

RULEBOOK

TEAM RELAY



SEASON 23/24

HYROX

WORLD SERIES OF FITNESS RACING

1. CONDITIONS DE PARTICIPATION

1.1 Conditions de participation HYROX TEAM RELAY

HYROX TEAM RELAIS est une compétition par équipe de 4 personnes ouverte à tous. La participation à HYROX TEAM RELAIS implique l'acceptation des conditions suivantes, y compris l'exclusion de la responsabilité ainsi que les questions relatives à la politique de confidentialité.

1.2 Condition préalable à la participation

- Pour participer à une épreuve de HYROX TEAM RELAIS, le participant doit être âgé d'au moins 16 ans le jour de la compétition.
- Le participant doit accepter les conditions générales et les conditions de participation.
- Pour pouvoir participer, les participants doivent s'inscrire sur le site www.hydrox.com. C'est la seule façon de s'inscrire au concours.

2. INSCRIPTION

2.1 Sur le site www.hydrox.com, le participant peut s'inscrire en cliquant sur le bouton « Inscris-toi ici » pour la ville concernée.

- Sélectionnez votre division : RELAIS HYROX PAR ÉQUIPE
- Entrez vos données personnelles
- Si vous inscrivez votre équipe RELAIS, vous devrez acheter les billets des 4 participants et remplir leurs informations personnelles ou envoyer un lien aux membres de votre équipe.

3. DIVISIONS, GROUPES D'ÂGE ET SYSTÈME DE CLASSEMENT

3.1 Divisions RELAIS HYROX PAR ÉQUIPE

- (a) FEMMES
- (b) HOMMES
- (c) MIXTE

HYROX TEAM RELAIS propose 3 divisions. Les divisions diffèrent par le sexe et/ou le poids à déplacer, pousser ou tirer. La répartition du RELAIS reste la même dans toutes les divisions : chaque membre du RELAIS (RM) doit courir 2 fois 1 km et effectuer 2 stations d'entraînement.

Les poids/distances requis sont indiqués ci-dessous :

WOROUT / TEAM MEMBER	FEMALE RELAY TEAM MEMBER	MALE RELAY TEAM MEMBER
SkiErg	1000 m	1000 m
Sled Push 4x12,5m	102 kg incl. Sled	152 kg incl. Sled
Sled Pull 4x12,5m	78 kg incl. Sled	103 kg incl. Sled
Burpee Broad Jumps	80 m	80 m
Rowing	1000 m	1000 m
Farmers Carry 200m	2x 16kg	2x 24kg
Lunges 100m	10 kg	20 kg
Wall Balls	100 reps with 4 kg	100 reps with 6 kg

3.2 HYROX TEAM RELAIS Groupes d'âge (s'applique à toutes les divisions)

(a) U40

(b) 40+

Les groupes d'âge sont déterminés par l'âge du participant à la date de l'événement. En outre, les groupes d'âge sont classés en fonction de l'âge moyen des quatre participants au RELAIS au moment de l'événement. Par exemple, si le membre du RELAIS (RM) 1 a 24 ans, le RM 2 38 ans, le RM 3 48 ans et le RM 4 40 ans, la moyenne d'âge étant de 37,5 ans, l'équipe RELAIS sera classée dans le groupe d'âge (a).

3.2 Système de classement

Notre système de classement et le classement général qui en résulte sont basés sur le temps le plus rapide dans la division respective de chaque épreuve. Les résultats sont classés du plus rapide au plus lent. En outre, il y aura un classement dans les groupes d'âge, également classé du temps le plus rapide au temps le plus lent.

Les résultats seront publiés immédiatement après la fin de l'épreuve et disponibles sur [hydrox.com](https://www.hydrox.com).

Les pénalités, etc. peuvent être ajoutées jusqu'à 48 heures après la fin de l'événement. Tout tour de piste incomplet, toute répétition mal exécutée ou tout écart par rapport à la norme de mouvement prescrite est considéré comme non valable et entraîne une pénalité (voir les pénalités).

4. LA COMPÉTITION

HYROX TEAM RELAIS est une compétition par équipe de 4 personnes. L'équipe de RELAIS peut être composée de 4 athlètes masculins, 4 athlètes féminins ou 2 athlètes féminins et 2 athlètes masculins.

