

Sandrush Rulebook

Officieel wedstrijdreglement

Versie 1.0

Zakelijke en operationele leidraad voor deelnemers, judges en Sandrush Crew

8 oefeningen Vast raceformat op het strand	750 meter Running segment tussen de stages	12 sporters Maximum per wave
Elke 15 min Nieuwe wave-start	200 meter Afsluitende finish sprint	Solo en duo Standaard- en PRO-categorieen

Dit document bevat de officiële wedstrijdregels, movement standards, veiligheidsbepalingen en operationele afspraken voor Sandrush.

Inhoud

Onderstaande opbouw geeft de inhoud van dit rulebook weer. De formele hoofdstuknummering in het document is leidend.

1. Algemeen
2. Categorieën en klassement
3. Deelnamevoorwaarden
4. Parcoursformat
5. Startprocedure en waves
6. Tijdregistratie en uitslagen
7. Judges, telling en bindend karakter
8. Duo-regels
9. Movement standards, waarschuwingen en penalties
10. Running
11. Oefening 1 - Sandball Thrusters
12. Oefening 2 - Forward Drag
13. Oefening 3 - Backward Drag
14. Oefening 4 - Sand Crawl
15. Oefening 5 - Burpee Broad Jumps
16. Oefening 6 - Lunges
17. Oefening 7 - Kettlebell Swings
18. Oefening 8 - Sit-ups
19. Finish
20. House rules
21. Veiligheid en medische bevoegdheid
22. Diskwalificatie
23. Aansprakelijkheid
24. Media en privacy
25. Slotbepaling

1. Algemeen

Dit rulebook is van toepassing op alle deelnemers aan Sandrush. Door inschrijving en deelname verklaart iedere deelnemer kennis te hebben genomen van dit rulebook en akkoord te gaan met alle bepalingen, instructies van de organisatie en beslissingen van judges, EHBO en Sandrush Crew.

Sandrush is een sportevenement op het strand waarin hardlopen door zand wordt gecombineerd met functionele fitnessoefeningen. Het evenement bestaat uit een vast parcours met 8 oefeningen, afgewisseld met running segments door het zand.

De organisatie behoudt zich het recht voor om dit rulebook voorafgaand aan het evenement aan te vullen, te verduidelijken of te wijzigen wanneer dit nodig is voor veiligheid, uitvoerbaarheid of sportieve eerlijkheid.

2. Categorieën en klassement

Sandrush kent de volgende categorieën:

Standaard

- Heren Solo
- Dames Solo
- Heren Duo
- Dames Duo
- Mixed Duo

PRO

- Heren Solo PRO
- Dames Solo PRO
- Heren Duo PRO
- Dames Duo PRO
- Mixed Duo PRO

Voor Mixed Duo gelden per oefening de heren-gewichten. Voor Mixed Duo PRO gelden per oefening de heren PRO-gewichten.

Er wordt uitsluitend een klassement gepubliceerd per categorie.

Sandrush kent geen geldprijzen of andere podiumprijzen. Deelnemers die het volledige parcours officieel voltooien, ontvangen een medaille.

3. Deelnamevoorwaarden

Er worden geen aparte leeftijdscategorieën gehanteerd.

Minderjarige deelnemers mogen uitsluitend deelnemen met toestemming van een ouder of wettelijke verzorger. De organisatie kan verlangen dat deze toestemming vooraf schriftelijk wordt overlegd.

Iedere deelnemer is zelf verantwoordelijk voor het eerlijk beoordelen van de eigen fysieke en mentale geschiktheid om aan Sandrush deel te nemen.

Deelname vindt volledig plaats op eigen risico.

4. Parcoursformat

Sandrush bestaat uit 8 oefeningen in een vaste volgorde.

Voor de eerste oefening lopen deelnemers eerst 750 meter door het zand. Na iedere voltooide oefening volgt opnieuw 750 meter running naar de volgende stage.

Na oefening 8 volgt geen extra running segment meer. De race eindigt met een afsluitende sprint van 200 meter naar de finish.

De afstand van 750 meter is gemeten over het midden van de loopbaan. Omdat deelnemers niet exact dezelfde lijn lopen, kan deze afstand in de praktijk enkele meters afwijken.

Er is geen algemene time cap en er zijn geen cut-offs per oefening.

