



REGLAS DE COMPETENCIA 2024

CONTENIDO

1. PARTE A	6
1.1 ALCANCE	6
1.2 PROPÓSITO	6
1.3 VARIACIONES Y MODIFICACIONES	6
2 PARTE B	7
2.1 DEFINICIONES DE TÉRMINOS CLAVE	7
3. PARTE C	8
3.1 PREPARACIÓN Y ENTRENAMIENTO	8
3.2 CRITERIO DE COMPETENCIA	8
3.3 PASAR/FALLAR OBSTÁCULOS	9
3.4 PENALIZACIONES DE TIEMPO	9
3.5 CONDUCTA GENERAL	9
3.6 CONDUCTA EN LA CARRERA	10
3.7 EQUIPO OLVIDADO	10
3.8 EQUIPO NO AUTORIZADO	11
3.9 COMIENZO DE CARRERA Y ARRANQUES	11
3.10 COMPETIDORES NO REGISTRADOS	11
3.11 ACTOS QUE JUSTIFICAN LA SUSPENSIÓN	12
3.12 EFECTOS DE SUSPENSIÓN	12
3.13 REINTEGRACIÓN	12
3.14 ACTOS DE AGENTES	13
3.15 ESPECTADORES	13
3.16 ACOMPAÑAMIENTO	13
3.17 GUÍA GENERAL PARA OBSTÁCULOS	13
3.18 REVISIÓN POSTCARRERA Y PENALIZACIONES	15
3.19 PERIODO DE ACLARACIONES	15
3.20 PRUEBA DE DROGAS Y SANCIONES ANTI-DOPAJE	16
3.21 PREMIOS EN EFECTIVO Y RECONOCIMIENTOS	16
3.22 CRONOMETRAJE	16

4 PARTE D	18
4.1 OBSTÁCULOS DE PASO/FALLO CON MÚLTIPLES	18
4.1.1 16', 7', 8' WALLS	18
4.1.2 ATLAS CARRY	19
4.1.3 BENDER	20
4.1.4 THE BOX	20
4.1.5 HERCULES HOIST	20
4.1.6 INVERTED WALL	21
4.1.7 ROPE CLIMB	22
4.1.8 SLIP WALL	23
4.1.9 SNOW QUARTER-PIPE	23
4.1.10 SPARTAN LADDER	23
4.1.11 SPARTAN SLED	24
4.1.12 STAIRWAY TO SPARTA	24
4.1.13 TIRE FLIP	25
4.1.14 VERTICAL CARGO PLUS	25
4.1.15 LOG FLIP	26
4.1.16 SPARTAN COLUMNS	26
4.1.17 SLAM BALL	27
4.1.18 IRISH TABLES	28
4.2 OBSTÁCULOS DE PASO/FALLO DE SOLO UN INTENTO	29
4.2.1 ADDUCTOR	29
4.2.2 APE HANGER	29
4.2.3 BALANCE BEAM	30
4.2.4 BEATER	30
4.2.5 HELIX	31
4.2.6 MONKEY BARS	31
4.2.7 MULTI-RIG	32
4.2.8 MULTI-RIG PLUS	34
4.2.9 OLYMPUS	34
4.2.10 ROLLING EPIC	36
4.2.11 SPEAR THROW	36
4.2.12 TWISTER	37
4.2.13 TYROLEAN TRAVERSE	38
4.2.14 Z WALL	39
4.2.15 SLACKLINE	39
4.2.16 MONKEY IN THE MIDDLE	40
4.2.17 MEMORY TEST	41
4.2.18 LOW RIDER	41
4.2.19 TARZAN SWING	42

4.3 OBSTÁCULOS OBLIGATORIOS	43
4.3.1 ARMER	43
4.3.2 BARBED WIRE / CORD / SCRIM NET LOW / TUBE CRAWLS	43
4.3.3 BUCKET CARRY	43
4.3.4 DUNK WALL	44
4.3.5 FARMERS CARRY	45
4.3.6 JERRY CAN CARRY	45
4.3.7 LOG CARRY	46
4.3.8 SANDBAG CARRY	48
4.3.9 SWIM / WATER CROSSING	48
4.3.10 CHAIN CARRY	49
4.3.11 WEIGHTED LOW CRAWL	49
4.3.12 LILY PADS	50
4.3.13 CLIFF CLIMB	51
4.3.14 CARGO NET GROUND CRAWL	51
4.3.15 STONE CARRY	51
4.3.16 WEIGHTED VEST RUN	52
4.3.17 4', 5' WALL	52
4.3.18 A-FRAME CARGO	53
4.3.19 BRIDGE	54
4.3.20 FIREJUMP	54
4.3.21 GAUNTLET	54
4.3.22 O.U.T	55
4.3.23 ROLLING MUD	56
4.3.24 VERTICAL CARGO	56
4.3.25 AIRBIKE	56
4.3.26 HAY WALL	58
4.3.27 10' WALL	58
4.3.28 PIPE LAIR	58
4.3.29 WEIGHTED BURPEE	60
4.3.30 BOX JUMPS	61
4.3.31 JUMP ROPE	61
4.3.32 PUSH-UPS	62
4.3.33 ROWER	62
4.3.34 CAR HURDLE	62
4.3.35 POLICE BARRICADES	63
4.3.36 TIRE HOP	64
4.3.37 OVER UNDERS	64
4.3.38 LASER PISTOL	64
4.3.39 TRENCHES	65



4.3.40 HURDLES	67
4.3.41 PLATE / TIRE DRAG	67
5 PARTE E	69
5.1 HISTORIAL DE CAMBIOS	69

1. PARTE A

ALCANCE, PROPÓSITO Y VARIACIONES

1.1 ALCANCE

1.1.1 Las siguientes reglas de competencia ("Reglas") están establecidas y regidas por Spartan y aplica a todos los eventos y competencias globales de Spartan. Estas reglas son aplicadas en todos los competidores que participan en cualquier evento de Spartan.

1.2 PROPÓSITO

1.2.1 Estas reglas explican como una carrera debe ser controlada y realizada.

- a) Garantizar que todos los eventos de Spartan se lleven a cabo de manera justa y consistente con un espíritu de juego limpio e integridad;
- b) Proveer una guía clara para facilitar una competencia estandarizada a nivel global; y
- c) Proteger la salud, seguridad y bienestar de los competidores de manera de que este objetivo pueda ser razonablemente cumplido en el deporte de carreras con obstáculos.

1.3 VARIACIONES Y MODIFICACIONES

1.3.1 Cuando sea necesario, Spartan puede cambiar estas reglas, así como realizar nuevas reglas en absoluta discreción.

1.3.2 La versión en inglés de estas reglas será la que tenga control en todos los aspectos y prevalecerá en caso de cualquier inconsistencia con las versiones traducidas, en caso de que las haya.

2. PARTE B

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS CLAVE

2.1 DEFINICIONES

2.1.1 Categorías: los distintos tipos de niveles de competidor como Competitivo u Open (eventos regulares) o Pro, Age Group, y Open (eventos de campeonato).

2.1.2 Oficial principal: una persona designada por Spartan como el encargado de toma de decisiones en todos los asuntos de las reglas de cualquier evento, así como la máxima autoridad para hacer cumplir e interpretar estas reglas.

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

2.1.4 Arranques: grupos de competidores que pertenecen en una categoría y separados por tiempos de salida individuales y/o ritmo de grupos.

2.1.5 Obstáculos obligatorios: cualquier obstáculo en el que el competidor debe completar antes de seguir avanzando en el recorrido durante una carrera.

2.1.6 Obstáculos de múltiples Intentos (Paso/Fallo): cualquier obstáculo que puede ser intentado las veces que sean necesarias para completarlo satisfactoriamente o será acreedor de penalización.

2.1.7 Obstáculos de un solo intento (Paso/Fallo): cualquier obstáculo donde una vez que el competidor se ha comprometido a realizar un intento como se define en las reglas específicas para ese obstáculo, el obstáculo debe completarse satisfactoriamente o será acreedor de penalización.

2.1.8 Referee: un oficial designado por Spartan con la tarea de garantizar que todas las reglas se cumplan, generalmente ubicado en los obstáculos y en la carpa de revisión de video, reportándole al Oficial principal.

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

2.1.10 Truss: la estructura de soporte principal de un obstáculo típicamente vista como vigas y soportes de carga diagonal, vertical y horizontal con tubos metálicos.

2.1.11 Tiempos y resultados: el tiempo de llegada de los competidores en cualquier carrera en particular y su posición general en su respectiva categoría de competencia.

3. PARTE C

SANCIONES Y REGLAS GENERALES

3.1 PREPARACIÓN Y ENTRENAMIENTO

3.1.1 Ninguna persona participará en un evento de Spartan, a menos que esa persona:

- a) Este entrenada adecuadamente para ese evento en específico, como se podría esperar de una persona prudente que participa en una competencia similar; y
- b) Tenga excelente salud basado en su reciente entrenamiento, exámenes físicos y otros médicos, como cualquier otro aceptado dentro de los estándares de buena salud.

3.2 CRITERIO DE COMPETENCIA

- a) Se espera que todos los corredores de categoría competitiva sigan explícitamente estas reglas y participen de manera enérgica y competitiva.
- b) Los corredores de la categoría Open también son invitados a cumplir estas reglas con un espíritu deportivo y responsabilidad personal, a pesar del ambiente flexible dentro de esta categoría.
- c) El Oficial principal es el responsable final de las ejecución y cumplimiento de estas reglas.
- d) Cualquier competidor que no empiece en su arranque asignado puede recibir una sanción de tiempo o ser descalificado.

3.3 PASAR / FALLAR UN OBSTÁCULO

- 3.3.1 Obstáculos de un solo intento están considerados como obstáculos de Paso/Fallo como se define en la Sección 2.1.7
- 3.3.2 Obstáculos de múltiples intentos están considerados como obstáculos de Paso/Fallo obstáculos como se define en la Sección 2.1.6.

3.4 PENALIZACIONES DE TIEMPO

- 3.4.1 Durante la carrera o durante el periodo de revisión post carrera y previo a la premiación, si se determina que un competidor intento y falló un obstáculo de Paso/Fallo, pero no completo el circuito de penalización obligatorio, se le aplicará una penalización de 10 minutos a su tiempo total final.
- 3.4.2 Durante la carrera o durante el periodo de revisión post carrera y previo a la premiación, si se determina que un competidor le faltó una repetición basada en un obstáculo de repeticiones, se le aplicará una penalización de 30 segundos a su tiempo total final por cada repetición no hecha.

