



**SPARTAN™**

**2024 ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ**

## ЗМІСТ

|   |          |
|---|----------|
| <b>1. РОЗДІЛ А</b>                            | <b>6</b> |
| 1.1 ОБСЯГ                                     | 6        |
| 1.2 МЕТА                                      | 6        |
| 1.3 ЗМІНИ ТА ДОДАТКИ                          | 6        |
| <b>2 РОЗДІЛ В</b>                             | <b>7</b> |
| 2.1 ВИЗНАЧЕННЯ КЛЮЧОВИХ ТЕРМІНІВ              | 7        |
| <b>3. РОЗДІЛ С</b>                            | <b>8</b> |
| 3.1 ПІДГОТОВКА ТА ТРЕНУВАННЯ                  | 8        |
| 3.2 СТАНДАРТ ЗМАГАНЬ                          | 8        |
| 3.3 ПЕРЕШКОДИ "ПРОЙШОВ/НЕ ПРОЙШОВ             | 9        |
| 3.4 ШТРАФИ ЧАСУ                               | 9        |
| 3.5 ЗАГАЛЬНА ПОВЕДІНКА                        | 9        |
| 3.6 ПОВЕДІНКА ПІД ЧАС ЗАБІГУ                  | 10       |
| 3.7 ЗАЛИШЕНЕ ОБЛАДНАННЯ                       | 10       |
| 3.8 ЗАБОРОНЕНО ОБЛАДНАННЯ                     | 11       |
| 3.9 ПОЧАТОК ЗАБІГУ ТА РОЗІГРІВУ               | 11       |
| 3.10 НЕЗАРЕЄСТРОВАНІ УЧАСНИКИ ЗМАГАНЬ         | 11       |
| 3.11 ДІЇ ЩО СПРИЧИНЯЮТЬ ВІДСТОРОНЕННЯ         | 12       |
| 3.12 НАСЛІДКИ ВІДСТОРОНЕННЯ                   | 12       |
| 3.13 ПОНОВЛЕННЯ                               | 12       |
| 3.14 ДІЇ АГЕНТІВ                              | 13       |
| 3.15 ГЛЯДАЧІ                                  | 13       |
| 3.16 ПЕЙСІНГ                                  | 13       |
| 3.17 ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ПЕРЕШКОД                | 13       |
| 3.18 ПІСЛЯЗМАГАЛЬНИЙ ОГЛЯД ТА ШТРАФИ          | 14       |
| 3.19 ПЕРІОД ПРОТЕСТУ                          | 15       |
| 3.20 ДОПІНГ-КОНТРОЛЬ ТА САНКЦІЇ ПРОТИ ДОПІНГУ | 16       |
| 3.21 ПРИЗОВІ ГРОШІ ТА НАГОРОДИ                | 16       |
| 3.22 ВИМІР ЧАСУ                               | 16       |

**4 РОЗДІЛ D 17****4.1 ПЕРЕШКОДИ З КІЛЬКОМА СПРБАМИ, ПРОЙШОВ/НЕ ПРОЙШОВ 17**

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 4.1.16', 7', 8' WALLS      | 17 |
| 4.1.2 ATLAS CARRY          | 17 |
| 4.1.3 BENDER               | 18 |
| 4.1.4 THE BOX              | 18 |
| 4.1.5 HERCULES HOIST       | 19 |
| 4.1.6 INVERTED WALL        | 20 |
| 4.1.7 ROPE CLIMB           | 21 |
| 4.1.8 SLIP WALL            | 22 |
| 4.1.9 SNOW QUARTER-PIPE    | 22 |
| 4.1.10 SPARTAN LADDER      | 22 |
| 4.1.11 SPARTAN SLED        | 23 |
| 4.1.12 STAIRWAY TO SPARTA  | 23 |
| 4.1.13 TIRE FLIP           | 24 |
| 4.1.14 VERTICAL CARGO PLUS | 24 |
| 4.1.15 LOG FLIP            | 25 |
| 4.1.16 SPARTAN COLUMNS     | 25 |
| 4.1.17 SLAM BALL           | 26 |
| 4.1.18 IRISH TABLES        | 27 |

**4.2 ПЕРЕШКОДИ З ОДНІЄЮ СПРОБОЮ, ПРОЙШОВ/НЕ ПРОЙШОВ 28**

|                    |    |
|--------------------|----|
| 4.2.1 ADDUCTOR     | 28 |
| 4.2.2 APE HANGER   | 28 |
| 4.2.3 BALANCE BEAM | 29 |
| 4.2.4 BEATER       | 29 |
| 4.2.5 HELIX        | 30 |
| 4.2.6 MONKEY BARS  | 30 |
| 4.2.7 MULTI-RIG    | 31 |

|        |  |           |    |
|--------|--|-----------|----|
| 4.2.8  | MULTI-RIG PLUS                                   | 32        |    |
| 4.2.9  | OLYMPUS  | 32        |    |
| 4.2.10 | ROLLING EPIC                                     | 33        |    |
| 4.2.11 | SPEAR THROW                                      |           | 34 |
| 4.2.12 | TWISTER  | 34        |    |
| 4.2.13 | TYROLEAN TRAVERSE                                |           | 35 |
| 4.2.14 | Z WALL   | 36        |    |
| 4.2.15 | SLACKLINE  | 36        |    |
| 4.2.16 | MONKEY IN THE MIDDLE                             |           | 37 |
| 4.2.17 | MEMORY TEST                                      | 38        |    |
| 4.2.18 | LOW RIDER  | 38        |    |
| 4.2.19 | TARZAN SWING                                     | 39        |    |
| 4.3    | <b>ОБОВ'ЯЗКОВІ ДЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ ПЕРЕШКОДИ</b>     | <b>40</b> |    |
| 4.3.1  | ARMER  | 40        |    |
| 4.3.2  | BARBED WIRE / CORD / SCRIM NET LOW / TUBE CRAWLS | 40        |    |
| 4.3.3  | BUCKET CARRY                                     | 40        |    |
| 4.3.4  | DUNK WALL  | 41        |    |
| 4.3.5  | FARMERS CARRY                                    | 42        |    |
| 4.3.6  | JERRY CAN CARRY                                  |           | 42 |
| 4.3.7  | LOG CARRY  | 43        |    |
| 4.3.8  | SANDBAG CARRY                                    | 44        |    |
| 4.3.9  | SWIM / WATER CROSSING                            |           | 44 |
| 4.3.10 | CHAIN CARRY                                      | 45        |    |
| 4.3.11 | WEIGHTED LOW CRAWL                               |           | 45 |
| 4.3.12 | LILY PADS  | 46        |    |
| 4.3.13 | CLIFF CLIMB                                      | 47        |    |
| 4.3.14 | CARGO NET GROUND CRAWL                           | 47        |    |
| 4.3.15 | STONE CARRY                                      | 47        |    |
| 4.3.16 | WEIGHTED VEST RUN                                | 48        |    |

|        |                   |    |
|--------|-------------------|----|
| 4.3.17 | 4', 5' WALL       | 49 |
| 4.3.18 | A-FRAME CARGO     | 49 |
| 4.3.19 | BRIDGE            | 50 |
| 4.3.20 | FIREJUMP          | 50 |
| 4.3.21 | GAUNTLET          | 50 |
| 4.3.22 | O.U.T             | 51 |
| 4.3.23 | ROLLING MUD       | 51 |
| 4.3.24 | VERTICAL CARGO    | 52 |
| 4.3.25 | AIRBIKE           | 52 |
| 4.3.26 | HAY WALL          | 52 |
| 4.3.27 | 10' WALL          | 53 |
| 4.3.28 | PIPE LAIR         | 53 |
| 4.3.29 | WEIGHTED BURPEE   | 53 |
| 4.3.30 | BOX JUMPS         | 54 |
| 4.3.31 | JUMP ROPE         | 55 |
| 4.3.32 | PUSH-UPS          | 55 |
| 4.3.33 | ROWER             | 56 |
| 4.3.34 | CAR HURDLE        | 56 |
| 4.3.35 | POLICE BARRICADES | 56 |
| 4.3.36 | TIRE HOP          | 57 |
| 4.3.37 | OVER UNDERS       | 58 |
| 4.3.38 | LASER PISTOL      | 58 |
| 4.3.39 | TRENCHES          |    |
| 4.3.40 | HURDLES           |    |
| 4.3.41 | PLATE / TIRE DRAG | 58 |

## **5 РОЗДІЛ Е**

**63**

### **5.1 ІСТОРИЯ ЗМІН**

**63**

## 1. ЧАСТИНА А

### ОБСЯГ, ПРИЗНАЧЕННЯ ТА ВАРІАНТИ

#### 1.1 ОБСЯГ

1.1.1 Наступні правила змагань («Правила») встановлюються та регулюються Spartan і застосовуються до всіх подій і змагань Spartan у всьому світі. Ці Правила є обов'язковими для всіх учасників змагань, які беруть участь у змаганнях Spartan.

#### 1.2 ПРИЗНАЧЕННЯ

1.2.1 Ці Правила пояснюють, як має відбуватися забіг, і мають мету:

- a) забезпечувати проведення всіх спартанських змагань у справедливий і послідовний спосіб і в дусі спортивної майстерності та чесності; і
- b) забезпечувати чіткі вказівки для сприяння глобально стандартизованій конкуренції; і
- c) захищати здоров'я, безпеку та благополуччя учасників, якщо ця мета може бути розумно досягнута у спортивних перегонах з перешкодами.

#### 1.3 ЗМІНИ ТА ПРАВКИ

1.3.1 Spartan може час від часу змінювати ці Правила та створювати нові Правила на власний розсуд.

1.3.2 Версія цих Правил англійською мовою має переважну силу в усіх відношеннях і має перевагу у випадку будь-яких невідповідностей із перекладеними версіями, якщо такі є.

## 2. ЧАСТИНА В

### ВИЗНАЧЕННЯ ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ

#### 2.1 ВИЗНАЧЕННЯ

2.1.1 Категорії: різні типи рівнів учасників, визначені як Competitive або Open (звичайні змагання) або Pro, Age Group та Open (чемпіонатські змагання).

2.1.2 Головна посадова особа: особа, призначена Spartan як головна особа, яка приймає рішення з усіх питань, пов'язаних із Правилами, на будь-якому заході, а також вищий орган влади для виконання та тлумачення цих Правил.

2.1.3 Офіційний представник: Будь-який представник Spartan, призначений для виконання заходів і обов'язків на керівній посаді. Це включає співробітників, суддів і волонтерів.



2.1.4 Розігриви та хвили: групи учасників, що належать до категорії та розділені за індивідуальним часом старту та/або групами темпу.

2.1.5 Обов'язкові перешкоди: будь-які перешкоди, які учасник повинен подолати, перш ніж просуватися далі по дистанції під час гонки.

2.1.6 Перешкоди з кількома спробами (пройшов/не пройшов): будь-які перешкоди, які можна спробувати спробувати стільки разів, скільки необхідно, до успішного завершення або до отримання штрафу.

2.1.7 Перешкоди з однією спробою (пройшов/не пройшов): будь-яка перешкода, коли учасник зробив спробу, як визначено в конкретних правилах для цієї перешкоди, перешкода має бути успішно завершена, інакше буде присуджено штраф.

2.1.8 Рефері: офіційна особа, призначена Спартаном, якій доручено стежити за дотриманням усіх Правил, зазвичай розміщена біля перешкод і в наметі для відеоперегляду, підпорядкована головній офіційній особі.

2.1.9 Директор перегонів: призначена Spartan особа, відповідальна за загальні поняття і виконання спартанського заходу.