De oefeningen worden altijd in deze volgorde afgewerkt:

- Sandball Thrusters
- Forward Drag
- Backward Drag
- Sand Crawl
- Burpee Broad Jumps
- Lunges
- Kettlebell Swings
- Sit-ups

5. Startprocedure en waves

Sandrush werkt met startwaves.

- Er start iedere 15 minuten een nieuwe wave.
- Een wave bestaat uit maximaal 12 sporters.
- De organisatie deelt deelnemers in een wave in.
- Deelnemers zijn zelf verantwoordelijk om tijdig aanwezig en startklaar te zijn voor hun toegewezen wave.

De starttijd wordt handmatig geregistreerd door de Sandrush Crew en genoteerd op het deelnemersbandje. Deze registratie is leidend.

Bij te late aanwezigheid kan de organisatie besluiten een deelnemer niet te laten starten of, uitsluitend indien operationeel mogelijk, in een latere wave te plaatsen. De organisatie is daartoe niet verplicht.

6. Tijdregistratie en uitslagen

De tijdwaarneming wordt handmatig uitgevoerd door de Sandrush Crew.

De officiële starttijd wordt genoteerd en meegegeven aan de deelnemer op het bandje. Bij de finish wordt de eindtijd handmatig geregistreerd. Deze registratie is leidend voor de officiële uitslag.

Eindtijden en rankings worden zo snel mogelijk na het evenement op de website gepubliceerd.

Er bestaat geen formele protestprocedure. Het is niet mogelijk bezwaar te maken tegen een judge call, tijdregistratie of einduitslag.

De definitieve uitslag is bindend.

7. Judges, telling en bindend karakter

Op het parcours zijn judges aanwezig.

De organisatie doet haar best om bij iedere oefening voldoende judges aanwezig te hebben, inclusief judges die kunnen meetellen. Sandrush is daarbij echter mede afhankelijk van vrijwilligers. Om die reden kan niet worden gegarandeerd dat bij iedere oefening en op ieder moment actief wordt meegeteld.

Belangrijk

Deelnemers blijven daarom zelf primair verantwoordelijk voor het tellen van hun herhalingen, meters en voortgang. Zelf tellen is de maatstaf.

Waar judges aanwezig zijn, controleren zij movement standards, veiligheid en de correcte voortgang van het parcours. De beslissing van een judge is altijd bindend.

Een judge mag een deelnemer corrigeren, een herhaling ongeldig verklaren, meters terugsturen, een deelnemer stilzetten of een deelnemer uit de race laten halen indien daar aanleiding toe is op grond van veiligheid, uitputting of het niet naleven van dit rulebook.

8. Duo-regels

De duo-regels gelden voor alle duo-categorieën.

Voor duo's gelden de volgende basisregels:

- beide deelnemers starten gelijktijdig;
- beide deelnemers lopen alle running segments samen;
- beide deelnemers moeten samen bij iedere stage aankomen;
- een oefening mag pas beginnen zodra beide deelnemers zich in de stage bevinden;
- een duo mag een stage pas verlaten zodra de volledige oefening is afgerond;
- beide deelnemers finishen samen;
- de officiële eindtijd stopt pas zodra de tweede deelnemer de finishlijn passeert.

Duo's moeten gedurende de race bij elkaar blijven. Het is niet toegestaan dat een deelnemer vooruitloopt, alvast aan een stage begint of zonder partner het running segment aflegt.

Bij duo's mogen herhalingen en meters vrij worden verdeeld, tenzij in de oefeningsomschrijving een specifiek wisselmoment is vastgelegd.

9. Movement standards, waarschuwingen en penalties

Voor iedere oefening gelden movement standards. Alleen correct uitgevoerde herhalingen, meters en segmenten tellen mee.

- Bij een eerste fout of afwijking volgt een waarschuwing of mondelinge correctie.
- Bij een volgende fout telt de herhaling of meter niet, moet deze opnieuw worden uitgevoerd of wordt de deelnemer meters teruggestuurd.
- Een oefening is pas voltooid wanneer het volledige vereiste aantal correcte herhalingen of de volledige correcte afstand is behaald.

Sandrush werkt dus niet primair met vaste tijdstaffen per oefening, maar met het principe dat werk pas telt wanneer het correct is uitgevoerd.

Voor running segments geldt dat het overslaan van rondes of delen van het parcours leidt tot een tijdsraf of diskwalificatie, ter beoordeling van de organisatie.

Een deelnemer mag niet beginnen aan de volgende run of volgende oefening voordat de voorgaande oefening volledig en correct is afgerond. Gebeurt dit toch, dan volgt diskwalificatie.