3.5 CONDUCTA GENERAL

- 3.5.1 Al participar en un evento de Spartan y mientras se encuentre en el lugar de evento, todos los competidores deben:
 - a) Actuar de conformidad con estas reglas; y
 - b) Tratar a todos los compañeros competidores, miembros del staff de Spartan, voluntarios de Spartan espectadores y miembros del público de manera justa, con 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 Oficial principal o retirarse voluntariamente del evento.



3.5.2 Las violaciones de conducta general pueden dar lugar a una sanción dependiendo de la gravedad de la violación, según lo determine en discreción el Oficial principal.

3.6 CONDUCTA EN LA CARRERA

3.6.1 Cuando se encuentren en el recorrido de la competencia, los competidores deben:

- a) Cubrir la ruta oficial en su totalidad. Es la responsabilidad de cada competidor de seguir el recorrido correctamente; y
- b) No impedir intencionalmente el avance de otro competidor. Empujar, atravesarse, cargar o interferir de otro modo con otros competidores; y
- c) No aceptar de ninguna persona, más que de un oficial de Spartan, asistencia física en cualquier forma incluyendo tomar o utilizar comida/bebida dada (excluyendo los puntos de hidratación oficial), equipo o apoyo físico a menos que Spartan haya concedido y aprobado una excepción expresada por escrito. La recepción de información sobre el progreso, tiempos y resultados de la carrera, o ubicación de otros competidores en el recorrido oficial no se considerará aceptación de asistencia no autorizada; y
- d) Será el único responsable de exhibir claramente su número de competidor en su bandana en todo momento, y deberá mantener el número de competidor en la bandana inalterado, sin obstrucciones y legible en las líneas de salida y llegada, y en el recorrido en todo momento. Un competidor puede proteger momentáneamente su bandana durante situaciones donde puede perderla; y
- e) No comenzar la carrera sin su número de carrera y bandana debidamente colocados. Competidores solo deben utilizar el número de competidor asignado para ellos en cada evento.

3.7 EQUIPO OLVIDADO

3.7.1 Ningún competidor deberá dejar ningún equipo o pertenencias personales durante la carrera, independientemente de su posición en la carrera. Está estrictamente prohibido tirar basura. Las envolturas de comida y otros envases deben tirarse en los botes de basura designados. Cualquier competidor que viole esta regla estará sujeto a descalificación a consideración del Oficial principal.

3.7.2 Cualquier equipo que lleve un competidor antes de intentar un obstáculo debe llevarlo consigo durante todas las etapas del intento. No está permitido dejar el equipo, aunque sea momentáneamente. Cualquier competidor que viole esta regla estará sujeto a una penalización de 10 minutos a consideración del Oficial principal.

3.8 EQUIPO NO AUTORIZADO

3.8.1 Ningún competidor deberá usar ningún equipo que el Oficial principal considere inapropiado, incluido, aquel equipo que puede proporcionar una ventaja injusta o pone en peligro otros competidores.

3.8.2 Ningún competidor deberá en ningún momento durante un evento, usar o portar una férula, tachuelas o material metálico, herramienta externa, bastones de trekking, auriculares, radios, dispositivos de audio personales incluyendo reproductores de MP3, pegamento, tiza no líquida o cualquier otro artículo que proporcione una ventaja competitiva determinado por el Oficial principal. guantes, cinta deportiva o vendajes de primeros auxilios están permitidos. A menos que estas reglas dispongan lo contrario, cualquier competidor que viole esta regla estará sujeto a descalificación.

3.9 CARRERA Y ARRANQUES

3.9.1 Todos los competidores deben empezar en y con su grupo de arranque asignado. Cualquier competidor que empiece en un arranque incorrecto no será eligible a premiación, incluida la clasificación para cualquier evento de campeonato.

3.9.2 Los corredores competitivos que no comiencen en el arranque competitivo serán descalificados de la competencia y deberán ser reasignados en un arranque de Open.

3.9.3 El inicio de la ceremonia de premoción competitiva será considerado el límite de tiempo oficial para ser eligible de pódium. Cualquier corredor que logre un top 3 en general o age group después de este tiempo podrá no ser elegible de pódium.

3.9.4 Un competidor no puede realizar una carrera previa de Spartan designada ni realizar ningún obstáculo en el recorrido antes del día de carrera a menos que explícitamente este aprobado de antemano por el Director de la carrera y/o el Oficial principal. La violación de esta regla dará como resultado una descalificación.

3.10 COMPETIDORES NO REGISTRADOS

3.10.1 Cualquier persona que participe en cualquier parte del evento sin haber realizado un registro adecuado y haber pagado la tarifa de inscripción estipulada de Spartan será suspendido o excluido de todos los eventos por un periodo de hasta un año.

3.10.2 Cualquier persona que ayude a algún competidor sin registro o entrada no autorizada proporcionándole un número de competidor, bandana, y/o chip de tiempo podrá ser suspendido de todos los eventos de Spartan por un periodo de tiempo que se determinará a consideración de Spartan, incluido la exclusión de por vida de todos los eventos de Spartan.

3.11 ACTOS QUE JUSTIFICAN LA SUSPENSIÓN

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

- a) Violación evidente o intencionada de las reglas de competencia; y
- b) Conducta antideportiva grave o continua; y
- c) Violencia física dirigida hacia un oficial de carrera, competidor, voluntario, espectador u otra persona; y
- d) Cualquier acto fraudulento, como falsificar nombre o edad, presentar una declaración jurada o protesta, como proporcionar información falsa a Spartan u oficiales de carrera; y
- e) Participar intencionalmente en un evento a pesar de no registrarse; y
- f) Violaciones de reglas repetitivas o recurrentes; y
- g) No notificar a un oficial de carrera después de haberse retirado de una carrera; y
- h) Violación de las reglas de antidopaje establecidas en la sección 3.19; y
- i) Negativa a cumplir con la determinación y sentencia final de Spartan sobre cualquier asunto relacionado con estas reglas; y
- j) Cualquier acto que deshonre o desacredite a Spartan o al deporte de las carreras de obstáculos Spartan (Spartan OCR).
- k) Proporcionar, compartir o usar un distintivo que no fue ganada por el atleta que la usó.

3.12 EFECTOS DE SUSPENSIÓN

3.12.1 Cualquier persona suspendida de Spartan no será elegible para participar en ningún evento de Spartan y deberá ser descalificado de todos los eventos de Spartan durante el periodo de suspensión y hasta que la persona haya solicitado y recibido una notificación por escrito de reintegro de Spartan.

3.13 REINTEGRACIÓN

3.13.1 Cualquier persona que haya sido suspendida debe solicitar por escrito a Spartan su reintegro después o inmediatamente antes del vencimiento del periodo de suspensión.

3.14 ACTOS DE LOS AGENTES

3.14.1 La conducta de cualquier agente, entrenador, gerente, amigo o familiar que represente a un competidor constituirá motivo de penalización al competidor si la conducta de dicha persona viola cualquiera de estas reglas.

3.15 ESPECTADORES

3.15.1 Puede haber casos en que los espectadores no se les permita permanecer junto al recorrido por decisión del Director de carrera. Espectadores incluyendo a todos los competidores que ya hayan completado el recorrido.

3.15.2 No está permitido espectadores durante el recorrido cuando existe la intención de proporcionar ventaja injusta hacia un competidor. No está permitido seguir a un competidor durante cargue algo (e.g. bucket, sandbag o log carry) o a áreas restringidas en o cerca de un obstáculo. Se permite orientar u alentar mientras está en un obstáculo.

3.16 ACOMPAÑAMIENTO

3.16.1 El acompañamiento de competidores por cualquier persona está estrictamente prohibido. Acompañamiento se define como correr con o cerca de un competidor, entre obstáculos, con la intención de ayudar al competidor dándole instrucciones, orientando o marcando un ritmo.

3.17 GUÍA GENERAL PARA OBSTÁCULOS

3.17.1 Los obstáculos están separados en 2 categorías: obstáculos obligatorios y obstáculos de paso/fallo.

3.17.2 La penalización por no superar los obstáculos obligatorios es motivo de descalificación del evento. A criterio del director de carrera, una penalización de tiempo podrá sustituirse por una descalificación dependiendo de la gravedad de la infracción.

3.17.3 La penalización por el obstáculo de paso/fallo es:

- a) Spartan OCR: penalty loop
 - i) La distancia del circuito puede modificarse debido al terreno o a la adición de acarreo, arrastre, u otro impedimento.

- b) Para los eventos Stadion, la penalización seguirá siendo de 15 burpees para todas las categorías.

3.17.4 Un burpee completo consiste en un ciclo entre dos posiciones del cuerpo, denominados “arriba” y “abajo”. El competidor debe pasar de la posición inferior a la posición superior, seguido de un salto.

- a) La posición superior se define como una posición de pie erguida y equilibrada que cualquier persona podría mantenerse durante un periodo prolongado de tiempo sin caerse, hacia adelante o hacia atrás. Las caderas y rodillas de un competidor deben estar extendidas, no dobladas.

- b) La posición inferior es boca abajo en el suelo, con el pecho del competidor tocando el suelo.
- c) Una vez que un competidor regrese a la posición superior desde la posición inferior, debe realizar un salto con las manos extendidas hacia arriba por encima de las orejas.

3.17.5 Los burpees deben completarse dentro de la zona de burpee designada. Los burpees completados fuera de la zona no contarán para la penalización de burpees. Los oficiales de carrera pueden designar zonas de burpees adicionales en los casos en donde el espacio no alcance o para separar categorías de competidores.

3.17.6 Todos los obstáculos deben ser intentados. Un intento, como mínimo, se define tocando el obstáculo. En otros casos puede incluir entrar al agua u otro terreno difícil, para llegar al obstáculo en sí. Dicho terreno no puede ser pasado por medio de una penalización, a menos que el staff/voluntarios del día de la carrera lo indiquen como aceptable o en alguna de las sesiones previas a la carrera.

3.17.7 Los competidores solo podrán golpear las campanas presentes en cualquier obstáculo utilizando sus brazos y manos o cualquier otra parte de su cuerpo por encima del pecho. No se permite usar pies, piernas o rodillas para “patear” la campana. La violación de esta regla es considerada como fallo de obstáculo. El competidor no tiene permitido volver a intentar el obstáculo, deberá completar la penalización obligatoria para este.



3.17.8 En el caso de fallar el 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.

3.17.9 Los obstáculos pueden tener diferentes opciones de mujer y hombre para completar. Cuando estén presentes, los competidores deben completar la opción según su categoría de género registrado. Las competidores mujeres pueden optar por abstenerse al uso de un específico lanzador o distancia.

