um competidor tentou e falhou em um obstáculo de Aprovação / Reprovação, mas não completou o número obrigatório de Burpees ou penalidade alternativa (como crawl ou volta de corrida), uma penalidade de 10 minutos será adicionada ao tempo total de finalização. Se o número de Burpees perdidos puder ser contado com precisão, a penalidade descrita em 3.4.2 poderá ser aplicada retroativamente.

3.5 CONDUTA GERAL

3.5.1 Ao participar de um evento espartano e em um local do evento, todos os competidores devem:

- a) agir em conformidade com este Regulamento; e
- b) tratar todos os colegas concorrentes, funcionários da **Spartan**, voluntários da **Spartan**, espectadores e membros do público com justiça, respeito e cortesia o tempo todo; e
- c) abster-se de usar linguagem ou conduta abusiva, ameaçadora ou ofensiva; e
- d) denunciar qualquer violação pessoal destas Regras ao Oficial Principal ou se retirar voluntariamente do evento.

3.5.2 As violações da conduta geral podem resultar em uma penalidade, dependendo da gravidade da violação, conforme determinado a critério exclusivo do oficial principal.

3.6 CONDUTA DA CORRIDA

3.6.1 Durante a competição, os competidores devem:

- a) cobrir o percurso oficial em sua totalidade. É responsabilidade de cada competidor seguir o percurso corretamente; e
- b) não impedir intencionalmente o progresso futuro de outro concorrente. É proibido empurrar, atravessar, cobrar ou interferir com outros concorrentes; e
- c) não aceitar de ninguém, além de um funcionário da **Spartan**, assistência física de qualquer forma, incluindo a ingestão ou utilização de alimentos, bebidas, equipamentos, apoio físico ou estimulação, a menos que uma exceção expressa tenha sido concedida e aprovada por escrito pela **Spartan**. O recebimento de informações sobre o progresso, tempos e resultados das corridas ou localização de outros competidores no percurso oficial não será considerado como aceitação de assistência não autorizada; e
- d) seja o único responsável por exibir claramente o número da corrida na faixa da cabeça o tempo todo e deve manter o número da corrida na faixa da cabeça em um estado inalterado, desobstruído e legível nas linhas de partida e chegada e no percurso o tempo todo. Um concorrente pode momentaneamente proteger sua faixa de cabeça durante situações em que ela pode ser perdida; e



- e) não iniciar a corrida sem a faixa da cabeça e o número da corrida exibidos corretamente. Os competidores devem usar apenas um número de corrida designado especificamente a eles para cada evento.

3.7 EQUIPAMENTOS ABANDONADOS

3.7.1 Nenhum competidor deve deixar nenhum equipamento ou item pessoal em uma pista de corrida, independentemente de sua posição na pista. O lixo é estritamente proibido. Embalagens de alimentos e outras embalagens podem ser descartadas em lixeiras designadas. Qualquer competidor que violar esta regra estará sujeito à desqualificação a critério do Oficial Principal.

3.7.2 Qualquer equipamento transportado por um competidor antes de tentar um obstáculo deve ser transportado por ele pessoalmente durante todas as etapas da tentativa. O descarte de equipamentos durante a tentativa, mesmo que momentaneamente, não é permitido. Qualquer competidor que violar esta regra estará sujeito a uma penalidade de 10 minutos, a critério do Oficial Principal.

3.8 EQUIPAMENTO NÃO AUTORIZADO

3.8.1 Nenhum competidor deve usar qualquer equipamento que o Oficial Principal julgar impróprio, incluindo, entre outros, equipamentos que possam proporcionar uma vantagem injusta ou colocar em risco outros concorrentes.

3.8.2 Nenhum competidor deve, a qualquer momento durante o evento, usar ou transportar um elemento duro (como próteses), grampos ou pregos de metal, aparelhos externo, bastões de trekking, fones de ouvido, rádios, dispositivos de áudio pessoais, incluindo MP3 players, giz, cola ou qualquer outro item considerado uma vantagem competitiva pelo Oficial Principal. É permitido o uso de luvas, fita adesiva ou ataduras de primeiros socorros. Salvo disposição em contrário nestas Regras, qualquer competidor que violar esta regra estará sujeito à desclassificação.

3.9 INÍCIO DA CORRIDA E DAS BATERIAS

3.9.1 Todos os competidores devem começar na corrida, bateria ou grupo inicial designado. Qualquer competidor que iniciar uma bateria incorreta não poderá receber prêmios, incluindo a qualificação para qualquer evento do campeonato.

3.9.2 Os competidores Elite que não iniciarem na bateria correta serão movidos para a categoria Open.

3.9.3 Os competidores da Age Group que alcançarem o 3º lugar (uma posição no pódio) e não começarem com o restante da faixa etária no horário designado da bateria deverão receber uma penalidade de 30 minutos.

3.9.4 Um competidor não pode executar previamente um percurso da **Spartan** designado ou se envolver com qualquer obstáculo no percurso antes do dia da corrida, a menos que seja explicitamente aprovado de antemão pelo Diretor da Corrida e / ou Oficial Principal. A violação desta regra resultará em desqualificação.

3.10 CONCORRENTES NÃO REGISTRADOS

3.10.1 Qualquer pessoa que participe de qualquer parte de um evento sem primeiro se registrar e pagar corretamente as taxas de registro estipuladas pela **Spartan** pode ser suspensa ou barrada em todos os eventos da **Spartan** por um período de até um ano.

3.10.2 Qualquer pessoa que ajude um competidor a participar de eventos não registrados ou não autorizados, fornecendo um número de corrida, faixa de cabeça e / ou chip de tempo para esse competidor pode ser suspensa de todos os eventos **Spartan** por um período a ser determinado a critério da **Spartan**, incluindo uma proibição vitalícia de todos os eventos da **Spartan**.

3.11 ATOS QUE GARANTE SUSPENSÃO

3.11.1 Além de outras penalidades descritas nestas Regras que podem ser impostas a critério da **Spartan**, os seguintes atos podem ser motivo de suspensão por um período de tempo designado pela **Spartan** a seu critério:

- a) violação flagrante ou intencional das Regras de Competição; e
- b) conduta antidesportiva bruta ou continuada; e
- c) violência física direcionada a um oficial de corrida, competidor, voluntário, espectador ou outra pessoa; e
- d) qualquer ato fraudulento, como falsificar nome ou idade, registrar uma declaração ou protesto falso, ou fornecer informações falsas a **Spartan** ou oficiais de corrida; e
- e) participar intencionalmente de um evento, apesar da falta de registro; e
- f) violações repetitivas ou recorrentes das Regras; e
- g) falha em notificar um oficial de corrida após a retirada de uma corrida; e
- h) violação das Regras Antidopagem estabelecidas na Seção 3.19; e
- i) recusa em cumprir a determinação final e julgamento pela **Spartan** de qualquer assunto relacionado a estas Regras; e
- j) qualquer ato que desonre ou traga descrédito à **Spartan** ou ao esporte das corridas de obstáculos da **Spartan** (**Spartan OCR**).

3.12 EFEITO DE SUSPENSÃO

3.12.1 Qualquer pessoa suspensa da **Spartan** será inelegível para participar de qualquer evento **Spartan** e será desqualificada de todos os eventos **Spartan** durante o período de suspensão e até que a pessoa solicite e receba uma notificação por escrito da **Spartan**.

3.13 REINSTALAÇÃO

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

3.14 ATOS DOS AGENTES

3.14.1 A conduta de qualquer agente, treinador, gerente, amigo ou membro da família que represente um concorrente constituirá motivo para penalizar esse concorrente se a conduta dessa pessoa violar alguma dessas regras.

3.15 ESPECTADORES

3.15.1 Pode haver casos em que os espectadores não possam ficar ao lado do percurso, a critério do Diretor de Corrida. Espectadores incluem todos os competidores que já completaram o percurso.

3.15.2 Os espectadores não são permitidos no percurso onde houver a intenção de fornecer uma vantagem injusta para um concorrente. Não é permitido seguir um competidor ao longo de um transporte (por exemplo, balde, saco de areia ou transporte de toras) ou em áreas restritas ou perto de um obstáculo. É permitido incentivar ou aplaudir verbalmente um competidor enquanto estiver em um obstáculo.