2.1.10 Ферма (каркас): основна опорна конструкція перешкоди, яка зазвичай розглядається як металеві трубчасті діагональні, вертикальні та горизонтальні несучі балки та опори.

2.1.11 Час і результати: фінішний час учасників у будь-якому конкретному забігу та їхня загальна позиція у відповідній категорії змагань.

## 3. ЧАСТИНА С

### ОСНОВНІ ПРАВИЛА ТА ШТРАФИ

#### 3.1 ПІДГОТОВКА ТА ТРЕНУВАННЯ

3.1.1 Жодна особа не може брати участь у спартанських заходах, виключно якщо ця особа:

а) Має відповідну підготовку для цієї конкретної події, як можна очікувати від розсудливої особи, яка бере участь у подібних змаганнях; і

б) Має відмінне здоров'я на підставі останніх тренувань, фізичних та інших медичних оглядів, якщо такі були, і загальноприйнятих стандартів доброго здоров'я.

#### 3.2 СТАНДАРТИ ЗМАГАНЬ

a) Очікується, що всі гонщики змагальної категорії чітко дотримуються всіх цих Правил і беруть активну участь у змаганнях.

b) Учасників відкритої категорії також заохочують дотримуватись цих Правил у дусі спортивної майстерності та особистої відповідальності, незважаючи на більш спокійну атмосферу в цій категорії.

c) Головна посадова особа несе остаточну відповідальність за виконання та дотримання цих Правил.

d) Будь-який учасник, який не стартував у призначений для нього час старту, може отримати штрафний час або бути дискваліфікованим.

### **3.3 ПРОЙШОВ/НЕ ПРОЙШОВ ПЕРЕШКОДУ**

3.3.1 Перешкоди з однією спробою вважаються перешкодами для проходження/непроходження, як визначено в розділі 2.1.7.

3.3.2 Перешкоди з кількома спробами вважаються перешкодами «пройшов/не пройшов», як визначено в розділі 2.1.6.

### **3.4 ШТРАФИ ЧАСУ**

3.4.1 Під час забігу або під час періоду перегляду після перегонів перед нагородженням, якщо буде визначено, що учасник намагався подолати перешкоду «Пройшов/Не пройшов», але не завершив обов'язковий штрафний цикл, йому додається 10 хвилин штрафу до загального часу закінчення.

3.4.2 Під час забігу або під час періоду перегляду після гонки перед нагородженням, якщо буде визначено, що учасник пропустив будь-яке повторення перешкоди на основі правил, 30 секунд штрафу за пропущене повторення додається до його загального часу на фініші.

### **3.5 ЗАГАЛЬНА ПОВЕДІНКА**

3.5.1 Беручи участь у змаганнях Spartan та перебуваючи на місці події, усі учасники повинні:

a) діяти відповідно до цих Правил; і

b) ставитися до всіх колег-учасників, співробітників Spartan, волонтерів Spartan, глядачів і представників громадськості з справедливістю, повагою та ввічливістю завжди; і

c) утримуватися від образливої, погрозової або непристойної лексики чи поведінки; і

d) повідомляти про будь-яке особисте порушення цих Правил головному офіційному представнику або добровільно відмовитися від участі в заході.



3.5.2 Порушення Загальних правил поведінки може призвести до покарання залежно від тяжкості порушення, яке визначається на власний розсуд Головного офіційного представника.

### **3.6 ПОВЕДІНКА ПІД ЧАС ЗАБИГУ**

3.6.1 Перебуваючи на трасі під час змагань, учасники повинні:

a) охопити офіційний маршрут повністю. Відповідальність кожного учасника – правильно слідувати трасі; і

b) не навмисно перешкоджати просуванню вперед іншого учасника. Забороняється штовхати, перебігати, атакувати або іншим чином заважати іншим учасникам; і

c) не приймати від будь-якої особи, крім офіційної особи Spartan, фізичну допомогу в будь-якій формі, включаючи прийом або використання наданої їжі/напою (за винятком офіційних станцій допомоги), обладнання, фізичної підтримки або кроку, якщо тільки не було надано та схвалено чіткий виняток письмово Spartan. Отримання інформації щодо прогресу, часу та результатів перегонів або розташування інших учасників на офіційній трасі не вважається прийняттям несанкціонованої допомоги; і

d) нести одноосібну відповідальність за чітке відображення свого змагального номера на головній пов'язці в будь-який час і підтримувати змагальний номер на голові в незмінному, безперешкодному та читабельному стані на старті та фініші, а також на дистанції. Учасник може на мить захистити свою пов'язку під час ситуацій, коли вона може бути втрачена; і

e) не починати гонку без пов'язки на голові та належним чином зазначеного змагального номера. Для кожної події учасники повинні використовувати лише номери, призначені їм особисто.

### **3.7 ПОКИНУТЕ ОБЛАДНАННЯ**

3.7.1 Жоден учасник не повинен залишати будь-яке спорядження чи особисті речі на трасі, незалежно від їхнього положення на трасі. Викидати сміття суворо заборонено. Харчові обгортки та іншу упаковку можна викидати у відведені для цього контейнери. Будь-який учасник, який порушує це правило, буде дискваліфікований на розсуд головного офіційного представника.

3.7.2 Будь-яке спорядження, яке має учасник перед спробою подолання перешкод, він повинен носити на собі протягом усіх етапів спроби. Скидання спорядження під час спроби, навіть якщо це зроблено на мить, не дозволяється. Будь-який учасник, який порушує це правило, буде оштрафований на 10 хвилин на розсуд головної особи.

### **3.8 ЗАБОРОНЕНЕ ОБЛАДНАННЯ**

3.8.1 Жоден учасник не повинен використовувати будь-яке обладнання, яке головна офіційна особа вважає неналежним, включаючи, але не обмежуючись, обладнання, яке може надати несправедливу перевагу або поставити під загрозу інших учасників.

3.8.2 Жоден учасник змагань не повинен у будь-який час під час заходу використовувати або носити жорстку гіпсову пов'язку, скоби або металеві шпильки, зовнішній такелаж, трекінгові палиці, гарнітури, радіоприймачі, персональні аудіопристрої, включаючи MP3-плеєри, клей, нерідку крейду або будь-які інші інші предмети, який головна посадова особа вважає таким, що забезпечує конкурентну перевагу. Дозволяється використовувати рукавички, атлетичну стрічку або бинти першої допомоги. Якщо інше не передбачено цими Правилами, будь-який учасник, який порушує це правило, буде дискваліфікований.

### **3.9 ПОЧАТОК ЗАБІГУ ТА РОЗІГРІВУ**

3.9.1 Усі учасники повинні стартувати у призначеному для них стартовому забігу, хвилі або групі. Будь-який учасник, який стартує в неправильному заїзді, не матиме права на отримання нагород, включаючи кваліфікацію на будь-які змагання чемпіонату.

3.9.2 Учасники змагань, які не стартують у змагальному забігу, будуть дискваліфіковані зі змагань і повинні бути перенаправлені на відкритий забіг

3.9.3 Початок церемонії нагородження конкурсу вважатиметься офіційним часом припинення права на подіум. Будь-який гонщик, який потрапив у трійку кращих у загальному заліку чи у віковій групі після цього часу, може втратити право на подіум.

3.9.4 Учасник не може попередньо пробігати визначену трасу Spartan або стикатися з будь-якою перешкодою на дистанції до дня забігу, якщо це не схвалено заздалегідь Директором перегонів та/або Головним офіційним представником. Порушення цього правила призведе до дискваліфікації.

### **3.10 НЕЗАРЕЄСТРОВАНІ УЧАСНИКИ ЗМАГАНЬ**

3.10.1 Будь-яка особа, яка бере участь у будь-якій частині події без попередньої належної реєстрації та сплати будь-яких реєстраційних зборів, як передбачено Spartan, може бути відсторонена або позбавлена права на відвідування усіх подій Spartan на період до одного року.

3.10.2 Будь-яка особа, яка допомагає учаснику з незареєстрованим або неавторизованим входом на подію, надаючи цьому учаснику перегоновий номер, пов'язку на голову та/або чіп для вимірювання часу, може бути відсторонена від усіх змагань Spartan на період часу, який визначається на розсуд Spartan, включаючи довічна заборона на всі спартанські заходи.

### **3.11 ДІЇ ЩО СПРИЧИНЯЮТЬ ТИМЧАСОВЕ ВІДСТОРОНЕННЯ**

3.11.1 На додаток до інших покарань, викладених у цих Правилах, які можуть бути застосовані на розсуд Spartan, наступні дії можуть бути підставою для призупинення на період часу, визначений Spartan на власний розсуд:

- a) грубе або умисне порушення Правил змагань; і
- b) груба або тривала неспортивна поведінка; і
- c) фізичне насильство, спрямоване проти офіційної особи перегонів, учасника, волонтера, глядача чи іншої особи; і
- d) будь-які шахрайські дії, такі як фальсифікація імені чи віку, подання фальшивого свідчення під присягою чи протесту або надання неправдивої інформації представникам Spartan або раси; і
- e) навмисна участь у заході, незважаючи на нереєстрацію; і
- f) повторювані або повторювані порушення Правил; і
- g) неповідомлення офіційної особи перегонів після зняття з перегонів; і
- h) порушення Антидопінгових правил, викладених у Розділі 3.19; і
- i) відмова дотримуватися остаточного рішення Spartan щодо будь-якого питання, що стосується цих Правил; і
- j) будь-які дії, які ганьблять або дискредитують Spartan або спортивну гонку Spartan з перешкодами (Spartan OCR).
- k) надання, спільне використання або використання Pro Band, який не був зароблений спортсменом, який його носить

### **3.12 НАСЛІДКИ ВІДСТОРОНЕННЯ**

3.12.1 Будь-яка особа, відсторонена від Spartan, не матиме права брати участь у будь-якому заході Spartan і буде дискваліфікована з усіх подій Spartan протягом періоду призупинення та доти, доки ця особа не подасть та не отримає письмове повідомлення від Spartan про відновлення.

### **3.13 ПОНОВЛЕННЯ**

3.13.1 Any person who has been suspended must apply in writing to Spartan for reinstatement after or immediately preceding expiration of the suspension period.

### **3.14 ДІЇ АГЕНТІВ**

3.14.1 Поведінка будь-якого агента, тренера, менеджера, друга або члена сім'ї, який представляє учасника, є підставою для покарання такого учасника, якщо поведінка такої особи порушує будь-яке з цих правил.

### **3.15 ГЛЯДАЧІ**

3.15.1 Можуть бути випадки, коли глядачам не дозволяється стояти біля траси на розсуд Директора перегонів. Серед глядачів – усі учасники, які вже пройшли дистанцію.

3.15.2 Глядачі не допускаються на дистанцію, якщо є намір надати несправедливу перевагу учаснику. Забороняється слідувати за учасником вздовж перенесення (наприклад, відра, мішка з піском або колоди) або в зони обмеженого доступу біля або поблизу перешкоди. Дозволено усно тренувати або підбадьорювати учасника, коли він стоїть біля перешкоди.

### **3.16 ПЕЙСІНГ**

3.16.1 Будь-якій особі суворо забороняється допомагати учасникам. Пейсінг визначається як біг разом із учасником або поблизу нього між перешкодами з метою допомогти учаснику, даючи інструкції, тренування або встановлюючи темп.

### **3.17 ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ПЕРЕШКОД**

3.17.1 Перешкоди поділяються на 2 категорії: обов'язкові перешкоди та перешкоди для проходження/непроходження.

3.17.2 Покаранням за неподолання обов'язкових перешкод є дискваліфікація з змагання. На розсуд директора перегонів тимчасовий штраф може бути замінений на дискваліфікацію залежно від тяжкості порушення.

