



REGLAMENTO DE COMPETICIÓN 2022

ÍNDICE

1. PARTE A	5
1.1 ALCANCE	5
1.2 PROPÓSITO	5
1.3 VARIACIONES Y ENMIENDAS	5
2. PARTE B	6
2.1 DEFINICIONES	6
3. PARTE C	7
3.1 PREPARACIÓN Y FORMACIÓN	7
3.2 ESTÁNDAR DE COMPETICIÓN	7
3.3 OBSTÁCULOS PASAR / FALLAR	7
3.4 SANCIONES DE TIEMPO	7
3.5 CONDUCTA GENERAL	8
3.6 CONDUCTA EN CARRERA	8
3.7 EQUIPO ABANDONADO	9
3.8 EQUIPO NO AUTORIZADO	9
3.9 INICIO DE CARRERA Y OLAS DE ARRANQUE	9
3.10 COMPETIDORES NO REGISTRADOS	9
3.11 ACTOS QUE GARANTIZAN LA SUSPENSIÓN	10
3.12 EFECTO DE LA SUSPENSIÓN	10
3.13 REINCORPORACIÓN	10
3.14 ACTOS DE LOS AGENTES	10
3.15 ESPECTADORES	10
3.16 PACING	11
3.17 DIRECTRICES GENERALES DE OBSTÁCULOS	11
3.18 REVISIÓN POST-CARRERA Y SANCIONES	12
3.19 PERIODO DE OBJECCIÓN	12
3.20 PRUEBA DE DETECCIÓN DE DROGAS Y SANCIONES DE ANTIDOPAJE	13
3.21 PREMIOS MONETARIOS Y RECONOCIMIENTOS	13
3.22 CRONOMETRAJE	13
4. PARTE D	15
4.1 OBSTÁCULOS DE MÚLTIPLES INTENTOS (PASAR/FALLAR)	15
4.1.1 MUROS DE 4', 5', 6', 7', 8'	15
4.1.2 A-FRAME CARGO	15
4.1.3 ATLAS CARRY	16
4.1.4 BENDER	16
4.1.5 THE BOX	17
4.1.6 BRIDGE	17
4.1.7 FIRE JUMP	17
4.1.8 GAUNTLET	18
4.1.9 HERCULES HOIST	18



4.1.10 HURDLES	19
4.1.11 INVERTED WALL	19
4.1.12 O.U.T.	19
4.1.13 PLATE O TIRE DRAG	20
4.1.14 ROLLING MUD, WATER MOATS, TRENCHES, ROLLING SNOW	20
4.1.15 ROPE CLIMB	21
4.1.16 SLIP WALL	21
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	25
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	28
4.1.33 JUMP ROPE	28
4.1.34 PUSH UPS	29
4.1.35 ROWER	29
4.1.36 CAR HURDLE	29
4.1.37 POLICE BARRICADES	30
4.1.38 TIRE HOP	30
4.2 OBSTÁCULOS DE UN SOLO INTENTO (PASAR/FALLAR)	31
4.2.1 ADDUCTOR	31
4.2.2 APE HANGER	31
4.2.3 BALANCE BEAM	32
4.2.4 BEATER	32
4.2.5 HELIX	33
4.2.6 MONKEY BARS	33
4.2.7 MULTI-RIG	34
4.2.8 MULTI-RIG PLUS	34
4.2.9 OLYMPUS	35
4.2.10 PIPE LAIR	35
4.2.11 ROLLING EPIC	36
4.2.12 SPEAR THROW	36
4.2.13 TWISTER	37
4.2.14 TYROLEAN TRAVERSE	37
4.2.15 Z WALL	38
4.2.17 MONKEY IN THE MIDDLE	39
4.2.18 MEMORY TEST	39
4.2.19 LOW RIDER	40
4.2.20 TARZAN SWING	40



4.3 OBSTÁCULOS OBLIGATORIOS	41
4.3.1 ARMER	41
4.3.2 BARBED WIRE CRAWL - CORD CRAWL – SCRIM NET LOW CRAWL	41
4.3.4 DUNK WALL	42
4.3.5 FARMERS CARRY	43
4.3.6 JERRY CAN CARRY	43
4.3.7 LOG CARRY	44
4.3.8 SANDBAG CARRY	44
4.3.9 SWIM - WATER CROSSING	45
4.3.10 CHAIN CARRY	45
4.3.11 WEIGHTED LOW CRAWL	46
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
5 PARTE E	49
5.1 HISTORIAL DE CAMBIOS	49
a) 6.11.19	49
b) 9.5.19	50
c) 11.12.19	50
d) 6.3.20	50



1. PARTE A

ALCANCE, PROPÓSITO Y VARIACIONES

1.1 ALCANCE

1.1.1 Las siguientes reglas de la competencia ("Reglas") están establecidas y regidas por Spartan y se aplican a todos los eventos y competencias de Spartan a nivel mundial. Estas Reglas son obligatorias para todos los competidores que participan en cualquier evento Spartan.

1.2 PROPÓSITO

1.2.1 Estas Reglas explican cómo se debe officiar una carrera y buscan:

- a) asegurarse de que todos los eventos Spartan se realicen de manera justa y coherente y con un espíritu de deportividad e integridad; y
- b) proporcionar directrices claras para facilitar la competencia estandarizada a nivel mundial; y
- c) proteger la salud, la seguridad y el bienestar de los competidores en la medida en que este objetivo pueda alcanzarse razonablemente en el deporte de las carreras de obstáculos.

1.3 VARIACIONES Y ENMIENDAS

1.3.1 Spartan puede de vez en cuando cambiar estas Reglas y hacer más Reglas a su absoluta discreción.

1.3.2 La versión en inglés de estas Reglas controlará en todos los aspectos y prevalecerá en caso de cualquier inconsistencia con las versiones traducidas, si las hubiera.



2. PARTE B

DEFINICIÓN DE LOS TÉRMINOS CLAVE

2.1 DEFINICIONES

2.1.1 Categorías: los diversos tipos de niveles de competidores definidos como Elite, Grupo de Edad o Abierto.

2.1.2 Oficial Principal: una persona designada por Spartan como responsable principal de la toma de decisiones sobre todos los asuntos de las Reglas en cualquier caso, y la autoridad máxima para hacer cumplir e interpretar estas Reglas.

2.1.3 Oficial: Cualquier representante de Spartan designado para llevar a cabo actividades y responsabilidades del evento en una posición de autoridad. Esto incluye miembros del personal, árbitros y voluntarios.

2.1.4 Arranques y olas: grupos de competidores que pertenecen a una categoría y separados por horas de inicio individuales.

2.1.5 Obstáculos obligatorios: cualquier obstáculo que un competidor debe completar antes de seguir avanzando en la ruta durante una carrera.

2.1.6 Obstáculos de Intentos múltiples (Pasar / Fallar): cualquier obstáculo que pueda intentarse tantas veces como sea necesario hasta que se complete con éxito o se otorgue una penalización.

2.1.7 Obstáculos de un solo intento (Pasar / Fallar): cualquier obstáculo en el que, una vez que un competidor se haya comprometido a hacer un intento según lo definido dentro de las reglas específicas para ese obstáculo, el obstáculo debe completarse con éxito o se otorgará una penalización.

2.1.8 Árbitro: un oficial designado por Spartan encargado de garantizar que todas las Reglas se cumplan, por lo general se lo coloca en los obstáculos y en la carpa de revisión de video, informando al Oficial Principal.

2.1.9 Director de la carrera: la persona designada por Spartan responsable de las operaciones generales y la ejecución de un evento Spartan.

2.1.10 Truss: la estructura de soporte principal de un obstáculo que se ve típicamente soportes portantes, verticales y horizontales con tubos de metal.

2.1.11 Cronometraje y resultados: los tiempos finales de los competidores en una carrera en particular, y su posición general en su respectiva categoría de competencia.



3. PARTE C

REGLAS GENERALES Y SANCIONES

3.1 PREPARACIÓN Y FORMACIÓN

3.1.1 Ninguna persona deberá participar en un evento Spartan a menos que esa persona:

Está entrenado adecuadamente para ese evento específico, como podría esperarse de una persona prudente que participa en una competencia similar; y

Se encuentra en excelente estado de salud en base a un entrenamiento reciente, exámenes físicos y médicos, si los hubiera, y estándares generalmente aceptados de buena salud.

3.2 ESTÁNDAR DE COMPETICIÓN

Se espera que todos los competidores de la categoría Elite y Grupos de Edad sigan explícitamente todas estas Reglas y participen de una manera animada y competitiva.

También se espera que los competidores de categoría Abierta respeten estas Reglas en su totalidad en el espíritu de deportividad y responsabilidad personal, independientemente de la atmósfera más relajada de competencia dentro de esta categoría.

El Jefe de Oficiales es el responsable final de la ejecución y el cumplimiento de estas Reglas.

Cualquier competidor que no inicie en su tiempo de arranque asignado puede recibir una penalización de tiempo o ser descalificado.

e) Todos los competidores del Grupo de Edad deben participar y competir en la división de Grupo de Edad correspondiente a la edad de cada competidor al final del año calendario.

3.3 OBSTÁCULOS PASAR / FALLAR

3.3.1 Los obstáculos de intento único se consideran obstáculos de Pasar / Fallar como se define en la Sección 2.1.6.

3.3.2 Los obstáculos de intentos múltiples se consideran obstáculos de Pasar / Fallar como se define en la Sección 2.1.5.

3.4 SANCIONES DE TIEMPO

3.4.1 Cualquier competidor que complete 19 burpees o menos en los eventos Sprint, Super, Beast o Ultra o, 9 burpees o menos en los eventos Stadion en un obstáculo, tendrá una penalización de 10 minutos agregada a su tiempo general de finalización.

3.4.2 Cada vez que un competidor complete menos de 30 burpees pero más de 19 en los eventos Sprint, Super, Beast y Ultra y menos de 15 pero más de 9 en los eventos Stadion, se agregará una penalización de 30 segundos a su tiempo total de finalización por burpee no hecho.



- a) Por ejemplo, John completa una penalización de 26 burpees en un Sprint, completando así 4 menos que los 30 obligatorios para este tipo de evento. Tendrá 120 segundos agregados a su tiempo de finalización, lo que equivale a 30 segundos por cada Burpee que no hizo.

3.4.3 Durante la carrera o durante el período de revisión posterior a la carrera antes de la premiación, si se determina que un competidor intentó y falló un obstáculo de Pasar / Fallar pero no completó el número obligatorio de burpees o una penalización alternativa (como arrastrarse o correr), se agregará una sanción de tiempo de 10 minutos a su tiempo general de finalización. Si la cantidad de burpees no hechos se puede contar con precisión, entonces la penalización descrita en 3.4.2 puede aplicarse retroactivamente.