3.16 PACING

3.16.1 O ritmo dos competidores por qualquer pessoa é estritamente proibido. O ritmo é definido como correr com ou perto de um concorrente, entre obstáculos, com a intenção de ajudá-lo, dando instruções, treinando ou definindo um ritmo.

3.17 DIRETRIZES GERAIS PARA OBSTÁCULOS

3.17.1 Os obstáculos são separados em 2 categorias, obstáculos obrigatórios e obstáculos de aprovação / reprovação.

3.17.2 A penalidade pela falha dos Obstáculos Obrigatórios é a desqualificação do evento. A critério do diretor de corrida, uma penalidade de tempo pode ser substituída por uma desqualificação, dependendo da gravidade da infração.

3.17.3 A penalidade para Obstáculos Aprovação / Reprovação é de 30 burpees para eventos Sprint, Super, Besta ou Ultra e 15 burpees para eventos Stadion.

3.17.4 Um burpee completo consiste em um ciclo entre duas posições do corpo, denominadas "superior" e "inferior". O competidor deve passar da posição inferior para a posição superior, seguido de um salto.

- a) A posição superior é definida como uma posição ereta e equilibrada, que qualquer pessoa pode manter por um longo período de tempo sem cair, avançar ou recuar. Os quadris e joelhos de um competidor devem ser estendidos, não flexionados.
- b) A posição inferior é deitada no chão, com o peito do competidor tocando o chão.
- c) Uma vez que um competidor retorne à posição superior a partir da posição inferior, ele deverá realizar um salto com as mãos estendidas para cima acima das orelhas.

3.17.5 Burpees devem ser preenchidos dentro da zona de burpee designada. Burpees concluídos fora da zona não contam para a penalidade do burpee. Os oficiais de corrida podem designar zonas de burpee adicionais nos casos em que uma zona de burpee não tem mais espaço ou separar categorias de competidores.

3.17.6 Penalidades alternativas por falha de obstáculo (como loops de penalidade) podem ser empregadas em certos obstáculos em eventos específicos. Estes serão descritos em instruções pré-corrída ou pelos voluntários nesses obstáculos.

3.17.7 Todos os obstáculos devem ser tentados. Uma tentativa, no mínimo, é definida ao tocar no obstáculo. Em outros casos, pode incluir a entrada na água ou outro terreno difícil, para chegar ao próprio obstáculo. Esse terreno não pode ser contornado através de

uma penalidade, a menos que seja recomendado como aceitável em instruções pré-corrida ou por funcionários / voluntários no dia da corrida.

3.17.8 Os competidores só podem tocar sinos presentes em qualquer obstáculo usando os braços e as mãos ou qualquer outra parte do corpo acima do peito. Não é permitido o uso de pés, pernas ou joelhos para "chutar" a campainha. A violação desta regra será considerada uma falha de obstáculo. O competidor não poderá repetir o obstáculo e deve completar a penalidade obrigatória por esse obstáculo.

3.17.9 No caso de falha do obstáculo causada por interferência física significativa de outro competidor, o competidor afetado pode reiniciar o obstáculo sem nenhuma penalidade adicional após receber a permissão de um Oficial.

3.17.10 Os obstáculos podem ter diferentes opções de passagem para competidores masculino e feminino. Onde presentes, os concorrentes devem concluir a opção com base em sua categoria de gênero registrada. Competidores do sexo feminino podem optar por renunciar ao uso de um *kicker* ou etapa específica do sexo feminino.

3.18 REVISÃO PÓS-REGIÃO E SANÇÕES

3.18.1 Durante a revisão pós-corrida, uma penalidade de tempo será imposta para cada burpee perdido ou impróprio executado por um competidor, com as penalidades sendo:

- a) 30 segundos por burpee perdido até 5 minutos ou 10 repetições nos eventos Sprint, Super, Beast e Ultra; e
- b) 2,5 minutos ou 5 repetições nos eventos do Stadion.

3.18.2 Se um competidor perder mais de 10 burpees em um único obstáculo nos eventos Sprint, Super, Beast e Ultra, ou 5 burpees nos eventos Stadion, ele terá uma penalidade de 10 minutos adicionada ao seu tempo de chegada.

3.18.3 Antes de os resultados da corrida serem considerados finais, um processo oficial de revisão de vídeo deve ocorrer. Por esse motivo, os resultados finais de um evento podem não ser publicados imediatamente no local, enquanto se aguarda o resultado desta revisão oficial.

3.18.4 Durante o processo oficial de revisão de vídeo, os Oficiais de Corrida se reservam o direito de avaliar as penalidades, incluindo, mas não se limitando a, uma penalidade de tempo de 10 minutos ou desqualificação por falhas e / ou infrações de obstáculos.

3.18.5 As penalidades concedidas durante esta revisão são disponibilizadas na barraca de resultados durante todo o processo oficial de revisão de vídeo.

3.18.6 Os oficiais de corrida não são obrigados a revisar ou considerar qualquer vídeo ou imagem parada capturada por competidores, espectadores ou pessoas que não atuem em capacidade oficial durante o processo de revisão de vídeo.

3.19 PERÍODO DE PROTESTO

3.19.1 Um período de protesto do competidor por penalidades, tempo e resultados, desqualificações ou outras penalidades emitidas começa imediatamente depois que o competidor cruza a linha de chegada e termina 15 minutos antes do horário oficial da cerimônia de premiação para sua respectiva categoria.



3.19.2 É de responsabilidade exclusiva de cada competidor verificar se há multas aplicadas pelo Oficial Principal até 15 minutos antes da cerimônia oficial de premiação para sua categoria, caso desejem protestar contra tais penalidades.

3.19.3 Qualquer protesto que um competidor deseje suscitar em relação a penalidades ou outras questões que afetem o resultado da corrida deve ser levado ao Oficial Principal durante o período de protesto. Em algumas circunstâncias, o Oficial Principal pode estender um período de protesto além da cerimônia de premiação, a seu exclusivo critério.

3.19.4 A **Spartan** se reserva o direito de continuar com as resoluções de penalidade após o evento e alterar a classificação da corrida ou as decisões dos dias da corrida indefinidamente após um evento em casos de conduta antidesportiva e / ou quebra intencional ou maliciosa das regras, incluindo, mas não limitado a, falhas de qualquer protocolo antidopagem e controle de drogas administrado pela **Spartan** ou por um terceiro designado como testador oficial de drogas pela **Spartan**.

3.20 TESTES DE DROGAS E SANÇÕES ANTIDOPAGEM

3.20.1 Cada competidor espartano reconhece a probabilidade de controles antidopagem serem administrados em qualquer evento da **Spartan** e que ele / ela analisou, entendeu e aceitou a mais recente lista de substâncias proibidas, conforme fornecida pela Agência Mundial Antidopagem (WADA) . Esta lista pode ser encontrada aqui:

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

3.20.2 Qualquer competidor da **Spartan** que retornar um teste positivo para uma substância proibida pela WADA poderá receber as seguintes sanções da **Spartan**:

- a) Primeira infração: proibição de dois anos de todos os eventos da **Spartan**.
- b) Segunda infração: proibição vitalícia de todos os eventos da **Spartan**.

3.20.3 Qualquer atleta de Elite e / ou Age Group com perguntas ou preocupações, incluindo solicitações de AUT, deve entrar em contato com o Atendimento ao Cliente Spartan nos Estados Unidos em us@spartan.com.

3.21 PRÊMIO DINHEIRO E PRÊMIOS

3.21.1 Onde houver prêmios em dinheiro e / ou prêmios, os competidores elegíveis para recebê-los devem:

- a) preencha toda a documentação exigida, conforme solicitado pela **Spartan**; e
- b) cumprir com todos os controles antidoping existentes no evento determinado; e
- c) vista uma camisa oficial **Spartan Finisher** desse evento específico ou outra alternativa não modificada oficialmente aprovada, emitida pela **Spartan**, a seu exclusivo critério.

3.21.2 O não cumprimento dessas normas pode resultar na desqualificação do evento e perda do prêmio em dinheiro.

3.22 TEMPO

3.22.1 O vencedor de cada bateria da categoria Elite é determinado pelo “tempo de tiro” ou por quem cruzar a linha de chegada primeiro, independentemente de quando cruzou a linha de partida, com a adição de penalidades pontuais avaliadas pelo Oficial Principal.