3.17.3 Штраф за перешкоди «пройшов/не пройшов»:

a) Spartan OCR: штрафна петля

i) Відстань петлі може бути змінена через рельєф місцевості або додавання перенесення, повзання чи іншої перешкоди

b) Для заходів Stadion штраф залишатиметься 15 берпі для всіх забігів.

3.17.4 Одне повне берпі складається з одного циклу між двома положеннями тіла, які називаються «верх» і «низ». Учасник повинен перейти з нижньої позиції на верхню з наступним стрибком.

a) Верхнє положення визначається як збалансоване, вертикальне положення стоячи, яке будь-яка людина може зберігати протягом тривалого періоду часу без

падіння, вперед або назад. Стегна і коліна учасника повинні бути витягнуті, а не зігнуті.

b) Нижня позиція – упор лежачи на землі, при цьому учасник торкається землі грудьми.

c) Коли учасник повертається з нижньої позиції на верхню позицію, він повинен виконати стрибок, витягнувши руки вгору над вухами.

3.17.5 Берпі необхідно виконувати в межах визначеної зони для берпі. Берпі, виконані за межами зони, не зараховуються до штрафу за берпі. Офіційні особи перегонів можуть призначати додаткові зони для берпі у випадках, коли в зоні для берпі більше немає місця, або для окремих категорій учасників.

3.17.6 Усі перешкоди необхідно подолати. Мінімальна спроба визначається торканням перешкоди. В інших випадках це може включати вхід у воду або іншу складну місцевість, щоб дістатися до самої перешкоди. Таку місцевість не можна обійти за допомогою штрафу, якщо це не повідомлено про прийнятність на брифінгу перед гонкою або персоналом/волонтерами в день гонки.

3.17.7 Учасники можуть бити в дзвони на будь-якій перешкоді лише руками та кистями, або будь-якою іншою частиною тіла над грудьми. Використовувати ступні, ноги або коліна, щоб "бити" дзвоник, не дозволяється. Порушення цього правила буде вважатися непроходженням перешкод. Учаснику не буде дозволено повторно подолати перешкоду, і він повинен виконати обов'язковий штраф за цю перешкоду.

3.17.8 У разі непроходження перешкоди, спричиненої значним фізичним втручанням іншого учасника, постраждалий учасник може повторно подолати перешкоду без додаткового покарання після отримання дозволу від офіційної особи.

3.17.9 Перешкоди можуть мати різні варіанти подолання чоловіків і жінок. За наявності учасники повинні заповнити варіант відповідно до своєї зареєстрованої гендерної категорії. Жінки-учасниці можуть відмовитися від використання спеціального жіночого удару або кроку.

### **3.18 ПІСЛЯЗМАГАЛЬНИЙ ОГЛЯД ТА ШТРАФИ**

3.18.1 Перш ніж результати перегонів будуть вважатися остаточними, має відбутися офіційний процес перегляду відео. Через це остаточні результати заходу можуть бути опубліковані на місці не відразу, доки не будуть отримані результати цього офіційного розгляду.

3.18.2 Під час офіційного процесу перегляду відео офіційні особи перегонів залишають за собою право накладати штрафні санкції, включаючи, але не обмежуючись цим, штрафний час у 10 хвилин або дискваліфікацію за непроходження перешкод та/або порушення.

3.18.3 Покарання, призначені під час цього перегляду, доступні в наметі результатів протягом офіційного процесу перегляду відео.

3.18.4 Офіційні особи перегонів не зобов'язані переглядати чи розглядати будь-яке відео або нерухоме зображення, зроблене учасниками, глядачами або особами, які не виконують офіційних повноважень під час процесу перегляду відео.

### **3.19 ПЕРІОД ПРОТЕСТУ**

3.19.1 Період протесту учасника щодо штрафних санкцій, часу та результатів, дискваліфікації чи інших накладених покарань починається одразу після того, як учасник перетинає фінішну лінію, і закінчує за 15 хвилин до часу офіційної церемонії нагородження для відповідної категорії.

3.19.2 Кожен учасник несе виключну відповідальність за перевірку будь-яких покарань, застосованих до них головною офіційною особою, не пізніше ніж за 15 хвилин до офіційної церемонії нагородження для їхньої категорії, у випадку, якщо вони бажають опротестувати будь-які такі покарання.

3.19.3 Будь-який протест, який учасник може подати щодо покарань або інших питань, які впливають на результат перегонів, повинен бути поданий Головному судді протягом періоду протесту. За деяких обставин головна офіційна особа може продовжити період протесту після церемонії нагородження на власний розсуд.

3.19.4 Spartan залишає за собою право продовжувати застосування штрафних санкцій після події та змінювати турнірну таблицю або рішення щодо дня гонки на невизначений термін після події у випадках неспортивної поведінки та/або навмисного чи зловмисного порушення правил, включаючи, але не обмежуючись, невиконанням будь-яких протоколів антидопінгового контролю та контролю за підсилювачами (наркотиками), керованих Spartan або третьою стороною, призначеною Spartan як офіційний тестувальник підсилювачів (наркотиків),.

## **3.20 ДОПІНГ-КОНТРОЛЬ ТА САНКЦІЇ ПРОТИ ДОПІНГУ**

3.20.1 Кожен учасник Spartan визнає ймовірність проведення антидопінгового контролю під час будь-якого змагання Spartan, а також те, що він/вона переглянув, зрозумів і приймає останній список заборонених речовин, наданий Всесвітнім антидопінговим агентством (WADA). Цей список можна знайти тут: <https://www.wada-ama.org/en/content/what-is-prohibited>

3.20.2 Будь-який учасник Spartan, який надав позитивний результат тесту на заборонену WADA речовину, може отримати від Spartan такі санкції:

а) Перше порушення: дворічна заборона на всі змагання Spartan.

б) Друге порушення: довічна заборона на участь у всіх змаганнях Spartan.

3.20.3 Будь-який спортсмен із елітної та/або вікової групи, який має запитання чи занепокоєння, включно із запитам на TUE, повинен зв'язатися зі службою підтримки клієнтів Spartan у Сполучених Штатах за адресою [us@spartan.com](mailto:us@spartan.com).



### **3.21 ПРИЗОВІ ГРОШІ ТА НАГОРОДИ**

3.21.1 У разі наявності грошових призів та/або нагород учасники, які мають право їх отримати, повинні:

- a) заповнити усі необхідні документи відповідно до вимог Spartan; і
- b) дотримуватися всіх заходів антидопінгового контролю, які діють на даному заході; і
- c) носити офіційну немодифіковану сорочку Spartan Finisher Shirt на подіумі з цього конкретного заходу або іншу офіційно затверджену, немодифіковану альтернативу, видану Spartan на власний розсуд.

3.21.2 Недотримання цих стандартів може призвести до дискваліфікації з події та конфіскації призових грошей.

### **3.22 ВИМІР ЧАСУ**

3.22.1 Переможця змагальних і відкритих категорій буде визначено за «Чіповим часом» або на основі загального часу з моменту, коли учасник перетнув лінію старту, до моменту, коли він перетнув лінію фінішу, з додаванням будь-яких оцінених часових штрафів. Головною посадовою особою.

3.22.2 Час учасника буде перевірено за допомогою чіпів RFID. Кожен учасник несе повну відповідальність за те, щоб чіп був надійно закріплений на його зап'ясті та носився на всіх контрольних точках на трасі.

3.22.3 Будь-який пропущений час підлягає незалежному перегляду та може призвести до дискваліфікації учасника на розсуд Директора перегонів та Головного офіційного представника.

3.22.4 Якщо учасник загубив чіп хронометражу, про це необхідно негайно повідомити персоналу відділу хронометражу після перетину фінішу. Якщо чіп хронометражу учасника втрачено або контрольна точка не зчитується RFID, маршали також можуть бути використані для підтвердження «маршруту» учасника на дистанції.

## **4 ЧАСТИНА D**

### **ОСОБИСТІ ПРАВИЛА ПЕРЕШКОД**

#### **4.1 ПЕРЕШКОДИ З КІЛЬКОМА СПРБАМИ, ПРОЙШОВ/НЕ ПРОЙШОВ**

##### **4.1.1 6', 7', 8' WALLS**

###### **а) Інструкції для учасників**

1. Підніміться вгору та через стіну, не використовуючи опорні скоби, бічні сторони стіни, стовпи для прапорів або ремені.

**б) Випадки провалу**

1. Неможливість перелізти через стіну і спуститися на іншу сторону.
2. Використання опорної конструкції, боків стіни або ременів для підтримки рівноваги, підйому чи спуску.
3. Учасники чоловічої статі використовують червону сходинку, призначену лише для жінок.

**с) Додаткові примітки**

1. Червону сходинку можуть використовувати лише жінки.

**4.1.2 ATLAS CARRY****а) Інструкції для учасників**

1. Візьміть камінь із виділеної чоловічої чи жіночої області.
2. Пронесіть камінь повз набір прапорців, розміщених навпроти початкової точки.
3. Поверніться та поверніть камінь на землю у вихідну точку.

**б) Випадки провалу**

1. Нездатність завершити визначений курс.
2. Неможливість повернути камінь у вихідну точку.

**с) Додаткові примітки**

1. Учасник може поставити камінь на землю під час спроби; однак вони не можуть котити його або дозволити йому котитись.
2. Якщо камінь опустився або випадково впав, його потрібно підняти знову в тому самому місці. Якщо камінь ненавмисно рухається після того, як його поклали або випадково впустили, його потрібно повернути точно в те саме місце та підняти, перш ніж учасник зможе продовжити рух вперед.
3. Усі учасники повинні стартувати за прапором у призначеній точці старту.

**4.1.3 BENDER****а) Інструкції для учасників**

1. Підніміться через перешкоду та спустіться з іншого боку, не використовуючи опорну конструкцію, ремені чи дрівки для прапорів.

**б) Випадки провалу**





1. Неможливість перелізти через перешкоду та спуститися з іншого боку.
2. Використання опорної конструкції, ремінців або древків для прапорів.

#### **с) Додаткові примітки**

1. Учасники можуть використовувати ноги на сходинках.

#### **4.1.4 THE BOX**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Підніміться через коробку та спустіться з іншого боку, використовуючи лише передню частину коробки, мотузки та горизонтальну трубу, до якої прикріплені мотузки.

##### **б) Випадки провалу**

1. Неможливість перелізти через ящик і спуститися з іншого боку.
2. Використання вертикальних опорних конструкцій, боків коробки, ременів або горизонтальних труб, крім тих, до яких прикріплені мотузки.

#### **4.1.5 HERCULES HOIST**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Потягніть мотузку, щоб підняти вагу, поки вузол не торкнеться шківів на вершині.
2. Одну або обидві ноги можна використовувати як важіль на бар'єр.
3. Опустіть вантаж так, щоб він був під контролем, а не був у стані вільного падіння, коли він торкнеться землі, відпустіть мотузку лише тоді, коли вага торкнеться землі.
4. Учасник повинен контролювати вагу, використовуючи лише мотузку, тіло та кінцівки. Учасник не має права прив'язувати мотузку до бар'єру або будь-якого іншого предмета.

##### **б) Випадки провалу**

1. Неможливість підняти вагу, поки вузол не торкнеться шківів вгорі.
2. Неконтрольоване падіння тягаря на землю з будь-якої причини, включно зі ковзанням мотузки та виходом з рук учасника, в результаті чого гиря торкається землі.
3. Використання будь-яких зовнішніх предметів для допомоги в подоланні перешкоди, крім використання ніг на бар'єрі.



4. Якщо стегна учасника піднімаються над верхньою межею бар'єру під час спроби подолати перешкоду. Верхня частина визначається як горизонтальна площина, яка простягається в усіх напрямках від верхньої частини бар'єру.