La compétition consiste en une course de 1 km suivie d'une séance d'entraînement, répétée 8 fois. Afin de terminer l'ensemble de la course HYROX TEAM RELAIS et d'obtenir un temps d'arrivée valide, les participants doivent effectuer les courses et les entraînements dans l'ordre indiqué (course, entraînement 1, course, entraînement 2, etc.) jusqu'à ce qu'ils aient effectué un total de 8 km de course et de 8 entraînements en équipe..

Chaque membre du RELAIS (RM) doit courir 2 fois 1 km et effectuer 2 stations d'entraînement. L'utilisation de chaque membre du relais est entièrement laissée à l'appréciation de l'équipe. Cependant, le relais commence toujours par une course de 1 km suivie d'un poste d'entraînement.

Cela signifie qu'un membre du relais peut soit courir 2 fois 1 km et effectuer 2 stations d'entraînement consécutivement, soit revenir dans le relais à un autre moment.

4.1 Exercices

L'équipe doit effectuer 8 exercices au total dans l'ordre indiqué 1-8. Chaque RM doit effectuer 2 stations d'entraînement. Un poste d'entraînement est terminé lorsque la totalité de la distance ou des répétitions est parcourue.

4.2 Règlement des stations

- Effectuer toutes les stations dans le bon ordre.
- Effectuer chaque exercice conformément aux normes de mouvement.

- Utiliser les points de départ et d'arrivée corrects de la station d'entraînement.
- Effectuer le nombre correct de répétitions et/ou de distances.
- Effectuer les exercices/mouvements avec le poids correct en kg ou en lb.

4.3 Course

La distance de course est toujours de 1 000 m et, selon le lieu, elle est divisée en 2 à 4 tours de course. Dans certains cas, le premier/dernier tour de course peut ne pas être exactement de 1 000 m en raison d'un départ échelonné. Dans ce cas, les mètres manquants seront compensés lors du dernier tour.

Sur le parcours de course à pied, une ligne divise le parcours en deux zones de vitesse : le couloir rapide et le couloir normal. Les athlètes les plus rapides doivent courir dans le couloir rapide et les athlètes les plus lents dans le couloir de vitesse normale.

4.4 Zone de Transition

La zone de transition (ZT) est l'endroit où a lieu l'échange de GR. Jusqu'à l'échange proprement dit, un seul MR est autorisé dans cette zone par équipe de RELAIS. Le RM suivant n'est autorisé à entrer que peu de temps avant l'échange. Il est interdit de flâner dans cette zone. Il est de la responsabilité de chaque équipe de RELAIS de s'assurer que ses MR entrent dans la zone de relais à temps.

Une fois qu'un MR a terminé son poste d'entraînement, il doit courir dans la ZT pour rencontrer le MR suivant.

IMPORTANT: Si un RM effectue 2 courses et entraînements consécutifs, il doit passer par le TZ après chaque entraînement pour des raisons liées à la puce de chronométrage.

L'échange doit suivre ce protocole :

RÈGLEMENT TEAM RELAY_

Le GR 1 a terminé l'exercice et entre dans la ZT. Il/elle tape alors sur l'épaule du GR 2. C'est le signal pour le RM 1 de quitter la ZT aussi vite que possible.

Ce n'est qu'après que le GR 1 soit entré dans la ZT et qu'il ait tapé sur l'épaule que le GR 2 est autorisé à quitter la ZT et à commencer la course. C'est le seul moment où 2 GR de la même équipe sont autorisés à se trouver dans la ZT.

La ZT est située à l'intérieur de la Roxzone et on peut y accéder depuis la zone des spectateurs en passant par le point de passage. L'emplacement exact de cette zone sera affiché sur le site et sera indiqué sur le plan du site.

4.5 Arbitres et head Judge

Pour chaque exercice, un arbitre sera chargé de veiller à ce que tous les participants terminent l'exercice de manière correcte et en toute sécurité. L'arbitre le fait en coordination avec le head judge de la station concernée.

Le head judge de chaque station est géré par le directeur de course, qui supervise tous les aspects sportifs de la compétition et prend les décisions finales sur toutes les questions de jugement.

Toutes les décisions du directeur de course et des organisateurs de l'événement sont définitives.

6. NORMES DE MOUVEMENT, DISTANCES ET POIDS

Toute exécution d'un mouvement qui s'écarte des normes de mouvement, et/ou qui est inhabituel ou peu commun et/ou qui résulte en un avantage de temps ne sera pas reconnue et résultera en une répétition invalide (pas de rep) ou une pénalité de temps/distance selon le poste d'entraînement.

En outre, l'attribution de l'équipement ou du couloir pour chaque poste d'entraînement sera effectuée par le chef juge respectif et son équipe.