3.22.2 O vencedor das categorias Age Group e categoria Open, juntamente com as eliminatórias de categoria Stadion da categoria Elite, será determinado pelo "Chip Time", ou com base no tempo acumulado desde quando um competidor cruzou a linha de largada até cruzar a meta linha, com o acréscimo de qualquer penalização pontual avaliada pelo Oficial Principal.

3.22.3 Os tempos do competidor serão validados por chips de temporização RFID. É responsabilidade exclusiva de cada competidor garantir que o chip seja preso com segurança ao pulso e usado em todos os pontos de verificação em andamento.

3.22.4 Quaisquer tempos de fichas ausentes serão sujeitos a revisão independente e podem resultar em um competidor sendo considerado para desqualificação, a critério do Diretor da Corrida e Oficial Principal.

3.22.5 Se o chip de tempo de um competidor for perdido, ele deverá ser imediatamente comunicado à equipe de Tempo e Resultados ao cruzar a chegada. Se um chip de tempo de um concorrente for perdido ou um ponto de verificação não for lido pelo RFID, os agentes de viagens também poderão ser usados para validar a "rota" de um concorrente em andamento.

4. PARTE D

REGRAS ESPECÍFICAS DOS OBSTÁCULOS

4.1 OBSTÁCULOS DE TENTATIVA MÚLTIPLAS

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

a) Instruções do Competidor:

1. Suba e por cima da parede sem usar o suporte, laterais da parede, postes de bandeira ou tiras.

b) Modos de Falha:

1. Incapacidade de escalar o muro e descer para o outro lado.
2. Usando a estrutura de suporte, os lados da parede ou as tiras para ajudar no equilíbrio, ascendente ou descendente.
3. Competidores do sexo masculino que usam o *step* vermelho designado apenas para uso de competidores do sexo feminino.

c) Notas Adicionais

1. O *step* vermelho pode ser usado apenas por atletas do sexo feminino.

4.1.2 A-FRAME CARGO

a) Instruções do Competidor

1. Suba o obstáculo, por cima e pelo outro lado usando apenas o cinto, a armação horizontal para suporte e quaisquer tubos horizontais para apoio.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de escalar o obstáculo e descer do outro lado.
2. Utilizar treliça que não seja peças fixas horizontalmente como suporte ou como auxílio no momento para cima ou para baixo, como a treliça localizada na lateral ou no meio da estrutura.

c) Notas Adicionais

1. As vigas ou suportes horizontais podem ser usados para completar o obstáculo, por exemplo, o topo do obstáculo.

4.1.3 ATLAS CARRY

a) Instruções do Competidor

1. Pegue uma Atlas na área masculina ou feminina designada.
2. Leve a Atlas além do conjunto de bandeiras colocadas em frente ao ponto de partida.
3. Vire-se e devolva a Atlas ao chão no ponto de partida.

b) Modos de Falha:

1. Incapacidade de concluir o percurso designado, conforme descrito na pedra.
2. Falha ao retornar a pedra ao ponto de partida.

c) Notas Adicionais

1. Um competidor pode colocar a Atlas no chão durante uma tentativa, no entanto, eles não podem rolar ou permitir que a mesma role.
2. Se a Atlas for colocada no chão ou cair acidentalmente, ela deverá ser retirada novamente exatamente no mesmo local. Se a Atlas se mover inadvertidamente após ser colocada no chão ou cair acidentalmente, ela deve ser devolvida exatamente ao mesmo local e retirada antes que o competidor possa continuar avançando novamente.
3. Todos os competidores devem começar atrás das bandeiras colocadas no ponto de partida designado.

4.1.4 BENDER**a) Instruções do Competidor**

1. Suba e passe por cima do obstáculo e desça do outro lado sem usar a estrutura de suporte, tiras ou postes de bandeira.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de escalar o obstáculo e descer o outro lado.
2. Usando a estrutura de suporte, correias ou postes de bandeira.

c) Notas Adicionais

1. Os competidores podem usar os pés nos degraus.

4.1.5 THE BOX**a) Instruções do Competidor**

1. Suba e sobre a caixa e desça do outro lado usando apenas a face frontal da caixa, cordas e tubo horizontal ao qual as cordas estão presas.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de passar por cima da caixa e descer do outro lado.
2. Usando as estruturas de suporte verticais, laterais da caixa, correias ou tubos horizontais diferentes daquele em que os cabos são em anexo.

4.1.6 BRIDGE**a) Instruções do Competidor**

1. Atravesse a ponte para cima e para baixo e para o outro lado, sem o uso de vigas ou postes de metal como suporte.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de atravessar o obstáculo para cima e para baixo do outro lado.
2. Utilizar treliça ou bastões para apoio ou como auxílio no momento para cima, para baixo ou para a frente.

c) Notas Adicionais

1. Treliça refere-se a estruturas de suporte de treliça que podem estar presentes quando uma travessia de rede de carga é usada no topo do obstáculo.

4.1.7 FIRE JUMP

a) Instruções do Competidor

1. Salte sobre o fogo

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de saltar sobre o fogo.
2. Contornando o obstáculo.

c) Notas Adicionais

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

4.1.8 GAUNTLET

a) Instruções do Competidor

1. Passe pelos sacos pendurados de um lado para o outro, seguindo o percurso marcado.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de percorrer as sacolas penduradas de um lado ao outro do obstáculo.

c) Notas Adicionais

1. Os competidores devem permanecer dentro dos limites da estrutura de apoio ao obstáculo e não devem contornar o obstáculo em nenhum momento.

4.1.9 HERCULES HOIST

a) Instruções do Competidor

1. Puxe a corda para subir o peso até o nó tocar na polia no topo.
2. Um ou ambos os pés podem ser usados como alavanca na barreira.
3. Abaixar o peso com controle e não deixar cair livremente até tocar o chão, solte a corda apenas quando o peso tocar o chão.



4. Um competidor deve controlar o peso usando apenas a corda e seu corpo e membros. Um competidor não pode amarrar a corda à barreira ou a qualquer outro objeto.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de subir o peso até que o nó toque a polia no topo.
2. Soltar o peso no chão de maneira descontrolada por qualquer motivo, incluindo a corda escorregando e deixando as mãos do competidor e resultando no peso tocando o chão.
3. Utilizar qualquer objeto externo para auxiliar na conclusão do obstáculo, exceto o uso de pés na barreira.
4. Se os quadris do competidor subirem acima do topo da barreira enquanto tentam o obstáculo. O topo é definido como um plano horizontal que se estende em todas as direções a partir do topo da barreira.
5. Atravessando a barreira.

c) Notas Adicionais

1. Um competidor pode fazer várias tentativas e mudar de faixa a qualquer momento, desde que o peso da tentativa seja devolvido à posição no solo de maneira controlada.
2. Os competidores não podem subir o peso afastando-se da cerca ou obter uma vantagem movendo-se além da vizinhança imediata da cerca.
3. Nos eventos Stadium, essas regras podem ser modificadas por motivos de segurança, para exigir uma regra de "sem pés em cima do muro".

4.1.10 HURDLES

a) Instruções do Competidor

1. Suba por cima do obstáculo sem usar o suporte, as laterais do obstáculo ou as tiras.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de superar todos os obstáculos e descer para o outro lado.
2. Usando a estrutura de suporte, os lados do obstáculo ou correias para ajudar no equilíbrio, subida ou descida.

4.1.11 INVERTED WALLS

a) Instruções do Competidor

- a) Suba e sobre a parede sem tocar na estrutura de suporte, nas laterais da parede ou nas tiras.

b) Modos de Falha

- a) Incapacidade de escalar o muro e descer para o outro lado.

- b) Usando a estrutura de suporte, os lados da parede ou as tiras para ajudar no equilíbrio, ascendente ou descendente.

4.1.12 O.U.T.

a) Instruções do Competidor

1. Atravesse o topo da primeira parede, embaixo da segunda parede, e pela janela colocada nas paredes finais para o outro lado.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de passar pelas paredes da maneira instruída.
2. Uso de uma estrutura de suporte para ajudar a atravessar uma parede.