5. Перехід через шлагбаум.

#### **с) Додаткові примітки**

1. Учасник може робити кілька спроб і змінювати смуги в будь-який час, за умови, що вага, яку він намагався, контролювано повертає в положення на землі.
2. Учасникам забороняється підвищувати вагу, віддаляючись від бар'єру, або отримувати перевагу, переходячи за межі безпосередньої близькості від бар'єру.
3. На заходах Stadion ці правила можуть бути змінені з міркувань безпеки, щоб вимагати правила «заборонено стояти на бар'єрі».

#### **4.1.6 INVERTED WALL**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Підніміться через стіну, не торкаючись опорної конструкції, боків стіни або ременів.

##### **б) Випадки провалу**

1. Неможливість перелізти через стіну і спуститися на іншу сторону.
2. Використання опорної конструкції, боків стіни або ременів для підтримки рівноваги, підйому чи спуску.

#### **4.1.7 ROPE CLIMB**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Підніміться по мотузці.
2. Дзвонити будь-якою частиною тіла вище пояса.

##### **б) Випадки провалу**

1. Відмова дзвонити.
2. Дзвін у дзвінок будь-якою частиною тіла нижче пояса.
3. Використання більш ніж однієї мотузки під час однієї спроби подолати перешкоду.

#### **с) Додаткові примітки**

1. Учасник може змінити смугу (змінити мотузку) у будь-який час після повернення на землю та може продовжувати спробу подолати перешкоду кілька разів.



2. Учасники, які намагаються подолати перешкоду кілька разів, повинні поступатися іншим учасникам, які намагаються подолати перешкоду вперше, хоча це не є обов'язковою вимогою.

3. Учасники повинні повернутися на землю безпечним і контрольованим способом, принаймні однією рукою постійно торкаючись мотузки.

#### **4.1.8 SLIP WALL**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Підніміться по похилому пандусу, по верху стіни та вниз по іншій стороні.
2. Учасник може використовувати мотузку (мотузки), якщо це передбачено.
3. Учасник не може використовувати опори або край стіни для допомоги.

##### **б) Випадки провалу**

1. Нездатність проходити вгору та через стіну та вниз з іншого боку.

##### **с) Додаткові примітки**

1. Перехід від однієї мотузки до іншої дозволяється, і учасник може міняти мотузки скільки завгодно разів протягом фази підйому на стіну.

#### **4.1.9 SNOW QUARTER-PIPE**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Підніміться та перетніть перешкоду без використання опорної конструкції чи ременів.

##### **б) Випадки провалу**

1. Неможливість піднятися вгору і через перешкоду.
2. Використання опорної конструкції або ременів.

#### **4.1.10 SPARTAN LADDER**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Підніміться від нижньої сторони перешкоди до верхньої, використовуючи лише щаблі та горизонтальну ферму, а потім подзвоніть у перший дзвінок на вершині перешкоди.
2. Спустіться з протилежного боку перешкоди та подзвоніть у другий нижній дзвіночок.

##### **б) Випадки провалу**

1. Торкнутися землі будь-якою частиною тіла перед тим, як дзвонити в обидва дзвони.
2. Підйом на вершину перешкоди.



3. Використання будь-якої частини ферми, крім горизонтальної ферми.

#### **4.1.11 SPARTAN SLED**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Протягніть санки по визначеному маршруту, використовуючи лише мотузку та ручку.

##### **б) Випадки провалу**

1. Неможливість пройти на санях визначений маршрут.

2. Відривання санок від землі та рух їх вперед.

3. Перекочування або іншим чином нездатність тягнути санки.

##### **с) Додаткові примітки**

1. Учасник не може нести сани. Вони повинні весь час торкатися землі.

2. Учасник може повторно спробувати подолати перешкоди, включаючи зміну саней, доки пройдено повний визначений маршрут. Санки необхідно повернути у вихідне положення перед зміною саней.

#### **4.1.12 STAIRWAY TO SPARTA**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Підніміться вгору та через стіну, не торкаючись опорних опор, боків стіни чи ременів.

##### **б) Випадки провалу**

1. Неможливість перелізти через стіну

2. Будь-хто, хто використовує опорну конструкцію, стіни або ремені.

#### **4.1.13 TIRE FLIP**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Переверніть шину один раз, доки вона не встане на землю.

2. Після завершення першого перевертоту припиніть будь-який фізичний контакт із шиною, включаючи руки та ноги.

3. Переверніть шину назад у початкову точку, доки вона не ляже на землю.

##### **б) Випадки провалу**

1. Неможливість перевернути шину двічі.

2. Неможливість повного прилягання шини до землі після першого перекидання без фізичного контакту.

3. Нездатність повернути шину до вихідної точки.

**с) Додаткові примітки**

1. Учасник вважається готовим до використання шини, якщо він виконав одне повне перекидання.
2. До того, як учасник буде вважатися готовим до використання шини, учасник може змінити шини та зробити кілька спроб перевернути.
3. Випадкове падіння шини або через виснаження не вважається поломкою.
4. Під час зіткнення з перешкодою (перешкодами) шини учасник не може стояти всередині шини, намагаючись її перевернути, і повинен стикатися з шиною лише ззовні.

**4.1.14 VERTICAL CARGO PLUS**

**а) Інструкції для учасників**

1. Підніміться на перешкоду, починаючи з полиці, через верх і спустіться з іншої сторони, використовуючи лише лямку та полицю, горизонтальну ферму в основі і вгорі та будь-які горизонтальні труби для підтримки.

**б) Випадки провалу**

1. Неможливість перелізти через перешкоду.
2. Використання бортів полиці.
3. Використання опор, крім горизонтальної ферми в основі та верхніх і горизонтальних труб, для завершення перешкоди.

**4.1.15 LOG FLIP**

**а) Інструкції для учасників**

1. Переверніть колоду один раз, доки вона не встане на землю.
2. Після завершення першого перекидання припиніть будь-який фізичний контакт з колодою, включаючи руки та ноги.
3. Переверніть колоду в початкову точку, поки вона не опиниться на землі.

**б) Випадки провалу**

1. Неможливість перевернути поліно двічі.
2. Неможливість повністю розташувати колоду на землі після першого підкидання без фізичного контакту.
3. Неможливість повернути журнал до початкової точки.

**с) Додаткові примітки**



1. Учасник вважається прихильним до колоди, коли він виконав одне повне перекидання.
2. До того, як учасник буде вважатися причетним до колоди, учасник може змінити колоду та зробити кілька спроб перевернути.
3. Випадкове падіння поліна або через виснаження не вважається невдачею.

#### **4.1.16 SPARTAN COLUMNS**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Візьміть одну або кілька гир із призначеної чоловічої чи жіночої зони.
2. Пронесіть гирю(и) повз набір прапорців, розміщених навпроти початкової точки, і покладіть її на землю.
3. Повторюйте процедуру, поки всі гирі не будуть складені в стовпчик.

##### **б) Випадки провалу**

1. Неможливість завершити призначений курс, як описано в ваги та створіть стек.
2. Створення нестійкого стека, який падає на землю.

##### **с) Додаткові примітки**

1. Учасник може поставити вагу на землю під час спроби, однак він не може котити її або дозволяти їй котитися.
2. Якщо гирю опустили або випадково впустили, її потрібно підняти знову з того самого місця. Якщо вага ненавмисно переміщається після того, як його поклали або випадково впустили, його потрібно повернути в те саме місце та підняти, перш ніж учасник зможе продовжити просування вперед.
3. Усі учасники повинні стартувати за прапорцями, розміщеними на призначеній стартовій точці.

#### **4.1.17 SLAM BALL**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Виберіть м'яч із виділеної чоловічої чи жіночої зони.
2. Підніміть м'яч над головою до повного розгинання колін і стегон.
3. Поверніть м'яч на землю прямо перед собою. М'яч повинен торкнутися землі.
4. Виконайте 15 ударів м'ячем.

##### **б) Випадки провалу**

1. Нездатність завершити 15 ударів по м'ячу.

2. Неможливість підняти м'яч над головою до повного розгинання колін і стегон.
3. Нездатність повернути м'яч на землю під час останньої фази кожного повторення.

**с) Додаткові примітки**

1. Спортсмен може зловити м'яч на відскоку. М'ячу не потрібно повністю зупинитися на землі.
2. М'яч можна вдарити, упустити або покласти на землю з положення над головою.

**4.1.18 IRISH TABLES**

**а) Інструкції для учасників**

1. Дотримуючись розміченого маршруту, підніміться через ірландський(-і) стіл(-и) на іншу сторону, не використовуючи опорні скоби, боки столу чи ремені.

**б) Випадки провалу**

1. Неможливість перелізти через усі ірландські столи на іншу сторону, слідуючи позначеному курсу.
2. Використання опорної конструкції, боків ірландського столу(ів) або ременів для підтримки рівноваги, підйому чи спуску.

**4.2 ПЕРЕШКОДИ З ОДНІЄЮ СПРОБОЮ, ПРОЙШОВ/НЕ ПРОЙШОВ**

**4.2.1 ADDUCTOR**

**а) Інструкції для учасників**

1. Переходьте від сумки до сумки в межах однієї смуги, не торкаючись землі.
2. Подзвонити в дзвінок.

**б) Випадки провалу**

1. Будь-яка частина тіла, яка торкається землі перед тим, як дзвонити.
2. Використання горизонтальних конструктивних опор.
3. Використання кількох смуг для подолання перешкоди.

**с) Додаткові примітки**

1. Учасник вважається таким, що спробував подолати перешкоду, коли обидві його ноги покинули стартову сходинку.
2. Учасник може використовувати ланцюги, що підтримують важкі мішки, щоб подолати перешкоду.

#### **4.2.2 APE HANGER**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Підніміться на вершину мотузки або мотузкової драбини, щоб розпочати перешкоду.
2. Перейдіть на бруси та проведіть уздовж нижньої частини бруса, використовуючи лише руки. Ноги не можуть торкатися брусів.
3. Подзвонити в дзвінок.

##### **б) Випадки провалу**

1. Відмова дзвонити.
2. Падіння з перешкоди, за винятком фази лазіння по канату, яку можна спробувати кілька разів.
3. Стопи торкаються будь-якого з брусів.
4. Використання опорної конструкції або ременів. Використання горизонтальної ферми в центр перешкоди допускається.
5. Перелізання через вершину перешкоди.

##### **с) Додаткові примітки**

1. Учасник прихильний до перешкоди і вважається таким, що зробив спробу, коли він торкнувся будь-якої з верхніх поперечин. У цей момент вони повинні або завершити перешкоду, або покарання.

#### **4.2.3 BALANCE BEAM**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Пройдіть уздовж верхньої частини однієї балки, не використовуючи жодної частини тіла, крім ніг на балці, і не торкаючись землі.
2. Торкніться низхідного променя принаймні однією ногою, перш ніж торкнутися землі.

##### **б) Випадки провалу**

1. Торкнутися землі перед тим, як торкнутися низхідного променя.
2. Торкання балки будь-якою частиною тіла, крім ніг.
3. Торкання іншого пучка після спроби на один пучок.

##### **с) Додаткові примітки**

1. Коли учасник поставив дві ноги на перекладину, це вважається спробою.



#### **4.2.4 BEATER**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Переміщайте обертові бруси, використовуючи лише кисті та руки. Ноги не повинні торкатися землі, щоб створити перевагу.
2. Подзвонити в дзвінок.

##### **б) Випадки провалу**

1. Відмова дзвонити.
2. Ноги торкаються землі для створення переваги.
3. Використання вертикальної ферми як драбини для початку перешкоди, проходження або проходження перешкоди.
4. Ступні або ноги торкаються будь-якої з брусів, включаючи рух над брусами на перешкоді.