3.5 CONDUCTA GENERAL

3.5.1 Al participar en un evento Spartan y mientras se esté en un lugar de evento, todos los competidores deben:

- a) actuar en base y de acuerdo a estas Reglas; y
- b) tratar a todos los compañeros competidores, miembros del personal de Spartan, voluntarios Spartan, espectadores y miembros del público con equidad, respeto y cortesía en todo momento; y
- c) abstenerse del uso de lenguaje o conducta abusiva, amenazante o insultante; y
- d) reportar cualquier violación personal de estas Reglas al Jefe de Oficiales o retirarse voluntariamente del evento.

3.5.2 Las violaciones de conducta general pueden dar como resultado una sanción que depende de la gravedad de la violación, según se determine a discreción exclusiva del Oficial Principal.

3.6 CONDUCTA EN CARRERA

3.6.1 Cuando estén durante el transcurso de la competencia, los competidores deben:

- a) Cubrir el curso o ruta oficial en su totalidad. Es responsabilidad de cada competidor seguir el curso correctamente; y
- b) no obstaculizar intencionalmente el progreso de otro competidor. Está prohibido empujar, cruzar, cargar o interferir con otros competidores; y
- c) no aceptar asistencia física en cualquier forma de ninguna persona, a excepción de un Oficial de Spartan, incluida la toma o la utilización de alimentos dados, bebidas, equipos, apoyo físico o estimulación a menos que Spartan haya otorgado y aprobado una excepción expresa por escrito. La recepción de información sobre el progreso, tiempos de carrera y resultados, o ubicación de otros competidores en la ruta oficial no se considerará como aceptación de asistencia no autorizada; y
- d) será el único responsable de mostrar claramente su número de competidor de su diadema en todo momento, y mantendrá el número de carrera en la banda en un estado inalterado, sin obstrucciones y legible en el inicio y meta, y en todo momento en la ruta. El competidor puede proteger momentáneamente su diadema en situaciones en las que se puede perder; y
- e) no iniciar la carrera sin que se muestren correctamente su diadema y número de competidor. Los competidores deben usar solo un número de carrera asignado específicamente para cada evento.



3.7 EQUIPO ABANDONADO

3.7.1 Ningún competidor dejará ningún equipo o artículos personales en una pista, independientemente de su posición en la ruta. Arrojar basura está estrictamente prohibido. Los envoltorios de alimentos y otros envases se pueden desechar en los contenedores de basura designados. Cualquier competidor que viole esta regla estará sujeto a descalificación a discreción del Oficial Principal.

3.7.2 Cualquier equipo que sea cargado por un competidor antes de intentar un obstáculo, debe de ser cargado por ellos durante todos los intentos. No cargar el equipo durante el intento, aun así, sea momentáneo, no será permitido. Cualquier competidor que viole esta regla será sancionado con la suma de 10 minutos a discreción del Juez Oficial. Se pueden quitar el equipo mientras realizan los burpees

3.8 EQUIPO NO AUTORIZADO

3.8.1 Ningún competidor utilizará equipo que el Jefe de Oficiales determine que es inapropiado, incluidos, entre otros, equipos que puedan proporcionar una ventaja injusta o poner en peligro a otros competidores.

3.8.2 Ningún competidor deberá, en ningún momento durante el evento, usar un molde de yeso, crampones o pernos metálicos, material de escalada, bastones de trekking, auriculares, radios, dispositivos de audio personal, incluido reproductores de MP3, tiza, pegamento o cualquier otro elemento que se considere que proporciona una ventaja competitiva. Se permite el uso de guantes, cintas deportivas o vendas de primeros auxilios. A menos que se disponga lo contrario en estas Reglas, cualquier competidor que viole esta regla estará sujeto a descalificación.

3.9 INICIO DE CARRERA Y OLAS DE ARRANQUE

3.9.1 Todos los competidores deberán iniciar en y con el arranque asignado, ola o grupo. Cualquier competidor que inicie en un arranque incorrecto no será elegible para los premios, incluyendo la clasificación para cualquier evento de campeonato.

3.9.2 Los competidores de la categoría Elite que no inicien en la ola correcta serán movidos a la categoría Open o abierta.

3.9.3 Los competidores de la categoría Age Group (grupo de edad) que logren una posición de los 3 primeros (una posición en el podio) y no inicien con el resto de su grupo de edad en su tiempo de arranque designado, recibirán una penalización de 30 minutos.

3.9.4 El competidor no puede ejecutar previamente la ruta Spartan designada o hacer cualquier obstáculo en la ruta antes del día de la carrera, a menos que el Director de la Carrera y / o el Jefe de Oficiales lo haya aprobado explícitamente de antemano. La violación de esta regla resultará en la descalificación.

3.10 COMPETIDORES NO REGISTRADOS

3.10.1 Cualquier persona que participe en cualquier parte de un evento sin primero registrarse correctamente y pagar las tarifas de inscripción estipuladas por Spartan, puede ser suspendida o excluida de todos los eventos de Spartan por un período de hasta un año.

3.10.2 Cualquier persona que ayude a un competidor con entrada al eventos no registrada o no autorizada proporcionando un número de competidor, banda para la cabeza y / o chip de tiempo a ese competidor puede ser suspendida de todos los eventos de Spartan durante un período de tiempo que se determinará a discreción de Spartan , incluida la prohibición de por vida de todos los eventos Spartan.



3.11 ACTOS QUE GARANTIZAN LA SUSPENSIÓN

3.11.1 Además de las otras sanciones descritas en estas Reglas que pueden imponerse a discreción de Spartan, los siguientes actos pueden ser motivo de suspensión por un período de tiempo designado por Spartan a su discreción:

- a) violación flagrante o voluntaria de las Reglas Competitivas; y
- b) conducta antideportiva grave o continua; y
- c) violencia física dirigida contra un Oficial de la carrera, competidor, voluntario, espectador u otra persona; y
- d) cualquier acto fraudulento, como falsificar el nombre o la edad, presentar una declaración jurada o protesta falsa, o proporcionar información falsa a los Oficiales de la Carrera o a Spartan; y
- e) participar intencionalmente en un evento a pesar de no registrarse; y
- f) no notificar a un Oficial de Carrera después de retirarse de una carrera; y
- g) violación de las Reglas Antidopaje establecidas en la Sección 3.19; y
- h) la negativa a cumplir con la determinación final y el juicio de Spartan sobre cualquier asunto relacionado con estas Reglas; y
- i) cualquier acto que deshonre o desacredite a Spartan o al deporte de la Carrera de Obstáculos de Spartan (Spartan OCR).

3.12 EFECTO DE LA SUSPENSION

3.12.1 Cualquier persona suspendida de Spartan no será elegible para participar en ningún evento de Spartan y será descalificada de todos los eventos de Spartan durante el período de suspensión y hasta que esa persona haya solicitado y recibido una notificación por escrito de la reincorporación de Spartan.

3.13 REINCORPORACIÓN

3.13.1 Cualquier persona que haya sido suspendida debe solicitar por escrito a Spartan la reincorporación después o inmediatamente antes del vencimiento del período de suspensión.

3.14 ACTOS DE LOS AGENTES

3.14.1 La conducta de cualquier agente, entrenador, manager, amigo o familiar que represente a un competidor constituirá un motivo para penalizar a dicho competidor si la conducta de esa persona viola cualquiera de estas reglas.

3.15 ESPECTADORES

3.15.1 Puede haber casos en que a los espectadores no se les permita permanecer al lado de la ruta a discreción del Director de Carrera. Los espectadores incluyen a todos los competidores que ya han completado la ruta.



3.15.2 Los espectadores no están permitidos en la ruta donde existe la intención de proporcionar una ventaja injusta para un competidor. No está permitido seguir a un competidor a lo largo de una cargada (por ejemplo, un cubo, una bolsa de arena o una cargada de leña) o en áreas restringidas en o cerca de un obstáculo. Se permite entrenar o animar verbalmente a un competidor mientras se encuentra en un obstáculo.

3.16 PACING

3.16.1 El pacing de los competidores por cualquier persona está estrictamente prohibido. Pacing se define como correr con o cerca de un competidor, entre obstáculos, con la intención de ayudar al competidor mediante la instrucción, el entrenamiento o para establecer un ritmo.

3.17 DIRECTRICES GENERALES DE OBSTÁCULOS

3.17.1 Los obstáculos se dividen en 2 categorías, Obstáculos obligatorios y Obstáculos de Pasar / Fallar.

3.17.2 La penalización por no hacer los Obstáculos obligatorios es la descalificación del evento. A discreción del director de carrera, una penalización de tiempo puede ser sustituida por una descalificación dependiendo de la gravedad de la infracción.

3.17.3 La penalización para los obstáculos de Pasar / Fallar es de 30 burpees para los eventos Sprint, Super, Beast o Ultra y 15 burpees para los eventos Stadion.

3.17.4 Un burpee completo consiste en un ciclo entre dos posiciones del cuerpo, denominado "arriba" y "abajo". El competidor debe moverse desde la posición inferior a la posición superior, seguido de un salto.

- a) La posición superior se define como una posición erguida y vertical que cualquier persona podría mantener durante un período prolongado de tiempo sin caerse, hacia adelante o hacia atrás. Las caderas y las rodillas de un competidor deben extenderse, no doblarse.
- b) La posición inferior es tendida en el suelo, con el pecho del competidor tocando el suelo.
- c) Una vez que un competidor regresa a la posición superior desde la posición inferior, debe realizar un salto con las manos extendidas hacia arriba sobre sus orejas.

3.17.5 Burpees deben completarse dentro de la zona de burpee designada. Los Burpees completados fuera de la zona no contarán para la penalización de Burpee. Los oficiales de carrera pueden designar zonas burpee adicionales en los casos en que una zona burpee ya no tenga espacio, o para separar categorías de competidores.

3.17.6 Las penalizaciones alternativas por falla de obstáculo (como los bucles de penalización) pueden emplearse en ciertos obstáculos de eventos específicos. Estos serán descritos en reuniones informativas previas a la carrera o por los voluntarios en estos obstáculos.

3.17.7 Se deben intentar todos los obstáculos. Un intento, como mínimo se define tocando el obstáculo. En otros casos, puede incluir entrar en el agua u otro terreno difícil, para llegar al obstáculo mismo. Dicho terreno no se puede pasar a través de una penalización, a menos que se indique lo contrario en las reuniones informativas previas a la carrera o por el personal / voluntarios del día de la carrera.

3.17.8 Los competidores solo pueden golpear las campanas presentes en cualquier obstáculo usando sus brazos y manos, o cualquier otra parte de su cuerpo arriba su pecho. No está permitido usar pies, piernas o rodillas para "patear" la campana. La violación de esta regla será considerada una falla de obstáculo. El competidor no podrá reintentar el obstáculo, y debe completar la penalización obligatoria para ese obstáculo.