4.1.13 PLATE / TIRE DRAG

a) Instruções do Competidor

1. Selecione uma pista masculina ou feminina designada, onde aplicável.
2. Puxe o elemento até a estaca usando a corda, mantendo o tronco completamente atrás da estaca.
3. Retorne o elemento à sua posição inicial. A corda deve estar esticada.
4. O elemento não pode ser recolhido e transportado, apenas pode ser arrastado.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de arrastar o elemento até a estaca.
2. Não retornando o elemento com a corda completamente esticada.
3. Levantar o elemento do chão, a menos que o material do solo tenha bloqueado seu caminho de deslocamento.
4. Rolando ou carregando o elemento.
5. Removendo a corda da estaca.

c) Notas Adicionais

1. Um concorrente não pode carregar o elemento. Ele deve tocar o chão o tempo todo.
2. É permitido a um competidor mover um elemento emperrado para permitir que ele continue avançando, mas nenhum movimento para a frente durante o processo de desalojamento pode ser concluído.
3. Um competidor pode repetir o obstáculo, incluindo a mudança de faixa, desde que o ciclo completo de puxar o elemento para a estaca e retorná-lo à sua posição inicial com a linha esticada seja concluído.
4. Ao mudar de faixa, o elemento deve retornar à sua posição inicial com o cabo totalmente esticado antes de iniciar a nova pista.

5. Um competidor pode sentar ou levantar enquanto puxa o elemento de volta para a estaca.
6. Um pé ou perna que passa pela estaca não é causa de falha, desde que o tronco fique para trás.

4.1.14 ROLLING MUD, WATER MOATS, TRENCHES, ROLLING SNOW

a) Instruções do Competidor

1. Passe pelos poços de uma extremidade à outra, permanecendo sempre dentro do percurso marcado.
2. Um competidor não pode contornar o obstáculo, que é definido como evitar um envolvimento significativo com os boxes, independentemente da marcação do percurso.
3. Não mergulhe.

b) Modos de Falha

1. Rodear o obstáculo ou não ficar dentro dos limites das marcações do obstáculo ou do percurso.
2. Mergulhando nos boxes.

c) Notas Adicionais

1. Um competidor pode entrar novamente em um poço no ponto de saída se a saída for forçada pelo congestionamento.

4.1.15 ROPE CLIMB

a) Instruções do Competidor

1. Suba a corda.
2. Toque a campainha com qualquer parte do corpo acima da cintura.

b) Modos de Falha

1. Falha ao tocar a campainha.
2. Tocando a campainha com qualquer parte do corpo abaixo da cintura.
3. Usando mais de uma corda durante uma única tentativa de completar o obstáculo.

c) Notas Adicionais

1. Um competidor pode mudar de pista (mudar de corda) a qualquer momento após retornar ao solo e continuar tentando o obstáculo várias vezes.
2. Os competidores que tentam o obstáculo várias vezes devem ceder a outros concorrentes que o tentam pela primeira vez, embora esse não seja um requisito obrigatório.
3. Os competidores devem retornar ao chão de maneira segura e controlada, com pelo menos uma mão tocando a corda o tempo todo.

4.1.16 SLIP WALL

a) Instruções do Competidor

1. Atravesse a rampa inclinada, por cima do muro e pelo outro lado.
2. Um concorrente pode usar corda (s), quando fornecida.
3. O concorrente não pode usar suportes ou paredes laterais para obter assistência.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de atravessar a parede e descer o outro lado.

c) Notas Adicionais

1. É permitido passar de uma corda para outra, e um competidor pode trocar de corda quantas vezes quiser durante a fase de subida da parede.

4.1.17 SNOW QUARTER-PIPE

a) Instruções do Competidor

1. Suba por cima do obstáculo sem usar a estrutura ou tiras de suporte.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de subir e ultrapassar o obstáculo.
2. Usando a estrutura de suporte ou correias.

4.1.18 SPARTAN LADDER

a) Instruções do Competidor

1. Suba da parte de baixo do obstáculo até o topo usando apenas os degraus e a treliça horizontal e toque a primeira campainha na parte superior do obstáculo.
2. Prossiga no lado oposto do obstáculo e toque a segunda campainha inferior.

b) Modos de Falha

1. Tocando o chão com qualquer parte do corpo antes de tocar os dois sinos.
2. Escalada no topo do obstáculo.
3. Usando qualquer parte da treliça que não seja a treliça horizontal.

4.1.19 SPARTAN SLED

a) Instruções do Competidor

1. Arraste o trenó ao longo da rota designada usando apenas a corda e a alça.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de completar a rota designada com o trenó.
2. Levantando o trenó do chão e avançando.

3. Rolar ou não arrastar o trenó.

c) Notas Adicionais

1. Um concorrente não pode carregar o trenó. Ele deve tocar o chão o tempo todo.
2. Um competidor pode tentar novamente o obstáculo, incluindo a mudança de trenó, desde que a rota designada completa seja concluída. O trenó deve retornar à sua posição inicial antes de mudar os trenós.

4.1.20 STAIRWAY TO SPARTA

a) Instruções do Competidor

1. Suba sobre a parede sem tocar no suporte, nas laterais da parede ou nas tiras.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de escalar o muro
2. Qualquer pessoa usando a estrutura de suporte, os lados da parede ou as tiras.

4.1.21 TIRE FLIP

a) Instruções do Competidor

1. Vire o pneu uma vez até que ele aterrisse no chão.
2. Quando o primeiro giro estiver concluído, libere todo o contato físico com o pneu, incluindo as mãos e os pés.
3. Gire o pneu de volta ao seu ponto inicial original até que ele aterrisse no chão novamente.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de virar o pneu duas vezes.
2. Falha em deixar o pneu totalmente apoiado no chão após a primeira virada, sem fazer contato físico.
3. Falha ao devolver o pneu ao ponto de partida.

c) Notas Adicionais

1. Um competidor é considerado comprometido com um pneu depois de completar uma virada completo.
2. Antes de ser considerado comprometido com um pneu, um concorrente pode trocar de pneu e fazer várias tentativas de virar.
3. Deixar cair o pneu acidentalmente ou devido à exaustão não é considerado uma falha.
4. Ao se envolver com o (s) obstáculo (s) do pneu, um competidor não pode ficar dentro do pneu enquanto tenta girá-lo e deve se envolver apenas com o pneu do lado de fora.

4.1.22 VERTICAL CARGO

a) Instruções do Competidor

1. Suba o obstáculo, atravessando, usando apenas as fitas, a treliça horizontal na base e na parte superior e quaisquer tubos horizontais como suporte.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de escalar o obstáculo e descer o outro lado.
2. O uso de suportes diferentes da treliça horizontal na base e dos tubos superior e horizontal para completar o obstáculo.

4.1.23 VERTICAL CARGO PLUS

a) Instruções do Competidor

1. Suba o obstáculo que começa com um suporte, atravesse por cima até o outro lado, usando apenas o cinto e a prateleira, a treliça horizontal na base e na parte superior e quaisquer tubos horizontais como suporte.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de superar o obstáculo.
2. Usando os lados do suporte inicial.
3. O uso de suportes diferentes da treliça horizontal na base e dos tubos superior e horizontal para completar o obstáculo.

4.1.24 AIR BIKE

a) Instruções do Competidor

1. Selecione uma bicicleta pneumática e faça os ajustes de assento conforme necessário.
2. Pressione o botão Iniciar para iniciar o processo de contagem de calorias.
3. Pedal até atingir 15 calorias de gasto de energia.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de completar 15 calorias.

c) Notas Adicionais

1. Um competidor pode trocar de bicicleta a qualquer momento; no entanto, o contador de calorias deve ser redefinido para 0 na nova bicicleta.

4.1.25 HAY WALL

a) Instruções do Competidor

1. Suba a estrutura do feno na direção do percurso marcado.

2. Evite usar qualquer suporte, bastões de bandeira, correias ou outros elementos que não sejam do feno.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de escalar a estrutura do feno e descer para o outro lado na direção do percurso marcado.
2. Usando uma estrutura de suporte, postes de bandeira ou correias para ajudar no equilíbrio, ascendente ou descendente.

4.1.26 LOG FLIP

a) Instruções do Competidor

1. Vire o tronco mais uma vez até que aterrisse no chão.
2. Quando o primeiro giro estiver concluído, libere todo o contato físico com o registro, incluindo mãos e pés.
3. Vire o tronco de volta ao seu ponto inicial original até que ele aterrisse no chão.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de virar o tronco duas vezes.
2. Falha em manter o registro completamente no chão após a primeira virada, sem fazer contato físico.
3. Falha ao retornar o tronco ao ponto de partida.

c) Notas Adicionais

1. Um competidor é considerado comprometido com um registro depois de concluir uma virada completa.
2. Antes de ser considerado comprometido com um tronco, um concorrente pode alterar os troncos e fazer várias tentativas para virar.
3. Descartar a queda acidentalmente ou devido à exaustão não é considerado uma falha.