##### **с) Додаткові примітки**

1. Учасник вважається таким, що спробував подолати перешкоду, коли обидві його ноги покинули стартову сходинку.
2. Учасник може використовувати горизонтально розташовану ферму, щоб розпочати перешкоду, або перейти під час фази проходження перешкоди.

#### **4.2.5 HELIX**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Використовуючи лише смуги на одній смузі (з одного боку перешкоди), перемістіть перешкоду збоку, не торкаючись верхньої частини.
2. Подзвонити в дзвінок.

##### **б) Випадки провалу**

1. Будь-яка частина тіла, яка торкається землі між стартом і дзвінком.
2. Торкання верхньої частини перешкоди.
3. Використовуючи штанги з іншої смуги, або перетинаючи верхню частину перешкоди.

##### **с) Додаткові примітки**

1. Після того, як зроблено чотири точки дотику, учасник вважається готовим до спроби і не може знову розпочати перешкоду.

2. Учасник повинен стартувати з першої панелі на початку перешкоди.

#### **4.2.6 MONKEY BARS**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Пройдіть по стержням від одного кінця до іншого, використовуючи тільки ладоні та руки.
2. Подзвонити в дзвінок.

##### **б) Випадки провалу**

1. Стопи торкаються землі, щоб створити перевагу при проходженні перешкоди.
2. Використання вертикальної ферми як драбини для початку перешкоди, проходження або проходження перешкоди.
3. Ступні або ноги торкаються брусків, у тому числі рух над брусами на перешкоді.
4. Відмова дзвонити.

##### **с) Додаткові примітки**

1. Учасник вважається таким, що спробував подолати перешкоду, якщо обидві ноги учасника залишили стартову сходинку.
2. Учасник може використовувати горизонтально розташовану ферму, щоб розпочати перешкоду, або перейти під час фази проходження перешкоди.

#### **4.2.7 MULTI-RIG**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Перемістіть насадки, використовуючи лише руки та ноги, і подзвоніть у дзвінок.
2. Використовуйте лише кріплення, не хапаючи мотузку, стропи чи ланцюгів, які використовуються для кріплення кріплення до конструкції
3. Тримайтеся в межах однієї смуги, не рухайтеся вбік.

##### **б) Випадки провалу**

1. Ноги не можуть торкатися землі, щоб створити перевагу.
2. Використання вертикальної ферми як драбини для початку перешкоди, проходження або проходження перешкоди.
3. Ступні або ноги торкаються кріплень, включно з переміщенням над брусами.
4. Захоплення за мотузку, стропи або ланцюги, які прикріплюють кріплення до конструкції

5. Відмова дзвонити.

6. Використання більш ніж однієї смуги для подолання перешкоди.

#### **с) Додаткові примітки**

1. Учасник вважається таким, що спробував подолати перешкоду, якщо обидві ноги Учасника залишили стартову сходинку.

2. Учасник може використовувати горизонтально розташовану ферму, щоб розпочати перешкоду, або перейти під час фази проходження перешкоди.

#### **4.2.8 MULTI-RIG PLUS**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Переміщайте навісне обладнання, використовуючи лише руки.

2. Використовуйте лише кріплення, не хапаючи мотузок, строп чи ланцюгів, які використовуються для кріплення кріплень до конструкції

3. Перейдіть до стіни та перелізьте, не торкаючись землі, перш ніж завершити підйом на стіну.

4. Тримайтеся в межах однієї смуги, не рухаючись убік.

##### **б) Випадки провалу**

1. Ноги не можуть торкатися землі, щоб створити перевагу.

2. Використання вертикальної ферми як драбини для початку перешкоди, проходження або проходження перешкоди.

3. Захоплення за мотузки, стропи або ланцюги, які прикріплюють кріплення до конструкції

4. Ступні або ноги торкаються кріплень, включно з переміщенням над брусами.

5. Неможливість перелізти на стіну на іншу сторону. 6. Використання більш ніж однієї смуги для подолання перешкоди.

##### **с) Додаткові примітки**

1. Учасник вважається таким, що спробував подолати перешкоду, якщо обидві ноги учасника залишили стартову сходинку.

2. Учасник може використовувати горизонтально розташовану ферму, щоб розпочати перешкоду, або перейти під час фази проходження перешкоди.

#### **4.2.9 OLYMPUS**

**а) Інструкції для учасників**

1. Проходьте перешкоду збоку, використовуючи лише руки на та всередині виямок, які знаходяться в межах однієї смуги.
2. Подзвонити в дзвінок.

**б) Випадки провалу**

1. Будь-яка частина тіла, яка торкається землі між стартом і дзвінком.
2. Торкання верхньої частини перешкоди.
3. Торкнутися ногами до будь-яких кріплень або отворів на стіні.

**с) Додаткові примітки**

1. Учасник повинен стартувати зі стартової сходинки або позаду неї.
2. Учасник займає свою доріжку і вважається таким, що спробував подолати перешкоду, коли обидві ноги учасника залишають стартову сходинку.
3. Учасник може поставити свої стопи та/або коліна на стіну для опори, однак їхні стопи чи коліна не можуть торкатися будь-яких рукояток, включаючи наступати на вирізи або поміщати їх коліном у вирізи.
4. Учасник може використовувати будь-яку комбінацію наданих прийомів.

**4.2.10 ROLLING EPIC****а) Інструкції для учасників**

1. Поставте обидві ноги на платформу з колесами (долі).
2. Прийміть положення планки з прямими руками.
3. Залишаючись у положенні планки, повзіть, використовуючи лише руки, щоб рухатися вперед, поки все тіло та платформа з колесами не перетнуть лінію завершення.
4. Поверніться до початкової точки з платформою на колесах. Під час цього процесу платформу можна підняти та перенести.

**б) Випадки провалу**

1. Будь-яка частина тіла, крім рук або ліктів, торкається землі.
2. Неперетин лінії проходження всім кузовом і колісною платформою.
3. Неповорнення колісної платформи у вихідне положення.

**с) Додаткові примітки**

1. Учасник може відпочивати в положенні планки, однак його коліна, ноги, живіт або інші частини тіла не повинні торкатися землі.

**4.2.11 SPEAR THROW****а) Інструкції для учасників**

1. Встаньте обома ногами за бар'єр.
2. Метайте спис в ціль на тій же смузі.
3. Встроміть спис у вказану ціль і залишайтеся , щоб жодна частина списа не торкалася землі.

**б) Випадки провалу**

1. Спис не встромився у вказану мішень.
2. Будь-яка частина списа торкається землі, коли спис нерухомий після кидка.

**с) Додаткові примітки**

1. Коли учасник відпускає спис у русі вперед, це вважається спробою.
2. Учаснику дозволяється змінити смугу, однак це має бути зроблено до спроби.
3. Учасник несе відповідальність за те, щоб прив'язка була розміщена таким чином, щоб вона не спричиняла заплутування. Якщо прив'язка заплутується під час спроби учасника і впливає на політ списа, це все одно вважається спробою.
4. Спис може торкатися землі під час спроби до того, як він стане нерухомим у мішені, якщо він не торкнеться землі, коли стане нерухомим.

**4.2.12 TWISTER****а) Інструкції для учасників**

1. Пройдіть перешкоду від одного кінця до іншого, тримаючись лише руками за ручки та сегменти ферми між кожними ручками.
2. Ноги не повинні торкатися землі, щоб створити перевагу.
3. Подзвонити в дзвінок.

**б) Випадки провалу**

1. Відмова дзвонити.
2. Падіння з перешкоди.

3. Використання будь-якої ферми, окрім ферми між кожним сегментом ручки.
4. Ступні або ноги торкаються рукояток, включаючи перехід поверх перешкоди над ручками.
5. Використання трубної конструкції, до якої приварені ручки, щоб завершити перешкоду.

#### **с) Додаткові примітки**

1. Учасник вважається таким, що спробував подолати перешкоду, коли обидві його ноги покинули стартову сходинку.
2. Учаснику дозволяється використовувати опору, розміщену між кожним сегментом рукояток, щоб переходити від одного набору ручок до наступного.

### **4.2.13 TYROLEAN TRAVERSE**

#### **а) Інструкції для учасників**

1. Почніть з встановлення мотузки в точці, найближчій до старту.
2. Пройдіть уздовж мотузки, не торкаючись поверхні під нею таким чином, щоб це створювало перевагу на завершенні.
3. Дзвоніть у дзвінок, використовуючи лише руки.

#### **б) Випадки провалу**

1. Відмова дзвонити.
2. Торкання поверхні під мотузкою таким чином, щоб це створювало перевагу в завершенні.
3. Створення несправедливої переваги шляхом встановлення перешкоди занадто далеко від початкової точки.

#### **с) Додаткові примітки**

1. Якщо спроба закінчилася невдачею, після відпускання мотузки учасник повинен продовжувати проходити землю або воду під перешкодою, бігаючи або плаваючи, залишаючись у межах своєї доріжки.
2. Учасник повинен злізти з перешкоди після того, як подзвонить у дзвінок. Вони не повинні продовжувати рух уздовж канату.

### **4.2.14 Z WALL**

#### **а) Інструкції для учасників**

1. Перейдіть стіну збоку, використовуючи лише блоки для рук і ніг та вертикальні опори в межах однієї смуги.

2. Подзвонити в дзвінок.

**б) Випадки провалу**

1. Торкання землі, верхньої частини стіни, будь-яких опорних конструкцій або верхньої чи нижньої частини будь-яких вирізів у стіні.

2. Відмова дзвонити.

**с) Додаткові примітки**

1. Після того, як чотири точки контакту зроблено на блоках для рук і ніг, учасник вважається готовим до спроби і не може знову починати перешкоду.

2. Перший ручний блок і перший блок для ніг, розташовані на смузі спроби, повинні бути використані на початку переходу.

3. Учаснику не потрібно використовувати всі надані блоки рук і ніг, окрім першого блоку рук і ніг. Учасник може пропустити всі інші захвати, включаючи останні захвати, щоб подзвонити.

**4.2.15 SLACKLINE**

**а) Інструкції для учасників**

1. Пройдіть уздовж верхньої частини одного слеклайну, не використовуючи будь-яку частину тіла, крім ніг на ремені, і неторкаючись землі.

2. Торкніться землі за позначеною лінією завершення з іншого боку принаймні однією ногою.

**б) Випадки провалу**

1. Торкнутися землі однією або декількома ногами перед позначеною лінією завершення.

2. Торкання лінії провисання будь-якою частиною тіла, крім стоп.

3. Торкання іншої провисаючої лінії після виконання спроби на одній провислій лінії.

**с) Додаткові примітки**

1. Коли учасник поставив дві ноги на слеклайн, це вважається спробою.

**4.2.16 MONKEY IN THE MIDDLE**

**а) Інструкції для учасників**

1. Пройдіть перешкоду від одного кінця до іншого, тримаючись лише руками за ручки та сегменти ферми між кожною з ручок.

2. Мавпочку потрібно проходити від одного кінця до іншого, використовуючи лише руки.

3. Подзвонити в дзвінок.

**б) Випадки провалу**

1. Відмова дзвонити.

2. Падіння з перешкоди.

3. Ступні або ноги торкаються рукояток або дужок, включаючи перехід через перешкоду над ручками або дугами.

4. Використання трубної конструкції, до якої приварені ручки, щоб завершити перешкоду.

5. Стопи торкаються землі, щоб створити перевагу при проходженні перешкоди.

6. Використання вертикальної ферми як драбини для початку перешкоди, проходження або проходження перешкоди.