6.1 SkiErg*

- Avant de commencer l'exercice , le moniteur doit être (re)réglé par un arbitre.
- Les pieds de l'athlète doivent rester sur la plate-forme du SkiErg pendant toute la durée de l'exercice. Il est permis de lever les pieds pendant l'exécution de l'exercice.
- Après avoir parcouru la distance requise, l'athlète doit lever le bras pour demander à un arbitre de confirmer que la distance requise a été parcourue.
- Ce n'est qu'après avoir reçu la confirmation de l'arbitre que l'athlète peut quitter la plate-forme et la station.
- Si l'athlète enfreint l'un des points mentionnés ci-dessus, il se verra infliger une pénalité de temps par le chef juge. La pénalité de temps sera calculée en fonction de l'infraction.

Distance: 1000 m

★ Le réglage de l'amortisseur sur l'ergomètre est préréglé à 6

Note : Chaque équipe de RELAIS est autorisée à ajuster le réglage de l'amortisseur selon ses propres préférences. Cependant, une fois qu'un RM commence l'exercice, il n'est pas autorisé à changer à nouveau et doit rester avec le réglage choisi jusqu'à ce que toute la distance ait été parcourue.

6.2 Sled Push

- Le sled et l'athlète doivent être complètement derrière la ligne avant le départ.
- Le sled doit toujours franchir entièrement la marque des 12,5 m (fin du couloir) avant de changer de direction.
- Dès que l'athlète a parcouru 4x 12,5 m et que la luge entière a franchi la ligne, la station est terminée.
- Si l'athlète parcourt moins de quatre couloirs, une pénalité de 3 minutes par couloir manquant lui sera attribuée.

RÈGLEMENT TEAM RELAY_

Distance 4 x 12.5 m (sauf si des pénalités sont imposées)

Poids FEMALE RM 102 kg avec sled

Poids MALE RM 152 kg avec sled

6.3 Sled Pull

- Le sled et l'athlète doivent être complètement derrière la ligne avant le départ.
- Une fois que l'athlète a tiré tout le sled au-delà de la marque des 12,5 m, il change de côté et tire la luge vers l'arrière.
- A tout moment, l'athlète doit rester debout, il n'est pas autorisé à tirer le sled assis ou à genoux.
- A tout moment, l'athlète doit rester dans son espace de travail désigné à chaque extrémité de son couloir, le box de l'athlète. Ces boxes sont clairement indiqués et il n'est pas permis de dépasser ces lignes en tirant la luge.
- Pendant la traction, l'athlète doit s'assurer que sa corde reste dans son couloir et qu'elle ne gêne pas les couloirs voisins.
- Dès que l'athlète a parcouru 4 x 12,5 mètres et que le sled entier a franchi la ligne de départ/arrivée, la station est terminée.
- Si l'athlète enfreint l'un des points mentionnés ci-dessus, la traction n'est pas valable et, au deuxième avertissement, l'athlète se voit infliger une pénalité de 5 m de distance qu'il doit retirer lui-même.
- Si l'athlète complète moins de quatre couloirs, une pénalité de 3 minutes par couloir manquant lui sera attribuée.

Distance 4 x 12.5 m (sauf si des pénalités sont imposées)

Poids FEMME RM 78 kg avec sled

Poids HOMME RM 103 kg avec sled

6.4 Burpee Broad Jump

- L'athlète doit commencer par effectuer un burpee.

- Le burpee commence avec les mains placées derrière la ligne de départ et près des pieds (au maximum à une longueur de pied). Une fois les mains posées au sol, elles ne peuvent plus être déplacées vers l'avant.
- En position basse, la poitrine de l'athlète doit clairement toucher le sol.
- Ensuite, l'athlète se lève et saute vers l'avant, en sautant et en atterrissant avec les deux pieds simultanément. Si les pieds sont décalés au moment du décollage, l'athlète doit s'assurer que les deux pieds atterrissent en même temps et qu'ils sont parallèles l'un à l'autre. Aucun pas ou changement de pied n'est autorisé après l'atterrissage.
- Lorsque l'athlète fait un pas ou un saut en arrière à partir de la position basse, ses pieds ne doivent pas dépasser le bout de ses doigts.
- La longueur de chaque saut en largeur est laissée à l'appréciation de l'athlète.
- Il n'est pas permis de faire des pas en avant entre les répétitions.
- La station est terminée lorsque l'athlète franchit la ligne d'arrivée.
- Si l'athlète enfreint l'un des points mentionnés ci-dessus, la répétition n'est pas valable et, au deuxième avertissement, l'athlète se voit infliger une pénalité de 5 m pour la distance.

