

REGLEMENT TACTICAL RACE 2026

L'ASSOCIATION FIT' ENERGY ORGANISE



UNE COURSE SUR LE MODÈLE

HYROX

LES 7 ET 8 MARS 2026

STADE EDOUARD PENTECOST ET
SALLE JEAN WAWANABU



INSCRIPTIONS SUR INLIVE.NC

1. Conditions de participation

TACTICAL RACE est une course ouverte à tous, aucune qualification n'est requise.

Un certificat médical est toutefois requis.

2. Inscriptions

Les coureurs peuvent s'inscrire sur le site : <http://inlive.nc>

Sélectionner votre catégorie :

- Catégorie Challenge :
 - Femme simple
 - Homme simple
 - Double femme
 - Double homme
 - Double mixte
- Catégorie Athlète :
 - Femme simple
 - Homme simple
 - Double femme
 - Double homme
 - Double mixte

Les catégories diffèrent par le sexe, le nombre de répétitions et/ou le poids. La distance à parcourir reste la même pour toutes les catégories : tous les participants doivent courir 1 km entre chaque station, soit une distance totale de 8 km. Les coureurs prennent le départ par vagues en fonction de leur division. Le départ se fait toujours avec les coureurs de la même division

		<u>POIDS PAR CATEGORIES</u>						
ATHLETE	CHALLENGE	Sled Push	Sled Pull	Famers Carry	Sandbag Lunges	Wall Ball		
		Femme	102	78	2*12	10	4	
		Double femme	102	78	2*12	10	4	
		Double mixte	152	103	2*20	20	6	
		Homme	152	103	2*20	20	6	
		Double homme	152	103	2*20	20	6	
		Femme	152	103	2*24	20	6	
		Double femme	152	103	2*24	20	6	
		Double mixte	202	153	2*32	30	9	
		Homme	202	153	2*32	30	9	
		Double homme	202	153	2*32	30	9	

3. Classement

Le système de classement et le classement général qui en résulte sont basés sur le temps le plus rapide dans chaque catégorie de chaque épreuve. Les résultats sont classés du temps le plus rapide au temps le plus lent.

Les résultats seront publiés immédiatement après la fin de l'épreuve puis disponible sur IN LIVE.

Tout tour de piste incomplet ou tout écart par rapport au nombre de répétitions ou aux standards de mouvement entraînera une pénalité [voir Pénalités] et/ou une disqualification. Des pénalités peuvent être ajoutées ou des modifications apportées jusqu'à 48 heures après la fin de chaque épreuve.

4. La course

Une course TACTICAL RACE consiste en une course de 1 km suivie d'une station, répétée 8 fois.

Pour terminer la course TACTICAL RACE dans son intégralité et obtenir un temps d'arrivée valide, les coureurs doivent prendre le départ à l'heure prévue, effectuer les kilomètres de course et les stations dans l'ordre indiqué [Course 1, station 1, Course 2, station 2, etc.] jusqu'à ce qu'ils aient parcouru un total de 8 km et effectué 8 stations d'entraînement, tout en portant en permanence la puce de chronométrage qui leur a été remise, à la cheville.

Tout coureur qui prend le départ dans une vague antérieure ou postérieure à son heure de départ officielle sans l'accord préalable des organisateurs de la course sera disqualifié [DQ].

Il incombe au coureur de porter sa puce de chronométrage à la cheville à tout moment pendant la course. Le non-respect de cette règle entraînera un résultat « N'a pas pris le départ » [DNS] au classement.

Les coureurs doivent éviter d'entrer dans la zone Départ/Arrivée ou sur le parcours de course avant leur heure de départ officielle, car cela pourrait déclencher leur puce de chronométrage et entraîner un temps de course incorrect.

5. Les équipes de juges

Une équipe de juges sera chargée de veiller à ce que tous les coureurs terminent la course de manière correcte et sécuritaire. Les juges s'acquittent de cette tâche en coordination avec le Head Judge de la station respective.