3.18 REVISIÓN POST CARRERA Y PENALIZACIONES

3.18.1 Antes que los resultados de la carrera se consideren definitivos, se deberá llevar 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 el sitio de inmediato, ya que está en espera del resultado de la revisión oficial.

3.18.2 Durante el proceso de revisión oficial, los oficiales de carrera se reservan al derecho de imponer sanciones que incluyen, pero no limitado a, una penalización de tiempo de 10 minutos o descalificación por fallar y/o infracciones del obstáculo.

3.18.3 Las penalizaciones impuestas durante esta revisión están disponibles dentro de la carpa de Tiempos y Resultados durante todo el proceso oficial de revisión de video.

3.18.4 Los oficiales de carrera no están obligados a revisar ni considerar ningún video o imagen fija capturado por los competidores, espectadores o personas que no estén bajo un cargo oficial durante el proceso de revisión de video.

3.19 PERIODO DE ACLARACIONES

3.19.1 El periodo de aclaraciones de un competidor por penalización, tiempos y resultados, descalificación u otra sanción empieza en el momento en que el competidor cruza la línea de meta y finaliza 15 minutos antes del tiempo oficial de la premiación de su respectiva categoría.

3.19.2 Es total responsabilidad del competidor verificar las sanciones que le haya aplicado el Oficial principal hasta 15 minutos antes de la premiación de su categoría, en caso de que quiera aclarar dichas sanciones.

3.19.3 Cualquier aclaración que un competidor desee presentar con respecto a penalizaciones u otros asuntos que afecten el resultado de la carrera deberá acercarse al Oficial principal durante el tiempo de aclaración. En algunas circunstancias, el Oficial principal puede extender un periodo de aclaración más allá de la ceremonia de premiación a su propio criterio.

3.19.4 Spartan se reserva el derecho de continuar con las resoluciones de penalizaciones posteriores al evento y cambiar las clasificaciones de la carrera o las decisiones del día de la carrera indefinidamente después de un evento en casos de conducta antideportiva y/o incumplimiento intencional o malicioso de las reglas, incluido, entre otros, el incumplimiento de cualquier protocolo anti dopaje y control de drogas administrado por Spartan o un tercero designado como examinador oficial de drogas por Spartan.

3.20 PRUEBAS DE DROGAS Y SANCIONES ANTI-DOPAJE

3.20.1 Cada competidor de Spartan reconoce la probabilidad de que se administren controles antidopaje en cualquier evento de Spartan determinado y que ha revisado, comprendido y aceptado la Lista de Sustancias Prohibidas más reciente proporcionada por la Agencia Mundial Antidopaje (AMA).. Esta lista se puede encontrar aquí: <https://www.wada-ama.org/en/content/what-is-prohibited>

3.20.2 Cualquier competidor de Spartan que dé positivo en una prueba de Sustancia Prohibida por la AMA podrá recibir las siguientes sanciones por parte de Spartan:

- a) Primera infracción: suspensión de 2 años de todos los eventos de Spartan.
- b) Segunda infracción: prohibición de por vida de todos los eventos de Spartan.

3.20.3 Cualquier atleta de Elite y/o Age Group que tenga dudas o inquietudes, incluidas solicitudes de AUT, debe contactarse con el Servicio de atención al cliente de Spartan en los Estados Unidos en us@spartan.com.

3.21 PREMIOS EN EFECTIVO Y RECONOCIMIENTOS

3.21.1 Cuando haya premios en efectivo y/o reconocimientos disponibles los competidores elegibles para recibirlos deben:

- a) Completar toda la documentación requerida según lo solicite Spartan; y
- b) Cumplir con todos los controles de antidopaje establecidos en el evento en cuestión; y
- c) Usar una camiseta oficial de Spartan Finisher sin modificarla en el podio del evento en específico u otro aprobado oficialmente y sin modificaciones emitidas por Spartan a su único criterio.

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

3.22 CRONOMETRAJE



3.22.1 El ganador de las eliminatorias categorías competitiva será determinado por el “tiempo del chip” o basado en el tiempo acumulado desde que el competidor cruzo la línea de salida hasta la línea de meta con la adición de cualquier penalización de tiempo impuestas por el Oficial principal.

3.22.2 Los tiempos del competidor serán validados mediante chips de cronometraje RFID. Es la responsabilidad de cada competidor de asegurarse que su chip este bien sujeto a su muñeca y usado en todos los puntos de control de la ruta.

3.22.3 Cualquier tiempo con chip faltante estará sujeto a revisión independiente y puede dar lugar a que se considere la descalificación de un competidor, a disposición del Director de carrera y el Oficial principal.

3.22.4 Si se pierde el chip de cronometraje de un competidor, se debe informar inmediatamente al staff de tiempos y resultados al cruzar la meta. Si se pierde el chip de cronometraje de un competidor o un punto de control no es leído por RFID, los responsables de ruta también pueden usarse para validar la “ruta” de un competidor en el recorrido.

4 PARTE D

REGLAS ESPECÍFICAS DE OBSTÁCULOS

4.1 OBSTÁCULOS DE MÚLTIPLES INTENTOS (PASO/FALLO)

4.1.1 6', 7', 8' WALLS

a) Instrucciones para el competidor

1. Suba por encima de la pared sin utilizar los refuerzos de soporte, los lados de la pared, las astas de banderas ni las correas.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para trepar el muro y descender al otro lado.
2. Usando la estructura de soporte, los lados de la pared o correas para ayudar en el equilibrio, ascendiendo o descendiendo.
3. Competidores masculinos que utilicen el escalón rojo designado únicamente para uso femenino.

c) Notas adicionales

1. El escalón rojo sólo podrá ser utilizado por atletas femeninas.

4.1.2 ATLAS CARRY

a) Instrucciones para el competidor

1. Recoge una bola de piedra del área designada para hombres o mujeres.
2. Cargar la bola de piedra pasando el conjunto de banderas colocados frente al punto de partida.
3. Dar la Vuelta y regresar la bola de piedra al suelo del punto de partida.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para completar el recorrido designado como se indica con la bola de piedra.
2. No devolver la bola de piedra al punto de partida.

c) Notas adicionales

1. Un competidor puede dejar la bola de piedra en el suelo durante un intento; sin embargo, no pueden rodarlo ni permitir que ruede.
2. Si la bola de piedra se cae o se cae accidentalmente, se debe volver a recoger exactamente en el mismo lugar. Si la piedra se mueve inadvertidamente después de ser colocada o se cae accidentalmente, debe regresarse



exactamente al mismo lugar y recogerse antes de que el competidor pueda continuar avanzando nuevamente.

3. Todos los competidores deben comenzar detrás de la bandera en el punto de partida designado.

4.1.3 BENDER

a) Instrucciones para el competidor

1. Subir y superar el obstáculo y baje por el otro lado sin usar la estructura de soporte, correas o astas de banderas.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para superar el obstáculo y bajar por el otro lado.
2. Utilizar la estructura de soporte, correas o astas de bandera.

c) Notas adicionales

1. Los competidores podrán utilizar los pies en los peldaños.

4.1.4 THE BOX

a) Instrucciones para el competidor

1. Suba por encima de la caja y baje por el otro lado usando solo la cara frontal de la caja, las cuerdas y el tubo horizontal al que están unidas las cuerdas.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para trepar por encima de la caja y bajar por el otro lado.
2. Usando las estructuras de soporte verticales, lados de la caja, correas u horizontales tubos distintos a aquella a la que están unidos los cables.

4.1.5 HERCULES HOIST

a) Instrucciones para el competidor

1. Tira de la cuerda para subir el peso hasta que el nudo toque la polea hasta la parte superior.

2. Se puede utilizar uno o ambos pies como palanca sobre la barrera.
3. Bajar el peso de manera que quede bajo control y no en estado de caída libre cuando toque el suelo, soltando la cuerda únicamente cuando el peso haya tocado el suelo.
4. Un competidor debe controlar el peso utilizando únicamente la cuerda y su cuerpo y extremidades. Un competidor no puede atar la cuerda a la barrera ni a ningún otro objeto.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para levantar el peso hasta que el nudo toque la polea en la parte superior.
2. Dejar caer el peso al suelo de manera incontrolada por cualquier motivo, incluido el deslizamiento de la cuerda y salir de las manos del competidor y provocar que el peso toque el suelo.
3. Usar cualquier objeto exterior para ayudar a completar el obstáculo, excepto el uso de los pies sobre la barrera.
4. Si las caderas del competidor se elevan por encima de la parte superior de la barrera al intentar superar el obstáculo. La parte superior se define como un plano horizontal que se extiende en todas direcciones desde la parte superior de la barrera.
5. Cruzar la barrera.

c) Notas adicionales

1. Un competidor puede realizar múltiples intentos y cambiar de carril en cualquier momento, siempre y cuando el peso intentado regrese a la posición del suelo de manera controlada.
2. Los competidores no pueden aumentar el peso alejándose de la barrera, ni obtener ventaja al moverse más allá de las inmediaciones de la barrera.
3. En eventos de Stadion estas reglas pueden modificarse por razones de seguridad para requerir una regla de “no poner los pies en la barrera”.

4.1.6 INVERTED WALL

a) Instrucciones para el competidor

1. Suba por encima de la pared sin tocar la estructura de soporte, los lados de la pared o correas.

b) Modalidades de fallo



1. Incapacidad para trepar el muro y descender al otro lado.
2. Usando la estructura de soporte, los lados de la pared, correas para ayudar al equilibrio, ascendiendo o descendiendo.

4.1.7 ROPE CLIMB

a) Instrucciones para el competidor

1. Sube por la cuerda.
2. Tocar la campana con cualquier parte del cuerpo por encima de la cintura.

b) Modalidades de fallo

1. No tocar el timbre.
2. Tocar la campana con cualquier parte del cuerpo por debajo de la cintura.
3. Usar más de una cuerda durante un solo intento para completar el obstáculo.

c) Notas adicionales

1. Un competidor puede cambiar de carril (cambiar de cuerdas) en cualquier momento después de regresar al suelo y puede continuar intentando el obstáculo varias veces.

2. Los competidores que intenten el obstáculo varias veces deberán ceder el paso a otros competidores que lo intenten por primera vez, aunque esto no es un requisito obligatorio.
3. Los competidores deben regresar al suelo de manera segura y controlada con al menos una mano tocando la cuerda en todo momento.

4.1.8 SLIP WALL

a) Instrucciones para el competidor

1. Suba por la rampa inclinada, pase por encima de la pared y baje por el otro lado.
2. Un competidor puede utilizar cuerda(s), cuando estén proporcionadas.
3. El competidor no puede utilizar soportes ni el costado de la pared como ayuda.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para atravesar la pared y bajar por el otro lado.

c) Notas adicionales

1. Está permitido pasar de una cuerda a otra y un competidor puede cambiar cuerdas tantas veces como quieran a lo largo de la fase de ascenso de la pared.