- Distance 80 m (sauf si des pénalités sont imposées)

6.5 Rameur*

- Avant de commencer l'exercice, le moniteur doit être (re)réglé par un arbitre.
- Les pieds des participants doivent se trouver dans les porte-pieds du rameur avant de prendre la poignée du rameur et doivent rester dans les porte-pieds à tout moment de la séance d'entraînement.
- Après avoir parcouru la distance requise, l'athlète doit lever le bras pour demander à un arbitre de confirmer que la distance requise a été parcourue.
- Ce n'est qu'après avoir reçu la confirmation de l'arbitre que l'athlète peut quitter la plate-forme et la station et commencer sa prochaine course.
- Si l'athlète enfreint l'un des points mentionnés ci-dessus, il se verra infliger une pénalité de temps par le chef juge. La pénalité de temps sera calculée en fonction de l'infraction.

Distance 1000 m

- ★ Le réglage de l'amortisseur sur l'ergomètre est préréglé à 6

Note : Chaque équipe de RELAIS est autorisée à ajuster le réglage de l'amortisseur selon ses propres préférences. Cependant, une fois qu'un RM commence l'exercice, il n'est pas autorisé à changer à nouveau et doit rester avec le réglage choisi jusqu'à ce que toute la distance ait été parcourue.

6.6 Kettlebell Farmers Carry

- Le kettlebell Farmers Carry commence et se termine par le retrait/ retour des kettlebells de la zone marquée à côté de la ligne de départ/ d'arrivée.

- L'athlète doit porter les deux kettlebells à tout moment pendant qu'il se déplace.
- Les kettlebells doivent être portées avec les deux bras tendus le long du corps de l'athlète.
- Il est permis de poser les kettlebells pour se reposer, à condition que les kettlebells ne se déplacent pas vers l'avant lorsqu'ils sont posés sur le sol.
- La station est terminée lorsque l'athlète porte les kettlebells au-delà de la ligne d'arrivée et les ramène dans la zone marquée.
- Si l'athlète enfreint l'un des points mentionnés ci-dessus, il se verra infliger une pénalité de temps par le chef juge. La pénalité de temps sera calculée en fonction de l'infraction.

Distance 200 m

Poids FEMME RM 2 x 16 kg (blanc)

Poids HOMME RM 2 x 24 kg (gris)

6.7 Sandbag Lunge

- La fente avec sac commence et se termine par l'enlèvement et le retour du sac dans la zone marquée à côté de la ligne de départ et d'arrivée.

- L'athlète doit soulever le sac sans aide et le placer en travers des deux épaules.
 - L'athlète commence à se tenir debout, les deux pieds derrière la ligne, avant de commencer sa première fente à travers la ligne de départ.
 - Pendant chaque fente, le genou arrière doit clairement toucher le sol.
 - Chaque répétition se termine par une extension complète des genoux et des hanches.
 - Les fentes doivent être alternées, c'est-à-dire que les genoux doivent toucher le sol alternativement.
 - L'athlète peut soit faire une fente continue, soit s'arrêter après chaque fente avec les deux pieds parallèles au sol.
 - Il n'est pas permis de faire des pas ou de traîner les pieds entre les répétitions.
 - La station est terminée lorsque l'athlète franchit la ligne d'arrivée en s'élançant et ramène le sac de sable dans la zone marquée.
 - Si l'athlète enfreint l'un des points mentionnés ci-dessus, la répétition n'est pas valable et, au deuxième avertissement, l'athlète se voit infliger une pénalité de 5 m pour la distance.
 - Le sac doit rester sur les deux épaules à tout moment et il n'est pas permis de le poser à n'importe quel moment du poste de travail. Le retrait du sac des épaules entraînera une pénalité de 5 m. La deuxième fois, l'athlète sera disqualifié.
-
- Distance 100 m (sauf pénalités)

 - Poids FEMME RM 10 kg / 22 lbs (marquage blanc)
 - Poids HOMME RM 20 kg / 45 lbs (marquage gris)

6.8 Wall Balls

- L'athlète doit commencer debout, en tenant la balle murale à deux mains.