Le Head Judge de chaque station est supervisé par le directeur de course, qui supervise tous les aspects sportifs de la course et prend les décisions finales sur toutes les questions relatives au jugement.

Toutes les décisions du directeur de course sont définitives et ne peuvent être remises en cause.

6. Les stations

Effectuez tous les exercices dans l'ordre indiqué.

Entrez et sortez de chaque station d'entraînement en empruntant les chemins indiqués.

Sortir d'une station d'entraînement ailleurs entraînera une pénalité de 2 minutes.

Effectuez le nombre de répétitions et/ou la distance prescrits.

Effectuez chaque exercice conformément aux standards de mouvement.

Effectuez les exercices/mouvements en utilisant le(s) poids correct(s).

N'utilisez que les équipements et couloirs attribués par un membre de l'équipe.

Le non-respect de cette consigne entraînera une pénalité de 2 minutes par infraction.

La magnésie n'est pas autorisée.

Afin d'éviter tout risque de glissade pour les autres coureurs et le personnel, les boissons fournies au ravitaillement sont destinées uniquement à la consommation. Elles ne doivent pas être utilisées pour se rafraîchir activement [par exemple en se versant de l'eau sur la tête ou le corps]. Le non-respect de cette règle entraînera une pénalité de 2 minutes par infraction.

Il est de la responsabilité de chaque coureur de terminer tous les segments de course et stations d'entraînement comme indiqué, dans le bon ordre, et de démontrer clairement que toutes les normes de mouvement requises sont respectées tout au long de la course.

Toute exécution d'une course ou d'un mouvement qui s'écarte des standards, semble inhabituelle ou peu commune, ou semble fournir un avantage concurrentiel ne sera pas reconnue. De telles actions peuvent entraîner l'invalidation d'une répétition, ou une pénalité de temps, selon la station.

De plus, l'équipement et les attributions des couloirs pour chaque station seront déterminés par le Head Judge et son équipe. Les coureurs ne sont pas autorisés à choisir leur propre équipement ou couloir, en aucune circonstance

6.1. SKIERG – Distance 1 000 mètres

- Avant de commencer, le SkiErg sera remis à zéro par le juge.
- Le coureur doit avoir les deux pieds sur la plateforme du SkiErg pendant toute la durée de l'exercice. Lever les pieds pendant l'exécution de l'exercice est autorisé. Les talons du coureur peuvent dépasser du bord de la base du SkiErg, mais ne doivent en aucun cas toucher le sol.
- Le réglage du SkiErg peut être ajusté autant de fois que souhaité par l'athlète en train d'effectuer l'exercice [uniquement].
- Après avoir parcouru la distance requise, le coureur doit rester les deux pieds sur la plateforme et lever un bras pour signaler à un juge que la distance requise a été parcourue.
- Le coureur ne peut quitter son SkiErg qu'après avoir reçu la confirmation du juge.
- L'athlète au repos reste dans la zone indiquée. Il n'est pas permis de passer les poignées SkiErg d'un athlète à l'autre.

Protocole de pénalités :

- Si les pieds du coureur quittent la base du SkiErg, un avertissement sera donné.
- En cas de deuxième infraction, une pénalité de 15 secondes sera appliquée.
- Toute infraction supplémentaire entraînera une pénalité additionnelle de 15 secondes — aucun autre avertissement ne sera émis.
- Si le coureur part avant d'avoir terminé les 1000 mètres, il recevra une pénalité de 15 secondes