3.17.9 En el caso de una falla de obstáculo causada por una interferencia física significativa de otro competidor, el competidor afectado puede reiniciar el obstáculo sin penalización adicional después de recibir el permiso de un Oficial.

3.17.10 Los obstáculos pueden tener diferentes opciones para ser completados por hombres o mujeres. Cuando estén disponibles estas opciones, se requiere que los competidores completen la opción según su categoría de género registrada en la inscripción. Las competidoras femeninas pueden optar por renunciar al uso de un escalón o grada específica para mujeres.

3.18 REVISIÓN POST-CARRERA Y SANCIONES

3.18.1 Durante la revisión posterior a la carrera, se impondrá una sanción de tiempo por cada burpee no hecho o ejecutado inapropiadamente por un competidor, con las siguientes penalizaciones:

- a) 30 segundos por burpee no hecho hasta 5 minutos o 10 repeticiones para los eventos Sprint, Super, Beast y Ultra; y
- b) 2.5 minutos o 5 repeticiones en los eventos Stadion.

3.18.2 Si a un competidor le faltó más de 10 burpees en un solo obstáculo en los eventos Sprint, Super, Beast y Ultra, o 5 burpees en los eventos Stadion, se le agregará una penalización de 10 minutos a su tiempo de finalización.

3.18.3 Antes de que los resultados de la carrera se consideren definitivos, debe llevarse a cabo un proceso oficial de revisión de video. Debido a esto, es posible que los resultados finales de un evento no se publiquen en la carrera inmediatamente, esperando el resultado de esta revisión oficial.

3.18.4 Durante el proceso de revisión oficial de video, los Oficiales de Carrera se reservan el derecho de imponer multas, que incluyen, entre otras, una penalización de tiempo de 10 minutos o la descalificación por fallas de obstáculos y / o infracciones.

3.18.5 Las penalizaciones otorgadas durante esta revisión están disponibles dentro de la Carpa de Resultados a lo largo del proceso oficial de revisión de videos.

3.18.6 Los Oficiales de Carrera no están obligados a revisar o considerar cualquier video o imagen capturada por competidores, espectadores o personas que no actúen de manera oficial durante el proceso de revisión del video.

3.19 PERIODO DE OBJECCIÓN

3.19.1 El período de objeción de un competidor por sanciones, tiempos y resultados, descalificaciones u otras sanciones emitidas comienza inmediatamente después de que el competidor cruza la línea de meta y finaliza 15 minutos antes de la hora oficial de la ceremonia de premiación para su categoría respectiva.

3.19.2 Es responsabilidad exclusiva de cada competidor verificar si obtuvo sanciones impuestas por el Oficial Principal, hasta 15 minutos antes de la ceremonia oficial de entrega de premios para su categoría, en el caso de que deseen protestar por dichas sanciones.

3.19.3 Cualquier protesta que un competidor desee plantear con respecto a las penalizaciones u otras cuestiones que afecten el resultado de la carrera, debe presentarse al Oficial Principal durante el período de protesta. En algunas circunstancias, el Oficial Principal puede extender un período de protesta más allá de la ceremonia de premiación a su entera discreción.



3.19.4 Spartan se reserva el derecho de continuar con las resoluciones de sanciones después de el evento, y cambiar las posiciones de la carrera o las decisiones del día de la carrera indefinidamente después de un evento en casos de conducta antideportiva y / o violación intencional o maliciosa de las reglas, incluyendo, entre otras, fallar en cualquiera de los protocolos de Control de Drogas y Antidopaje administrados por Spartan o por un tercero, designado por Spartan como examinador oficial de estupefacientes.

3.20 PRUEBA DE DETECCIÓN DE DROGAS Y SANCIONES DE ANTIDOPAJE

3.20.1 Cada competidor Spartan reconoce la posibilidad de que se administren controles antidopaje en cualquier evento Spartan y que él / ella haya revisado, comprenda y acepte la Lista de Sustancias Prohibidas más reciente según lo proporciona la Agencia Mundial Antidopaje (AMA). Esta lista se puede encontrar aquí: <https://www.wada-ama.org/es/content/lo-que-esta-prohibido>

3.20.2 Cualquier competidor Spartan que devuelva una prueba positiva para una Sustancia Prohibida por la AMA puede recibir las siguientes sanciones por parte de Spartan:

- a) Primera ofensa: exclusión de todos los eventos Spartan por dos años.
- b) Segunda ofensa: exclusión de todos los eventos Spartan de por vida.

3.20.3 Cualquier atleta de Elite y / o Age Group que tenga preguntas o inquietudes, incluidas las solicitudes de TUE, debe comunicarse con el Servicio al Cliente de Spartan en los Estados Unidos a us@spartan.com.

3.21 PREMIOS MONETARIOS Y RECONOCIMIENTOS

3.21.1 Cuando haya premios de dinero y / o reconocimientos disponibles, los competidores elegibles para recibirlos deberán:

- a) completar toda la documentación requerida según lo solicite Spartan; y
- b) cumplir con todos los controles antidopaje establecidos en el evento dado; y
- c) usar una camiseta oficial Spartan de finalista de ese evento específico u otra alternativa oficial aprobada, no modificada emitida por Spartan a su entera discreción.

3.21.2 El incumplimiento de estas normas puede resultar en la descalificación del evento y la pérdida del premio en efectivo.

3.22 CRONOMETRAJE

3.22.1 El ganador de cada arranque de categoría Elite, está determinado por el "tiempo de pistola" o quien quiera que cruce la línea de meta primero, independientemente de cuándo cruzaron la línea de partida, con la adición de cualquier penalización de tiempo establecida por el Jefe de Oficiales.

3.22.2 El ganador del Age Group y arranques de categoría Open se determinará por el "Tiempo de chip", o en función al tiempo acumulado desde que un competidor cruzó la línea de inicio hasta que haya cruzado la línea de meta, con la adición de cualquier penalización de tiempo impuestas por el Oficial Principal.



3.22.3 Los tiempos de los competidores serán validados por los chips de tiempos RFID. Es responsabilidad exclusiva de cada competidor asegurarse de que el chip esté bien sujeto a su muñeca y llevarlo consigo durante todos los puntos de control en la ruta.

3.22.4 Cualquier tiempo faltante en el chip estará sujeto a revisión independiente y, puede resultar en que un competidor sea considerado para descalificación, a discreción del Director de Carrera y el Oficial Principal.

3.22.5 Si se pierde el chip de tiempo de un competidor, se debe informar inmediatamente al personal de Tiempo y Resultados al cruzar la meta. Si se pierde el chip de tiempo de un competidor o si el RFID no es leído en un punto de control, los comisarios de la ruta pueden usarse para validar que la "ruta" de un competidor en curso sea correcta.

4. PARTE D

REGLAS ESPECÍFICAS DE OBSTÁCULOS

4.1 OBSTÁCULOS DE MÚLTIPLES INTENTOS (PASAR/FALLAR)

4.1.1 MUROS DE 4', 5', 6', 7', 8'

a) Instrucciones para el competidor

1. Subir y pasar sobre el muro sin utilizar el refuerzo de apoyo del obstáculo, los lados del muro, los postes de las banderas o las correas

b) Modos de fallar

1. No subir sobre el muro y descender por el otro lado.
2. Usar la estructura de apoyo, los costados del muro, o las correas para ayudar con el equilibrio, la subida o el descenso
3. Competidores hombres usando el escalón rojo designada únicamente para competidoras mujeres.

c) Notas adicionales

1. El escalón rojo únicamente puede ser utilizada por atletas mujeres

4.1.2 A-FRAME CARGO

a) Instrucciones para el competidor

1. Subir el obstáculo, llegar a la parte superior y bajar por el otro lado usando únicamente la red, la truss horizontal en la base y en la parte superior, y cualquiera de los tubos de soporte horizontales.

b) Modos de fallar

1. No subir por el obstáculo y descender por el otro lado.
2. Usar cualquier truss o piezas que no sean horizontales como soporte o ayuda de impulso en el ascenso o descenso, como por ejemplo la truss situada en los lados y en el medio de la estructura.

c) Notas adicionales

1. La truss o soportes horizontales pueden ser usados para completar el obstáculo, por ejemplo la que está en la parte mas alta del obstáculo.



4.1.3 ATLAS CARRY

a) Instrucciones para el competidor

1. Recoge una piedra del área designada para hombres o mujeres.
2. Lleve la piedra más allá del conjunto de banderas colocadas frente al punto de partida.
3. Da media vuelta y regresa con la piedra al punto de inicio y colócalo en el suelo.

b) Modos de fallar

1. No completar la ruta designada con la carga como se indicó en las instrucciones.
2. No devolver la carga al punto de inicio.

c) Notas adicionales

1. Durante un intento, el competidor puede colocar la piedra en el suelo pero no podrá rodarla o permitir que ruede.
2. Si la piedra es puesta en el suelo o soltada accidentalmente, debe ser recogida de nuevo exactamente en el mismo lugar. Si la piedra se mueve involuntariamente una vez puesta en el suelo o soltada accidentalmente, debe ser regresada exactamente al punto original y recogida antes de que el competidor continúe con su progreso.
3. Todos los competidores deben empezar detrás de las banderas colocadas en el punto de inicio designado.

4.1.4 BENDER

a) Instrucciones para el competidor

1. Subir, pasar sobre el obstáculo y descender por el otro lado sin usar el soporte de la estructura, las correas o los postes de la bandera.

b) Modos de fallar

1. No subir sobre el obstáculo y descender por el otro lado.
2. Usar la estructura de soporte, las correas o los postes de la bandera.

c) Notas adicionales

1. Los competidores pueden usar sus pies en los peldaños.

4.1.5 THE BOX

a) Instrucciones para el competidor

1. Escala la caja usando únicamente las cuerdas y el tubo horizontal al que están unidas las cuerdas. Desciende por el otro lado

b) Modos de fallar

1. Incapacidad de escalar la caja y descender por el otro lado
2. Usar las estructuras verticales, brazos laterales, cintas o cualquier otro tubo que no sea al que están amarradas las cuerdas

4.1.6 BRIDGE

a) Instrucciones para el competidor

1. Subir, atravesar sobre el puente y bajar por el otro lado sin usar como apoyo las estructuras metálica de soporte o los postes.

b) Modos de fallar

1. No subir, atravesar el obstáculo y descender por el otro lado.
2. Usar como apoyo para subir, impulsarse o bajar la truss o los postes.

c) Notas adicionales

1. Estructura metálica se refiere a las vigas o braguero metálico que pueden estar presentes donde cruza la red de carga en la parte superior del obstáculo.

4.1.7 FIRE JUMP

a) Instrucciones para el competidor

1. Saltar sobre el fuego.

b) Modos de fallar

1. No saltar sobre el fuego.
2. Eludir o evitar el obstáculo.

c) Notas adicionales

1. Si alguien es forzado a eludir el obstáculo debido a la congestión o apiñamiento de atletas, el competidor puede retroceder e intentar nuevamente el obstáculo.