- L'athlète s'accroupit ensuite et lance la balle (avec les deux mains), en atteignant la bonne cible lorsqu'il se relève - ceci est compté comme une répétition.
- Chaque lancer de balle doit toucher la cible désignée, c'est-à-dire que les athlètes féminines doivent toucher leur cible au centre, et les athlètes masculins doivent toucher leur cible au centre.
- Une fois que la balle a touché la cible, l'athlète rattrape la balle et recommence le mouvement ou laisse la balle toucher le sol avant de recommencer le mouvement, par exemple en se tenant droit, les hanches et les genoux tendus avant de commencer un squat.
- En position basse du squat, les hanches de l'athlète doivent descendre plus bas que ses genoux (moins de 90°).
- A la discrétion de l'arbitre, une boîte peut être utilisée pour s'assurer que le squat de l'athlète est suffisamment bas.
- Si l'athlète enfreint l'un des points mentionnés ci-dessus, la répétition n'est pas valable.

FEMME RM 100 reps avec 4 kg / 9 lbs (marquage blanc)

HOMME RM 100 reps avec 6 kg / 14 lbs (marquage gris)

* Hauteur cible FEMME 2,70 m

* Hauteur cible HOMME 3,00 m

6.9 Écarts par rapport aux normes de mouvement

Toute exécution d'un mouvement qui s'écarte des normes du mouvement, et/ou qui est inhabituelle ou peu commune et/ou qui entraîne un temps

Avantageux ne sera pas reconnu et entraînera une répétition invalide (pas de rep) ou une pénalité de temps/distance selon le poste d'entraînement.

7.VÊTEMENTS, ACCESSOIRES, HYDRATATION/NUTRITION

Il est de la responsabilité du participant de s'assurer qu'il est habillé de manière appropriée en tenant compte des activités à entreprendre, des facteurs environnementaux et de toute sensibilité culturelle à respecter.

7.1 Les articles suivants peuvent être utilisés ou portés pendant la compétition :

- Manches de genou
- Gants
- Ceinture d'haltérophilie
- Bracelets
- Packs d'hydratation

7.2 Les objets suivants sont strictement interdits à tout moment :

- Écouteurs / Casque
- Sangles de levage
- Téléphones portables
- Casques VR

7.3 Mauvais esprit sportif

Toute forme de mauvais esprit sportif, de comportement menaçant et/ou abusif à l'égard du personnel de la manifestation, des bénévoles, des spectateurs ou des autres concurrents peut entraîner des pénalités et/ou une disqualification. Ces sanctions peuvent également être appliquées rétrospectivement après une course.

7.4 Comportement général

Les déchets, les crachats, le dégagement des narines et l'abus d'eau ne sont pas autorisés et peuvent entraîner des pénalités et/ou la disqualification.

7.5 Hydratation/Nutrition

Pendant la course, de l'eau sera disponible au moins une fois pendant, avant ou après chaque passage dans la Roxzone. Une boisson sportive ou un autre produit d'hydratation peut également être disponible. Tout

participant souhaitant se nourrir doit le faire sur lui dès le départ de la course.

Les concurrents ne sont pas autorisés à recevoir une boisson ou un produit nutritionnel d'une personne autre que les postes de secours pendant leur épreuve (ce qui serait considéré comme une aide extérieure). Cela peut entraîner des pénalités et/ou la disqualification.

8.PROGRAMME DE LA JOURNÉE DE L'ÉVÉNEMENT

Le jour de l'événement, les participants rencontreront les zones suivantes.

8.1 Inscription, puce de chronométrage et bracelets

Une fois arrivés sur le site, les participants devront se rendre dans la zone d'enregistrement des athlètes où ils recevront leur puce de chronométrage, leur numéro de départ et leur bracelet. Les participants doivent se munir d'une pièce d'identité avec photo délivrée par le gouvernement et de leur confirmation d'inscription.

Selon la division, le bracelet sera blanc, gris ou noir. Il est utilisé pour identifier la vague de départ et la division du participant pendant la compétition et doit être porté de manière visible au poignet.

Chaque participant reçoit également une puce de chronométrage pour enregistrer son temps pendant la compétition. Cette puce doit être attachée à la cheville.

Toute autre position peut conduire à un enregistrement de temps invalide ou incomplet - le port correct de la puce de chronométrage à la cheville tout au long de la course relève de la responsabilité des concurrents. Les doubles et les relais doivent porter une puce par participant. Doubles = 2 puces de chronométrage ; Relais = 4 puces de chronométrage.

