

Règlement Officiel – Murph Race

1. Présentation

La **Murph Race** est une course d'endurance combinant course à pied, exercices de poids de corps, et dépassement de soi. Inspirée du "Murph Challenge", elle rend hommage au Lieutenant Michael P. Murphy, soldat américain tombé au combat.

2. Format de la course

Le format classique de la Murph Race est le suivant :

- 1,6 km de course à pied, 100 tractions (tous mouvements acceptés), 200 pompes, 300 squats, 1,6 km de course à pied.

3. Conditions de participation

- La course est ouverte à tous les participants inscrits via la plateforme.
- Chaque participant doit être apte médicalement à réaliser une activité physique intense, avec un PPS à jour et la décharge de responsabilité remplie.
- Le prix d'inscription d'un montant de 20€ est à payer au préalable, directement via sportsnconnect.

4. Catégories

La course peut être réalisée :

- **en poids de corps**
- **en poids PRO : gilet de 6kgs pour les femmes et 9kgs pour les hommes.**

5. Règles de réalisation

- Tous les exercices doivent être réalisés en respectant l'amplitude complète (forme correcte exigée).
- Des juges ou encadrants sont présents pour valider les répétitions.
- Toute tricherie ou manquement aux règles peut entraîner une pénalité de temps.

6. Matériel

- Un gilet lesté (non-fourni par l'organisation).
- Le matériel utilisé (course, tractions) est mis à disposition par l'organisation.

7. Sécurité

- Des points d'eau seront disponibles sur le parcours.
- Des secouristes seront présents sur place en cas de besoin.
- En cas de blessure ou de malaise, le participant doit prévenir immédiatement un encadrant.

8. Classement et récompenses

- Le classement est établi en fonction du **temps total** pour réaliser l'ensemble du parcours.
- En cas d'égalité, un critère de pénalité ou un mini-défi de départage pourra être appliqué.
- Des récompenses seront remises au 1er de chaque catégorie (soit 4 vainqueurs).

10. Acceptation du règlement

Toute participation à la course implique l'acceptation totale du présent règlement.