4.1.8 GAUNTLET

a) Instrucciones para el competidor

1. Corra entre los sacos colgantes de un lado a otro, siguiendo la ruta marcada.

b) Modos de fallar

1. Incapacidad para cruzar de un lado del obstáculo al otro entre los sacos colgantes.

c) Notas adicionales

1. El competidor debe quedarse dentro de los bordes del obstáculo o estructura de soporte mientras lo cruza y no evitarlo por un costado en ningún momento.

4.1.9 HERCULES HOIST

a) Instrucciones para el competidor

1. Tire de la cuerda para levantar el peso hasta que el nudo toque la polea en la parte superior.
2. Se pueden usar uno o ambos pies como palanca en la barrera.
3. Bajar el peso para que esté bajo control y no en estado de caída libre cuando toque el suelo, soltando la cuerda solo cuando el peso haya tocado el suelo.
4. Un competidor debe controlar el peso usando solo la cuerda y su cuerpo y extremidades. Un competidor no puede atar la cuerda a la barrera ni a ningún otro objeto. competidor no podrá atar la soga a la barrera o a cualquier otro objeto.

b) Modos de fallar

1. No levantar la carga hasta que el nudo toque la polea de arriba.
2. Soltar la carga al suelo de una manera descontrolada por cualquier razón que sea, incluyendo que la cuerda se resbale y deje las manos del competidor resultando que la carga toque el suelo.
3. Usar cualquier otro objeto, que no sean los pies en la barrera, como ayuda para completar el obstáculo.
4. Si las caderas de el competidor se levantan sobrepasando la parte de arriba de la barrera mientras intenta hacer el obstáculo. La parte de arriba se define como el plano horizontal que se extiende en todas las direcciones de la parte superior de la barrera.
5. Cruzar la barrera.

c) Notas adicionales

1. El competidor puede hacer varios intentos y cambiar de carril en cualquier momento con tal de que la carga sea regresada al suelo de manera controlada.
2. Los competidores no podrán levantar el peso alejándose de la cerca o buscar ventaja moviéndose mas allá del lugar de la cerca.



3. En los eventos Stadion, estas reglas podrán ser modificadas por razones de seguridad para requerir una regla de "sin pies en la cerca".

4.1.10 HURDLES

a) Instrucciones para el competidor

1. Subir y pasar sobre la valla sin usar los soportes, los costados de la valla o las correas.

b) Modos de fallar

1. No subir y pasar sobre todas las vallas y descender por el otro lado.
2. Usar las estructuras de soporte, los costados de la valla, o las correas para asistir en el balance, ascenso o descenso.

4.1.11 INVERTED WALL

a) Instrucciones para el competidor

Subir y pasar sobre el muro sin tocar los soportes de la estructura, costados del muro o las correas.

b) Modos de fallar

No subir y pasar sobre el muro y descender por el otro lado.

Usar los soportes de la estructura, costados del muro, o las correas para asistir con el balance, ascenso o descenso.

4.1.12 O.U.T.

a) Instrucciones para el competidor

Pasar sobre el primer muro, debajo del segundo muro, y atravesar en medio de la ventana puesta en las paredes finales para ir al otro lado.

b) Modos de fallar

No navegar por los muros de la manera instruida.

Uso de las estructuras de soporte para ayudar a atravesar el muro.



4.1.13 PLATE O TIRE DRAG

a) Instrucciones para el competidor

1. Jalar el elemento hasta la estaca usando la cuerda mientras se mantiene todo el cuerpo detrás de la estaca.
2. Regresar el elemento a la posición inicial. La cuerda debe estar tensa.
3. El elemento no puede ser levantado y llevado, únicamente debe ser arrastrado.

b) Modos de fallar

1. No arrastrar elemento hasta la estaca.
2. No regresando el elemento con la cuerda completamente tensa.
3. Levantando del suelo el elemento a no ser de que algún material del suelo esté bloqueando su camino de arrastre.
4. Rodando o cargando el elemento.
5. Removiendo la cuerda de la estaca.

c) Notas adicionales

1. El competidor no debe cargar el elemento. El elemento debe tocar el suelo en todo momento.
2. El competidor tiene permitido desatascar o despejar la ruta de un elemento para permitir que continúe con el progreso pero, no es permitido moverlo adelante mientras se despeja el camino.
3. El competidor puede intentar nuevamente el obstáculo, incluyendo cambiarse de línea, con tal de que el ciclo completo de jalar el elemento hasta la estaca y retornarlo al punto inicial con la cuerda tensa sea completado.
4. Antes de cambiar de línea, el elemento debe ser regresado a su posición inicial dejando la cuerda totalmente tensa.
5. El competidor puede estar sentado o parado mientras jala el elemento hacia la estaca.

4.1.14 ROLLING MUD, WATER MOATS, TRENCHES, ROLLING SNOW

a) Instrucciones para el competidor

1. Pasar por los pozos desde un lado al otro sin salirse de la ruta trazada en ningún momento.
2. El competidor no puede esquivar el obstáculo rodeándolo, que se define como evitar de gran manera los pozos independientemente de que las marcas de la ruta estén en su lugar.
3. No clavarse o hacer salto de buceo.



b) Modos de fallar

1. Bordeando el obstáculo o no mantenerse dentro de los límites del obstáculo o de las marcas trazadas.
2. Haciendo clavado.

c) Notas adicionales

1. El competidor puede entrar al pozo nuevamente por el punto de salida en caso de que haya sido forzado a bordearlo debido a la congestión de atletas.

4.1.15 ROPE CLIMB

a) Instrucciones para el competidor

1. Subir por la cuerda.
2. Tocar la campana con cualquier parte del cuerpo arriba de la cintura.

b) Modos de fallar

1. No tocar la campana.
2. Tocando la campana con cualquier parte del cuerpo que esté debajo de la cintura.
3. Usar mas de una cuerda para completar el obstáculo durante un intento.

c) Notas adicionales

1. Un competidor puede cambiar de línea (cambiar de cuerda) en cualquier momento después de haber retornado al suelo y, podrá intentar el obstáculo varias veces.
2. A pesar de no ser un requisito obligatorio, los competidores que estén intentando el obstáculo varias veces, deben ceder a otros competidores que estén intentándolo por primera vez.
3. Los competidores deben regresar al suelo de manera controlada y segura, por lo menos con una mano en la cuerda en todo momento.

4.1.16 SLIP WALL

a) Instrucciones para el competidor

1. Recorrer por la rampa inclinada, pasar por arriba de ella y bajar por el otro lado.
2. En donde esté disponible, el competidor podrá usar la o las cuerdas.
3. El competidor no puede usar los soportes o el costado del muro como ayuda.

b) Modos de fallar

1. Incapacidad para subir y bajar por el otro lado.



c) Notas adicionales

1. Se permite pasar de una cuerda a otra, y un competidor puede cambiar las cuerdas tantas veces como desee durante la fase de ascenso del muro

4.1.17 SNOW QUARTER-PIPE

a) Instrucciones para el competidor

1. Trepas sobre el obstáculo sin usar las estructuras de soporte o las correas.

b) Modos de fallar

1. No de trepar sobre el obstáculo.
2. Usar las estructuras de soporte o las correas.

4.1.18 SPARTAN LADDER

a) Instrucciones para el competidor

1. Escalar por debajo del obstáculo hasta la parte de arriba usando únicamente los peldaños y la estructura metálica horizontal, tocar la primera campana en la parte superior del obstáculo.
2. Proceder a bajar por el lado opuesto del obstáculo y tocar la segunda campana que esta abajo.

b) Modos de fallar

1. Tocando el piso con cualquier parte del cuerpo antes de tocar ambas campanas.
2. Escalando por la parte superior del obstáculo.
3. Usar cualquier parte de la estructura metálica que no sea horizontal.

4.1.19 SPARTAN SLED

a) Instrucciones para el competidor

Arrastrar el trineo por la ruta designada usando únicamente la cuerda y mango.

b) Modos de fallar

1. No completar con el trineo la ruta designada.
2. Levantar el trineo del suelo y moviéndolo hacia adelante.
3. Rodar o no lograr arrastrar el trineo.



c) Notas adicionales

1. El competidor no podrá cargar el trineo. El trineo debe tocar el piso todo el tiempo.
2. El competidor podrá intentar nuevamente el obstáculo, inclusive cambiar de trineos, con tal de que toda la ruta designada sea completada. El trineo debe ser regresado a su punto de inicio antes de cambiar de trineos.

4.1.20 STAIRWAY TO SPARTA

a) Instrucciones para el competidor

1. Tregar sobre la muro sin tocar las vigas de apoyo, los costados del muro o las correas.

b) Modos de fallar

1. No trepar sobre el muro.
2. Cualquiera que utilice la estructura de apoyo, los costados del muro o las correas.

4.1.21 TIRE FLIP

a) Instrucciones para el competidor

1. Voltear el neumático una vez hasta que repose sobre el suelo.
2. Una vez que la primera volteada sea completada, dejar todo contacto físico con el neumático, incluyendo manos y pies.
3. Voltear el neumático de regreso a su punto de inicio hasta que repose sobre el suelo.

b) Modos de fallar

1. No voltear el neumático dos veces.
2. No dejar el neumático que repose completamente en el suelo después de voltearlo sin hacer ningún contacto físico.
3. No regresar el neumático a su punto inicial.

c) Notas adicionales

1. Se considera que un competidor está comprometido con un neumático una vez que ha completado una sola vuelta completa.
2. Antes de ser considerado comprometido con un neumático, un competidor puede cambiar los neumáticos y realizar múltiples intentos de giro.
3. Dejar caer el neumático accidentalmente o por agotamiento no se considera un fallo.
4. Mientras se dedica al (a los) obstáculo (s) del neumático, no es permitido que un competidor se pare dentro del neumático al intentar voltearlo, y debe interactuar con el neumático desde el exterior solamente.



4.1.22 VERTICAL CARGO

a) Instrucciones para el competidor

1. Escalar el obstáculo, pasar por arriba, y descender por el otro lado usando únicamente la red, los soportes metálicos horizontales de la base y de la parte superior, y cualquier tubo horizontal para apoyarse.

b) Modos de fallar

1. No escalar sobre el obstáculo y bajar por el otro lado.
2. Usar los soportes de metal que no sean los horizontales colocados en la base y en la parte superior y los tubos horizontales, para completar el obstáculo.