4.1.9 SNOW QUARTER-PIPE

a) Instrucciones para el competidor

1. Suba y supere el obstáculo sin utilizar la estructura de soporte ni correas.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para trepar y superar el obstáculo.
2. Utilizando la estructura de soporte o correas.

4.1.10 SPARTAN LADDER

a) Instrucciones para el competidor

1. Suba desde la parte inferior del obstáculo hasta la cima usando solo los peldaños y la columna horizontal, y luego toque la primera campana en la cima del obstáculo.

2. Continúe hacia abajo por el lado opuesto del obstáculo y toque la segunda campana baja.

b) Modalidades de fallo

1. Tocar el suelo con cualquier parte del cuerpo antes de tocar ambas campanas.
2. Subir a la cima del obstáculo.
3. Utilizar cualquier parte de la estructura que no sea el soporte horizontal.

4.1.11 SPARTAN SLED

a) Instrucciones para el competidor

1. Arrastre el trineo por la ruta designada utilizando únicamente la cuerda y el asa.

b) Modalidades de fallo

1. Imposibilidad de completar el recorrido designado con el trineo.
2. Levantar el trineo del suelo y moverlo hacia adelante.
3. Hacer rodar o no arrastrar el trineo.

c) Notas adicionales

1. Un competidor no podrá transportar el trineo. Debe tocar el suelo en todo momento.
2. Un competidor puede volver a intentar el obstáculo, incluido el cambio de trineo, siempre que se complete la ruta designada en su totalidad. El trineo debe devolverse a su posición inicial antes de cambiar de trineo.

4.1.12 STAIRWAY TO SPARTA

a) Instrucciones para el competidor

1. Suba por encima de la pared sin tocar los refuerzos de soporte, los lados de la pared o las correas.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para escalar el muro.

2. Cualquier persona que utilice la estructura de soporte, los lados de la pared o las correas.

4.1.13 TIRE FLIP

a) Instrucciones para el competidor

1. Voltee la llanta una vez hasta que descanse sobre el suelo.
2. Una vez que se complete el primer giro, libere todo contacto físico con la llanta, incluido manos y pies.
3. Voltee la llanta nuevamente a su punto inicial original hasta que descanse sobre el suelo.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para voltear la llanta dos veces.
2. No dejar caer la llanta y descanse completamente en el suelo después del primer giro mientras no se haga contacto físico.
3. No devolver la llanta a su punto de partida.

c) Notas adicionales

1. Se considera que un competidor está comprometido con la llanta una vez que haya completado un giro completo.
2. Antes de ser considerado comprometido con una llanta, un competidor puede cambiar llantas y realizar múltiples intentos de giro.
3. La caída accidental o por agotamiento de la llanta no se considera fallo.
4. Mientras se enfrenta a los obstáculos de la llanta, un competidor no puede pararse dentro de la llanta mientras intenta voltearlo, y debe atacar la llanta únicamente desde el exterior.

4.1.14 VERTICAL CARGO PLUS

a) Instrucciones para el competidor

1. Suba el obstáculo comenzando con el estante, pasando por la parte superior y bajando por el otro lado usando solo las correas y el estante, la estructura horizontal en la base y la parte superior, y cualquier tubo horizontal como soporte.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para superar el obstáculo.
2. Usando los lados del estante.
3. Usar soportes distintos de la estructura horizontal en la base y los tubos superiores y horizontales para completar el obstáculo.

4.1.15 LOG FLIP

a) Instrucciones para el competidor

1. Voltee el tronco una vez hasta que descansa sobre el suelo.
2. Una vez que se complete el primer giro libere todo contacto físico con el tronco, incluido manos y pies.
3. Voltee el tronco nuevamente a su punto inicial original hasta que descansa sobre el suelo.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para voltear el tronco dos veces.
2. No dejar el tronco completamente apoyado 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. Se considera que un competidor está comprometido con registro una vez que ha completado un giro completo.
2. Antes de ser considerado comprometido con un tronco, un competidor puede cambiar los troncos y hacer múltiples intentos de voltearlo.
3. La caída accidental o por agotamiento del tronco no se considera fallo.

4.1.16 SPARTAN COLUMNS

a) Instrucciones para el competidor

1. Recoger una o más pesas del área designada para hombres o mujeres.
2. Llevar el peso(s) más allá del conjunto de banderas colocadas frente al punto de partida y colocarlo en el suelo.
3. Repita el procedimiento hasta que todos los pesos estén apilados en una columna.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para completar la ruta designada como se describe en 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 pueden rodarlo ni permitir que ruede.
2. Si el peso se pone o se cae accidentalmente, se debe volver a recoger exactamente en el mismo lugar. Si el peso se mueve inadvertidamente después de haber sido colocado o se deja caer accidentalmente, debe regresarse exactamente al mismo lugar y recogerse antes de que el competidor pueda continuar avanzando nuevamente.
3. Todos los competidores deben empezar detrás de las banderas colocadas en el punto de salida designado.

4.1.17 SLAM BALL

a) Instrucciones para el competidor

1. Selecciona una pelota del área designada masculina o femenina.
2. Levante la pelota por encima de la cabeza hasta alcanzar la extensión completa de las rodillas y las caderas
3. Devuelve la pelota al suelo directamente en frente. La pelota debe tocar el suelo.
4. Completa 15 golpes de pelota.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para completar 15 golpes de bola.
2. No levantar la pelota por encima de la cabeza hasta alcanzar la extensión completa de las rodillas y las caderas.
3. No devolver el balón al suelo durante la fase final de cada repetición

c) Notas adicionales

1. El atleta puede atrapar la pelota en un rebote. La pelota no necesita llegar completamente al suelo.
2. La pelota se puede golpear, dejar caer o colocar en el suelo desde la posición de arriba.

4.1.18 IRISH TABLES

a) Instrucciones del competidor

1. Siguiendo el recorrido marcado, suba y pase por encima de Irish Table(s) hasta el otro lado, sin utilizar los refuerzos de soporte, los lados de la mesa ni las correas.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad de escalar todas las Irish Tables hasta el otro lado siguiendo el recorrido marcado.
2. Usar la estructura de soporte, los lados de las Irish Table(s) o correas para ayudar con equilibrio, ascenso o descenso.

4.2 OBSTÁCULOS DE UN SOLO INTENTO (PASO/FALLO)

4.2.1 ADDUCTOR

a) Instrucciones para el competidor

1. Pasar de bolsa en bolsa dentro de un solo carril sin tocar el suelo.
2. Toca la campana.

b) Modalidades de fallo

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

c) Notas adicionales

1. Se considera que un competidor ha intentado el obstáculo una vez que ambos pies han abandonado el escalón inicial.
2. Un competidos puede usar las cadenas que sostienen los sacos pesados para completar el obstáculo.

4.2.2 APE HANGER

a) Instrucciones para el competidor

1. Sube a la parte superior de la cuerda o escalera de cuerda para comenzar el obstáculo.
2. Transfiera a las barras y recorra la parte inferior de las barras usando solo las manos. Los pies no pueden tocar las barras.
3. Tocar la campana.

b) Modalidades de fallo

1. No tocar la campana.
2. Caída del obstáculo, a excepción de la fase de ascenso por cuerda que podrá intentarse varias veces
3. Pies tocando cualquiera de las barras.
4. Utilizando la estructura de soporte o correas. Uso de estructura horizontal en el centro del obstáculo es permitido.

5. Subir por encima del obstáculo.

c) Notas adicionales

1. Un competidor está comprometido con el obstáculo y se considera que ha realizado un intento una vez que toca cualquiera de las barras superiores. En este punto, deben completar el obstáculo o la penalización.

4.2.3 BALANCE BEAM

a) Instrucciones para el competidor

1. Atraviese la parte superior de una viga sin utilizar ninguna parte del cuerpo más que los pies sobre la viga y sin tocar el suelo.
2. Toque la viga descendente con al menos un pie antes de tocar el suelo.

b) Modalidades de fallo

1. Tocar el suelo antes de tocar la viga descendente.
2. Tocar la viga con cualquier parte del cuerpo que no sean los pies.
3. Tocar otra viga después de intentarlo con una sola viga.

c) Notas adicionales

1. Una vez que un competidor ha colocado dos pies en la viga, se considera un intento.

4.2.4 BEATER

a) Instrucciones para el competidor

1. Atraviese las barras giratorias utilizando únicamente las manos y los brazos. Los pies no deben tocar el suelo para crear una ventaja.
2. Tocar la campana.

b) Modalidades de fallo

1. No tocar la campana.

2. Pies tocando el suelo para crear ventaja.
3. Usar una estructura vertical como escalera para iniciar el obstáculo, atravesar o completar el obstáculo.
4. Pies o piernas tocando cualquiera de las barras, incluido atravesar las barras encima del obstáculo

c) Notas adicionales

1. Se considera que un competidor ha intentado el obstáculo una vez que ambos pies han abandonado el escalón inicial.
2. Un competidor puede usar una estructura ubicada horizontalmente para iniciar el obstáculo o transferir durante la fase de atravesar el obstáculo.

4.2.5 HELIX

a) Instrucciones para el competidor

1. Utilizando solo las barras en un solo carril (un lado del obstáculo), lateralmente cruzando el obstáculo sin tocar la parte superior.
2. Tocar la campana.

b) Modalidades de fallo

1. Cualquier parte del cuerpo que toque el suelo entre la salida y el toque de campana.
2. Tocar la parte superior del obstáculo.
3. Utilizar barras de otro carril o cruzar la parte superior del obstáculo.

c) Notas adicionales

1. Una vez que se establecen cuatro puntos de contacto, se considera que un competidor está comprometido a un intento y no podrá reiniciar el obstáculo.
2. Un competidor debe comenzar con el primer panel al inicio del obstáculo.

4.2.6 MONKEY BARS

a) Instrucciones para el competidor

1. Atraviese las monkey bars de un extremo al otro usando solo las manos y los brazos.

2. Tocar la campana.

b) Modalidades de fallo

1. Pies tocando el suelo para crear ventaja al completar el obstáculo.
2. Usar una estructura vertical como escalera para iniciar el obstáculo, atravesar o completar el obstáculo.
3. Pies o piernas que tocan las barras, incluido atravesarlas por encima de las barras.
4. No tocar la campana.

c) Notas adicionales

1. Se considera que un competidor ha intentado el obstáculo una vez que ambos pies del competidor han abandonado el escalón oficial.
2. Un competidor puede usar una estructura horizontal para iniciar el obstáculo durante la fase de atravesar del obstáculo.

