

## PRAVIDLA ZÁVODU

1. Každý tým/jednotlivec se musí dopravit na start včas.
2. Pokud se tým/jednotlivec opomene a nedostaví se včas na start, bude mu start ještě umožněn, ale za cenu navýšení výsledného času o minimálně dobu pozdního příchodu a bude se výhradně řídit pokyny startéru, kteří ho odstartují v nejbližším možném čase.
3. Startovní interval mezi jednotlivými týmy/jednotlivci je 30 nebo 15 sekund.
4. Tým běží celou trať pospolu – na dohled či na doslech – pokud jeden člen uteče výrazně druhému, je tým diskvalifikován.
5. Je zakázáno si při zdolávání trati pomoci jakýmkoliv dopravním prostředkem např. auto, kolo atd.
6. Spolupráce závodníků na trati a při překonávání překážek je povolena, doporučována a místy i nutná. Avšak má svá pravidla. Závodník, který chce někomu na překážce pomoci, musí v tu chvíli sám překážku také zdolávat či před ní stát a teprve se na ni chystat. Je zakázáno, když překážku závodník nejprve zdolá, vrátí se zpět a ze země pak pomáhá druhému členu týmu v jeho zdolání.
7. Je povoleno pomoci závodníku jiného týmu, pokud není porušen předchozí bod.
8. Každý závodník je povinen zdolat nebo se alespoň pokusit o zdolání všech překážek na trati.
9. Trať je vymezena foliovými fáborky či koridory a je zakázáno si trať jakkoliv zkracovat či se jinak nedržet její trasy.
10. Pokud závodník na překážce neuspěje nebo v průběhu zdolávání usoudí, že je překážka nad jeho limity je povinen udělat 20 poctivých „angličáků“ (klik, dřep, výskok) nebo jiný trest určený kontrolou na překážce.
11. „Angličákuji“ vždy oba členové týmu a to i v případě, že jeden člen překážku úspěšně zdolá.
12. Pokud by náhodou došlo nebo hrozilo tomu, že se na překážce sejde více lidí než je kapacita překážky, může přítomný sudí pozdržet pomalejší tým a dát přednost „chrtům“ s výrazně vyšším startovním číslem.
13. Každý závodník je povinen se po celou dobu závodu usmívat a užívat si to :-)