**с) Додаткові примітки**

1. Учасник вважається таким, що спробував подолати перешкоду, якщо обидві ноги учасника залишили стартову сходинку.

2. Учасник може використовувати горизонтально розташовану ферму для початку перешкоди.

**4.2.17 MEMORY TEST**

**а) Інструкції для учасників**

1. Визначте дві останні цифри пов'язки на голові.

2. Знайдіть дві цифри у запропонованому списку.

3. Запам'ятайте текст або символ(и) поруч із двома цифрами.

4. Прочитайте текст або символи точно так, як вони написані, коли цього вимагає офіційна особа перегонів, у позначеній точці дистанції.

**б) Випадки провалу**

1. Нездатність пригадати та прочитати текст або символи точно так, як вони написані.

2. Написання або інший запис тексту чи символів, щоб допомогти пригадати.

**4.2.18 LOW RIDER**

**а) Інструкції для учасників**

1. Перемістіть насадки, використовуючи лише ноги, руки та руки, і подзвоніть у дзвінок.

2. Тримайтеся в межах однієї смуги, не рухаючись вбік.



#### **б) Випадки провалу**

1. Жодна частина тіла не може торкатися землі для створення переваги.
2. Використання вертикальної ферми як драбини для початку перешкоди, проходження або проходження перешкоди.
3. Перехід над брусками, які підтримують кожну мотузку.
4. Відмова дзвонити.
5. Використання більш ніж однієї смуги для подолання перешкоди.

#### **с) Додаткові примітки**

1. Учасник вважається таким, що спробував подолати перешкоду, якщо обидві ноги Учасника залишили стартову сходинку.
2. Учасник може використовувати горизонтально розташовану ферму, щоб розпочати перешкоду, або перейти під час фази проходження перешкоди.

### **4.2.19 TARZAN SWING**

#### **а) Інструкції для учасників**

1. Підніміться на вершину мотузки або мотузкової драбини, щоб розпочати перешкоду.
2. Перемістіть навісне обладнання, використовуючи лише руки.
3. Подзвонити в дзвінок.

#### **б) Випадки провалу**

1. Відмова дзвонити.
2. Падіння з перешкоди, за винятком фази підйому за допомогою мотузки або мотузкової драбини, яку можна спробувати кілька разів.
3. Використання будь-якої опорної конструкції.
4. Перелізання через вершину перешкоди.

#### **с) Додаткові примітки**

1. Учасник почавший проходження перешкоди вважається таким, як тільки він торкнеться будь-якого з кріплень. З цього моменту учасник(-ця) повинен(-на) або завершити перешкоду, або прийняти штраф.

### **4.3 ОBOB'ЯЗKOBІ ДЛЯ ПPOXOДЖEHHЯ ПEPEШKODИ**

#### **4.3.1 ARMER**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Виберіть вагу з позначеної чоловічої чи жіночої зони.
2. Починаючи за призначеним стартовим прапорцем, несіть вагу вздовж усієї розміченої траси.
3. Поверніть гирю на призначене місце.

##### **б) Випадки провалу**

1. Неможливість пройти весь розмічений курс з вагою.
2. Перетягування, перекочування, кидання або штовхання тягаря.
3. Неправильна вага.
4. Не носити тягар за ручки.

##### **с) Додаткові примітки**

1. Ваги можна розмістити за потреби.
2. Якщо вантаж учасника впав або був покладений, і він рухається, учасник повинен повернути вагу туди, де він був скинутий, і почати перенесення з цієї точки.

#### **4.3.2 BARBED WIRE / CORD / SCRIM NET LOW / TUBE CRAWL**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Пройти під перешкодою від одного кінця до іншого.

##### **б) Випадки провалу**

1. Не проходити під перешкодою з одного кінця в інший.

##### **с) Додаткові примітки**

1. Учасник може підкотитися під перешкоду.
2. Учасник може торкнутися перешкоди.

#### **4.3.3 BUCKET CARRY**

**а) Інструкції для учасників**

1. Виберіть відро з виділеної чоловічої чи жіночої зони.
2. Нести відро по розміченому курсу.
3. Ківш повинен завершити весь розмічений курс з однаковою кількістю матеріалу всередині.
4. Кришка відра повинна весь час залишатися на місці.

**б) Випадки провалу**

1. Не повернути відро з тією ж кількістю матеріалу всередині, що з початку.
2. Зрізання будь-якої частини розміченого курсу.
3. Носіння відра, призначеного для статі, відмінної від статі учасника.

**с) Додаткові примітки**

1. Для цієї перешкоди немає варіанту берпі. Він повинен бути завершений.
2. Якщо учасник повертає відро з відсутнім матеріалом після завершення позначеної дистанції, учасник повинен повторити всю позначену дистанцію з правильно наповненим відром.
3. За потреби учасник може поставити відро на землю, щоб відпочити.
4. Кришка на кожному відрі не закріплена постійно. Якщо кришка випадково зміщена, учасник може замінити кришку, доки матеріал із відра не зрушиться. У випадку втрати матеріалу з відра, учасник повинен повернути відро на початок перенесення, замінити його та завершити перенесення з новим відром. Учаснику дозволяється вийняти весь матеріал із відра перед поверненням.

**4.3.4 DUNK WALL****а) Інструкції для учасників**

1. Пройдіть під стіною з одного боку на інший.
2. Ніяких занурень.

**б) Випадки провалу**

1. Неможливість пройти під стіною та в іншу сторону.
2. Проходячи навколо стіни.

**4.3.5 FARMERS CARRY****а) Інструкції для учасників**



1. Виберіть вагу з позначеної чоловічої чи жіночої зони.
2. Починаючи за призначеним стартовим прапорцем, несіть вагу вздовж усієї розміченої траси.
3. Поверніть гирю на призначене місце.

#### **б) Випадки провалу**

1. Неможливість пройти весь розмічений курс з вагою.
2. Перетягування, перекочування, кидання або штовхання тягаря.
3. Неправильна вага. 4. Не переносити вагу за ручки.

#### **с) Додаткові примітки**

1. Якщо потрібні кілька гир, їх потрібно носити разом. Конкуренти не можуть досягти значного прогресу вперед з однією вагою.
2. За потреби можна розмістити тягарці.
3. Якщо вантаж учасника впав або був покладений вниз, і він рухається, учасник повинен повернути вагу туди, де він був скинутий, і почати перенесення з цієї точки.

### **4.3.6 JERRY CAN CARRY**

#### **а) Інструкції для учасників**

1. Виберіть дві банки для чоловіків або одну для жінок із зазначеної області.
2. Пронесіть балон(и) уздовж усього позначеного курсу.
3. Поверніть балон(и) у призначене місце.

#### **б) Випадки провалу**

1. Неможливість пройти весь розмічений курс із банкою(ами).
2. Перетягування, котіння, кидання або штовхання банок(ів)
3. Перевезення неправильної кількості банок.

#### **с) Додаткові примітки**

1. Якщо потрібно кілька банок, їх потрібно перевозити одночасно. Учасник не повинен робити значний прогрес вперед за допомогою однієї банки.
2. За потреби банки можна поставити вниз.

3. Якщо банку учасника впустили або поставили вниз, і вона рухається, учасник повинен повернути банку туди, де вона була впущена, і відновити перенесення з цієї точки.

4. Якщо банку пошкоджено і з ємності вилито значну кількість води, учасник повинен повернутися на старт із банкою(ами), вибрати нову(і) банку(и) і почати спочатку.

#### **4.3.7 LOG CARRY**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Виберіть одну колоду з виділеної чоловічої чи жіночої зони.
2. Пронести колоду по всьому розміченому курсу.
3. Поверніть колоду у відведене місце.

##### **б) Випадки провалу**

1. Неможливість пройти весь розмічений курс з колодою.
2. Перетягування, котіння, кидання або штовхання колоди.
3. Перенесення неправильної колоди.

##### **с) Додаткові примітки**

1. За потреби можна розмістити колоди.
2. Якщо учасник впустив колоду або поклав вниз, і вона рухається, учасник повинен повернути колоду туди, де вона була впущена, і почати перенесення з цієї точки.

#### **4.3.8 SANDBAG CARRY**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Виберіть мішок з чоловічої чи жіночої зони.
2. Пронесіть мішок по всьому розміченому курсу.
3. Поверніть мішок у призначене місце для чоловіків або жінок.

##### **б) Випадки провалу**

1. Неможливість пройти весь розмічений курс з мішок.
2. Перетягування, котіння, кидання або штовхання мішка.
3. Перевезення неправильно позначеної сумки або неправильної кількості мішків.

##### **а) Додаткові примітки**



1. Якщо потрібно перенести кілька мішків, їх потрібно переносити одночасно.
2. За потреби мішки можна покласти, однак учасник не може досягти значного прогресу з одним мішком.
3. Якщо учасник впустив мішок або поклав його, і він рухається, учасник повинен повернути мішок туди, де він був впущений, і почати перенесення з цієї точки.

#### **4.3.9 SWIM / WATER CROSSING**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Пройдіть через воду від одного кінця до іншого, постійно залишаючись у межах позначеного курсу.
2. Ніяких занурень.

##### **б) Випадки провалу**

1. Не залишатися в межах перешкоди, маркування курсу або огинати перешкоду.
2. Огинаючи перешкоду, щоб уникнути значного зіткнення з водою, незалежно від маркування курсу.
3. Пірнання.

##### **с) Додаткові примітки**

1. Учасник може знову увійти у воду в точці виходу, якщо плінтус був здвинутий через натовп.
2. Персональні плавучі пристрої (PFD) можуть бути обов'язковими.

#### **4.3.10 CHAIN CARRY**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Виберіть цепок із зазначеної чоловічої чи жіночої зони.
2. Проведіть цепок по всьому розміченому курсу.
3. Поверніть цепок у призначену чоловічу або жіночу зону.

##### **б) Випадки провалу**

1. Неможливість пройти весь розмічений курс з цепком.
2. Перетягування, котіння, кидання або штовхання цепка.
3. Носіння неправильно позначеного цепка або неправильної кількості цепків.

**а) Додаткові примітки**

1. Якщо потрібно переносити кілька цепків, їх потрібно переносити одночасно.
2. Цепок можна покласти за потреби, однак учасник не може досягти значного прогресу з одним цепком.
3. Якщо цепок учасника впав або був покладений, і він рухається, учасник повинен повернути цепок туди, де він був скинутий, і почати перенесення з цієї точки.

**4.3.11 WEIGHTED LOW CRAWL****а) Інструкції для учасників**

1. Виберіть вагу з позначеної чоловічої чи жіночої зони.
2. Пройдіть під колючим дротом, шнуром або сіткою від одного кінця до іншого, утримуючи вагу.
3. Вага повинна переноситися або штовхатися, а не кидатися або котитися, з одного кінця на інший.

**б) Випадки провалу**

1. Не проходити під дротом, шнуром або сіткою від одного кінця до іншого.
2. Підкидання або котіння ваги.

**с) Додаткові примітки**

1. Учасник може скочуватися під дріт, шнур або сітку, тримаючи вагу.
2. Гиря може торкатися землі, якщо її несе або штовхає учасник, коли він рухається від одного кінця до іншого.
3. Учасник може торкнутися дроту або шнура.

**4.3.12 LILY PADS****а) Інструкції для учасників**

1. Перейдіть по ліліях з одного боку розміченого курсу на інший.

**б) Випадки провалу**

1. Не переходити з одного боку розміченого курсу на інший.

**с) Додаткові примітки**

1. Учасник може впасти з лілій у воду, це не перешкода.



2. Якщо учасник падає у воду, він повинен або піднятися назад на лінії та продовжити маркованим курсом, або плисти маркованим курсом, доки не досягне суші та зможе продовжити.