4.1.27 10' WALL

a) Instruções do Competidor

1. Suba e passe por cima da parede sem usar o suporte, as laterais da parede, estacas ou tiras.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de escalar o muro e descer para o outro lado.
2. Usando a estrutura de suporte, os lados da parede ou as tiras para ajudar no equilíbrio, ascendente ou descendente.
3. Competidores do sexo masculino que usam o step vermelho designado apenas para uso feminino.

c) Notas Adicionais

1. O step vermelho pode ser usado apenas por atletas do sexo feminino.

4.1.28 SPARTAN COLUMNS

a) Instruções do Competidor

1. Pegue um ou mais pesos na área masculina ou feminina designada.
2. Leve o (s) peso (s) além do conjunto de bandeiras colocadas em frente ao ponto inicial e coloque-o no chão.
3. Repita o procedimento até que todos os pesos estejam empilhados em uma coluna.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de concluir o curso designado, conforme descrito com o peso, e criar uma pilha.
2. Criando uma pilha instável que cai no chão.

c) Notas Adicionais

1. Um competidor pode colocar o peso no chão durante uma tentativa, no entanto, ele não pode rolar ou permitir que ele role.
2. Se o peso for colocado para baixo ou cair acidentalmente, ele deverá ser recolhido novamente exatamente no mesmo local. Se o peso se mover inadvertidamente após ser colocado no chão ou cair acidentalmente, ele deve ser retornado exatamente ao mesmo local e recolhido antes que o competidor possa continuar avançando novamente.
3. Todos os competidores devem começar atrás das bandeiras colocadas no ponto de partida designado.

4.1.29 SLAM BALL

a) Instruções do Competidor

1. Selecione uma bola na área masculina ou feminina designada.
2. Levante a bola acima da extensão total dos joelhos e quadris.
3. Volte a bola para o chão diretamente na frente. A bola deve tocar o chão.
4. Complete 15 golpes da bola no chão.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de completar 15 golpes da bola no chão.
2. Falha em levantar a bola acima da extensão total dos joelhos e quadris.
3. Falha ao retornar a bola ao chão durante a fase final de cada repetição.

c) Notas Adicionais

1. O atleta pode pegar a bola em um rebote. A bola não precisa parar completamente no chão para iniciar uma repetição.
2. A bola pode ser batida, derrubada ou colocada no chão a partir da posição superior.
3. Cada repetição perdida ou incompleta receberá uma penalidade de 30 segundos.

4.1.30 IRISH TABLES

a) Instruções do Competidor

1. Seguindo o percurso marcado, suba e sobre a (s) mesa (s) irlandesa (s) para o outro lado, sem usar o apoio, as laterais da mesa ou as correias.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de escalar todas as mesas irlandesas para o outro lado enquanto segue o percurso marcado.
2. Usando a estrutura de suporte, os lados da (s) mesa (s) irlandesa (s) ou correias para ajudar no equilíbrio, subida ou descida.

4.1.31 WEIGHTED BURPEES

a) Instruções do Competidor

1. Complete 15 burpees pesados enquanto segura o peso.
2. O peito deve tocar o peso na parte inferior do movimento.
3. O peso deve ser mantido acima da cabeça no topo do movimento. Os braços, quadris e joelhos devem ser estendidos para permitir que o peso seja mantido acima da altura da cabeça enquanto o competidor está de pé.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de completar 15 burpees.
2. Falha em tocar o peito com o peso.
3. Falha na extensão total no topo da repetição.

c) Notas Adicionais

1. Um concorrente deve executar os burpees dentro da área designada.

4.1.32 BOX JUMPS

a) Instruções do Competidor

1. Pule ou pise na parte superior da caixa masculina ou feminina designada até que ambos os pés estejam na caixa ao mesmo tempo.
2. Extenda os joelhos e os quadris em cima da caixa.
3. Pise ou pule da caixa até que os dois pés toquem o chão ao mesmo tempo.

4. Complete 15 repetições.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de completar 15 repetições.
2. Falha ao travar os joelhos ou quadris na parte superior da caixa ao mesmo tempo.
3. Falha ao tocar o topo da caixa ou o chão com os dois pés durante uma única repetição.

c) Notas Adicionais

1. O descanso é permitido, no entanto, se outros competidores estiverem esperando por um espaço, o competidor em repouso deverá ceder.

4.1.33 JUMP ROPE

a) Instruções do Competidor

1. Coloque o elástico ao redor dos tornozelos.
2. Pule a corda 15 vezes. Um salto é definido como balançar a corda sobre a cabeça e sob os pés em qualquer direção.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de completar 15 saltos.
2. Não colocar o elástico ao redor dos tornozelos.

c) Notas Adicionais

1. A corda pode passar para trás ou para frente sobre a cabeça do competidor.

4.1.34 PUSH-UPS

a) Instruções do Competidor

1. Complete 15 flexões.
2. O peito deve tocar o chão.
3. Levante as mãos completamente do chão quando o peito tocar o chão, antes de retornar à posição inicial.
4. Cotovelos e joelhos devem estar travados na posição superior.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de completar 15 flexões.
2. Falha em tocar o peito no chão
3. Deixar de elevar as mãos na parte inferior de cada repetição.
4. Deixar de estender totalmente cotovelos e joelhos no topo de cada repetição.

c) Notas Adicionais



1. Um competidor deve concluir as flexões dentro da área designada.

4.2 OBSTÁCULOS DE ÚNICA TENTATIVA (APROVAÇÃO / REPROVAÇÃO)

4.2.1 ADDUCTOR

a) Instruções do Competidor

1. Mova de uma bolsa para outra dentro de uma única faixa sem tocar o chão.
2. Tocar a campainha.

b) Modos de Falha

1. Qualquer parte do corpo tocando o chão antes de tocar a campainha.
2. Usando os pólos estruturais horizontais.
3. Usando várias faixas para completar o obstáculo.

c) Notas Adicionais

1. Considera-se que um competidor tentou o obstáculo depois que os dois pés deixaram o passo inicial.
2. Um concorrente é capaz de usar as correntes que sustentam as malas pesadas para completar o obstáculo.

4.2.2 APE HANGER

a) Instruções do Competidor

1. Suba ao topo da corda ou escada de corda para começar o obstáculo.
2. Transfira para as barras e percorra a parte de baixo das barras usando apenas as mãos. Os pés não podem tocar nas barras.
3. Tocar a campainha.

b) Modos de Falha

1. Falha ao tocar a campainha.
2. Caindo do obstáculo, com exceção da fase de escalada por corda, que pode ser tentada várias vezes.
3. Pés tocando qualquer uma das barras.
4. Usando a estrutura de suporte ou correias. É permitido o uso de treliça horizontal no centro do obstáculo.
5. Escalando por cima do obstáculo.

c) Notas Adicionais

1. Um competidor está comprometido com o obstáculo e considerado como tendo tentado uma vez que toca em qualquer uma das barras aéreas. Nesse ponto, eles devem completar o obstáculo ou a penalidade.

4.2.3 BALANCE BEAM

a) Instruções do Competidor

1. Atravesse a parte superior de uma viga sem usar qualquer parte do corpo além dos pés na viga e sem tocar o chão.
2. Toque na viga descendente com pelo menos um pé antes de tocar o chão.

b) Modos de Falha

1. Tocando o chão antes de tocar o feixe descendente.
2. Tocando a trave com qualquer parte do corpo que não seja os pés.
3. Tocando em outro feixe depois de fazer uma tentativa em um único feixe.

c) Notas Adicionais

1. Depois que um competidor coloca dois pés na trave, é considerado uma tentativa.

4.2.4 BEATER

a) Instruções do Competidor

1. Atravesse as barras giratórias usando apenas as mãos e os braços. Os pés não devem tocar o chão para criar uma vantagem.
2. Tochar a campainha.

b) Modos de Falha

1. Falha ao tocar a campainha.
2. Usando treliça vertical como uma escada para iniciar o obstáculo, atravessar ou completar o obstáculo.
3. Pés ou pernas tocando em qualquer uma das barras, incluindo a passagem acima das barras no topo do obstáculo.

c) Notas Adicionais

1. Considera-se que um competidor tentou o obstáculo depois que os dois pés deixaram o passo inicial.
2. Um competidor pode usar uma treliça localizada horizontalmente para iniciar o obstáculo ou transferir durante a fase transversal do obstáculo.