4.1.23 VERTICAL CARGO PLUS

a) Instrucciones para el competidor

1. Escalar el obstáculo empezando con la plataforma, pasar por arriba, y descender por el otro lado usando únicamente la plataforma y la red, los soportes metálicos horizontales de la base y de la parte superior, y cualquier tubo horizontal para apoyarse.

b) Modos de fallar

1. No escalar sobre el obstáculo.
2. Usar los lados de la plataforma.
3. Usar los soportes de metal que no sean los horizontales colocados en la base y en la parte superior y los tubos horizontales, para completar el obstáculo.

4.1.24 AIR BIKE

a) Instrucciones para el competidor

1. Selecciona una bicicleta de aire y haz los ajustes del asiento según sea necesario.
2. Presione el botón de inicio para empezar el conteo de calorías.
3. Pedalear hasta alcanzar 15 calorías de gasto energético.

b) Modos de fallar

1. No completar las 15 calorías.

c) Notas adicionales

1. El competidor puede cambiar de bicicleta en cualquier momento, sin embargo, el contador de calorías debe restablecerse a 0 en la bicicleta nueva.

4.1.25 HAY WALL

a) Instrucciones para el competidor

1. Sube por encima de la estructura de heno en la dirección de la ruta marcada.
2. Evita usar los soportes, postes de bandera, correas u otros elementos que no sean heno.

b) Modos de fallar

1. No subir por encima de la estructura de heno y descender por el otro lado en la dirección de la ruta marcada.
2. Usar la estructura de soporte, postes de bandera, o correas para ayudar en tu equilibrio en el ascenso o descenso.

4.1.26 LOG FLIP

a) Instrucciones para el competidor

1. Voltear el tronco una vez hasta que descansa en el suelo.
2. Una vez que el primer giro sea completado, deja cualquier contacto físico con el tronco, incluyendo manos y pies.
3. Voltea el tronco de vuelta a su punto original hasta que descansa sobre el suelo.

b) Modos de fallar

1. No voltear el tronco dos veces.
2. No lograr que el tronco descansa completamente en el suelo después del primer giro sin hacer contacto físico.
3. No devolver el tronco a su punto de partida.

c) Notas adicionales

1. Una vez que haya completado el primer giro, se considera que el competidor está comprometido a ese tronco.
2. Antes de que se le considere comprometido a un tronco, el competidor puede cambiar de tronco y hacer múltiples intentos de volteo.
3. No se considera falla si se suelta el tronco accidentalmente o debido al cansancio.

4.1.27 10' WALL

a) Instrucciones para el competidor

1. Subir y pasar sobre el muro sin utilizar el refuerzo de apoyo del obstáculo, los lados del muro, los postes de las banderas o las correas.



b) Modos de fallar

1. No subir sobre el muro y descender por el otro lado.
2. Usar la estructura de apoyo, los costados del muro, o las correas para ayudar con el equilibrio, la subida o el descenso.
3. Competidores hombres haciendo uso del escalón rojo designado únicamente para mujeres.

c) Notas adicionales

1. La tabla roja puede ser usada únicamente por atletas mujeres.

4.1.28 SPARTAN COLUMNS

a) Instrucciones para el competidor

1. Recoge uno o mas pesos del área designada para hombres o mujeres.
2. Lleva el (los) peso (s) más allá del grupo de banderas colocadas al lado opuesto del punto de partida y colócalo en el suelo.
3. Repite el procedimiento hasta que todos los pesos estén apilados en una columna.

b) Modos de fallar

1. No completar la ruta designada como se describió con el peso, y crear una pila.
2. Crear una pila inestable que cae al suelo.

c) Notas adicionales

1. Un competidor puede dejar el peso en el suelo durante un intento, sin embargo, no puede rodarlo ni permitir que ruede.
2. Si el peso se coloca abajo o se cae accidentalmente, debe levantarse nuevamente exactamente en el mismo lugar. Si el peso se mueve inadvertidamente después de ser colocado o dejado caer accidentalmente, debe devolverse exactamente al mismo lugar y recogerse antes de que el competidor pueda continuar avanzando nuevamente.
3. Todos los competidores deben comenzar detrás de las banderas colocadas en el punto de partida designado.

4.1.29 SLAM BALL

a) Instrucciones para el competidor

1. Seleccionar una bola del área designada para hombres o mujeres.
2. Levantar la bola por encima de la cabeza para extender completamente las rodillas y las caderas.
3. Retornar la bola al suelo directamente en frente. La bola debe tocar el suelo



4. Completar 15 golpes de bola.

b) Modos de fallar

1. No completar los 15 golpes de bola.
2. No levantar la bola por encima de la cabeza para extender completamente las rodillas y caderas.
3. No regresar la bola al suelo durante la fase final de cada repetición.

c) Notas adicionales

1. El atleta puede atrapar la bola en un rebote. La pelota no necesita detenerse por completo en el suelo.
2. La bola puede ser golpeada, soltada o colocada en el suelo desde la posición superior por encima de la cabeza.
3. Cada repetición no hecha o incompleta, recibirá una penalización de 30 segundos.

4.1.30 IRISH TABLES

a) Instrucciones para el competidor

1. Sube y pasa sobre la (s) Tabla (s) Irlandesas hasta el otro lado sin usar los soportes o refuerzos laterales, los lados de las tablas o las correas.

b) Modos de fallar

1. No subir ni pasar sobre todas las Tablas Irlandesas hasta el otro lado mientras sigues la ruta marcada.
2. Usar la estructura de soporte, los lados de la (s) tabla (s) irlandesa (s) o las correas para ayudar con el equilibrio, el ascenso o el descenso

4.1.31 WEIGHTED BURPEES / BURPEES CON PESO

a) Instrucciones para el competidor

1. Completar 15 burpees sosteniendo el peso.
2. El pecho debe tocar el peso en la parte inferior del movimiento.
3. El peso debe mantenerse por encima de la cabeza en la parte superior del movimiento. Los brazos, las caderas y las rodillas deben extenderse para permitir que el peso se mantenga por encima de la altura de la cabeza mientras el competidor está de pie.

b) Modos de fallar

1. No completando 15 burpees con peso.
2. No tocando el peso con el pecho.

3. No estar completamente extendido en la parte superior de la repetición.

c) Notas adicionales

1. Un competidor debe completar los burpees con peso dentro del área designada.

4.1.32 BOX JUMPS

a) Instrucciones para el competidor

1. Saltar o pisar la parte superior de la caja designada para hombres o mujeres hasta que ambos pies estén en la caja al mismo tiempo.
2. Bloquear ambas rodillas y caderas en la parte superior de la caja.
3. Bajar o saltar de la caja hasta que ambos pies toquen el suelo al mismo tiempo.
4. Completar 15 repeticiones.

b) Modos de fallar

1. No completar las 15 repeticiones.
2. No bloquear rodillas o caderas al mismo tiempo en la parte superior de la caja.
3. No tocar la parte superior de la caja o el suelo con ambos pies durante una repetición.

c) Notas adicionales

1. Se permite el descanso, sin embargo, si otros competidores esperan un espacio, el competidor en reposo debe ceder el espacio.

4.1.33 JUMP ROPE

a) Instrucciones para el competidor

1. Colocar la banda elástica alrededor de los tobillos.
2. Saltar la cuerda 15 veces. Un salto se define como balancear la cuerda sobre la cabeza y debajo de los pies en cualquier dirección.

b) Modos de fallar

1. No completar los 15 saltos.
2. No colocar la banda elástica alrededor de los tobillos.

c) Notas adicionales

1. La cuerda puede viajar hacia delante o hacia atrás sobre la cabeza del competidor.
2. Por cada repetición mal ejecutada o faltante se debe de asignar una penalización de 30 segundos al tiempo total de finalista

4.1.34 PUSH UPS

a) Instrucciones para el competidor

1. Completar 15 flexiones.
2. El pecho debe tocar el suelo.
3. Levante las manos completamente del suelo una vez que el pecho toque el suelo, antes de volver a la posición inicial.
4. Codos y rodillas deben estar completamente extendidos en la parte superior del ejercicio.

b) Modos de fallar

1. No completar 15 lagartijas.
2. No tocando el suelos con el pecho.
3. No levantando las manos en la parte de debajo de cada repetición.
4. No extendiendo completamente los codos y las rodillas en la parte superior de cada repetición.

c) Notas adicionales

1. Un competidor debe completar las lagartijas dentro del área designada.

4.1.35 ROWER

a) Instrucciones para el Competidor

1. Escoja la máquina de remo y haga los ajustes necesarios en los pies.
2. Presione el botón de Empezar para comenzar a medir la distancia.
3. Reme hasta que complete los 200 metros se hayan completado. El competidor debe mantenerse sentado hasta que la pantalla marque los 200 metros.

b) Modo de Falla.

1. No poder completar los 200 metros en un solo esfuerzo.
2. Levantarse de la máquina antes de que la pantalla marque los 200 metros.

c) Notas Adicionales

1. El competidor puede cambiar de máquina cuando lo desee, sin embargo el contador de metros, debe de empezar de 0 cada vez que cambie de máquina

4.1.36 CAR HURDLE

a) Instrucciones del competidor



1. Suba y suba por encima del (los) automóvil (s) sin usar ningún refuerzo de soporte, mástiles de bandera o correas (si están presentes).

b) Modos de falla

1. Incapacidad para trepar por encima de los automóviles y descender al otro lado.
2. Usar cualquier tipo de estructura de soporte, postes o correas para ayudar en el equilibrio al ascender o descender.

4.1.37 POLICE BARRICADES

a) Instrucciones del competidor

1. Sube y cruza las barricadas sin usar el soporte, refuerzos, los lados de la barricada, los postes de la bandera o las correas.

b) Modos de falla

1. Incapacidad para escalar las barricadas y descender al otro lado.
2. Usar la estructura de soporte, los lados de las barricadas o las correas para ayudar en el equilibrio al ascender o descender.

4.1.38 TIRE HOP

a) Instrucciones del competidor

1. Salte desde el interior de un neumático al siguiente sin tocar el área exterior de los neumáticos.

b) Modos de falla

1. Incapacidad para completar la ruta marcada.
2. Tocar cualquier área fuera de los neumáticos con cualquier parte del cuerpo. 3. Tocar un neumático con cualquier parte del cuerpo excepto con las manos y las piernas.

c) Notas adicionales

1. Un competidor puede optar por completar la ruta saltando de un neumático a otro y saltando uno o más entre ellos.
2. Un competidor no puede tocar un neumático con ninguna parte de su cuerpo que no sean sus pies y piernas.



4.2 OBSTÁCULOS DE UN SOLO INTENTO (PASAR/FALLAR)

4.2.1 ADDUCTOR

a) Instrucciones para el competidor

1. Muévete de saco a saco dentro de un solo carril / línea sin tocar el suelo.
2. Tocar la campana.

b) Modos de fallar

1. Cualquier parte del cuerpo tocando el suelo antes de tocar la campana.
2. Usar los postes estructurales horizontales.
3. Usar múltiples carriles para completar el obstáculo.

c) Notas adicionales

1. El competidor es considerado como que ha hecho un intento una vez que ambos pies hayan dejado el escalón de inicio.
2. El competidor tiene permitido usar las cadenas de soporte de los sacos para completar el obstáculo.