#### **4.3.13 CLIFF CLIMB**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Підніміться на вершину скелі, дотримуючись позначеного курсу.

##### **б) Випадки провалу**

1. Не підніматися з однієї сторони розміченої траси на іншу.

#### **4.3.14 CARGO NET GROUND CRAWL**



**а) Інструкції для учасників**

1. Пройдіть під вантажну сітку, проходячи всім тілом під сіткою від одного кінця до іншого.

**б) Випадки провалу**

1. Не проходити під вантажною сіткою від одного кінця до іншого.
2. Не тримати все тіло під сіткою.

**с) Додаткові примітки**

1. Учасник може котитися під вантажною сіткою.
2. Учасник може торкнутися вантажної сітки будь-якою частиною свого тіла та відштовхнути сітку, щоб звільнити шлях.
3. Рухатися з будь-якою частиною тіла не вкритою сіткою, заборонено.

**4.3.15 STONE CARRY****а) Інструкції для учасників**

1. Виберіть камінь із зазначеної чоловічої чи жіночої області.
2. Пронести камінь уздовж усього розміченого курсу.
3. Поверніть камінь у призначену чоловічу чи жіночу зону.

**б) Випадки провалу**

1. Неможливість пройти весь розмічений курс з каменем.
2. Перетягування, котіння, кидання або штовхання каменя.
3. Носіння неправильно позначеного каменя або неправильної кількості каменів.

**с) Додаткові примітки**

1. Якщо потрібно нести кілька каменів, їх потрібно нести одночасно.
2. Каміні можуть бути поставлені за потреби, однак учасник не може досягти значного прогресу з одним каменем.
3. Якщо камінь учасника впав або був покладений, і він рухається, учасник повинен повернути камінь туди, де він був упущений, і відновити перенесення з цієї точки.

**4.3.16 WEIGHTED VEST RUN****а) Інструкції для учасників**



1. Виберіть жилет із зазначеної чоловічої чи жіночої зони.
2. Надіньте жилет через голову так, щоб жилет одягався на тулуб.
3. Пройдіть весь позначений курс, з жилетом.
4. Зніміть жилет і поверніть його у призначену чоловічу або жіночу зону.

#### **б) Випадки провалу**

1. Неможливість пройти всю розмічену дистанцію в жилеті.
2. Не надягання жилета на тулуб.
3. Зняття та перекочування, кидання, перетягування або штовхання жилета.
4. Носіння неправильно позначеного жилета.

#### **а) Додаткові примітки**

1. Жилети можуть бути зняті за потреби, однак учасник не може досягти значного прогресу без жилета.
2. Якщо жилет рухається з будь-якої причини під час зняття, учасник повинен повернути жилет туди, де він був знятий, і відновити носіння з цього місця.

### **4.3.17 4', 5' WALLS**

#### **а) Інструкції для учасників**

1. Підніміться вгору та через стіну, не використовуючи опорні скоби, бічні сторони стіни, стовпи для прапорів або ремені.

#### **б) Випадки провалу**

1. Неможливість перелізти через стіну і спуститися на іншу сторону.
2. Використання опорної конструкції, боків стіни або ременів для підтримки рівноваги, підйому чи спуску.
3. Учасники чоловічої статі використовують червону сходинку, призначену лише для жінок.

#### **с) Додаткові примітки**

1. Червону сходинку можуть використовувати лише жінки.

### **4.3.18 A-FRAME CARGO**

#### **а) Інструкції для учасників**

1. Підніміться на перешкоду вгору, через вершину та спустіться з іншої сторони, використовуючи лише стрічку, горизонтальну ферму біля основи, вершини та будь-які горизонтальні труби для підтримки.

**б) Випадки провалу**

1. Неможливість перелізти через перешкоду та спуститися з іншого боку.
2. Використання ферми, крім горизонтально закріплених частин, як опора або як допоміжний засіб для руху вгору або вниз, наприклад ферма, розташована збоку або посередині конструкції.

**с) Додаткові примітки**

1. Для завершення перешкоди можна використовувати горизонтальні ферми або опори, наприклад саму верхівку перешкоди.

**4.3.19 BRIDGE**

**а) Інструкції для учасників**

1. Перейдіть по мосту вгору та через нього, а потім спустіться з іншого боку, не використовуючи жодних металевих ферм чи стовпів для підтримки.

**б) Випадки провалу**

1. Неможливість проходити вгору та через перешкоду та вниз з іншого боку.
2. Використання ферм або стовпів для опори або як допоміжний засіб для руху вгору, вниз або вперед.

**с) Додаткові примітки**

1. Ферма відноситься до опорних конструкцій ферми, які можуть бути присутніми там, де використовується перетин вантажної сітки у верхній частині перешкоди.

**4.3.20 FIRE JUMP**

**а) Інструкції для учасників**

1. Стрибати через багаття.

**б) Випадки провалу**

1. Не перестрибувати через багаття.
2. Обхід перешкоди.

**с) Додаткові примітки**

1. Учасник може повернутися назад і знову спробувати подолати перешкоду, якщо обхід був вимушений через натовп

**4.3.21 GAUNTLET**

**а) Інструкції для учасників**

1. Пробігайте скрізь підвішені мішки з одного боку на інший, дотримуючись позначеного курсу.

**б) Випадки провалу**

1. Неможливість пробігти скрізь висячі мішки з одного боку перешкоди на інший.

**с) Додаткові примітки**

1. Учасник повинен залишатися в межах опорної конструкції перешкод і не повинен огинати перешкоду в будь-якій точці.

**4.3.22 O.U.T.****а) Інструкції для учасників**

1. Пройдіть через верхню частину першої стіни, під другу стіну та через вікно, встановлене в останніх стінах, на іншу сторону.

**б) Випадки провалу**

1. Нездатність орієнтуватися на стінах згідно з інструкцією.

2. Використання опорної конструкції для допомоги в проходженні стіни.

**4.3.23 ROLLING MUD, WATER MOATS, ROLLING SNOW****а) Інструкції для учасників**

1. Пройдіть через ями від одного кінця до іншого, весь час залишаючись у межах позначеного курсу.

2. Учасник не може обходити перешкоду, що визначається як уникнення значного зіткнення з боксами, незалежно від розміщення розмітки дистанції.

3. Ніяких занурень.

**б) Випадки провалу**

1. Огинаючи перешкоду або не вихід по-за межі перешкоди або розмітки курсу.

2. Пірнання в ями.

**с) Додаткові примітки**

1. Учасник може знову увійти в яму в точці виходу, якщо борт був зайнятий через натовп.

**4.3.24 VERTICAL CARGO****а) Інструкції для учасників**



1. Підніміться на перешкоду вгору, через верх і спустіться з іншого боку, використовуючи лише стрічку, горизонтальну ферму в основі та вгорі та будь-які горизонтальні труби для підтримки.

**б) Випадки провалу**

1. Неможливість перелізти через перешкоду та спуститися з іншого боку.
2. Використання опор, крім горизонтальної ферми в основі та верхніх і горизонтальних труб, для завершення перешкоди.

**4.3.25 AIR BIKE**

**а) Інструкції для учасників**

1. Виберіть пневмобайк і за потреби відрегулюйте сидіння.
2. Натисніть кнопку «Пуск», щоб розпочати процес підрахунку калорій.
3. Круть педалі, доки не буде досягнуто 15 калорій витрати енергії.

**б) Випадки провалу**

1. Нездатність повністю вижати 15 калорій.

**с) Додаткові примітки**

1. Учасник може змінити велосипед у будь-який момент, однак лічильник калорій має бути скинутий на 0 на новому велосипеді.

**4.3.26 HAY WALL**

**а) Інструкції для учасників**

1. Підніміться вгору та над конструкцією сіна в напрямку позначеного курсу.
2. Уникайте використання будь-яких опорних кріплень, стовпів для прапорів, ременів або інших елементів, що не є сінами.

**б) Випадки провалу**

1. Неможливість перелізти через сінну конструкцію та спуститися на іншу сторону в напрямку розміченої траси.
2. Використання опорної конструкції, стовпів для прапорів або ременів для підтримки рівноваги, підйому чи спуску.

**4.3.27 10' WALL**

**а) Інструкції для учасників**

1. Підніміться вгору та через стіну, не використовуючи опорні скоби, бічні сторони стіни, стовпи для прапорів або ремені.

**б) Випадки провалу**

1. Неможливість перелізти через стіну і спуститися на іншу сторону.
2. Використання опорної конструкції, боків стіни або ременів для підтримки рівноваги, підйому чи спуску.
3. Учасники чоловічої статі використовують червону сходинку, призначену лише для жінок.

**с) Додаткові примітки**

1. Червону сходинку можуть використовувати лише жінки.

**4.3.28 PIPE LAIR****а) Інструкції для учасників**

1. Подолайте перешкоду, використовуючи лише труби.
2. Подзвонити в дзвінок.

**б) Випадки провалу**

1. Зміна призначеної полоси.

**с) Додаткові примітки**

1. Учасники вважаються такими, що спробували подолати перешкоду, коли обидві ноги відірвані від землі на першій трубі або минули її.

**4.3.29 WEIGHTED BURPEES****а) Інструкції для учасників**

1. Виконайте 15 берпі з вагою, утримуючи гирю.
2. Груди повинні торкатися ваги в нижній частині руху.
3. Гирю необхідно тримати над головою у верхній частині руху. Руки, стегна та коліна повинні бути витягнуті, щоб дозволити утримувати вагу вище рівня голови, поки учасник стоїть прямо.

**б) Випадки провалу**

1. Нездатність виконати 15 берпі з вагою.
2. Недоторкання грудьми до ваги.
3. Недосягнення повного розгинання у верхній частині повторення.

**с) Додаткові примітки**

1. Учасник повинен завершити берпі з вагою у визначеній зоні.

#### **4.3.30 BOX JUMPS**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Стрибніть або наступіть на верх призначеної чоловічої чи жіночої коробки, поки обидві ноги не стануть на коробку одночасно.
2. Зафіксуйте обидва коліна та стегна на верхній частині коробки.
3. Зробіть крок або зістрибніть з ящика, поки обидві ноги не торкнуться землі одночасно.
4. Виконайте 15 повторень.

##### **б) Випадки провалу**

1. Неможливість виконати 15 повторень.
2. Неможливість зафіксувати коліна або стегна у верхній частині коробки одночасно.
3. Відсутність торкання верху коробки або землі обома ногами під час одного повторення.

##### **с) Додаткові примітки**

1. Відпочивати дозволено, однак, якщо інші учасники чекають місця, учасник, який відпочиває, повинен поступитися.

#### **4.3.31 JUMP ROPE**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Помістіть еластичну стрічку навколо щиколоток.
2. Стрибнути через скакалку 15 разів. Стрибок визначається як оберт мотузки над головою та під ногами в будь-якому напрямку.

##### **б) Випадки провалу**

1. Неможливість виконати 15 стрибків.
2. Не розміщувати еластичну стрічку навколо щиколоток.

##### **с) Додаткові примітки**

1. Скакалка може рухатися назад або вперед над головою учасника.





#### **4.3.32 PUSH-UPS**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Виконайте 15 віджимань.
2. Груді повинні торкатися землі.
3. Повністю підніміть руки від землі, коли грудьми торкнеться землі, перш ніж повернутися у вихідне положення.
4. Лікті та коліна повинні бути зафіксовані у верхній позиції.

##### **б) Випадки провалу**

1. Неможливість виконати 15 віджимань.
2. Недоторкання грудьми землі
3. Нездатність відпустити руки в кінці кожного повторення.
4. Неможливість зафіксувати лікті та коліна у верхній частині кожного повторення.