4.2.5 HELIX

a) Instruções do Competidor

1. Usando apenas as barras em uma única pista (um lado do obstáculo), navegue lateralmente pelo obstáculo sem tocar na parte superior.
2. Tochar a campainha.

b) Modos de Falha

1. Qualquer parte do corpo tocando o chão entre o início e tocando a campainha.
2. Tocando no topo do obstáculo.
3. Usando barras de outra faixa ou atravessando o topo do obstáculo.

c) Notas Adicionais

1. Depois que quatro pontos de contato são feitos, um competidor é considerado comprometido com uma tentativa e não pode reiniciar o obstáculo.
2. Um competidor deve começar com o primeiro painel no início do obstáculo.

4.2.6 MONKEY BARS

a) Instruções do Competidor

1. Atravesse as barras de macaco de uma extremidade à outra usando apenas as mãos e os braços.
2. Tocar a campainha.

b) Modos de Falha

1. Pés tocando o chão para criar uma vantagem em completar o obstáculo.
2. Usando treliça vertical como uma escada para iniciar o obstáculo, atravessar ou completar o obstáculo.
3. Pés ou pernas tocando as barras, incluindo a passagem acima das barras no topo do obstáculo.
4. Falha ao tocar a campainha.

c) Notas Adicionais

1. Considera-se que um competidor tentou o obstáculo depois que os dois pés do competidor deixaram a base inicial.
2. Um competidor pode usar uma treliça localizada horizontalmente para iniciar o obstáculo ou transferir durante a fase transversal do obstáculo.

4.2.7 MULTI-RIG

a) Instruções do Competidor

1. Atravesse os acessórios usando apenas mãos e braços e toque a campainha.
2. Fique dentro de uma faixa, sem se mover lateralmente.

b) Modos de Falha

1. Os pés não podem tocar o chão para criar uma vantagem.
2. Usando treliça vertical como uma escada para iniciar o obstáculo, atravessar ou completar o obstáculo.
3. Pés ou pernas tocando os acessórios, incluindo a passagem acima das barras.

4. Falha ao tocar a campainha.
5. Usando mais de uma pista para completar o obstáculo.

c) Notas Adicionais

1. Considera-se que um competidor tentou o obstáculo depois que os dois pés do competidor deixaram o passo inicial.
2. Um competidor pode usar uma treliça localizada horizontalmente para iniciar o obstáculo ou transferir durante a fase transversal do obstáculo.

4.2.8 MULTI-RIG PLUS

a) Instruções do Competidor

1. Atravesse os acessórios usando apenas as mãos e os braços.
2. Transfira para a parede e suba sem tocar o chão antes de concluir a subida na parede.
3. Fique dentro de uma faixa sem se mover lateralmente.

b) Modos de Falha

1. Os pés não podem tocar o chão para criar uma vantagem.
2. Usando treliça vertical como uma escada para iniciar o obstáculo, atravessar ou completar o obstáculo.
3. Pés ou pernas tocando os acessórios, incluindo a passagem acima das barras.
4. Incapacidade de escalar a parede para o outro lado.
5. Usando mais de uma pista para completar o obstáculo.

c) Notas Adicionais

1. Considera-se que o competidor tentou o obstáculo depois que os dois pés do atleta deixaram o passo inicial.
2. Um competidor pode usar uma treliça localizada horizontalmente para iniciar o obstáculo ou transferir durante a fase transversal do obstáculo.

4.2.9 OLYMPUS

a) Instruções do Competidor

1. Atravesse lateralmente pelo obstáculo usando apenas as mãos sobre e dentro dos porões e orifícios encontrados em uma única faixa.
2. Tocar a campainha.

b) Modos de Falha

1. Qualquer parte do corpo tocando o chão entre o início e o sino sendo tocado.
2. Tocando no topo do obstáculo.

3. Tocando em qualquer um dos porões ou orifícios na parede com os pés.

c) Notas Adicionais

1. Um competidor deve começar a partir ou atrás da etapa inicial.
2. Um competidor está comprometido com sua pista e considerado como tendo tentado o obstáculo depois que os dois pés do competidor deixaram a etapa inicial.
3. Um competidor pode colocar os pés e / ou joelhos contra a parede para apoio, no entanto, os pés ou joelhos não podem tocar em nenhum dos apoios para as mãos, incluindo pisar ou colocar um joelho nos entalhes.
4. Um concorrente pode usar qualquer combinação dos porões fornecidos.

4.2.10 PIPE LAIR

a) Instruções do Competidor

1. Atravesse o obstáculo usando apenas os canos.
2. Tocar a campainha.

b) Modos de Falha

1. Tocando o chão ou a parte superior do obstáculo antes de tocar a campainha.
2. Mudar de faixa.

c) Notas Adicionais

1. Considera-se que os competidores tentaram o obstáculo uma vez que os dois pés estão fora do chão ou após o primeiro tubo.

4.2.11 ROLLING EPIC

a) Instruções do Competidor

1. Coloque os dois pés na plataforma com rodas (dolly).
2. Entre em uma posição de prancha com o braço estendido.
3. Enquanto permanecer na posição de prancha, rasteje usando apenas as mãos para avançar até que todo o corpo e a plataforma com rodas cruzem a linha de chegada.
4. Retorne ao ponto de partida com a plataforma com rodas. Durante esse processo, a plataforma pode ser levantada e transportada.

b) Modos de Falha

1. Qualquer parte do corpo, além das mãos ou cotovelos, toca o chão.
2. Falha ao cruzar a linha de conclusão com todo o corpo e a plataforma com rodas.
3. Falha ao retornar a plataforma com rodas para a posição inicial.

c) Notas Adicionais



1. Um competidor é capaz de descansar na posição da prancha; no entanto, seus joelhos, pernas, estômago ou outras partes do corpo não devem tocar o chão.

4.2.12 SPEAR THROW

a) Instruções do Competidor

1. Fique em pé com os dois pés atrás da barreira.
2. Jogue a lança no alvo na mesma pista.
3. Coloque a lança na estrutura do alvo e fique lá sem que nenhuma parte da lança toque o chão.

b) Modos de Falha

1. A lança não se encaixa na estrutura do alvo.
2. Qualquer parte da lança toca o chão quando a lança estiver parada após ser lançada.

c) Notas Adicionais

1. Uma vez que um competidor arremessar a lança em um movimento para frente, ela é considerada uma tentativa.
2. É permitido a um concorrente mudar de faixa, no entanto, isso deve ser feito antes que uma tentativa seja feita.
3. É responsabilidade do competidor garantir que o cabo seja colocado de maneira a não causar emaranhamento. Se a corda ficar embaraçada durante a tentativa de um competidor e afetar o voo da lança, ela ainda será considerada uma tentativa.
4. Uma lança pode tocar o chão durante uma tentativa antes de se tornar parada no alvo, desde que não toque no chão depois de ficar parada.

4.2.13 TWISTER

a) Instruções do Competidor

1. Atravesse o obstáculo de uma extremidade à outra usando apenas as mãos nas alças e os segmentos da treliça entre cada uma das alças.
2. Os pés não devem tocar o chão para criar uma vantagem.
3. Tocar a campainha.

b) Modos de Falha

1. Falha ao tocar a campainha.
2. Cair do obstáculo.
3. Usar qualquer treliça além da treliça entre cada segmento de alça.
4. Pés ou pernas tocando as alças, incluindo atravessar o obstáculo acima das alças.

5. Usando a estrutura de tubo na qual as alças são soldadas para completar o obstáculo.

c) Notas Adicionais

1. Considera-se que um competidor tentou o obstáculo depois que os dois pés deixaram o passo inicial.
2. É permitido a um concorrente utilizar a treliça colocada entre cada segmento de alças para fazer a transição de um conjunto de alças para o próximo.

4.2.14 TYROLEAN TRAVERSE

a) Instruções do Competidor

1. Atravesse a corda sem tocar na superfície abaixo dela, de modo a criar uma vantagem na conclusão.
2. Toque a campainha usando apenas as mãos.

b) Modos de Falha

1. Falha ao tocar a campainha.
2. Tocar na superfície abaixo da corda de forma a criar uma vantagem na conclusão.

c) Notas Adicionais

1. Para uma tentativa que resulte em falha, depois de soltar a corda, um competidor deve continuar a atravessar o solo ou a água sob o obstáculo, correndo ou nadando enquanto permanece na pista.
2. Um competidor deve descer o obstáculo depois de tocar a campainha.
3. Eles não devem continuar atravessando a corda.