6.2. SLED PUSH – Distance 50 mètres

- Chaque coureur se verra attribuer une piste de Sled par un membre de l'équipe. Il est obligatoire d'utiliser la piste de Sled attribuée.
- Le Sled et le coureur doivent être complètement derrière la ligne blanche avant de commencer.
- Le Sled et le coureur doivent rester sur leur piste attribuée et en aucun cas ne gêner les autres athlètes.
- Le Sled doit toujours passer entièrement la marque de 12,5m [fin de la voie] avant de changer de direction.
- L'athlète au repos doit marcher immédiatement derrière l'athlète qui effectue l'exercice. Si l'athlète qui marche gêne d'autres coureurs, par exemple en marchant dans une voie voisine, cela sera considéré comme une infraction.
- Dès que le coureur a terminé de compléter la distance totale, soit 4 fois 12,5m, et que le Sled passe entièrement la ligne, la station est terminée.
- Si l'athlète n'effectue pas la totalité de la distance, une pénalité de 3 minutes par longueur manquante sera appliquée

Protocole de pénalités :

- La première infraction d'une équipe entraînera un avertissement formel
- Une deuxième infraction entraînera une pénalité de 15 secondes
- Chaque infraction ultérieure entraînera une pénalité supplémentaire de 15 secondes — aucun autre avertissement ne sera émis.
- Une pénalité de 3 minutes sera appliquée pour chaque longueur manquante

6.3. SLED PULL – Distance 50 mètres

- Chaque athlète se verra attribuer une piste de Sled par un membre de l'équipe. Il est obligatoire d'utiliser la piste de Sled attribuée.
- Le Sled et le coureur doivent tous deux être complètement dans la zone délimitée respective - "Racers Box" - avant de commencer.
- Pendant toute la durée de l'exercice, le coureur doit rester dans la zone délimitée désignée [connue sous le nom de Racers Box] à chaque extrémité de sa voie.
 - Les coureurs ne sont pas autorisés à marcher sur la ligne continue à l'avant [voir Fig 001 & 002] ou à l'arrière de la Racers Box [voir Fig 003] tout en tenant la corde.

- Le Sled doit toujours passer la marque de 12,5 m [fin de la voie, complètement sur la ligne blanche] avant de changer de direction.
- Une fois que le coureur a tiré tout le Sled au-delà de la marque de 12,5 m, il court vers l'opposé de sa voie et tire le Sled de nouveau.
- En tout temps, le coureur doit rester debout; il n'est pas permis de tirer le Sled en position assise ou à genoux.
- L'athlète doit constamment s'assurer que sa corde reste dans son couloir – elle peut dépasser à l'arrière de celui-ci, mais ne doit pas gêner un couloir voisin.
- L'athlète au repos doit rester derrière l'athlète en mouvement à tout moment et ne peut PAS aider à la gestion des cordes de quelque manière que ce soit, par exemple avec leurs mains ou leurs pieds.
- Il est permis à l'athlète au repos d'offrir des conseils verbaux et physiques à l'athlète en mouvement, à condition qu'il ne marche sur aucune des lignes du Racers Box, ou dans le Racers Box lui-même.
- Dès que le coureur a terminé d'effectuer 4 x 12,5 m, et que tout le Sled passe la ligne, la station est terminée.
- Si l'athlète complète moins de quatre longueurs, une pénalité de 3 minutes par longueur manquante sera appliquée.

Protocole de pénalités :

- La première infraction d'une équipe entraînera un avertissement formel
- Une deuxième infraction entraînera une pénalité de 15 secondes
- Chaque infraction ultérieure entraînera une pénalité supplémentaire de 15 secondes – aucun autre avertissement ne sera émis.
- Une pénalité de 3 minutes sera appliquée pour chaque longueur manquante.



FIG 001



FIG 002



FIG 003

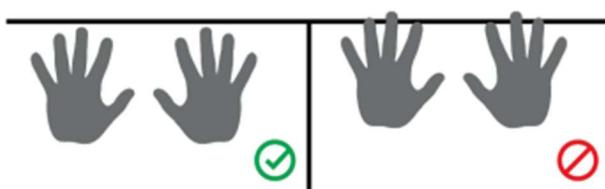
6.4. BURPEE BROAD JUMP – Distance 80 mètres

- L'athlète doit commencer par compléter un burpee.
- Le premier burpee de chaque section commence avec les deux mains posées sur le sol derrière la ligne blanche de début avec la poitrine du coureur au sol [voir Fig 004]
 - Dans ce contexte, « poitrine au sol » signifie que la poitrine doit être clairement en contact avec le sol.