##### **с) Додаткові примітки**

Учасник повинен завершити віджимання у відведеній зоні.

#### **4.3.33 ROWER**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Виберіть весляра та за потреби відрегулюйте ремінець.
2. Натисніть кнопку запуску, щоб розпочати процес підрахунку відстані.
3. Веслуйте, поки не пройдете 200 метрів. Учасник повинен сидіти на веслярі, доки на дисплеї не з'явиться 200 метрів.

##### **б) Випадки провалу**

1. Неможливість подолати 200 метрів за один раз сидячи.
2. Вийти з гребця до того, як на дисплеї відобразиться 200 метрів.

### **с) Додаткові примітки**

1. Учасник може змінити веслувальників у будь-який момент, однак лічильник дистанції повинен бути скинутий на 0 на новому веслярі.

#### **4.3.34 CAR HURDLE**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Підніміться на автомобіль (автомобілі) без будь-яких опорних опор, флаштоків або ременів (за наявності).

##### **б) Випадки провалу**

1. Неможливість перелізти через автомобіль(и) і спуститися на іншу сторону.
2. Використання будь-яких типів опорних конструкцій, палиць або ременів для підтримки рівноваги, підйому чи спуску.

#### **4.3.35 POLICE BARRICADES**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Підніміться вгору та через барикади, не використовуючи опорні кріплення, борти барикад, деревки чи ремені.

##### **б) Випадки провалу**

1. Неможливість перелізти через барикади і спуститися на іншу сторону.
2. Використання опорної конструкції, сторін барикад або ременів для підтримки рівноваги, підйому чи спуску.

#### **4.3.36 TIRE HOP**

##### **а) Інструкції для учасників**

1. Перестрибуйте з внутрішньої частини однієї шини на іншу, не торкаючись області за межами шин.

##### **б) Випадки провалу**

1. Неможливість пройти маркований маршрут.



2. Торкання будь-якою частиною тіла будь-якої області за межами шин.
3. Торкання шини будь-якою частиною тіла, крім рук і ніг.

**с) Додаткові примітки**

1. Учасник може подолати маршрут, перестрибуючи з однієї шини на іншу та пропускаючи одну чи декілька між ними.
2. Учасник не може торкатися шини будь-якою частиною тіла, окрім ступнів і ніг.

**4.3.37 OVER UNDERS**

**а) Інструкції для учасників**

1. Пройдіть по верхній частині стін, позначених стрілкою вгору, і під стінами, позначеними стрілками вниз.

**б) Випадки провалу**

1. Нездатність орієнтуватися на стінах згідно з інструкцією.
2. Використання опорної конструкції для допомоги в проходженні стіни.

**с) Додаткові примітки**

1. У складі перешкоди може бути будь-яка кількість верхніх і нижніх елементів.

**4.3.38 LASER PISTOL****а) Інструкції для учасників**

1. Встаньте обома ногами на землю, без опори, повністю в межах стрілецького місця, визначеного як зона 1 метр (3 фути) безпосередньо за столом.

2. Вийміть пістолет з кобури. Цільтесь у ціль із відповідним числом у таблиці з яким ви взяли пістолет.

4. Стріляйте в чорну центральну мішень.

5. Учасники повинні зареєструвати 3 влучання за 20 секунд.

**б) Випадки провалу**

1. Не влучити в центральну чорну мішень 3 рази протягом 20 секунд або менше.

2. Стрільба ззовні стрілецького місця.

**с) Додаткові примітки**

1. Учасники відповідають за стрільбу по правильній мішені.

2. 20-секундний таймер не запуститься, доки учасник не влучить у будь-яку частину мішені.

3. Після запуску таймера засвітяться 3 червоні точки.

4. Кожен вдалий удар стане 1 світло-зеленим.

5. Через 5 секунд перша точка почне блимати.

6. Після закінчення всіх 20 секунд усі три крапки блимають.

7. Для цієї перешкоди штрафний круг відсутній. Учасники можуть продовжити вздовж дистанції, коли вони зроблять 3 вдалі постріли або мине 20 секунд.

8. Якщо учасник не може успішно вразити мішень, щоб запустити лічильник часу, маршал дистанції може запустити альтернативний лічильник часу (20 секунд), щоб оцінити учасників.

#### **4.3.39 TRENCHES**

##### **а) Інструкції для учасників:**

1. Увійдіть у траншею у призначеній початковій точці та вийдіть у призначеній кінцевій точці.
2. Проїхати перешкоду від одного кінця до іншого, строго в межах виритої траншеї.

##### **б) Випадки провалу:**

1. Непрохід через перешкоду всередині траншеї від призначеної початкової точки до призначеної кінцевої точки.
2. Будь-який обхід за межі траншеї.

##### **с) Додаткові примітки:**

1. Учасники можуть торкатися перешкоди, але не повинні тягнути вниз або штовхатися на даху траншеї.
2. Дотримання визначених початкової та кінцевої точок є обов'язковим. Вихід з траншеї до визначеної кінцевої точки призведе до зриву перешкоди.

#### **4.3.28 HURDLES**

**а) Інструкції для учасників**

1. Підніміться через перешкоду, не використовуючи опори, боки перешкоди або ремені.

**б) Випадки провалу**

1. Неможливість перелізти через усі перешкоди та спуститися на іншу сторону.
2. Використання опорної конструкції, боків перешкоди або ременів для підтримки рівноваги, підйому чи спуску.

**4.3.29 PLATE / TIRE DRAG****а) Інструкції для учасників**

1. Виберіть призначену чоловічу або жіночу смугу, де це можливо.
2. Протягніть елемент до упору за допомогою мотузки, повністю тримаючи тулуб позаду стовпа.
3. Поверніть елемент у вихідне положення. Мотузка повинна бути натягнутою. 4. Елемент не можна брати і носити, його можна тільки тягнути.

**б) Випадки провалу**

1. Неможливість перетягнути елемент до кола.
2. Не повертати елемент з повністю натягнутою мотузкою.
3. Підйом елемента над землею, якщо земля не перекрила його шлях руху.
4. Перекочування або перенесення елемента.

**Зняття мотузки зі стовпа.****с) Додаткові примітки**

1. Учасник не може нести елемент. Він повинен весь час торкатися землі.
2. Учаснику дозволяється зміщувати застряглий елемент, щоб дозволити йому продовжити просування вперед, але рух вперед під час процесу зсуву заборонено.
3. Учасник може повторити спробу подолання перешкоди, включаючи зміну смуги, доки завершиться повний цикл підтягування елемента до стовпа та повернення його у вихідне положення з натягнутим шнуром.
4. При зміні смуги елемент необхідно повернути у вихідне положення з повністю натягнутою мотузкою перед стартом на новій смугі.
5. Учасник може сидіти або стояти, тягнучи елемент назад до стовпа.

6. Стопа або нога, що проскочила за стовп, не є причиною для невдачі, доки тулуб залишається за стовпом.

## 5 ЧАСТИНА G

### ЖУРНАЛ ЗМІН

#### 5.1 ІСТОРІЯ ЗМІН

а) 6.11.19

1. Новий формат збірника правил із повним переглядом кожного правила, уточненнями мови та оновленнями форматування.

2. Оновлено Розділ 3.2.5, щоб відобразити вікову групу на основі останнього дня року

3. Додано наступні перешкоди з кількох спроб (пройшов/не пройшов).

- (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 TABLES
- (8) 4.1.31 WEIGHTED BURPEE

4. Додано наступні перешкоди з однієї спроби (пройшов/не пройшов).

- (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. Додано такі обов'язкові правила

- (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

7.



6. Перенесено до перешкод із кількох спроб (пройшов/не пройшов).

- (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. Переміщено до обов'язкової перешкоди

- (1) 4.3.4 DUNK WALL

8. Вилучено вимогу виконувати 5 бурпі з 4.1.3 ATLAS CARRY

9. Вилучено вимогу про те, що відро не можна носити на плечах або над головою  
4.3.4 Bucket Carry.

10. Уточнення використання горизонтальної ферми при проходженні перешкод.

11. Додано правило без попереднього запуску 3.9.4

12. Роз'яснено, що ви повинні від'єднатися від перешкоди для перекидання.

13. Пояснення, що можна, а що не можна використовувати під час 4.2.15 Z WALL

b) 9.5.19

1. Уточнено 3.7.2. Обладнання не потрібно залишати ввімкненим під час бурпі
2. Змінено огорожу на шлагбаум 4.1.19 HERCULES HOIST.
3. Уточнено правила 4.2.14 TYROLEAN TRAVERSE.
4. Додано правила 4.2.20 TARZAN SWING.
5. Уточнено 4.3.3 BUCKET CARRY.
6. Додано правила 4.3.15 STONE CARRY

c) 11.12.19



1. Уточнено 3.21.1 (C) ця затверджена сорочка повинна бути одягнена на подіум.
  2. Додано правило 4.1.35 ROWER багаторазова спроба пройти/не пройти
  3. Додано правило 4.3.16 WEIGHTED VEST RUN до обов'язкових перешкод
- d) 6.3.20
1. Уточнено 3.8.2. Дозволити використання лише рідкої крейди.
  2. Додано 4.1.36 CAR HURDLE, 4.1.37 POLICE BARRICADES, 4.1.38 TIRE HOP
- e) 8.10.22
1. Видалено 3.4.1 та 3.4.2 Часові штрафи щодо пропущених бурпі
  2. Оновлено 3.4.3 щоб тепер стати 3.4.1 і вилучено багатослівність щодо бурпі.
  3. Додано 3.4.2 щоб пояснити, що будь-які перешкоди на основі повторення мають 30-секундний штраф за пропущене повторення.
  4. Оновлено 3.17.3 відобразити лише штрафні цикли для категорій еліт та вікових груп.
  5. Видалено Правила 3.18.1 і 3.18.2 щодо часових штрафів за пропущені бурпі.
  6. Оновлено 3.18.3-3.18.6 до 3.18.1-3.18.4 без змін до словесності.
  7. Додано 4.3.37 OVER UNDERS
  8. Оновлено наступні перешкоди є обов'язковими та оновлена нумерація наступним чином
    - (1) 4.3.17 4', 5' WALL, 4.3.18 A-FRAME CARGO, 4.3.19 BRIDGE, 4.3.20 FIREJUMP, 4.3.21 GAUNTLET, 4.3.22 O.U.T, 4.3.23 ROLLING MUD, 4.3.24 VERTICAL CARGO, 4.3.25 AIRBIKE, 4.3.26 HAY WALL, 4.3.27 10' WALL, 4.3.28 PIPE LAIR, 4.3.29 WEIGHTED BURPEE, 4.3.30 BOX JUMPS, 4.3.31 JUMP ROPE, 4.3.32 PUSH-UPS, 4.3.33 ROWER, 4.3.34 CAR HURDLE, 4.3.35 POLICE BARRICADES, 4.3.36 TIRE HOP
  9. Оновлено 4.3.28 PIPE LAIR усунути несправність для торкання землі.
  10. Додано новий розділ 5 Модифікація подій.
  11. Оновлено журнал змін розділу 5 до журналу змін розділу 6
- f) 1.5.23
1. Додано 4.3.38 LASER PISTOL
- g) 8.10.23
1. Додано 4.3.39 TRENCHES
- h) 1.12.23
1. Оновлено 4.2.38 HURDLES та 4.3.29 PLATE/TIRE DRAG до обов'язкового доопрацювання і) 10.1.24



1. Elite/Age Group мову змінено, щоб відобразити консолідацію конкурентної категорії
2. Уточнено що є і що не вважається частиною вкладення 4.2.7 Multi-Rig та 4.2.8 Multi-Rig Plus.