4.2.15 Z WALL

a) Instruções do Competidor

1. Atravesse lateralmente a parede usando apenas os blocos de mãos e pés e suportes verticais em uma única faixa.
2. Tocar a campainha.

b) Modos de Falha

1. Tocar o chão, a parte superior da parede ou a parte superior ou inferior de todos os recortes na parede.
2. Falha ao tocar a campainha.

c) Notas Adicionais

1. Uma vez que quatro pontos de contato são feitos nos blocos de mãos e pés, um competidor é considerado comprometido com uma tentativa e não pode reiniciar o obstáculo.

2. O bloco de primeira mão e o primeiro bloco de pé localizados na faixa de tentativa devem ser utilizados ao iniciar a travessia.
3. Um competidor não precisa usar todos os blocos de mãos e pés fornecidos além dos blocos de primeira mão e pé. Um competidor pode pular todas as outras retenções, incluindo as retenções finais, para tocar a campainha.

4.2.16 SLACKLINE

a) Instruções do Competidor

1. Percorra a parte superior de uma única faixa sem usar nenhuma parte do corpo que não seja os pés da correia e sem tocar o chão.
2. Toque no chão além da linha de conclusão marcada do outro lado com pelo menos um pé.

b) Modos de Falha

1. Tocando o chão com um ou mais pés antes da linha de conclusão marcada.
2. Tocando a faixa frouxa com qualquer parte do corpo que não seja os pés.
3. Tocando em outra faixa livre após fazer uma tentativa em uma única linha livre.

c) Notas Adicionais

1. Depois que um competidor coloca dois pés no slackline, é considerado uma tentativa.

4.2.17 MONKEY IN THE MIDDLE

a) Instruções do Competidor

1. Atravesse o obstáculo de uma extremidade à outra usando apenas as mãos nas alças e os segmentos da treliça entre cada uma das alças.
2. Os Monkey Bars devem ser atravessados de uma extremidade à outra usando apenas as mãos e os braços.
3. Tocar a campainha.

b) Modos de Falha

1. Falha ao tocar a campainha.
2. Cair do obstáculo.
3. Pés ou pernas tocando as alças ou barras do Monkey Bar, incluindo a passagem por cima do obstáculo acima das alças ou barras do Monkey Bar.
4. Usando a estrutura de tubo na qual as alças são soldadas para completar o obstáculo.
5. Pés tocando o chão para criar uma vantagem em completar o obstáculo.
6. Usando treliça vertical como uma escada para iniciar o obstáculo, atravessar ou completar o obstáculo.

c) Notas Adicionais

1. Considera-se que um competidor tentou o obstáculo depois que os dois pés do competidor deixaram a base inicial.
2. Um competidor pode usar uma treliça localizada horizontalmente para iniciar o obstáculo.

4.2.18 MEMORY TEST

a) Instruções do Competidor

1. Determine os dois últimos dígitos da faixa de cabeça atribuída que está sendo usada.
2. Localize os dois dígitos na lista fornecida.
3. Memorize o texto ou símbolo (s) ao lado dos dois dígitos.
4. Recite o texto ou os símbolos exatamente como foram escritos quando solicitado por um oficial da corrida, no ponto marcado no percurso.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de memorizar e recitar o texto ou símbolos exatamente como está escrito.
2. Escrever ou gravar o texto ou símbolos para ajudar na memória.

4.2.19 LOW RIDER

a) Instruções do Competidor

1. Atravesse os acessórios usando apenas pés, mãos e braços e toque a campainha.
2. Fique dentro de uma pista, sem se mover lateralmente.

b) Modos de Falha

1. Qualquer parte do corpo não pode tocar o chão para criar uma vantagem.
2. Usar a treliça vertical como uma escada para iniciar o obstáculo, atravessar ou completar o obstáculo.
3. Atravessar acima das barras que sustentam cada corda.
4. Falha ao tocar a campainha.
5. Usando mais de uma pista para completar o obstáculo.

c) Notas Adicionais

1. Considera-se que um competidor tentou o obstáculo depois que os dois pés do competidor deixaram o passo inicial.
2. Um competidor pode usar uma treliça localizada horizontalmente para iniciar o obstáculo ou transferir durante a fase transversal do obstáculo.

4.3 OBSTÁCULOS OBRIGATÓRIOS

4.3.1 ARMER

a) Instruções do Competidor

1. Selecione um peso na área masculina ou feminina designada.
2. Começando por trás da bandeira de início designada, carregue o peso ao longo de todo o percurso marcado.
3. Retorne o peso para a área designada.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de concluir todo o percurso marcado com o peso.
2. Arrastando, rolando, jogando ou empurrando o peso.
3. Carregando o peso incorreto.
4. Não carregando o peso pelas alças.

c) Notas Adicionais

1. Os pesos podem ser colocados no chão conforme necessário.
2. Se o peso de um competidor for derrubado ou colocado e ele se mover, o competidor deverá retornar o peso para onde foi largado e reiniciar o transporte a partir desse ponto.

4.3.2 BARBED WIRE CRAWL / CORD CRAWL / SCRIM NET LOW CRAWL

a) Instruções do Competidor

1. Passe sob o arame farpado / cabo de uma extremidade à outra.

b) Modos de Falha

1. Não atravessar sob o arame farpado ou o cabo de uma extremidade à outra.

c) Notas Adicionais

1. Um concorrente pode rolar sob o o arame farpado ou o cabo.
2. Um concorrente pode tocar no o arame farpado ou no cabo.

4.3.3 BUCKET CARRY

a) Instruções do Competidor

1. Selecione um balde na área masculina ou feminina designada.
2. Leve o balde ao longo do percurso marcado.
3. O balde deve concluir todo o percurso marcado com a mesma quantidade de material dentro.

4. A tampa do balde deve permanecer no lugar o tempo todo. Se uma tampa for deslocada acidentalmente, um concorrente poderá substituí-la desde que o material do balde não seja deslocado. No caso de perda de material do balde, o competidor deve devolver o balde ao início do transporte, substituí-lo e concluir o transporte com um novo balde.

b) Modos de Falha

1. Não devolver o balde com a mesma quantidade de material dentro do qual ele começou.
2. Cortar qualquer parte do percurso marcado.
3. Carregar um balde designado para um gênero diferente da do concorrente.

c) Notas Adicionais

1. Não há opção burpees para este obstáculo. Deve ser completado.
2. Se um competidor devolver um balde com material faltando, ele deverá refazer todo o percurso marcado com um balde corretamente preenchido.
3. Um competidor pode colocar o balde no chão para descansar, conforme necessário.
4. A tampa de cada balde não está fixada permanentemente.

4.3.4 DUNK WALL

a) Instruções do Competidor

1. Atravesse a parede de um lado para o outro.
2. Não mergulhe.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de atravessar sob a parede e para o outro lado.
2. Passar pelo lado da parede.

4.3.5 FARMERS CARRY

a) Instruções do Competidor

1. Selecione um peso na área masculina ou feminina designada.
2. Começando por trás da bandeira inicial designada, carregue o peso ao longo de todo o percurso marcado.
3. Retorne o peso para a área designada.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de concluir todo o percurso marcado com o peso.
2. Arrastando, rolando, jogando ou empurrando o peso.

3. Carregar o peso incorreto.
4. Não carregar o peso pelas alças.

c) Notas Adicionais

1. Se vários pesos forem necessários, eles deverão ser transportados juntos. Os concorrentes não podem progredir significativamente com um único peso.
2. Os pesos podem ser colocados no chão conforme necessário.
3. Se o peso de um competidor for derrubado ou colocado e ele se mover, o competidor deverá retornar o peso para onde foi largado e reiniciar o transporte a partir desse ponto.