- Le coureur peut alors sauter ou se relever du burpee avant de sauter en avant sur la ligne de départ. Pendant tous les sauts, les deux pieds doivent être parallèles pour le décollage et l'atterrissement [voir Fig 005]. Aucune position de pied décalée, pas supplémentaires ou mouvements de jambes ne sont autorisés à tout moment.
- Les coureurs sont autorisés à utiliser un genou lorsqu'ils se relèvent de la position de burpee.
- Lorsque vous sautez ou que vous vous relevez d'un burpee, les pieds ne peuvent pas dépasser le bout des doigts du coureur [voir Fig 006].
- Lors du démarrage de tous les burpees suivants, les mains du coureur doivent être placées à moins de 30 cm en avant des orteils.
 - Les 30 cm se mesurent à partir de la base des paumes du coureur [voir Fig 007].
 - Une fois que les mains sont posées au sol, elles ne peuvent plus être avancées.
- Le coureur peut alors effectuer un burpee. La poitrine du coureur doit clairement toucher le sol.
- Si des couloirs sont en place, ils sont là comme guide seulement - il n'est pas obligatoire de rester dans le même couloir, c'est-à-dire qu'un coureur plus rapide peut changer de couloir pour dépasser un coureur plus lent.
- La longueur de chaque saut dépend du coureur.
- Lors des espaces de passage entre les différentes sections destinées au burpees, les coureurs ne doivent pas effectuer de burpees. Cependant, ils doivent impérativement sauter par-dessus chaque ligne blanche de début/fin, en veillant à ce que les deux pieds franchissent complètement la ligne à la fin de la section. Chaque nouvelle section doit commencer à partir de la ligne de départ désignée—poitrine sur le sol avec les mains placées derrière la ligne blanche [voir Fig 008].
- La station d'entraînement est terminée une fois que l'athlète en mouvement franchit la ligne d'arrivée. Si l'un des pieds atterrit sur la ligne d'arrivée, un autre burpee et saut doivent être effectués. Il est de la responsabilité du coureur d'être clair dans son mouvement pour que les Juges le considère valide.
- L'athlète au repos doit toujours marcher derrière l'athlète en mouvement et ne doit pas gêner les autres coureurs, par exemple en marchant à côté de leur binôme. Cela sera considéré comme une infraction.
- Lors de la transition entre les athlètes, l'athlète au repos commencera par placer ses mains à l'endroit où les pieds de l'athlète en mouvement ont atterri, les orteils et les doigts alignés. Tout manquement à cette obligation sera considéré comme une infraction. Il est de la responsabilité du coureur d'être clair dans son mouvement pour que les Juges le considère valide.

Protocole de pénalités :

- La première infraction d'une équipe entraînera un avertissement formel
- Une deuxième infraction entraînera une pénalité de 15 secondes
- Chaque infraction ultérieure entraînera une pénalité supplémentaire de 15 secondes—aucun autre avertissement ne sera émis.



6.5. RAMEUR – Distance 1 000 mètres

- Avant de commencer, le rameur sera remis à zéro par le juge.
- Les pieds de l’athlète doivent être correctement positionnés sur le repose-pieds et l’athlète doit être assis sur le rameur avant de saisir la poignée du rameur. Leurs pieds doivent rester sur le support en tout temps.
- Après avoir parcouru 1 000m, le coureur doit rester assis et lever le bras pour demander à un juge de confirmer la distance parcourue.
- Le coureur ne peut descendre de son rameur et quitter la station d’entraînement qu’après avoir reçu la confirmation du juge.
- Le réglage de la résistance sur l’ergomètre et le réglage des supports pour les pieds sont autorisés uniquement par l’athlète en mouvement.
- L’athlète au repos doit rester en permanence dans la zone indiquée derrière l’athlète en mouvement. Ils ne sont pas autorisés à gêner les autres rameurs ; tout comportement de ce type sera considéré comme une infraction.
- Il n’est pas permis aux athlètes de se passer la poignée du rameur, d’ajuster la résistance ou d’ajuster les sangles de fixation l’un pour l’autre – cela sera considéré comme une infraction.