4.2.2 APE HANGER

a) Instrucciones para el competidor

1. Subir a la parte de arriba de la cuerda o escalera de cuerda para iniciar el obstáculo.
2. Transferirse a las barras, avanzar por debajo de las barras usando únicamente las manos. Los pies no deben tocar las barras.
3. Tocar la campana.

b) Modos de fallar

1. No tocando la campana.
2. Cayéndose del obstáculo, a excepción de la fase de subir la soga que se la puede intentar varias veces.
3. Pies tocando cualquiera de las barras.
4. Usar la estructura de soporte o las correas. Está permitido el uso de la viga horizontal en el centro del obstáculo.
5. Subiendo y/o cruzando por la parte superior del obstáculo.



c) Notas adicionales

1. Una vez que el competidor toque cualquiera de las barras, es considerado como que ha iniciado un intento.

4.2.3 BALANCE BEAM

a) Instrucciones para el competidor

1. Atravesar a lo largo de la viga sin usar otra parte del cuerpo que no sean los pies sobre la viga, sin tocar el suelo.
2. Tocar la viga de descenso con los pies antes de tocar el suelo.

b) Modos de fallar

1. Tocar el suelo antes de tocar la viga de descenso.
2. Tocar la viga con cualquier parte del cuerpo que no sean los pies.
3. Tocar otra viga después haber ya hecho un intento con una viga.

c) Notas adicionales

1. Una vez que el competidor haya puesto sus dos pies en la viga, es considerado un intento.

4.2.4 BEATER

a) Instrucciones para el competidor

1. Atravesar las barras horizontales giratorias usando únicamente las manos y los brazos. Los pies no pueden tocar el suelo para crear una ventaja.
2. Tocar la campana.

b) Modos de fallar

1. No tocar la campana.
2. Usar las vigas metálicas verticales para iniciar el obstáculo, cruzarlo o completarlo.
3. Pies o piernas tocando cualquiera de las barras, incluyendo el atravesar sobre las barras por encima del obstáculo.

c) Notas adicionales

1. Si ambos pies dejan el escalón de inicio, será considerado como un intento de hacer el obstáculo.
2. El competidor podrá usar las vigas metálicas horizontales para iniciar el obstáculo, o para transferencias durante el recorrido del obstáculo.

4.2.5 HELIX

a) Instrucciones para el competidor

1. Utilizando únicamente las barras de un carril (un lado de la estructura), navegar lateralmente sin tocar la parte superior del obstáculo.
2. Tocar la campana.

b) Modos de fallar

1. Cualquier parte del cuerpo tocando el piso durante el recorrido entre el inicio y el toque de la campana.
2. Tocar la parte superior del obstáculo.
3. Usar barras de otro carril, o cruzando sobre la parte superior del obstáculo.

c) Notas adicionales

1. Una vez que se hagan cuatro puntos de contacto, será considerado como un intento por parte del atleta y no podrá iniciar nuevamente el obstáculo.
2. El competidor debe iniciar con el primer panel al principio del obstáculo.

4.2.6 MONKEY BARS

a) Instrucciones para el competidor

1. Atravesar las barras desde un lado hacia el otro usando únicamente las manos y los brazos.
2. Tocar la campana.

b) Modos de fallar

1. Pies tocando el suelo para crear ventaja en completar el obstáculo.
2. Usar las vigas verticales para iniciar el obstáculo, atravesar o completar el obstáculo.
3. Tocando las barras con los pies o piernas, incluyendo el cruzar el obstáculo pasando sobre las barras.
4. No tocar la campana.

c) Notas adicionales

1. Se considera que el competidor ha iniciado el intento si ambos pies dejan de tocar el escalón de inicio del obstáculo.
2. El competidor puede utilizar las vigas colocadas horizontalmente para iniciar el obstáculo, o transferirse durante la fase de atravesar el obstáculo.

4.2.7 MULTI-RIG

a) Instrucciones para el competidor

1. Atravesar por los aros colgantes usando únicamente las manos y brazos y, tocar la campana.
2. Quedarse en un solo carril, sin moverse de manera lateral.

b) Modos de fallar

1. Los pies no pueden tocar el suelo para crear ventaja.
2. Usar las vigas verticales para iniciar el obstáculo, atravesar o completar el obstáculo.
3. Tocando los acoplamientos que sostienen los aros con los pies o piernas, incluyendo el atravesar el obstáculo sobre las barras.
4. No tocar la campana.
5. Usar mas de un carril para completar el obstáculo.

c) Notas adicionales

1. Se considera que el competidor ha iniciado el intento si ambos pies dejan de tocar el escalón de inicio del obstáculo.
2. El competidor puede utilizar las vigas colocadas horizontalmente para iniciar el obstáculo, o transferirse durante la fase de atravesar el obstáculo.

4.2.8 MULTI-RIG PLUS

a) Instrucciones para el competidor

1. Atravesar por los agarres usando únicamente las manos y brazos y, tocar la campana.
2. Transferirse al muro y trepar sin tocar el suelo.
3. Manténgase dentro de un carril sin moverse lateralmente.

b) Modos de fallar

1. Los pies no pueden tocar el suelo para crear ventaja.
2. Usar las vigas verticales para iniciar el obstáculo, atravesar o completar el obstáculo.
3. Tocando los agarres que sostienen los aros con los pies o piernas, incluyendo el atravesar el obstáculo sobre las barras.
4. No escalar el muro y pasar al otro lado.
5. Usar mas de un carril para completar el obstáculo.

c) Notas adicionales

1. Se considera que el competidor ha iniciado el intento si ambos pies dejan de tocar el escalón de inicio del obstáculo.
2. El competidor puede utilizar las vigas colocadas horizontalmente para iniciar el obstáculo, o transferirse durante la fase de atravesar el obstáculo.

4.2.9 OLYMPUS

a) Instrucciones para el competidor

1. Navegar lateralmente por el obstáculo usando únicamente las manos en y dentro de las manijas y los agujeros encontrados en el recorrido dentro de un carril.
2. Tocar la campana.

b) Modos de fallar

1. Tocar el piso entre el inicio y el toque de campana con cualquier parte del cuerpo.
2. Tocar la parte superior del obstáculo.
3. Tocar cualquiera de las manijas o agujeros del muro con los pies.

c) Notas adicionales

1. El competidor debe iniciar desde o detrás del escalón de inicio.
2. Se considera que el competidor ha iniciado el intento si ambos pies dejan de tocar el escalón de inicio del obstáculo.
3. El competidor puede apoyar pies y/o rodillas contra el muro para soporte, sin embargo, los pies o rodillas no pueden tocar ninguna de las manijas/agujeros para las manos, incluyendo el pisar o poner las rodillas en los agarres.
4. El competidor puede usar cualquier combinación de manijas provistas en el muro.

4.2.10 PIPE LAIR

a) Instrucciones para el competidor

1. Atravesar sobre el obstáculo usando únicamente los tubos.
2. Tocar la campana.

b) Modos de fallar

1. Tocando el piso o la parte superior del obstáculo antes de tocar la campana.
2. Cambiando de carril.

c) Notas adicionales

1. Se considera que el competidor ha iniciado el intento si ambos pies dejan de tocar el piso, en un tubo o después del primero tubo.



4.2.11 ROLLING EPIC

a) Instrucciones para el competidor

1. Coloca ambos pies en la plataforma con ruedas (Dolly).
2. Colócate en una posición de plancha con brazos extendidos/rectos.
3. Mientras mantienes la posición de plancha, gatea usando únicamente tus manos para avanzar hasta que todo tu cuerpo y la plataforma crucen la línea de llegada.
4. Regresa al punto de inicio con la plataforma. En este proceso, la plataforma puede ser levantada y cargada.

b) Modos de fallar

1. Tocar el piso con cualquier parte del cuerpo que no sea las manos y los codos.
2. No cruzar la línea de llegada con todo el cuerpo y la plataforma.
3. No regresar la plataforma con ruedas al punto de inicio.

c) Notas adicionales

1. El competidor puede descansar en la posición de plancha, sin embargo, sus rodillas, piernas, estómago, u otras partes del cuerpo no pueden tocar el suelo.

4.2.12 SPEAR THROW

a) Instrucciones para el competidor

1. Párate con ambos pies detrás de la barrera.
2. Tira la lanza al blanco en el mismo carril.
3. Haz que la lanza se incruste en la estructura del blanco y permanezca allí sin que ninguna parte de la lanza toque el suelo.

b) Modos de fallar

1. La lanza no se incrusta en la estructura del blanco.
2. Cualquier parte de la lanza toque el suelo una vez que la lanza esté inmóvil después de haber sido lanzada.

c) Notas adicionales

1. Es considerado como intento una vez que el competidor libera la lanza en un movimiento hacia delante.
2. El competidor está autorizado a cambiar de carriles, sin embargo, esto debe ser hecho antes de hacer un intento.
3. Es responsabilidad del competidor asegurarse de que la cuerda se coloque de manera que no cause enredos. Si la cuerda se enreda durante el intento de un competidor y afecta la trayectoria de la lanza, igual se considerará como un intento.



4. Una lanza puede tocar el suelo durante un intento antes de que permanezca inmóvil en el blanco, siempre y cuando no toque el suelo una vez que esté inmóvil.

4.2.13 TWISTER

a) Instrucciones para el competidor

1. Atraviesa el obstáculo de un extremo al otro utilizando solo las manos en los mangos y los segmentos de truss entre cada uno de los mangos.
2. Los pies no deben tocar el suelo para crear ventaja.
3. Tocar la campana.

b) Modos de fallar

1. No tocar la campana.
2. Caerse del obstáculo.
3. Usar cualquier otra parte de la truss que no sea la que se encuentra entre cada segmento de agarres.
4. Tocando los agarres con los pies o las piernas, incluyendo el atravesar por la parte superior de el obstáculo sobre los agarres.
5. Usar la estructura del tubo a la que se sueldan los agarres para completar el obstáculo.

c) Notas adicionales

1. Se considera que el competidor ha iniciado el intento si ambos pies dejan de tocar el escalón de inicio del obstáculo.
2. El competidor está autorizado a utilizar la truss metálica colocada entre cada segmento de agarres para poder hacer transición de un grupo de agarres al siguiente.