4.2.7 MULTI-RIG

a) Instrucciones para el competidor

1. Atraviese los accesorios utilizando sólo las manos y los brazos y toque la campana.
2. Utilice solo los accesorios, sin agarrar las cuerdas, arnés o cadena que se utilizan para fijarse a la estructura.
3. . Permanecer dentro de un carril, sin desplazarse lateralmente.

b) Modalidades de fallo

1. Los pies no pueden tocar el suelo para crear ventaja.
2. Usar una estructura vertical como escalera para iniciar el obstáculo, atravesar o completar el obstáculo.
3. Pies y piernas que toquen los accesorios, incluido atravesar por encima de las barras.
4. Agarrando las cuerdas, arnés o cadenas que sujetan los accesorios a la estructura.
5. No tocar la campana.



6. 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 abandonado el escalón de salida.
2. Un competidor puede usar una estructura ubicada horizontalmente para iniciar el obstáculo, o transferir durante la fase de atravesar el obstáculo.

4.2.8 MULTI-RIG PLUS

a) Instrucciones para el competidor

1. Atraviese los equipos utilizando únicamente manos y brazos.
2. Utilice sólo los accesorios sin agarrar las cuerdas, arnés o cadenas que se utilizan para fijar el accesorio a la estructura.
3. Transfírase hacia la pared y trepe sin tocar el suelo antes de completar el escalado de pared.
4. Permanezca dentro de su carril sin moverse a los laterales.

b) Modalidades de fallo

1. Los pies no pueden tocar el suelo para crear ventaja.
2. Usar una estructura vertical como escalera para iniciar con el obstáculo, atravesar o completar el obstáculo.
3. Agarrar las cuerdas, arnés o cadenas que sujetan los accesorios a la estructura.
4. Pies o piernas que toquen los accesorios, incluido el atravesar por encima de las barras.
5. Incapacidad para escalar la pared hacia el otro lado.
6. Usar más de un carril para completar el obstáculo.

c) Notas adicionales

1. Se considerará que el competidor ha intentado el obstáculo una vez que ambos pies del competidor han abandonado el paso inicial.
2. Un competidor puede usar una estructura ubicada horizontalmente para iniciar el obstáculo, o transportarse durante la fase de atravesar el obstáculo.

4.2.9 OLYMPUS

a) Instrucciones para el competidor



1. Recorra lateralmente el obstáculo utilizando sólo las manos sobre y dentro de las presas y agujeros encontrados dentro de un solo carril.
2. Toca la campana.

b) Modalidad de fallo

1. Cualquier parte del cuerpo que toque el suelo entre el inicio y el toque de campana.
2. Tocar la parte superior del obstáculo.
3. Tocar con los pies cualquiera de los soportes o agujeros de la pared.

c) Notas adicionales

1. Un competidor debe comenzar desde o detrás del escalón de salida.
2. Un competidor está comprometido en su carril y se considera que ha intentado superar el obstáculo una vez que ambos pies del competidor han abandonado el escalón inicial.
3. Un competidor puede colocar sus pies y/o rodillas contra la pared para apoyarse, sin embargo, sus pies o rodillas no pueden tocar ninguno de los asideros, incluido pisar o colocar una rodilla en los recortes.
4. Un competidor puede utilizar cualquier combinación de las presas proporcionadas

4.2.10 ROLLING EPIC

a) Instrucciones del competidor

1. Coloque ambos pies en la plataforma con ruedas (carretilla).
2. Colóquese en posición de plancha con los brazos estirados.
3. Mientras permanece en posición de tabla, gatee usando solo las manos para avanzar hasta que todo el cuerpo y la plataforma con ruedas crucen la línea de finalización.
4. Regrese al punto de partida con la plataforma con ruedas. Durante este proceso, la plataforma puede ser recogida y transportada.

b) Modalidades de fallo

1. Cualquier parte del cuerpo además de las manos o los codos toca el suelo
2. No cruzar la línea de finalización con todo el cuerpo y con la plataforma de ruedas.
3. No devolver la plataforma con ruedas a la posición inicial.

c) Notas adicionales

1. Un competidor puede descansar en posición de tabla, sin embargo, sus rodillas, piernas, estómago u otras partes del cuerpo no deben tocar el suelo.

4.2.11 SPEAR THROW

a) Instrucciones para el competidor

1. Párese con ambos pies detrás de la barrera.
2. Lanza la lanza al objetivo en el mismo carril.
3. Haga que la Lanza se incruste en el objetivo indicado y permanezca allí sin ninguna parte de la lanza tocando el suelo.

b) Modalidades de fallo

1. La lanza no se incrusta en la estructura del objetivo indicado.
2. Cualquier parte de la lanza toca el suelo una vez que la lanza está fija después de ser lanzada.

c) Notas adicionales

1. Una vez que un competidor suelta la lanza con un movimiento hacia adelante, se considera un intento.
2. Un competidor puede cambiar de carril, sin embargo, esto debe hacerse antes de intentarlo.
3. Es responsabilidad del competidor asegurarse de que la correa esté colocada de manera que no cause enredos. Si la cuerda se enreda durante el intento de un competidor y afecta el vuelo de la lanza, aun así, se considerará un intento.
4. A Una lanza puede tocar el suelo durante un intento antes de quedar fija en el objetivo, siempre y cuando no toque el suelo una vez que esté fija.

4.2.12 TWISTER

a) Instrucciones para el competidor

1. Atraviese el obstáculo de un extremo a otro usando solo las manos en las agarraderas y los segmentos de estructura entre cada una de las agarraderas.

2. Los pies no deben tocar el suelo para crear ventaja
3. Tocar la campana.

b) Modalidades de fallo

1. No tocar la campana.
2. Caerse del obstáculo.
3. Usar cualquier estructura además del soporte entre cada segmento de agarradera.
4. Pies o piernas tocando las agarraderas, incluido atravesar la parte superior del obstáculo encima de las agarraderas.
5. Usando la estructura de tubo a la que están soldadas las agarraderas para completar el obstáculo.

c) Notas adicionales

1. Se considera que un competidor ha intentado el obstáculo una vez que ambos pies han abandonado el escalón inicial.
2. Se permite a un competidor utilizar la estructura colocada entre cada segmento de agarraderas para pasar entre una y otra.

4.2.13 TYROLEAN TRAVERSE

a) Instrucciones para el competidor

1. Comience montando la cuerda en el punto más cercano al inicio.
2. Atraviese la cuerda sin tocar la superficie debajo de ella de tal manera que crea una ventaja en la finalización.
3. Tocar la campana usando solo las manos.

b) Modalidades de fallo

1. No tocar la campana.
2. Tocar la superficie debajo de la cuerda de tal manera que cree una ventaja en la competencia.
3. Crear una ventaja injusta al aumentar demasiado el obstáculo desde el punto de partida.

c) Notas adicionales

1. Para un intento que resulte fallido, 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. Un competidor deberá retirarse del obstáculo después de tocar la campana. No deben continuar atravesando la cuerda.

4.2.14 Z WALL

a) Instrucciones para el competidor

1. Atraviese lateralmente la pared usando solo los bloques de manos y pies en posición vertical dentro de un solo carril.
2. Tocar la campana.

b) Modalidades de fallo

1. Tocar el suelo, la parte superior de la pared, cualquier estructura de apoyo o la parte superior o inferior de cualquier agujero dentro de la pared.
2. No tocar la campana.

c) Notas adicionales

1. Una vez que se hacen cuatro puntos de contacto en los bloques de manos y pies, el competidor está comprometido a realizar un intento y no podrá reiniciar el obstáculo.
2. El “bloqueo de primera mano” y el “bloqueo de primer pie” situados en el carril deberán ser utilizados al iniciar el recorrido.
3. Un competidor no necesita usar todos los bloques para manos y pies provistos aparte desde los primeros bloques de manos y pies. Un competidor puede saltarse todos los demás agarres, incluyendo los agarres finales en orden de tocar la campana.

4.2.15 SLACKLINE

a) Instrucciones para el competidor

1. Atraviese la parte superior de una sola slackline (cuerda floja) sin utilizar ninguna parte del cuerpo que no sean sus pies sobre la correa y sin tocar el suelo.

2. Toque el suelo que está más allá de la línea marcada como el final del obstáculo con al menos un pie.

b) Modalidades de fallo

1. Tocar el suelo con uno o más pies antes de la línea marcada como “final”
2. Tocar la slackline (cuerda floja) con cualquier parte del cuerpo que no sean los pies.
3. Tocar otra slackline (cuerda floja) después de intentar la primer slackline (cuerda floja).

c) Notas adicionales

1. Una vez que un competidor ha colocado dos pies sobre una slackline (cuerda floja), se considerará como un intento.

4.2.16 MONKEY IN THE MIDDLE

a) Instrucciones para el competidor

1. Atraviese el obstáculo de un extremo al otro usando sólo las manos en las manijas y segmentos de la estructura entre cada una de las manijas.
2. Monkey in the middle (las barras de mono) deben atravesarse de extremo a extremo utilizando únicamente manos y brazos.
3. Tocar la campana.

b) Modalidades de fallo

1. No tocar la campana.
2. Caerse del obstáculo.
3. Pies o piernas que toquen las manijas o Monkey in the middle (las barras de mono), incluyendo el desplazamiento sobre la parte superior del obstáculo o por encima de las manijas o Monkey in the middle (las barras de mono)
4. Usar la estructura de tubo a la que están soldadas las manijas para completar el obstáculo.
5. Pies tocando el suelo para crear una ventaja al completar el obstáculo.

6. Usar la estructura vertical como escalera para iniciar con el obstáculo, atravesar o para completar el obstáculo.

c) Notas adicionales

1. Se considera que un competidor ha intentado cumplir con el obstáculo una vez que ambos pies del competidor han abandonado la línea inicial.
2. Un competidor puede utilizar la estructura ubicada horizontalmente para iniciar con el obstáculo.

4.2.17 MEMORY TEST

a) Instrucciones para el competidor

1. Fíjese en los dos últimos dígitos de la bandana asignada que se está usando.
2. Localice estos dos dígitos en la lista proporcionada.
3. Memorice el texto o símbolo(s) en conjunto a los dos dígitos previamente mencionados.
4. Recite el texto o los símbolos exactamente como están escritos cuando se lo solicite un juez en el punto marcado del recorrido.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para recordar y recitar el texto o los símbolos exactamente como están escritos.
2. Escribir o registrar de otro modo el texto o los símbolos para ayudar a recordar.