Protocole de pénalités :

- La première infraction d’une équipe entraînera un avertissement formel
- Une deuxième infraction entraînera une pénalité de 15 secondes
- Chaque infraction ultérieure entraînera une pénalité supplémentaire de 15 secondes–aucun autre avertissement ne sera émis
- Si le coureur part avant d’avoir terminé les 1000m, il recevra une pénalité de temps ou pourra être disqualifié, selon la gravité de l’infraction.

6.6. KETTLEBELLE FARMERS CARRY – Distance 200 mètres

- Il incombe au coureur de sélectionner le poids correct des kettlebells approprié à sa catégorie – voir le tableau ci-dessus.
- Le Farmers Carry avec Kettlebell commence et se termine en prenant et en retournant les kettlebells à l’endroit indiqué.
- Le coureur doit porter les deux kettlebells en tout temps pendant qu’il se déplace
- Les Kettlebells doivent être portés avec les deux bras tendus le long du corps
- Il est permis de reposer les kettlebells tant que les kettlebells restent bien à la même place lors de leur pose au sol.
- Pendant chaque transition de Kettlebell entre les athlètes, les Kettlebells ne doivent pas être transmis vers l’avant. Il est autorisé de les passer latéralement ou vers l’arrière.
- L’athlète au repos doit marcher derrière l’athlète en mouvement, en tout temps. Il n’est pas permis de gêner d’autres coureurs, par exemple en marchant à côté de son binôme. Cela sera considéré comme une infraction.

- La station est terminée une fois que le coureur porte les kettlebells jusqu'à la ligne d'arrivée et les repose dans la zone dédiée à cet effet, en s'assurant que les poignées restent en position verticale.

Protocole de pénalités :

- Chaque tour manquant entraînera une pénalité de 3 minutes. Si le coureur ne remet pas ses kettlebells dans la bonne zone et/ou qu'elles ne sont pas laissées en position verticale, une pénalité de 30 secondes s'appliquera. Si un coureur revient pour corriger son infraction avant de quitter la Roxzone, cette pénalité ne sera pas appliquée.
- Si un coureur effectue tout ou une partie de la station en utilisant le mauvais poids, il doit répéter toute la station en utilisant le bon poids. Ne pas le faire entraînera une disqualification [DQ].

6.7. FENTES AVEC SANDBAG – Distance 100 mètres

- Il incombe au coureur de sélectionner le poids correct des kettlebells approprié à sa catégorie – voir le tableau ci-dessus.
- Les fentes avec sandbag commencent et se terminent en prenant et en redéposant le sandbag dans la zone prévue à ce effet.
- Le coureur commence par se tenir droit avec les deux pieds derrière la ligne avant de commencer sa première fente [voir Fig 009].
- A chaque fente, le genou arrière doit clairement toucher le sol.
- Chaque répétition se termine en position debout.
- Les genoux et les hanches doivent effectuer une extension complète.
- Les fentes doivent être alternées, c'est-à-dire que les genoux qui touchent le sol également.
- Le coureur peut effectuer ses fentes en continu, ou bien s'arrêter entre chaque fente avec les deux pieds parallèles sur le sol.
- Il n'est pas permis de faire des pas entre les répétitions.
- Le pied avant du coureur doit franchir complètement la ligne blanche à la fin de chaque couloir et à la ligne d'arrivée.
- Le coureur n'a pas besoin d'effectuer de fentes dans les zones de passage entre chaque section. Cependant, il est tenu de redémarrer chaque section avec deux pieds derrière la ligne blanche [voir Fig. 009].
- Pendant chaque transition avec le sandbag entre les athlètes, le sandbag ne doit pas être passé vers l'avant. Il est autorisé de la passer latéralement ou vers l'arrière.
- L'athlète au repos doit marcher derrière l'athlète en mouvement, à tout moment. Il n'est pas permis de gêner les autres coureurs, par exemple en marchant à côté de son binôme. Cela sera considéré comme une infraction.
- La station est terminée une fois que le pied du coureur a complètement franchi la ligne d'arrivée. Il doit ensuite retourner le sandbag dans la zone prévue à cet effet