4.2.14 TYROLEAN TRAVERSE

a) Instrucciones para el competidor

1. Empezar por montarse a la cuerda en el punto mas cercano al inicio.
2. Recorrer a lo largo de la cuerda sin tocar la superficie debajo de ella de manera que cree ventaja para completarla.
3. Tocar la campana usando únicamente las manos.

b) Modos de fallar

1. No tocar la campana.
2. Tocar la superficie debajo de la cuerda de manera que cree ventaja para completarla.

c) Notas adicionales

1. Para un intento que resulte en una falla, después de soltar la cuerda, el competidor debe continuar atravesando el suelo o el agua debajo del obstáculo corriendo o nadando mientras permanece dentro de su carril.
2. El competidor debe bajarse de el obstáculo después de tocar la campana. No deben seguir atravesando la cuerda.

4.2.15 Z WALL

a) Instrucciones para el competidor

1. Recorrer lateralmente la muralla usando solo los bloques de pies y manos y los soportes verticales dentro de un solo carril.
2. Tocar la campana.

b) Modos de fallar

1. Tocar el suelo, la parte superior de la muralla, o la parte superior o inferior de cualquier recorte dentro de la muralla.
2. No tocar la campana.

c) Notas adicionales

1. Se considera que el competidor está comprometido en un intento y no puede reiniciar el obstáculo una vez que se hacen cuatro puntos de contacto en los bloques de manos y pies.
2. Al iniciar el recorrido, se debe utilizar el primer bloque para mano y el primer bloque para pie ubicado en el carril que está intentando.
3. Aparte de los primeros bloques de mano y pie que son mandatorios, un competidor no necesita usar todos los bloques de manos y pies que se proporcionan. Un competidor puede omitir todos los demás agarres, incluidos los agarres o bloques finales, para tocar la campana.

4.2.16 SLACKLINE

a) Instrucciones para el competidor

1. Atraviesa por la parte superior de la cuerda/cinta sin utilizar ninguna parte del cuerpo que no sean los pies en la cuerda y sin tocar el suelo.
2. Toca el suelo más allá de la línea de finalización marcada en el otro lado con al menos un pie.

b) Modos de fallar

1. Tocar el suelo con uno o más pies antes de la línea de finalización.
2. Tocar la cuerda floja con cualquier parte del cuerpo que no sean los pies.
3. Tocar otra cuerda floja después haber hecho un intento en una sola cuerda.



c) Notas adicionales

1. Es considerado un intento una vez que el competidor coloca ambos pies en la cuerda floja.

4.2.17 MONKEY IN THE MIDDLE

a) Instrucciones para el competidor

1. Atraviesa el obstáculo de un extremo al otro usando solo las manos en los agarres y los segmentos de truss entre cada uno de los agarres.
2. El Monkey Bars (barras horizontales) deben atravesarse de un extremo a otro utilizando solo las manos y los brazos.
3. Tocar la campana.

b) Modos de fallar

1. No tocar la campana.
2. Cayéndose del obstáculo.
3. Tocar los agarres o barras con los pies o piernas, incluido el desplazamiento sobre el obstáculo por encima de los agarres o barras.
4. Usar la estructura de tubos a las que están soldados los agarres para completar el obstáculo.
5. Pies tocando el suelo para crear una ventaja al completar el obstáculo.
6. Usar la truss vertical como escalera para comenzar el obstáculo, atravesar o completar el obstáculo.

c) Notas adicionales

1. Una vez que ambos pies del competidor han abandonado el escalón inicial se considera que el competidor ha intentado el obstáculo.
2. El competidor puede usar la truss ubicada horizontalmente para comenzar el obstáculo.

4.2.18 MEMORY TEST

a) Instrucciones para el competidor

1. Determina los dos últimos dígitos de la banda asignada que se está usando.
2. Localiza los dos dígitos en la lista provista.
3. Memoriza el texto o símbolo (s) al lado de los dos dígitos.
4. Cuando un oficial de la carrera te lo solicite, recita el texto o los símbolos exactamente como estaban escritos en el punto marcado en el recorrido.



b) Modos de fallar

1. No recordar y recitar el texto o símbolos exactamente como estaban escritos.
2. Escribir o grabar el texto o los símbolos para ayudar a recordar.

4.2.19 LOW RIDER

a) Instrucciones para el competidor

1. Atraviesa por las cuerdas o accesorios usando solo pies, manos y brazos y toca la campana.
2. Mantente dentro de un carril, sin moverte lateralmente.

b) Modos de fallar

1. Ninguna parte del cuerpo puede tocar el suelo para crear una ventaja.
2. Usar una estructura o truss vertical como escalera para comenzar el obstáculo, atravesar o completar el obstáculo.
3. Atravesando sobre las barras que sostienen cada cuerda.
4. No tocando la campana.
5. Usar más de un carril para completar el obstáculo.

c) Notas adicionales

1. Se considera que un competidor ha intentado el obstáculo una vez que ambos pies del competidor han dejado el escalón inicial.
2. El competidor puede usar la estructura metálica ubicada horizontalmente para comenzar el obstáculo, o transferirse mientras atraviesa el obstáculo.

4.2.20 TARZAN SWING

a) Instrucciones para el competidor

1. Escalar hasta la parte de arriba de la cuerda o la escalera de cuerda hasta empezar el obstáculo.
2. Atravesar los agarres usando únicamente los brazos y manos.
3. Tocar la campana.

b) Modos de fallar

1. No tocar la campana
2. Caerse del obstáculo, excepto cuando se esta subiendo la cuerda o la escalera de cuerda, que, en dado caso, se puede intentar varias veces.
3. Usar cualquier estructura como soporte.



4. Pasar por encima del obstáculo.

c) Notas adicionales

1. Un competidor esta comprometido con el obstáculo y se considera un intento una vez que toca cualquier parte del obstáculo. En este punto, deben de completar el obstáculo, o cumplir con la penalidad.

4.3 OBSTÁCULOS OBLIGATORIOS

4.3.1 ARMER

a) Instrucciones para el competidor

1. Seleccionar un peso del área designada para hombres y mujeres.
2. Comenzando detrás de la bandera de inicio designada, lleve el peso a lo largo de todo el recorrido marcado.
3. Regresar el peso al área designada.

b) Modos de fallar

1. No completar enteramente la ruta marcada con el peso.
2. Arrastrar, rodar, lanzar o empujar el peso.
3. Cargando el peso incorrecto.'
4. No cargando el peso por los mangos.

c) Notas adicionales

1. Los pesos se pueden poner abajo según sea necesario.
2. Si el peso llevado por el competidor se cae o se coloca hacia abajo y se mueve, el competidor debe devolver el peso al lugar donde se dejó caer y reiniciar el acarreo desde ese punto.

4.3.2 BARBED WIRE CRAWL - CORD CRAWL – SCRIM NET LOW CRAWL

a) Instrucciones para el competidor

1. Recorrer bajo el obstáculo de un extremo al otro.

b) Modos de fallar

1. No recorrer bajo el obstáculo de un extremo al otro.

c) Notas adicionales

1. El competidor puede rodar debajo del obstáculo.
2. El competidor puede tocar el alambre o cable.



4.3.3 BUCKET CARRY

a) Instrucciones para el competidor

1. Seleccione un balde/cubo del área designada para hombres o mujeres.
2. Cargar el balde/cubo a lo largo del recorrido marcado.
3. El balde/cubo debe completar todo el recorrido marcado con la misma cantidad de material en el interior.
4. La tapa de cada balde/cubo debe permanecer en su sitio en todo momento

b) Modos de fallar

1. No devolver el balde con la misma cantidad de material en su interior con el que comenzó.
2. Cortando cualquier parte del recorrido marcado.
3. Llevando una cubeta designada para un género que no sea el mismo que el del competidor.

c) Notas adicionales

1. No es posible hacer burpees en este obstáculo. Debe de ser completado.
2. Si un competidor devuelve un balde con material faltante después de completar el recorrido marcado, el competidor debe rehacer todo el recorrido marcado con un balde correctamente llenado
3. Un competidor puede colocar el balde en el suelo para que descanse según sea necesario.
4. La tapa en cada cubeta no esta montada permanentemente. Si la tapa se desmonta accidentalmente, el competidor puede recolocar la tapa siempre y cuando el material dentro del balde/cubo no se haya caído o salido. En caso de que el material se haya caído o salido, el competidor debe de regresar el balde/cubo donde empieza el recorrido, reemplazarlo, y completar el obstáculo con una balde/cubo nuevo. Se autoriza al competidor a remover todo el material antes de retornarlo.

4.3.4 DUNK WALL

a) Instrucciones para el competidor

1. Atravesar bajo el muro desde un lado hacia el otro.
2. No hacer clavado o salto de buceo.

b) Modos de fallar

1. No atravesar bajo el muro y al otro lado.
2. Pasando por al lado del muro.



4.3.5 FARMERS CARRY

a) Instrucciones para el competidor

1. Selecciona un peso del área designada para hombres o mujeres.
2. Comenzando detrás de la bandera de inicio designada, lleva el peso a lo largo de todo el recorrido marcado.
3. Devolver el peso al área designada.

b) Modos de fallar

1. No completar todo el recorrido marcado cargando el peso .
2. Arrastrar, rodar, lanzar o empujar el peso.
3. Cargar el peso incorrecto.
4. No cargando el peso por las asas.

c) Notas adicionales

1. Si se requieren múltiples pesos, deben llevarse juntos. Los competidores no pueden hacer un progreso significativo hacia adelante con un solo peso.
2. Los pesos se pueden colocar en el suelo según sea necesario.
3. Si el peso de un competidor se cae o se coloca hacia abajo y se mueve, el competidor debe devolver el peso al lugar donde se dejó caer y reiniciar el acarreo desde ese punto.

4.3.6 JERRY CAN CARRY

a) Instrucciones para el competidor

1. Seleccione las dos bidones para hombres o uno para mujeres del área designada.
2. Lleve el(los) bidón(es) a lo largo de todo el recorrido marcado.
3. Regrese el(los) bidón(es) al área designada.

b) Modos de fallar

1. No completar con el(los) bidón(es) todo el recorrido marcado.
2. Arrastrando, rodando, lanzando o empujando el(los) bidón(es).
3. Llevando el número incorrecto de bidones.

c) Notas adicionales

1. Si se requieren múltiples bidones, deben llevarse al mismo tiempo. El competidor no debe realizar un avance significativo hacia adelante con un solo bidón.
2. Los bidones se pueden colocar en el suelo según sea necesario.



3. Si el bidón de un competidor se cae o se coloca hacia abajo y se mueve, el competidor debe devolver el bidón al lugar donde se dejó caer y reiniciar la carga desde ese punto.
4. Si un bidón está dañado y se derrama una cantidad significativa de agua del contenedor, el competidor debe regresar al comienzo con el (los) bidón (es), seleccionar uno (s) nuevo (s) y comenzar de nuevo.