4.2.18 LOW RIDER

a) Instrucciones para el competidor

1. Atraviese los obstáculos utilizando sólo pies, manos y brazos, toque la campana.
2. Permanezca dentro de un carril, sin moverse a los laterales

a) Modalidades de fallo

1. Ninguna parte del cuerpo puede tocar el suelo para crear una ventaja.
2. Utilizar la estructura vertical como escalera para iniciar, atravesar o completar el obstáculo.

3. Pasar por encima de las barras que sostienen cada cuerda.
4. No tocar la campana.
5. Usar más de un carril para completar el obstáculo.

c) Notas adicionales

1. Se considera que un competidor ha intentado cumplir con el obstáculo una vez que ambos pies del competidor han abandonado el punto inicial.
2. Un competidor puede usar la estructura ubicada horizontalmente para comenzar con el obstáculo o cambio durante la fase de recorrido del obstáculo.

4.2.19 TARZAN SWING

a) Instrucciones para el competidor

1. Suba a la parte superior de la cuerda o escalera de cuerda para comenzar el obstáculo.
2. Atraviese los obstáculos utilizando únicamente manos y los brazos.
3. Tocar la campana.

b) Modalidades de fallo

1. No tocar la campana.
2. Caer del obstáculo, a excepción que ocurra durante la fase de ascenso al utilizar la cuerda o escalera de cuerda lo cual puede intentarse varias veces.
3. Utilizar cualquier estructura como soporte.
4. Subir por encima del obstáculo.

c) Notas adicionales

1. Un competidor se compromete a realizar la prueba y se considera que lo ha intentado una vez que toca cualquiera de los accesorios. En este punto, deben completar el obstáculo o la penalización.

4.3 OBSTÁCULOS OBLIGATORIOS

4.3.1 ARMER

a) Instrucciones para el competidor

1. Seleccione un peso del área designada para hombres o mujeres.
2. Comenzando detrás de la bandera de salida designada, lleve el peso a lo largo de todo el rumbo marcado.
3. Devuelva el peso al área designada.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para completar todo el recorrido marcado con el peso.
2. Arrastrar, rodar, lanzar o empujar el peso.
3. Llevar el peso incorrecto.
4. No llevar el peso por las asas.

c) Notas adicionales

1. Se pueden colocar pesas abajo según sea necesario.
2. Si el peso de un competidor se deja caer o se coloca y se mueve, el competidor debe devolver el peso al lugar donde lo dejó caer y reiniciar el ejercicio para llevarlo desde ese punto.

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

a) Instrucciones para el competidor

1. Pase por debajo del obstáculo de un extremo al otro.

b) Modalidades de fallo

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

c) Notas adicionales

1. Un competidor puede rodar por debajo del obstáculo.
2. Un competidor puede tocar el obstáculo.

4.3.3 BUCKET CARRY

a) Instrucciones para el competidor

1. Seleccione una cubeta del área designada para hombres o mujeres.
2. Llevar la cubeta por el recorrido marcado.
3. La cubeta debe completar todo el recorrido marcado con la misma cantidad de material en su interior.
4. La tapa de la cubeta debe permanecer en su sitio en todo momento.

b) Modalidades de fallo

1. No devolver la cubeta con la misma cantidad de materia en el interior con la que se comenzó.
2. Tomar un atajo del recorrido marcado.
3. Llevar una cubeta designado para un género distinto al del competidor.

c) Notas adicionales

1. No existe la opción de burpee para este obstáculo. Esta prueba debe completarse.
2. Si un competidor devuelve una cubeta al que le falta material después de completar el recorrido marcado, el competidor deberá rehacer todo el recorrido marcado con una cubeta correctamente llena.
3. Un competidor puede colocar el cubo en el suelo para descansar según sea necesario.
4. La tapa de cada cubeta no está fijada permanentemente. Si una tapa se desplaza accidentalmente, un competidor puede reemplazar la tapa siempre y cuando el material de la cubeta no se desplace. En caso de que se pierda material de esta, el concursante debe devolver la cubeta al inicio de la prueba, reemplazarla y completar el acarreo con una cubeta nueva. El competidor puede eliminar toda la materia de la cubeta antes de devolverla.

4.3.4 DUNK WALL

a) Instrucciones para el competidor

1. Pase por debajo de la pared de un lado al otro.
2. Prohibido saltar.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para atravesar debajo de la pared y hacia el otro lado.
2. Atravesar por el costado de la pared.

4.3.5 FARMERS CARRY

a) Instrucciones para el competidor

1. Seleccione un peso del área designada para hombres o mujeres.
2. Comenzando detrás de la bandera de salida designada, lleve el peso a lo largo de todo el recorrido marcado.
3. Devuelva el peso al área designada.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para completar todo el recorrido marcado con el peso.
2. Arrastrar, rodar, lanzar o empujar el peso.
3. Llevar el peso incorrecto.
4. No cargar el peso por las asas.

c) Notas adicionales

1. Si se requieren varios pesos estos deberán transportarse juntos. Los competidores no podrán avanzar significativamente con un solo peso.
2. Se pueden colocar pesas según sea necesario.
3. Si el peso de un competidor se deja caer o se coloca y se mueve, el competidor debe devolver el peso al lugar donde lo dejó caer y reiniciar el ejercicio desde ese punto.

4.3.6 JERRY CAN CARRY

a) Instrucciones para el competidor

1. Seleccione dos botes para hombres o un bote para mujeres del área designada.
2. Llevar(los) bote(s) a lo largo de todo el recorrido marcado.
3. Devolver los botes al área designada.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para completar todo el recorrido marcado con los botes.
2. Arrastrar, hacer rodar, tirar o empujar el o los botes.
3. Llevar el número incorrecto de botes.

c) Notas adicionales

1. Si se requieren varios botes, se deberán transportar al mismo tiempo. Los competidores no deberán hacer avances significativos con un solo bote.
2. Los botes se pueden colocar según sea necesario.
3. Si el bote de un competidor se cae o se coloca y se mueve, el competidor deberá devolver el bote al lugar donde se dejó caer y reiniciar el recorrido desde ese punto.
4. Si un bote se daña y se derrama una cantidad significativa de agua del contenedor, el competidor deberá regresar al inicio con el o los botes y seleccionar un nuevo bote y empezar de nuevo.

4.3.7 LOG CARRY

a) Instrucciones para el competidor

1. Seleccione un solo tronco del área designada para hombres o mujeres.
2. Llevar el tronco por todo el recorrido designado.
3. Devuelva el tronco al área designada.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para completar todo el recorrido designado con el tronco.
2. Arrastrar, hacer rodar, tirar o empujar el tronco.
3. Llevar el tronco incorrecto.

c) Notas adicionales

1. Los troncos se pueden colocar según sea necesario.
2. Si el tronco de un competidor se cae o se coloca y este se mueve, el



competidor deberá devolver el tronco al lugar donde se dejó caer y reiniciar el acarreo desde ese punto.

4.3.8 SANDBAG CARRY

a) Instrucciones para el competidor

1. Seleccione un costal del área designada para hombres o mujeres.
2. Lleve el costal por todo el recorrido designado.
3. Devuelva el costal al área designada para hombres o mujeres.

b) Modalidades de fallo

1. Imposibilidad de completar todo el recorrido designado con la bolsa.
2. Arrastrar, hacer rodar, tirar o empujar una bolsa.
3. Llevar una bolsa incorrectamente designada o el número incorrecto de bolsas.

a) Notas adicionales

1. Si es necesario transportar varios costales, deberán transportarse al mismo tiempo.
2. Los costales se pueden colocar según sea necesario, sin embargo, un competidor no podrá hacer algún avance significativo con un solo costal en cualquier momento.
3. Si el costal de un competidor se cae o se coloca y esta se mueve, el competidor deberá devolver el costal al lugar donde se cayó y reiniciará el recorrido desde ese punto.

4.3.9 SWIM / WATER CROSSING

a) Instrucciones para el competidor

1. Pasar a través del agua de extremo a extremo manteniéndose dentro del trayecto marcado en todo momento.
2. Prohibido bucear.

b) Modalidades de fallo

1. No permanecer dentro de los límites de la prueba, marcas del recorrido o del borde del obstáculo.

2. Bordesear el obstáculo para evitar un contacto significativo con el agua independientemente del recorrido del curso.
3. Bucear.

c) Notas adicionales

1. Un competidor puede volver a entrar al agua por el punto de salida si la salida fue forzada por congestión.
2. Los dispositivos de flotación personal (PFD) deben ser obligatorios.

4.3.10 CHAIN CARRY

a) Instrucciones para el competidor

1. Seleccione una cadena del área designada para hombres o mujeres.
2. Lleve la cadena por todo el recorrido designado.
3. Regrese la cadena al área designada para hombres o mujeres.

b) Modalidades de fallo

1. Imposibilidad de completar todo el recorrido marcado con la cadena.
2. Arrastrar, hacer rodar, lanzar o empujar una cadena.
3. Llevar una cadena errónea o un número incorrecto de cadenas.

a) Notas adicionales

1. Si es necesario transportar varias cadenas estas se deberán transportarse al mismo tiempo.
2. Se puede colocar una cadena según sea necesario, sin embargo, un competidor no puede avanzar significativamente con una sola cadena en cualquier momento.
3. Si la cadena de un competidor se cae o se coloca y esta se mueve, el competidor deberá devolver la bolsa al lugar donde se cayó y reiniciará el recorrido desde ese punto.

4.3.11 WEIGHTED LOW CRAWL

a) Instrucciones para el competidor



1. Seleccione un peso del área designada para hombres o mujeres.
2. Atraviese debajo del alambre de púas, cordón o red de extremo a extremo mientras se mantiene en la posesión del peso.
3. El peso debe ser llevado o empujado, no proyectado ni lanzado desde un extremo del arrastre al otro.

b) Modalidades de fallo

1. No pasar por debajo del alambre, cordón o red de un extremo al otro.
2. 2. Lanzar o proyectar el peso.

c) Notas adicionales

1. Un competidor puede rodar debajo del alambre, cuerda o red mientras se sostenga el peso.
2. El peso podrá tocar el suelo en cualquier momento, siempre que sea transportado o empujado por el competidor mientras se esté en movimiento desde un extremo al otro del espacio designado para gatear.
3. Un competidor puede tocar el alambre o cordón.

4.3.12 LILY PADS

a) Instrucciones para el competidor

1. Atraviese los obstáculos de un lado al otro en el recorrido marcado.

b) Modalidades de fallo

1. No atravesar de un lado al otro del recorrido señalado.

c) Notas adicionales

1. Un competidor puede caerse de los obstáculos al agua, esto no será considerado como una falta.
2. Si un competidor cae al agua, deberá volver a subirse al obstáculo y así continuar por el recorrido marcado o nadar a lo largo del recorrido hasta llegar a tierra firme y poder continuar.