Protocole de pénalités :

- Si le coureur ne remet pas son sandbag dans la bonne zone, une pénalité de 30 secondes s'appliquera. Si un coureur revient pour corriger son infraction avant de sortir de la zone, cette pénalité ne sera pas appliquée.

- Si un coureur effectue tout ou une partie de la station en utilisant le poids incorrect, il devra répéter toute la station en utilisant le poids correct. Ne pas le faire entraînera une disqualification [DQ].
- Le sandbag doit rester sur les deux épaules à tout moment et le coureur n'est pas autorisé à mettre le sandbag au sol, et ce tout au long de la station, y compris pendant les zones de passage entre deux sections.
- Retirer le sandbag des épaules entraînera une pénalité de 15 secondes, aucun avertissement ne sera donné.
- Une deuxième infraction entraînera la disqualification.

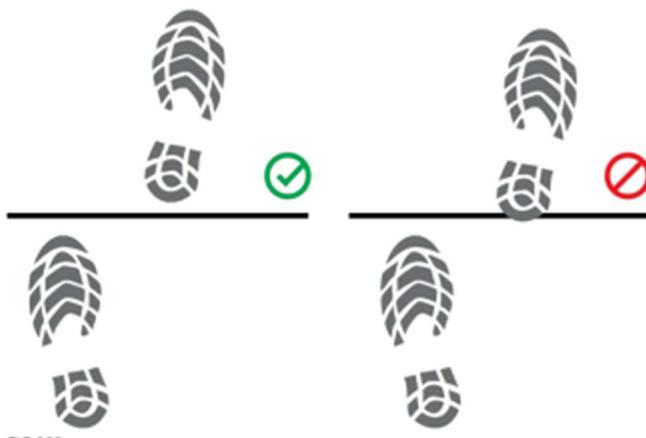


FIG 009

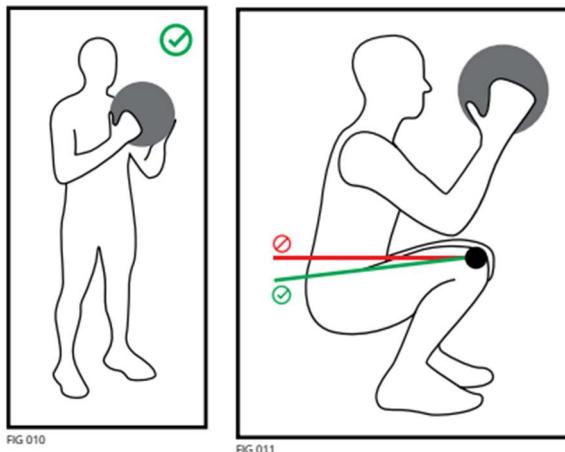
6.8. WALL BALLS – Répétitions 100

- Il incombe au coureur de s'assurer qu'il a sélectionné le Wall Ball avec le poids correspondant à sa catégorie. [voir ci-dessous].
- Le coureur doit commencer par se tenir droit [hanches et genoux tendus], en tenant la balle avec les deux mains [voir Fig 010] c'est-à-dire qu'il n'est pas permis aux coureurs de ramasser le Wall Ball depuis le sol et de le lancer immédiatement sur la cible.
- Le coureur effectue ensuite un squat, en dessous de la ligne parallèle des genoux et lance le Wall Ball [avec les deux mains], le Wall Ball doit toucher la bonne cible. Cela compte comme une répétition.
- Chaque lancer de Wall Ball doit toucher la cible désignée, c'est-à-dire que les femmes doivent toucher la cible inférieure, tandis que les hommes doivent toucher la cible supérieure.
- Une fois que le Wall Ball touche la cible, le coureur rattrape le Wall Ball et recommence le mouvement. Le coureur peut poser le Wall Ball au sol avant de recommencer le mouvement, c'est-à-dire dans la même position de départ, soit hanches et genoux tendus avant de commencer le squat. Les coureurs ne sont pas autorisés à attraper le Wall Ball après qu'il ait rebondi et continuer avec la répétition suivante.
- Lors du squat, les hanches du coureur doivent descendre plus bas que ses genoux [soit en dessous de parallèle ou en dessous de 90°] [voir Fig 011].

- Les coureurs ne peuvent quitter la station et se rendre à la ligne d'arrivée que lorsque leur juge leurs confirme que les 100 répétitions, valides, ont été effectuées.
- L'athlète au repos doit rester dans la zone indiquée sous la structure, sans gêner les autres coureurs. Tout manquement à cette obligation entraînera la non-prise en compte de nombre de répétitions tant que la gêne persistera.