4.3.7 LOG CARRY

a) Instrucciones para el competidor

1. Seleccionar un solo tronco del área designada para hombres o mujeres.
2. Carga el tronco a lo largo de todo el recorrido marcado.
3. Regresa el tronco al área designada.

b) Modos de fallar

1. No completar con el tronco todo el recorrido marcado.
2. Arrastrar, rodar, lanzar o empujar el tronco.
3. Cargando el tronco incorrecto.

c) Notas adicionales

1. Los troncos pueden ser colocados en el suelo según sea necesario.
2. Si el tronco del competidor se cae o se coloca hacia abajo y se mueve, el competidor debe devolver el tronco al lugar donde se cayó y reiniciar el acarreo desde ese punto.

4.3.8 SANDBAG CARRY

a) Instrucciones para el competidor

1. Seleccione un saco del área designada de hombres o mujeres.
2. Cargar el saco a lo largo de el recorrido marcado.
3. Retornar el saco al área designada de hombres o mujeres.

b) Modos de fallar

1. No completar con el saco todo el recorrido marcado.
2. Arrastrar, rodar, lanzar o empujar el saco.
3. Cargar un saco designado incorrecto o el número incorrecto de sacos.

c) Notas adicionales

1. Si se requieren sacos múltiples, se deben llevar todos al mismo tiempo.



2. Los sacos se pueden colocar en el suelo según sea necesario, sin embargo, el competidor no puede avanzar en ningún momento, de manera significativa, con un solo saco.
3. Si el saco de un competidor se cae o se coloca en el suelo y se mueve, el competidor debe devolver el saco al lugar donde se dejó caer y reiniciar la carga desde ese punto.

4.3.9 SWIM - WATER CROSSING

a) Instrucciones para el competidor

1. Pasar a través del agua de un extremo a otro permaneciendo en todo momento dentro del recorrido marcado.
2. No hacer clavado o salto de buceo.

b) Modos de fallar

1. No permaneciendo dentro de los límites del obstáculo, las marcas del recorrido o el bordear el obstáculo.
2. Bordeando el obstáculo para evitar una interacción significativa con el agua, independientemente de la marca del recorrido.
3. Saltando como clavado.

c) Notas adicionales

1. El competidor puede volver a entrar al agua en el punto de salida si fue forzado a evadirlo por la congestión.
2. Los dispositivos de flotación personal (DFP) pueden ser obligatorios.

4.3.10 CHAIN CARRY

a) Instrucciones para el competidor

1. Selecciona una cadena del área designada para hombres o mujeres.
2. Lleva la cadena a lo largo de toda la ruta marcada.
3. Devuelve la cadena al área designada para hombres o mujeres.

b) Modos de fallar

1. No completar toda la ruta marcada con la cadena.
2. Arrastrar, rodar, lanzar o empujar la cadena.
3. Cargando una cadena incorrectamente designada o un número incorrecto de cadenas.

c) Notas adicionales

1. Si se requieren múltiples cadenas para ser transportadas, deben ser transportadas al mismo tiempo.



2. Una cadena se puede colocar en el suelo según sea necesario, sin embargo, un competidor no puede avanzar significativamente con una sola cadena en ningún momento.
3. Si la cadena de un competidor se cae o se coloca en el suelo y se mueve, el competidor debe devolver la cadena al lugar donde se dejó caer y reiniciar el transporte desde ese punto.

4.3.11 WEIGHTED LOW CRAWL

a) Instrucciones para el competidor

1. Selecciona un peso del área designada para hombres o mujeres.
2. Atraviesa de un extremo al otro por debajo del alambre de púas o el cable mientras mantienes el peso contigo.
3. El peso debe ser transportado o empujado, no proyectado o arrojado, de un extremo del arrastre al otro.

b) Modos de fallar

1. No atravesando por debajo del alambre de púas o el cable de un lado al otro.
2. Arrojar o proyectar el peso.

c) Notas adicionales

1. El competidor puede rodar debajo del cable o alambre mientras sostiene el peso.
2. El peso puede tocar el suelo en cualquier momento, siempre que sea llevado o empujado por el competidor mientras está en movimiento desde un extremo del arrastre al otro.
3. El competidor puede tocar el alambre o cable.

4.3.12 LILY PADS

a) Instrucciones para el competidor

1. Atraviesa los nenúfares desde un lado de la ruta marcada al otro.

b) Modos de fallar

1. No atravesando de un lado de la ruta marcada al otro.

c) Notas adicionales

1. El competidor puede caerse de los nenúfares al agua, esto no es un fallo de obstáculo.
2. Si un competidor cae al agua, debe volver a subir a los nenúfares y continuar a lo largo del recorrido marcado, o nadar a lo largo del recorrido marcado hasta llegar a tierra firme y poder continuar.



4.3.13 CLIFF CLIMB

a) Instrucciones para el competidor

1. Asciende por encima del acantilado, manteniéndote dentro del recorrido marcado.

b) Modos de fallar

1. No ascendiendo desde un lado del recorrido marcado al otro.

4.3.14 CARGO NET GROUND CRAWL

a) Instrucciones para el competidor

1. Atraviesa por debajo de la red de carga, con todo el cuerpo pasando por debajo de la red, de un extremo al otro.

b) Modos de fallar

1. No atravesando por debajo de la red de carga desde un lado al otro.
2. No manteniendo todo el cuerpo debajo de la red.

c) Notas adicionales

1. El competidor puede rodar bajo la red de carga.
2. El competidor puede tocar la red de carga con cualquier parte de su cuerpo, y empujar la red para despejar el camino.
3. No está permitido moverse con alguna parte del cuerpo descubierta por la red.

4.3.15 STONE CARRY

a) Instrucciones para el competidor

1. Escoja una roca del área designada para hombres o mujeres.
2. Cargue la roca a lo largo de la ruta marcada.
3. Regrese la roca al área designada para hombres o mujeres.

b) Modos de fallar

1. Imposibilidad para completar la totalidad de la ruta marcada cargando la roca.
2. Arrastrar, rodar, tirar o empujar la roca.
3. Cargar la roca equivocada o un número incorrecto de rocas.

c) Notas Adicionales

1. Si se requiere cargar múltiples rocas, estas deben de ser cargadas todas al mismo tiempo.



2. Las rocas pueden ser puestas en el suelo según se necesite, sin embargo, el competidor no puede avanzar significativamente con una sola roca en ningún momento.
3. Si un competidor deja caer la roca o una de las rocas y estas se mueven, el competidor debe regresar la roca al punto donde cayó y empezar a cargarla de nuevo desde ese punto.

4.3.16 WEIGHTED VEST RUN

a) Instrucciones para el Competidor

1. Seleccione un chaleco del área designada para hombre o mujer.
2. Póngase el chaleco por sobre la cabeza para que este quede posicionado sobre el torso.
3. Complete el total del recorrido marcada llevando puesto el chaleco.
4. Quítase el chaleco y regréselo al área designada para hombre o mujer.

b) Modos de Fallar.

1. No poder completar el recorrido marcado mientras lleva puesto el chaleco.
2. Fallar en no llevar el chaleco en el torso.
3. Quitarse, rodar, tirar, arrastrar o empujar el chaleco.
4. Llevar puesto el chaleco equivocado.

c) Notas Adicionales

1. Se pueden quitar los chalecos si es necesario, sin embargo el competidor no puede avanzar sin llevar el chaleco puesto.
2. Si por alguna razón el chaleco se mueve, el competidor debe regresar el chaleco al lugar de donde se lo quitó y volver a empezar a cargarlo desde ese punto

5 PARTE E

CAMBIO DE REGISTRO

5.1 HISTORIAL DE CAMBIOS

a) 6.11.19

1. Nuevo formato de libro de reglas con una revisión completa de cada regla, aclaraciones del idioma y actualizaciones de formato.
2. Se actualizó la Sección 3.2.5 para reflejar el grupo de edad según el último día del año.
3. Se agregaron los siguientes obstáculos de intentos múltiples (PASAR / FALLAR)
 - a. 4.1.24 AIR BIKE
 - b. 4.1.25 HAYWALL
 - c. 4.1.26 LOG FLIP
 - d. 4.1.27 10 ' WALL
 - e. 4.1.28 COLUMNAS SPARTAN
 - f. 4.1.29 SLAM BALLS
 - g. 4.1.30 IRISH TABLES
 - h. 4.1.31 WEIGHTED BURPEE
4. Se agregaron los siguientes obstáculos de intento único (PASAR / FALLAR)
 - a. 4.2.10 PIPE LAIR
 - b. 4.2.16 SLACKLINE
 - c. 4.2.17 MONKEY IN THE MIDDLE
 - d. 4.2.18 MEMORY TEST
 - e. 4.2.19 LOWRIDER
5. Se agregaron las siguientes reglas obligatorias
 - a. 4.3.10 CHAIN CARRY
 - b. 4.3.11 WEIGHTED LOW CRAWL
 - c. 4.3.12 LILY PADS
 - d. 4.3.13 CLIFF CLIMB
 - e. 4.3.14 CARGO NET GROUND CRAWL
6. Movido a obstáculos de múltiples intentos (PASAR / FALLAR) (
 - a. 4.1.18 SPARTAN LADDER
 - b. 4.1.32 BOX JUMP
 - c. 4.1.83 JUMP ROPE
 - d. 2.1.34 PUSH UP
7. Trasladado a Obstáculo Obligatorio
 - a. 4.3.4 DUNKWALL
8. Se eliminó el requisito de completar 5 burpees de 4.1.3 ATLAS CARRY.
9. Se eliminó el requisito de que no se puede llevar un balde sobre los hombros o por encima de la cabeza de 4.3.4 Transporte del balde.



10. Aclarado el uso de truss horizontal en el atravesar obstáculos.
11. Se agregó la regla de no pre recorrer la ruta a I3.9.4
12. Aclarado que debes desengancharte con un obstáculo volteado.
13. Se aclaró lo que puede y no puede usar durante el 4.2.15 ZWALL

b) 9.5.19

1. Aclarado 3.7.2. Equipo no necesita llevarse puesto mientras hacen los burpees.
2. Se cambió la cerca por una barrera en regla 4.1.19 HERCULES HOIST .
3. Aclarado 4.2.14 TYROLEAN TRAVERSE reglas de donde empezar.
4. Añadida regla 4.2.20 TARZAN SWING.
5. Aclarado 4.3.3 BUCKET CARRY y el material caído o regado
6. Añadido regla 4.3.15 STONE CARRY

c) 11.12.19

1. Aclarado 3.21.1 (C) que aprueba utilizar la camiseta en el podio
2. Añadida Regla 4.1.35 ROWER de múltiples intentos de pasar/fallar
3. Añadida Regla 4.3.16 WEIGHTED VEST RUN a los obstáculos obligatorios

d) 6.3.20

1. Aclarado 3.7.2. No es necesario que el equipo permanezca encendido durante los burpees.
2. Añadido 4.1.36 HURDLE DE COCHES, 4.1.37 BARRICADAS DE POLICÍA, 4.1.38 TIRE HOP