4.3.13 CLIFF CLIMB

a) Instrucciones para el competidor

1. Ascienda por la red, manteniéndose dentro del recorrido marcado.

b) Modalidades de fallo

1. No ascender de un lado al otro del recorrido señalado.

4.3.14 CARGO NET GROUND CRAWL

a) Instrucciones para el competidor

1. Pase por debajo de la red de carga, con todo el cuerpo pasando por debajo de la red de extremo a extremo.

b) Modalidades de fallo

1. No pasar por debajo de la red de carga de un extremo al otro.
2. No mantener todo el cuerpo debajo de la red.

c) Notas adicionales

1. competidor puede rodar bajo la red de carga.
2. Un 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 desplazarse con cualquier parte del cuerpo que esta descubierta por la red.

4.3.15 STONE CARRY

a) Instrucciones para el competidor

1. Seleccione una piedra del área designada para hombres o mujeres.
2. Llevar la piedra por todo el recorrido designado.
3. Devuelva la piedra al área designada para hombres o mujeres.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para completar todo el recorrido marcado con la piedra.
2. Arrastrar, hacer rodar, tirar o empujar la piedra.
3. Llevar una piedra errónea o el número incorrecto de piedras.

c) Notas adicionales

1. Si es necesario transportar varias piedras, estas se deberán transportar al mismo tiempo.
2. Se pueden colocar piedras según sea necesario, sin embargo, un competidor no puede hacer avances significativos con una sola piedra en cualquier momento.
3. Si la piedra de un competidor se cae o se coloca y esta se mueve, el competidor deberá devolver la piedra al lugar donde se cayó y reiniciar el recorrido desde ese punto.

4.3.16 WEIGHTED VEST RUN

a) Instrucciones para el competidor

1. Seleccione un chaleco del área designada para hombres o mujeres.
2. Coloque el chaleco sobre la cabeza de modo que quede colocado sobre el torso.
3. Complete todo el recorrido marcado con el chaleco puesto.
4. Quítese el chaleco y regréselo al área designada para hombres o mujeres.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para completar todo el recorrido marcado con el chaleco puesto.
2. No llevar el chaleco en el torso.
3. Quitar y enrollar, tirar, arrastrar o empujar el chaleco.
4. Usar un chaleco designado incorrectamente.

a) Notas adicionales

1. Los chalecos se pueden quitar según sea necesario, sin embargo, un competidor no puede avanzar significativamente sin llevar el chaleco en algún momento.
2. Si el chaleco de un competidor se cae o se coloca y esta se mueve, el competidor deberá devolver el chaleco al lugar donde se cayó y reiniciará el recorrido desde ese punto.

4.3.17 4', 5' WALLS

a) Instrucciones para el competidor

1. Ascienda por la pared sin utilizar los refuerzos del soporte, los laterales de la pared, astas de banderas o correas.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para trepar el muro y descender al otro lado.
2. Usar la estructura de soporte, los lados de la pared o correas para ayudar con el equilibrio ascendente o descendente.
3. Competidores masculinos que utilicen el escalón rojo designado únicamente para mujeres.

c) Notas adicionales

1. El escalón rojo sólo podrá ser utilizado por atletas femeninas.

4.3.18 A-FRAME CARGO**a) Instrucciones para el competidor**

1. Ascienda el obstáculo, pase por encima y debajo por el otro lado usando solo correas, la estructura horizontal de la base y el pico, y cualquier tubo horizontal de apoyo.

b) Modalidades de fallo**c)**

1. Incapacidad para ascender en el obstáculo y descender por el otro lado.
2. Utilizar equipamientos que no sean piezas fijadas horizontalmente como soporte o ayuda para subir o impulso descendente, como la estructura ubicada en el costado o en el medio de la estructura.

d) Notas adicionales

1. Se puede utilizar la estructura o soportes horizontales para completar el obstáculo, como, por ejemplo: la parte superior del obstáculo.

4.3.19 BRIDGE

a) Instrucciones para el competidor

1. Ascienda al puente y baje por el otro lado, sin utilizar las vigas metálicas o astas como soporte.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para atravesar el obstáculo y descender por el otro lado.
2. Usar vigas o astas como soporte o ayuda en el impulso hacia arriba, abajo o incluso hacia adelante.

c) Notas adicionales

1. La estructura se refiere a las estructuras de soporte del armazón que pueden estar presentes cuando se utiliza un cruce de red de carga en la parte superior del obstáculo.

4.3.20 FIRE JUMP

a) Instrucciones para el competidor

1. Saltar sobre el fuego.

b) Modalidades de fallo

c)

1. Incapacidad para saltar sobre el fuego.
2. Bordear el obstáculo.

d) Notas adicionales

1. Un competidor puede retroceder y volver a intentar superar el obstáculo si la aglomeración de gente lo obligó a esquivarlo.

4.3.21 GAUNTLET

a) Instrucciones para el competidor

1. Correr por las bolsas colgantes de extremo a extremo siguiendo el recorrido marcado.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para correr a través de las bolsas colgantes de un lado al otro del obstáculo.

c) Notas adicionales

1. El competidor deberá permanecer dentro de los límites de la estructura de soporte del obstáculo y no deberá rodear el obstáculo en ningún punto.

4.3.22 O.U.T.

a) Instrucciones para el competidor

1. Pase por encima de la primera pared, por debajo de la segunda pared y a través de la ventana situada dentro de las últimas paredes hacia el otro lado

b) Modalidades de fallo

c)

1. Incapacidad para navegar por las paredes de la manera indicada.
2. Uso de una estructura de soporte para ayudar a atravesar una pared.

4.3.23 ROLLING MUD, WATER MOATS, ROLLING SNOW

a) Instrucciones para el competidor

1. Pasar por las fosas de un extremo al otro, manteniéndose en todo momento dentro del recorrido marcado.
2. Un competidor no podrá rodear el obstáculo, lo que se definirá como evitar un "contacto significativo" con las fosas e independientemente de las marcas del recorrido en su lugar.
3. Prohibido bucear.

b) Modalidades de fallo

1. Bordear el obstáculo, o no permanecer dentro de los límites del obstáculo o de las marcas del recorrido.
2. Bucear hacía las fosas.

c) Notas adicionales

1. El competidor puede volver a entrar a una fosa por el punto de salida si la gestión de concursantes lo obligó previamente a esquivarlo.

4.3.24 VERTICAL CARGO

a) Instrucciones para el competidor

1. Suba el obstáculo, pase por encima y baje por el otro lado utilizando solo las correas, la estructura horizontal en la base y en la parte superior y los tubos horizontales como soporte.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para superar el obstáculo y bajar por el otro lado.
2. Usar soportes distintos de la estructura horizontal en la base y los tubos superiores y horizontales para completar el obstáculo.

4.3.25 AIR BIKE

a) Instrucciones para el competidor

1. una bicicleta de aire y realice los ajustes del asiento según sea necesario.
2. Presione el botón de inicio para iniciar el proceso de conteo de calorías.
3. Pedalee hasta alcanzar las 15 calorías de gasto energético.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para completar 15 calorías.

c) Notas adicionales

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

4.3.26 HAY WALL

a) Instrucciones para el competidor

1. Suba por encima de la estructura de heno en dirección al recorrido marcado.
2. Evite el uso de accesorios de soporte, astas de banderas, correas u otros elementos que no sean del heno.

b) Modalidades de fallo

1. Imposibilidad de trepar por la estructura de heno y descender al otro lado en dirección al recorrido marcado.
2. Usar una estructura de soporte, astas de banderas o correas para ayudar en



el equilibrio, ascender o descender.

4.3.27 10' WALL

a) Instrucciones para el competidor

1. Ascienda la pared sin utilizar las bandas de soporte, los lados de la pared, las astas de banderas ni las correas.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para trepar el muro y descender al otro lado.
2. Usar la estructura de soporte, los lados de la pared o correas para ayudar en el equilibrio, ascender o descender.
3. Competidores masculinos que utilicen el escalón rojo designado únicamente para uso femenino.

c) Notas adicionales

1. El escalón rojo sólo podrá ser utilizado por atletas femeninas.

4.3.28 PIPE LAIR

a) Instrucciones para el competidor

1. Atraviese el obstáculo utilizando únicamente los tubos.
2. Toque la campana.

b) Modalidades de fallo

1. Cambiar de carril.

c) Notas adicionales

1. Se considera que los competidores han intentado el obstáculo una vez que ambos pies no tocan el suelo en el primer tubo o lo han pasado.

4.3.29 WEIGHTED BURPEES

a) Instrucciones para el competidor

1. Complete 15 *burpees* con peso mientras sostiene 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, caderas y rodillas deben estar extendidos lo suficiente para permitir que el peso se mantenga por encima de la altura de la cabeza mientras el competidor está de pie.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para completar 15 *burpees* con peso.
2. No tocar el peso con el pecho.
3. No estar en extensión completa en la parte superior de la repetición.

c) Notas adicionales

1. El competidor deberá completar los burpees con peso dentro del área designada.

4.3.30 BOX JUMPS

a) Instrucciones para el competidor

1. Salte o suba a la parte superior de la caja designada para hombres o mujeres hasta que ambos pies estén en la caja al mismo tiempo.
2. Bloquee ambas rodillas y caderas encima de la caja.
3. De un paso o salte de la caja hasta que ambos pies toquen el suelo al mismo tiempo.
4. Complete 15 repeticiones.

b) Modalidades de fallo

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

c) Notas adicionales

1. Se permite descansar, sin embargo, si otros competidores están esperando un espacio, el competidor en reposo deberá ceder.

4.3.31 JUMP ROPE

a) Instrucciones para el competidor

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

b) Modalidades de fallo

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

c) Notas adicionales

1. La cuerda puede viajar hacia atrás o hacia adelante sobre la cabeza del competidor.

4.3.32 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. Los codos y las rodillas deben estar bloqueados en la posición superior.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para completar las 15 flexiones.
2. No tocar el suelo con el pecho.
3. No soltar las manos al final de cada repetición.
4. No bloquear los codos y las rodillas en la parte superior de cada repetición.

c) Notas adicionales

1. El competidor debe completar las flexiones dentro del área designada.

4.3.33 ROWER

a) Instrucciones para el competidor

1. Seleccione un remero y realice los ajustes necesarios en la correa del pie.
2. Presione el botón de inicio para iniciar con el proceso de conteo de distancia.
3. Remar hasta haber transcurrido 200 metros. El competidor debe permanecer sentado en el remero hasta que en la pantalla se indiquen 200 metros.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para completar 200 metros en un solo esfuerzo y sentada.
2. Bajarse del remero antes de que el lector indique 200 metros.

c) Notas adicionales

1. El competidor puede cambiar de remero en cualquier momento, sin embargo, el contador de distancia deberá restablecerse a 0 en el nuevo remero.