10. Running

Iedere race start met een running segment van 750 meter door het zand.

Na iedere voltooide oefening volgt opnieuw 750 meter running naar de volgende stage. Na oefening 8 volgt in plaats daarvan een afsluitende sprint van 200 meter naar de finish.

Deelnemers zijn verplicht de aangegeven looplijn en parcoursrichting te volgen. Het afsnijden van het parcours, het overslaan van delen van de looproute of het verlaten van de officiële route is niet toegestaan.

Voor duo's geldt dat beide deelnemers het volledige running segment samen afleggen.

Op het running gedeelte bevindt zich een drinkpunt.

11. Oefening 1 - Sandball Thrusters

De deelnemer pakt een sandball en houdt deze voor het lichaam. Vanuit deze positie zakt de deelnemer in een squat tot minimaal 90 graden of lager. Vervolgens komt de deelnemer volledig omhoog en brengt de sandball met volledig gestrekte armen boven het hoofd.

Het vereiste aantal herhalingen bedraagt 100. Bij duo's mogen de herhalingen vrij worden verdeeld.

Gewichten

Categorie	Load
Heren Solo / Heren Duo / Mixed Duo	8 kg
Dames Solo / Dames Duo	5 kg
PRO - Heren Solo / Heren Duo / Mixed Duo	12 kg
PRO - Dames Solo / Dames Duo	8 kg

Movement standards

- De squat moet minimaal 90 graden of dieper zijn.
- De bal moet boven het hoofd worden gebracht.
- De armen moeten in de eindpositie volledig gestrekt zijn.

Herhalingen die niet aan deze eisen voldoen, tellen niet mee.

12. Oefening 2 - Forward Drag

Bij de Forward Drag trekt de deelnemer met behulp van twee ringen een slee vooruit.

De totale afstand bedraagt 50 meter. Een baan is 25 meter, wat betekent dat de slee heen en terug moet worden verplaatst.

Gewichten

Categorie	Load
Heren Solo / Heren Duo / Mixed Duo	60 kg
Dames Solo / Dames Duo	40 kg
PRO - Heren Solo / Heren Duo / Mixed Duo	80 kg
PRO - Dames Solo / Dames Duo	60 kg

Movement standards

- Er mag slechts een deelnemer tegelijk aan de ringen trekken.

- Het maakt niet uit of de handen voorlangs of achterlangs worden gehouden, zolang de deelnemer zich maar vooruit verplaatst.
- De slee moet met de achterkant volledig over de lijn worden getrokken.

Bij duo's mag worden gewisseld.

13. Oefening 3 - Backward Drag

Bij de Backward Drag trekt de deelnemer met behulp van twee ringen een slee achteruit.

De totale afstand bedraagt 50 meter. Een baan is 25 meter, wat betekent dat de slee heen en terug moet worden verplaatst.

Gewichten

Categorie	Load
Heren Solo / Heren Duo / Mixed Duo	60 kg
Dames Solo / Dames Duo	40 kg
PRO - Heren Solo / Heren Duo / Mixed Duo	80 kg
PRO - Dames Solo / Dames Duo	60 kg

Movement standards

- Er mag slechts een deelnemer tegelijk aan de ringen trekken.
- De slee moet met de achterkant volledig over de lijn worden getrokken.
- De deelnemer moet de slee achterwaarts verplaatsen over de volledige afstand.

Bij duo's mag worden gewisseld.

14. Oefening 4 - Sand Crawl

Bij de Sand Crawl verplaatst de deelnemer zich kruipend over het zand over een totale afstand van 50 meter.

De deelnemer kruipt twee keer onder een net van 25 meter. Wisselen is daardoor bij duo's uitsluitend toegestaan op het tussenstuk tussen beide 25-meterdelen.

Movement standards

- De ellebogen moeten de grond raken.
- De heupen moeten de grond raken.
- De volledige afstand van 50 meter moet onder het net worden afgelegd.

Bij duo's mag worden gewisseld, maar uitsluitend op het tussenstuk tussen de twee delen van 25 meter.

15. Oefening 5 - Burpee Broad Jumps

Bij de Burpee Broad Jumps verplaatst de deelnemer zich over een totale afstand van 50 meter.

De stage bestaat uit 4 banen van 12,5 meter.