8.2Vestiaires et zone de dépôt des sacs

Des vestiaires et un dépôt de sacs sécurisé seront disponibles sur le site, mais l'organisateur décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol de sacs ou d'objets.

8.3 Zone d'échauffement

Une zone d'échauffement désignée, dotée d'équipements adaptés à la compétition, sera mise à la disposition de tous les participants.

8.4 Zone de départ

10 minutes avant l'heure de départ d'un individu, celui-ci doit se rassembler dans la zone de départ pour recevoir les instructions officielles concernant le départ de la course.

9. PENALITÉS

9.1 Pénalités de temps

9.1.1 Tours de piste manquants

Si un participant ne parcourt pas le nombre correct de tours, une pénalité de 3 à 7 minutes par tour sera appliquée et ajoutée à son résultat final.

Par exemple, pour un lieu spécifique, la pénalité de temps pourrait être de 5 minutes : Pour un site spécifique, la pénalité de temps peut être de 5 minutes. Le temps final du participant est de 1:24 mais s'il a manqué 2 tours de course à pied pendant la compétition, son temps final sera de 1:34 (2 pénalités de 5 minutes).

9.1.2 Compléter les stations d'entraînement dans le mauvais ordre

Si un participant ne complète pas la station d'entraînement dans l'ordre correct (1-8), il est autorisé à compléter la station d'entraînement manquante avant d'entrer dans la station 8 (Wall Balls). L'exécution de la séance d'entraînement dans le mauvais ordre entraînera une pénalité de 3 minutes. Si plus d'une séance d'entraînement est effectuée dans le désordre, le participant sera automatiquement disqualifié.

9.1.3 Exercice manquée / Course de 1 km manquée

Le fait de manquer une station d'entraînement ou une course d'un kilomètre entraînera la disqualification.

9.1.4 Confusion entre Roxzone IN et OUT

Chaque fois qu'un participant entre dans la Roxzone par l'arche OUT, ou sort de la Roxzone par l'arche IN, il recevra une pénalité d'une minute.

9.2 Pénalités de distance/temps

Des pénalités de distance/temps peuvent être infligées pendant la course et aux postes de travail 1 à 7. Les pénalités de distance dépendent de la séance d'entraînement et varient entre 5 mètres (pour les départs individuels) et 10 mètres (pour les doubles).

Les pénalités de temps dépendent de l'infraction et du poste de travail. Les décisions concernant les pénalités peuvent être prises par n'importe quel arbitre après consensus avec le juge principal. Pour les postes de travail 1 à 7, il y aura un avertissement par poste avant que les pénalités ne s'appliquent lorsque les normes de mouvement ne sont pas respectées. Au deuxième avertissement, la répétition est considérée comme non valable et l'athlète reçoit la pénalité de distance/temps correspondante. Tout autre avertissement dans la station entraînera une nouvelle pénalité de distance/temps. La pénalité de temps sera calculée en fonction de l'infraction.

9.3 N'a pas terminé

Si un participant ne termine pas une station d'entraînement, il ne recevra pas de données de résultats et sera exclu de tous les classements et récompenses. Cependant, il peut continuer la course (sans résultat final).

9.4 Disqualification

Si un participant a été disqualifié par un chef juge, il ne recevra aucun résultat et sera exclu de tous les classements et récompenses. Une fois disqualifié par un chef juge, le participant ne peut plus continuer la course.

9.5 Écarts par rapport aux normes du mouvement

Toute exécution d'un mouvement qui s'écarte des normes de mouvement, et/ou qui est inhabituel ou peu commun et/ou qui résulte en un avantage de temps ne sera pas reconnue et résultera en une répétition invalide (pas de rep) ou une pénalité de temps/distance en fonction du poste d'entraînement.

10. RÈGLES DE CONDUITE

Les participants s'engagent à concourir de manière équitable et honorable. Un mauvais esprit sportif, c'est-à-dire les tentatives de tromperie, de manipulation, les disputes excessives, ainsi que la perturbation et/ou l'obstruction des autres participants peuvent entraîner la suspension, la disqualification et l'interdiction à vie de la compétition ou une action en justice. Tout participant suspendu de la compétition ou interdit de participer à des événements futurs ne recevra pas de remboursement des frais ou des cotisations. Cette règle s'applique également à d'autres comportements susceptibles de nuire ou de perturber les participants, les bénévoles, le personnel, les sponsors et les spectateurs. À la discrétion des organisateurs de l'événement, l'une ou l'autre des mesures susmentionnées peut être prise à l'encontre d'un participant.