- La transition du Wall Ball entre les athlètes se fait soit en posant le Wall Ball au sol, soit en se le passant entre eux. Une transition en cours de vol où un athlète lance la balle vers la cible et l'autre athlète la rattrape n'est pas permise. Cela ne prendra pas en compte la répétition
- Les coureurs sont autorisés à retirer leurs chaussures, une fois arrivés sur la station. Ils doivent placer leurs chaussures sous la structure. Après avoir effectué les 100 Wall Balls valides, les coureurs doivent emporter leurs chaussures avec eux jusqu'à la ligne d'arrivée. Ils ne sont pas autorisés à retourner sur la station après avoir terminé leur course.
- Les coureurs ne doivent PAS passer sous la structure des Wall Balls lorsqu'ils se dirigent vers la ligne d'arrivée. Ils doivent contourner la structure par l'extérieur.
- Si le coureur enfreint l'une de ces règles, la répétition sera considérée comme « non valide ».

Protocole de pénalités :

- Aucun avertissement n'est donné, soit la répétition est valide, soit elle ne l'est pas.
- Chaque répétition manquante entraînera une pénalité de 15 secondes.



7. Vêtements et accessoires

Les objets suivants peuvent être utilisés/portés pendant la course :

- Genouillères
- Gants
- Ceinture de force
- Wristbands
- Sac d'hydratation
- Ventoline ou médicaments similaires prescrits
- Ecouteurs/casques

8. Conduite générale

Tout comportement antisportif, y compris les menaces et/ou les insultes envers le personnel de l'événement, les juges, les bénévoles, les spectateurs ou les autres coureurs, peut entraîner des sanctions et/ou une disqualification.

Ces sanctions peuvent également être appliquées rétroactivement après une course.

Le manque de fair-play est défini comme toute tentative de tricherie, de manipulation ou de contestation excessive, ainsi que toute perturbation et/ou gêne envers les autres participants, pouvant entraîner des sanctions, une disqualification, et/ou des poursuites judiciaires.

Il est interdit de jeter des déchets par terre. Par exemple, tous les gobelets en papier et les emballages de gel usagés doivent être jetés dans les poubelles prévues à cet effet, et non sur le sol ou sur le parcours. Chaque infraction peut entraîner une pénalité de 2 minutes.

Il est strictement interdit de cracher ou de dégager ses voies nasales sur le sol. Chaque infraction entraînera une pénalité de temps de 2 minutes.

9. Jour de course

Les puces de chronométrage et bracelets seront à récupérer quelques jours avant la course à un lieu qui sera communiqué ultérieurement.