4.3.6 JERRY CAN CARRY

a) Instruções do Competidor

1. Selecione as duas latas para homens ou uma lata para mulheres na área designada.
2. Leve a (s) lata (s) ao longo de todo o percurso marcado.
3. Devolva a (s) lata (s) para a área designada.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de concluir todo o percurso marcado com a (s) lata (s).
2. Arrastar, rolar, jogar ou empurrar a (s) lata (s)
3. Carregar o número incorreto de latas.

c) Notas Adicionais

1. Se várias latas forem necessárias, elas deverão ser transportadas ao mesmo tempo. Um concorrente não deve progredir significativamente com uma única lata.
2. As latas podem ser colocadas de acordo com a necessidade.
3. Se a lata de um concorrente for derrubada ou colocada e ela se mover, o competidor deverá retornar a lata para onde foi largada e reiniciar o transporte a partir desse ponto.
4. Se uma lata estiver danificada e uma quantidade significativa de água for derramada do recipiente, o competidor deve retornar ao início com a (s) lata (s), selecionar uma nova (s) lata (s) e recomeçar.

4.3.7 LOG CARRY

a) Instruções do Competidor

1. Selecione um único tronco na área masculina ou feminina designada.
2. Leve o tronco ao longo de todo o percurso marcado.
3. Retorne o tronco para a área designada.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de concluir todo o curso marcado com o tronco.
2. Arrastando, rolando, jogando ou empurrando o tronco.
3. Carregando o tronco incorreto.

c) Notas Adicionais

1. Os troncos podem ser colocados conforme necessário.
2. Se o tronco de um concorrente for derrubado ou colocado no chão e ele se mover, o competidor deverá retornar o tronco para onde foi descartado e reiniciar o transporte a partir desse ponto.

4.3.8 SANDBAG CARRY

a) Instruções do Competidor

1. Selecione uma sandbag na área masculina ou feminina designada.
2. Leve a sandbag ao longo de todo o percurso marcado.
3. Devolva a sandbag à área masculina ou feminina designada.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de completar todo o percurso marcado com a sandbag.
2. Arrastar, rolar, jogar ou empurrar uma sandbag.
3. Carregar uma sandbag designada incorretamente ou número incorreto de sandbags.

c) Notas Adicionais

1. Se for necessário transportar várias sandbags, elas devem ser transportadas ao mesmo tempo.
2. As sandbags podem ser colocadas de acordo com a necessidade, no entanto, um competidor não pode progredir significativamente com uma única sandbag a qualquer momento.
3. Se a sandbag de um competidor for derrubada ou colocada e ela se mover, o competidor deve devolver a sandbag para onde foi largada e reiniciar o transporte a partir desse ponto.

4.3.9 SWIM / WATER CROSSING

a) Instruções do Competidor

1. Passe pela água de uma extremidade à outra, permanecendo sempre dentro do percurso marcado.
2. Não mergulhe.

b) Modos de Falha



1. Não ficar dentro dos limites do obstáculo, marcações do percurso ou contornar o obstáculo.
2. Contornar o obstáculo para evitar um envolvimento significativo com a água, independentemente da marcação do percurso.
3. Mergulho.

c) Notas Adicionais

1. Um competidor pode entrar novamente na água no ponto de saída se sua retirada for forçada pelo congestionamento.
2. Os dispositivos de flutuação pessoal (PFDs) podem ser obrigatórios.

4.3.10 CHAIN CARRY

a) Instruções do Competidor

1. Selecione uma corrente na área masculina ou feminina designada.
2. Leve a corrente ao longo de todo o percurso marcado.
3. Retorne a corrente para a área masculina ou feminina designada.

b) Modos de Falha

1. Incapacidade de concluir todo o percurso marcado com a corrente.
2. Arrastando, rolando, jogando ou empurrando uma corrente.
3. Carregar uma corrente designada incorretamente ou número incorreto de correntes.

c) Notas Adicionais

1. Se for necessário transportar várias correntes, elas devem ser transportadas ao mesmo tempo.
2. Uma corrente pode ser colocada como necessário, no entanto, um concorrente não pode progredir significativamente com uma única corrente a qualquer momento.
3. Se a corrente de um concorrente for derrubada ou colocada e ela se mover, o competidor deverá retornar a corrente para onde foi derrubada e reiniciar o transporte a partir desse ponto.

4.3.11 WEIGHTED LOW CRAWL

a) Instruções do Competidor

1. Selecione um peso na área masculina ou feminina designada.
2. Atravesse sob o arame farpado ou cordão de uma extremidade à outra enquanto permanece na posse do peso.
3. O peso deve ser carregado ou empurrado, não projetado ou jogado, de uma extremidade da esteira para a outra.

b) Modos de Falha

1. Não atravessar sob o fio ou o cabo de uma extremidade à outra.
2. Jogando ou projetando o peso.

c) Notas Adicionais

1. Um competidor pode rolar sob o fio ou cabo enquanto segura o peso.
2. O peso pode tocar o chão a qualquer momento, desde que seja carregado ou empurrado pelo competidor enquanto ele estiver em movimento de uma extremidade da pista até a outra.
3. Um concorrente pode tocar no fio ou no cabo.

4.3.12 LILY PADS

a) Instruções do Competidor

1. Atravesse os Lily Pads de um lado do percurso marcado para o outro.

b) Modos de Falha

1. Não atravessando de um lado do percurso marcado para o outro.

c) Notas Adicionais

1. Um competidor pode cair do Lily Pads na água, isso não é uma falha de obstáculo.
2. Se um competidor cair na água, ele deve subir de novo nos Lily Pads e continuar ao longo do percurso marcado, ou nadar ao longo do percurso marcado até chegar a terra seca e poder continuar.

4.3.13 CLIFF CLIMB

a) Instruções do Competidor

1. Suba por cima do penhasco, mantendo-se dentro do curso marcado.

b) Modos de Falha

1. Não atravessar de um lado do percurso marcado para o outro.

4.3.14 CARGO NET GROUND CRAWL

a) Instruções do Competidor

1. Atravesse sob a rede de carga, com todo o corpo passando por baixo da rede, de uma extremidade à outra.

b) Modos de Falha

1. Não atravessar sob a rede de carga de uma extremidade à outra.
2. Não manter o corpo inteiro embaixo da rede.

c) Notas Adicionais



1. Um concorrente pode rolar sob a rede de carga.
2. Um competidor pode tocar a rede de carga com qualquer parte do corpo e empurrá-la para abrir um caminho.
3. Não é permitido mover-se com qualquer parte do corpo descoberta pela rede.

5. PARTE E

HISTÓRICO DE MUDANÇAS

5.1 HISTÓRICO DE MUDANÇAS

a) 6.11.19

1. Novo formato de livro de regras com revisão completa de todas as regras, esclarecimentos de idioma e atualizações de formatação.
2. Seção 3.2.5 atualizada para refletir a faixa etária com base no dia final do ano
3. Adicionados os seguintes obstáculos à tentativa múltipla (aprovação / reprovação)
 - (1) 4.1.24 AIR BIKE
 - (2) 4.1.25 HAY WALL
 - (3) 4.1.26 LOG FLIP
 - (4) 4.1.27 10' WALL
 - (5) 4.1.28 SPARTAN COLUMNS
 - (6) 4.1.29 SLAM BALLS
 - (7) 4.1.30 IRISH TABLE
 - (8) 4.1.31 WEIGHTED BURPEE
4. Adicionados os seguintes obstáculos à tentativa única (aprovação / reprovação)
 - (1) 4.2.10 PIPE LAIR
 - (2) 4.2.16 SLACKLINE
 - (3) 4.2.17 MONKEY IN THE MIDDLE
 - (4) 4.2.18 MEMORY TEST
 - (5) 4.2.19 LOW RIDER
5. Adicionadas as seguintes regras obrigatórias
 - (1) 4.3.10 CHAIN CARRY
 - (2) 4.3.11 WEIGHTED LOW CRAWL
 - (3) 4.3.12 LILY PADS
 - (4) 4.3.13 CLIFF CLIMB
 - (5) 4.3.14 CARGO NET GROUND CRAWL
6. Movido para vários obstáculos (aprovação / reprovação)
 - (1) 4.1.18 SPARTAN LADDER

- (2) 4.1.32 BOX JUMPS
- (3) 4.1.33 JUMP ROPE
- (4) 4.1.34 PUSH UPS
- 7. Movido para o Obstáculo Obrigatório
 - (1) 4.3.4 DUNK WALL
- 8. Removido o requisito para concluir 5 burpees de 4.1.3 ATLAS CARRY
- 9. Removido o requisito de que um balde não possa ser transportado sobre os ombros ou acima da cabeça de 4.3.4 BUCKET CARRY
- 10. Esclareceu o uso da treliça horizontal na passagem de obstáculos.