De deelnemer springt met beide voeten tegelijk naar voren, plaatst de handen bij de voeten, brengt het lichaam naar de grond, raakt volledig de grond en komt daarna weer omhoog om opnieuw met beide voeten naar voren te springen.

Movement standards

- Het lichaam moet bij iedere herhaling volledig de grond raken.
- De handen moeten na de sprong ter hoogte van of direct bij de voeten worden geplaatst.
- Het is niet toegestaan om vanuit staande positie de handen eerst ver voor het lichaam te plaatsen om afstand te winnen.
- De volledige afstand van 50 meter moet correct worden afgelegd.

Bij duo's mag worden gewisseld, waarbij de overnemende deelnemer exact verdergaat op de plek waar de andere deelnemer is gestopt.

16. Oefening 6 - Lunges

Bij de Lunges verplaatst de deelnemer zich met zandzak(ken) over de schouders over een afstand van 100 meter. Per stap wordt een lunge uitgevoerd.

Gewichten

Categorie	Load
Heren Solo / Heren Duo / Mixed Duo	20 kg
Dames Solo / Dames Duo	10 kg
PRO - Heren Solo / Heren Duo / Mixed Duo	30 kg
PRO - Dames Solo / Dames Duo	20 kg

Movement standards

- De zandzak(ken) moeten op de schouders worden gedragen.
- De handen mogen worden gebruikt om de zandzak(ken) vast te houden of te stabiliseren.
- De knie van het achterste been moet het zand raken.
- Het bovenlichaam blijft rechtop.
- De zandzak(ken) mogen tijdens het parcours en tijdens wisselmomenten de grond niet raken.

Voor de 30 kg PRO-load geldt dat deze bestaat uit twee zandzakken: 20 kg en 10 kg.

Bij duo's mogen de meters vrij worden verdeeld, maar de zandzak(ken) mogen ook tijdens het wisselen niet op de grond worden geplaatst.

17. Oefening 7 - Kettlebell Swings

Bij de Kettlebell Swings brengt de deelnemer een kettlebell omhoog met een zwaaibeweging die primair vanuit de heupen wordt gegenereerd.

De kettlebell mag niet hoofdzakelijk met de armen omhoog worden getild. De beweging moet duidelijk heupgedreven zijn.

Het vereiste aantal herhalingen bedraagt 100. Bij duo's mogen de herhalingen vrij worden verdeeld.

Gewichten

Categorie	Load
Heren Solo / Heren Duo / Mixed Duo	20 kg
Dames Solo / Dames Duo	16 kg
PRO - Heren Solo / Heren Duo / Mixed Duo	24 kg
PRO - Dames Solo / Dames Duo	20 kg

Movement standards

- De kettlebell moet met gestrekte armen omhoog worden geswingd.
- De kettlebell moet boven de neus uitkomen.
- Alleen herhalingen die aan beide voorwaarden voldoen, tellen mee.

18. Oefening 8 - Sit-ups

Bij de Sit-ups voert de deelnemer 60 herhalingen uit.

De beweging start liggend op de rug, met de rug volledig op de grond en de armen lang achter het lichaam. De knieën zijn gebogen en de voeten staan in het zand. Vanuit deze positie komt de deelnemer overeind en plaatst de handen naast de enkels.

Het vereiste aantal herhalingen bedraagt in alle categorieën 60. Bij duo's mogen de herhalingen vrij worden verdeeld.

Movement standards

- De rug moet per herhaling volledig de grond raken.
- De armen moeten in de beginpositie volledig naar achteren worden gestrekt.
- In de eindpositie moeten de handen naast de enkels worden geplaatst.

De deelnemer mag de voeten in het zand ingraven voor extra stabiliteit. Een partner mag de voeten tegenhouden.

19. Finish

Na het voltooien van oefening 8 volgt een afsluitende sprint van 200 meter naar de finishlijn.

Bij duo's stopt de tijd pas wanneer beide deelnemers de finishlijn hebben gepasseerd.

Aandachtspunt bij de finish

Zorg dat de judge je tijd correct kan noteren. Laat daarom je naam en starttijd zichtbaar en hoorbaar zien of noemen. Om fouten in de uitslagverwerking te voorkomen, worden judges bij de finish niet belast met vragen over voorlopige

eindtijden, klasseringen of rankings. Deze informatie wordt later bekendgemaakt via de officiële kanalen.

Alleen deelnemers die het volledige parcours conform dit rulebook hebben afgelegd, worden als officiële finisher opgenomen in de uitslag.