Selon la catégorie, le bracelet aura une couleur différente. Il sert à identifier la vague de départ et la catégorie du participant pendant la course et doit être porté de manière visible au poignet. Chaque coureur reçoit également une puce de chronométrage permettant d'enregistrer son temps pendant la course. Cette puce doit être fixée à la cheville. Toute autre position peut entraîner un enregistrement de temps invalide ou incomplet. Il incombe au coureur de porter correctement la puce de chronométrage à la cheville tout au long de la course. Les équipes Doubles doivent porter une puce par participant. Doubles = 2 puces de chronométrage.

Il n'y aura pas de zone d'échauffement dont la responsabilité incombe à chaque coureur.

Dix minutes avant l'heure de départ d'un coureur, celui-ci doit se présenter dans la start zone, le tunnel de départ, afin de recevoir les instructions officielles concernant le départ de la course.

10. Pénalités

Si un coureur ne parcourt pas le nombre de tours requis, une pénalité de temps de 4 minutes par tour sera appliquée et ajoutée à son temps final.

Si un coureur ne termine pas les stations dans le bon ordre [1-8], il est autorisé à terminer les stations manquantes avant d'entrer dans la station 8 [Wall Balls].

Si les stations sont complétées dans le mauvais ordre, une pénalité de 3 minutes sera infligée. Si plusieurs stations sont complétées dans le mauvais ordre, le participant sera automatiquement disqualifié.

Le fait de manquer une station entière ou un 1 km de course entraînera une disqualification.

Chaque fois que le système détecte que les partenaires ne sont pas ensemble, une pénalité d'une minute sera appliquée pour chaque segment de course et/ou station d'entraînement où l'infraction a lieu. Un maximum de trois pénalités est autorisé par équipe. Si une quatrième infraction est constatée, l'équipe sera classée hors compétition et n'apparaîtra pas dans les classements officiels. « Rester ensemble » signifie ne pas s'éloigner de plus de cinq secondes l'un de l'autre à aucun moment. La meilleure pratique consiste à rester à portée de main l'un de l'autre tout au long de la course afin d'éviter toute pénalité et d'assurer des transitions fluides.

Des pénalités de temps peuvent être infligées pendant la course et aux stations 1 à 8. Les pénalités de temps dépendent de l'infraction et de la station.

Les infractions liées aux standards de mouvement ou au nombre de répétitions, telles que l'utilisation de poids incorrects, le fait de ne pas replacer correctement les kettlebells ou un mouvement non valide aux Wall Balls, peuvent être sanctionnées en temps réel par les juges ou les Head Judges.

Seuls les directeurs de course ont le pouvoir de disqualifier [DQ] un coureur, en fonction des informations fournies par les Head Judges, les juges ou leurs propres observations en direct.

Pour les stations 1 à 7, les coureurs recevront un avertissement par station s'ils ne respectent pas les standards de mouvement. Lors de la deuxième infraction, quel qu'en soit le type, la répétition sera considérée comme invalide et le coureur recevra la pénalité de temps ou de distance correspondante. Toute autre infraction au sein de la même station entraînera des pénalités supplémentaires.

Si un participant ne termine pas une épreuve, il ne recevra aucune donnée relative à ses résultats et sera exclu de tous les classements et récompenses. Il pourra toutefois poursuivre la course [sans temps final].

Si un participant a été disqualifié par le directeur de course pendant une course, il ne recevra aucune donnée relative aux résultats de cette course et sera exclu de tous les classements et récompenses qui s'y rapportent. Une fois disqualifié, le participant ne peut plus continuer à concourir dans cette course spécifique.

Toute exécution d'un mouvement qui s'écarte des standards de mouvement, et/ou qui est inhabituelle ou peu courante, et/ou qui procure un avantage en termes de temps, ne sera pas reconnue et entraînera une répétition invalide [no rep] ou une pénalité de temps.