4.3.34 Car Hurdle

a) Instrucciones para el competidor

1. Suba y pase por encima de los automóviles sin utilizar ningún soporte, asta de bandera o correas (si las hay).

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para subir al vehículo y descender al otro lado.
2. Usar cualquier tipo de estructura de soporte, postes o correas para ayudar en el equilibrio, ascender o descender.

4.3.35 Police Barricades

a) Instrucciones para el competidor

1. Ascienda y pase por encima de las barricadas sin utilizar refuerzos de soporte, los lados de la barricada, las astas de las banderas ni las correas.



b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para subir 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, ascender o descender.

4.3.36 Tire Hop

a) Instrucciones para el competidor

1. Salte del interior de una llanta al siguiente sin tocar el área exterior de las llantas.

b) Modalidades de fallo

1. Imposibilidad de completar el recorrido marcado.
2. Tocar cualquier zona exterior de las llantas con cualquier otra parte del cuerpo.
3. Tocar una llanta con cualquier otra parte del cuerpo excepto manos y piernas.

c) Notas adicionales

1. El competidor podrá optar por completar la ruta saltando de llanta a llanta y saltándose uno o más entre ellos.
2. El competidor no podrá tocar una llanta con ninguna otra parte de su cuerpo que no sean sus pies y piernas.

4.3.37 OVER UNDERS**a) Instrucciones para el competidor**

1. Atraviese por encima de las paredes superiores marcadas con una flecha hacia arriba y por debajo de las paredes inferiores marcadas con flechas hacia abajo.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para navegar por las paredes de la manera indicada.
2. Uso de estructura de soporte para ayudar a atravesar una pared.

c) Notas adicionales

1. Puede haber cualquier número de elementos por encima y debajo como parte del obstáculo.

4.3.38 LASER PISTOL**a) Instrucciones para el competidor**

1. Párese con ambos pies en el suelo, sin apoyo, completamente dentro de la estación de tiro, definida como el área de 1 metro (3 pies) directamente detrás de la mesa.
2. Retire la funda de la pistola.

3. Apunte al objetivo con el número correspondiente según la tabla en la que se tomó la pistola.
4. Dispare al objetivo central de color negro.
5. Los competidores deberán registrar 3 disparos antes de los 20 segundos.

b) Modalidades de fallo

1. No alcanzar el objetivo de color negro central 3 veces en 20 segundos o menos.
2. Disparar desde fuera del área de tiro.

c) Notas adicionales

1. Los competidores serán los responsables de disparar al blanco correcto.
2. El cronómetro de 20 segundos no comenzará hasta que el competidor alcance cualquier parte del objetivo.
3. Se iluminarán 3 puntos rojos una vez que se haya comenzado el conteo del cronómetro.
4. Cada disparo exitoso se volverá verde claro.
5. Cuando queden 5 segundos, el primer punto comenzará a parpadear.
6. Cuando hayan concluido los 20 segundos, los tres puntos parpadearán.
7. No existe ningún bucle de penalización para este obstáculo. Los competidores podrán continuar a lo largo del recorrido, una vez que se hayan realizado 3 tiros exitosos o hayan concluido 20 segundos.
8. Si el competidor no es capaz de dar con éxito en el blanco para iniciar el cronómetro, el director de carrera podrá iniciar un cronómetro alternativo para juzgar los 20 segundos del competidor.

4.3.39 TRENCHES

a) Instrucciones para el competidor:

1. Ingrese a la zanja por el punto designado como “inicio” y salga por el área designada como “final”.



2. Atraviese el obstáculo de un extremo a extremo, estrictamente dentro de los límites de la zanja excavada.

b) Modalidades de fallo:

1. No atravesar el obstáculo dentro de la zanja desde el punto inicial designado hasta el punto del final designado.
2. Cualquier recorrido fuera de los límites de la zanja.

c) Notas adicionales:

1. Los competidores pueden tocar el obstáculo, pero no se deben tirar hacia abajo ni empujar hacia arriba del techo de la zanja.
2. Es obligatorio respetar los puntos de inicio y final previamente designados. El salir de la zanja antes del punto final designado como falla en el desempeño del obstáculo.

4.3.28 HURDLES

a) Instrucciones para el competidor

1. Ascienda y supere la valla sin utilizar bandas de soporte, los lados de la valla ni las correas.

b) Modalidades de fallo

1. Incapacidad para superar todos los obstáculos y descender al otro lado.
2. Usar la banda de soporte, los lados de la valla o las correas para ayudar con el equilibrio, el ascenso o el descenso.

4.3.29 PLATE / TIRE DRAG

a) Instrucciones para el competidor

1. Seleccione un carril designado para hombres o mujeres.
2. Tire del elemento hacia la estaca utilizando la cuerda manteniendo el torso completamente detrás de la estaca.
3. Regrese el elemento a su posición inicial. La cuerda deberá estar tensa.
4. El elemento no podrá ser recogido y transportado, sólo podrá ser arrastrado.

b) Modalidades de fallo

1. Imposibilidad de arrastrar el elemento a la estaca.
2. No devolver el elemento con la cuerda completamente tensa.
3. Levantar el elemento del suelo a menos que el material del suelo haya bloqueado su trayectoria de desplazamiento.
4. Rodar o transportar el elemento.
5. Retire la cuerda de la estaca.

c) Notas adicionales

1. El competidor no podrá portar el elemento. Deberá tocar el suelo en todo momento.
2. El competidor se le permitirá desalojar un elemento atascado para permitirle continuar, pero no se permitirá ningún movimiento hacia adelante durante el proceso de desalojamiento.
3. El competidor podrá volver a intentar con el obstáculo, incluido el cambio de carril, siempre que se complete el ciclo completo de tirar del elemento a la estaca y devolverlo a su posición inicial con la línea tensa.
4. Al cambiar de carril, se debe devolver el elemento a su posición inicial con la cuerda totalmente tensa antes de iniciar con el nuevo carril.
5. El competidor puede sentarse o pararse mientras tira del elemento hacia la estaca.
6. Un pie o una pierna que se deslice más allá de la estaca no es motivo de fracaso, siempre y cuando el torso permanezca detrás de la estaca.

5 PARTE E

REGISTRO DE

CAMBIOS

5.1 HISTORIAL DE CAMBIOS

a) 6.11.19

1. Nuevo formato de libro de reglas con revisión completa de cada regla, aclaraciones de 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 intento múltiple (paso/fallo).
 - (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. Se agregaron los siguientes obstáculos de un solo intento (paso/fallo)
 - (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. Se agregaron las siguientes reglas obligatorias.
 - (1) 4.3.10 CHAIN CARRY
 - (2) 4.3.11 WEIGHTED LOW CRAWL
 - (3) 4.3.12 LILY PADS
 - (4) 4.3.13 CLIFF CLIMB
 - (5) 4.3.14 CARGO NET GROUND CRAWL
6. Se movieron a obstáculos de múltiples intentos (paso/fallo)
 - (1) 4.1.18 SPARTAN LADDER



(2) 4.1.32 BOX JUMPS

(3) 4.1.33 JUMP ROPE

(4) 4.1.34 PUSH-UPS

7. Movido a obstáculo obligatorio

(1) 4.3.4 DUNK WALL

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 cubo sobre los hombros o por encima de la cabeza desde 4.3.4 Bucket Carry.

10. Se aclaró el uso de estructuras horizontales al atravesar obstáculos

11. No se agregó ninguna regla de ejecución previa 3.9.4

12. Se aclaró que debes desconectarte del obstáculo de giro.

13. Se aclaró lo que puedes y no puedes usar durante el 4.2.15 Z

WALL

b) 9.5.19

1. Aclarado 3.7.2. No es necesario que el equipo permanezca encendido durante los burpees.

2. Se cambió la valla a barrera según la regla 4.1.19 HERCULES HOIST.

3. Se aclaró 4.2.14 TYROLEAN TRAVERSE sobre las reglas de por dónde empezar.

4. Se agregaron las reglas 4.2.20 TARZAN SWING.

5. Aclarado 4.3.3 BUCKET CARRY y material desplazado.

6. Se agregaron reglas 4.3.15

STONE CARRY

c) 11.12.19

1. Se aclaró 3.21.1 (C) que se debe usar camiseta aprobada en el podio.

2. Se agregó la regla 4.1.35 ROWER para pasar/fallar múltiples intentos

3. Se agregó la regla 4.3.16 WEIGHTED VEST RUN para obstáculos

obligatorios

d) 6.3.20

1. Aclarado 3.8.2. Permitir únicamente el uso de tiza líquida.



2. Se agregó 4.1.36 CAR HURDLE, 4.1.37 POLICE BARRICADES, 4.1.38 TIRE

HOP

e) 8.10.22

1. Se eliminaron 3.4.1 and 3.4.2 Penalizaciones de tiempo con respecto a los burpees perdidos.

2. Se actualizó 3.4.3 para convertirse 3.4.1 y se eliminó confusiones con respecto a los burpees.
3. Se agregó 3.4.2 para aclarar que cualquier obstáculo basado en repeticiones tiene una penalización de 30 segundos por una repetición fallida.
4. Se actualizó 3.17.3 para reflejar solo los penalty loops para las categorías elite y de Age Group.
5. Se eliminaron las reglas 3.18.1 and 3.18.2 sobre penalizaciones de tiempo por burpees perdidos.
6. Se actualizó 3.18.3-3.18.6 a 3.18.1-3.18.4 sin cambios en las frases.
7. Se añadió 4.3.37 Over Unders
8. Se actualizaron los siguientes obstáculos para que sean obligatorios y se actualizó la numeración como sigue
 - (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. Se actualizo 4.3.28 Pipe Lair para eliminar fallas al tocar el suelo.
10. Se agregó una nueva sección: Modificaciones de eventos.
11. Se actualizó el registro de cambios en la sección 5 al registro de cambios de la sección 6

f)1.5.23

1. Se agregó 4.3.38 Laser

Pistol

g) 8.10.23

1. Se agregó 4.3.39

Trenches

h) 1.12.23

1. Se actualizó 4.2.38 Hurdles y 4.3.29 Plate/Tire Drag a finalización obligatoria.

i)10.1.24

1. Cambio el lenguaje del grupo Elite/Age Group para reflejar la consolidación de la categoría competitiva.
2. Se aclaró lo que es y lo que no es considerado parte del archivo adjunto 4.2.7 Multi-Rig and 4.2.8 Multi-Rig Plus.