20. House rules

- Oortjes en headphones zijn niet toegestaan. Muziek wordt verzorgd door de organisatie.
- Telefoons, action cams en andere devices zijn tijdens de race niet toegestaan. Alleen een horloge is toegestaan.
- Deelnemers mogen geen eigen voeding of drinken meenemen op het parcours.
- Eten of drinken aannemen van supporters is uitsluitend toegestaan wanneer de deelnemer stilstaat bij de supporter en daarbij geen andere deelnemers hindert.
- Drinken bij het officiële drinkpunt op het parcours is toegestaan.
- Deelnemers mogen geen persoonlijke eigendommen, voeding of materiaal langs het parcours plaatsen.
- Handschoenen en knee sleeves zijn toegestaan.
- Zowel schoenen als barefoot deelname zijn toegestaan.
- Deelnemers zijn verplicht aanwijzingen van judges, officials, EHBO en Sandrush Crew direct op te volgen.

Bij barefoot deelname geldt nadrukkelijk dat het strand een natuurlijke omgeving is. Op het parcours kunnen zich onder meer schelpen, scherpe delen, netresten, zeesterren of andere natuurlijke of achtergebleven objecten bevinden. Barefoot deelname vindt volledig op eigen risico plaats.

21. Veiligheid en medische bevoegdheid

Veiligheid heeft tijdens Sandrush altijd voorrang op competitie.

Er is EHBO aanwezig op het evenement. EHBO en organisatie zijn bevoegd om een deelnemer uit de race te halen indien dit medisch of veiligheidsmatig noodzakelijk wordt geacht.

Een judge of official kan een deelnemer tijdelijk stilzetten of definitief uit de race nemen bij tekenen van uitputting, blessure, gevaarlijke uitvoering of ander onverantwoord gedrag.

Deelnemers zijn verplicht onmiddellijk te stoppen wanneer dit door EHBO, judge of Sandrush Crew wordt opgedragen.

Bij extreem weer mag het evenement door de organisatie worden aangepast, uitgesteld of stopgezet. Hieronder vallen onder meer zware wind, onweer, onveilige strandomstandigheden of andere omstandigheden die veilige voortzetting onmogelijk maken.

22. Diskwalificatie

Diskwalificatie kan onder meer volgen bij:

- onsportief gedrag;
- valsspelen;
- het afsnijden van het parcours of overslaan van running segments;
- het hinderen van andere deelnemers;
- het negeren van aanwijzingen van judges, officials, EHBO of Sandrush Crew;
- agressie, verbaal of fysiek ongepast gedrag;

- het gebruik van doping, drugs of alcohol;
- het verlaten van een stage voordat deze volledig is afgerond;
- het beginnen aan een volgende run of volgende oefening zonder correcte afronding van de voorgaande stage.

Een gediskwalificeerde deelnemer verliest het recht op een officiële eindklassering en geldt niet als officiële finisher.

23. Aansprakelijkheid

Deelname aan Sandrush vindt volledig plaats op eigen risico.

De organisatie is niet aansprakelijk voor:

- letsel of lichamelijke schade;
- verlies, diefstal of beschadiging van persoonlijke eigendommen;
- schade of nadeel als gevolg van weersomstandigheden;
- schade of nadeel als gevolg van terrein- of strandcondities.

Iedere deelnemer is zelf verantwoordelijk voor passende voorbereiding, materiaalkeuze en het maken van een verantwoorde afweging om al dan niet deel te nemen.

24. Media en privacy

Door deelname aan Sandrush verleent de deelnemer toestemming aan de organisatie voor het maken en gebruiken van foto's, video's, dronebeelden en andere beeldregistraties waarop de deelnemer zichtbaar kan zijn.

Deze beelden mogen door de organisatie worden gebruikt voor communicatie, promotie, social media, websitepublicaties en toekomstige edities van Sandrush, zonder dat daarvoor een afzonderlijke vergoeding verschuldigd is.

Persoonsgegevens worden uitsluitend verwerkt voor zover dat noodzakelijk is voor inschrijving, deelnemerscommunicatie, uitvoering van het evenement, tijdregistratie, publicatie van uitslagen en redelijke organisatorische of promotionele doeleinden, in overeenstemming met toepasselijke privacywetgeving.

25. Slotbepaling

In alle gevallen waarin dit rulebook niet expliciet voorziet, beslist de organisatie.

Alle besluiten van de organisatie, judges, EHBO en Sandrush Crew zijn bindend.