

Backyard Ultra Rules / Zasady Backyard Ultra*

*źródło <https://bigbackyardultra.com/backyard-ultra-rules/>

Backyard is a new running sport. It is neither running a set distance for time, nor running a set time for distance. The objective of Backyard is for the athlete to cover the maximum distance possible for their level of experience and ability. There is only one winner in a Backyard Ultra, the runner who covers the greatest distance. However there can be many successes, as the rational pacing and team atmosphere of a Backyard raises many runners to achievements they never thought possible. Every athlete in the race plays a part in the final outcome. The ultimate winner cannot reach the distance they achieve without the contributions of all the other participants.

1. Course

- ✓ Loop or out and back
- ✓ Must be 4,167 miles
- ✓ Metric equivalent 6.706 km

2. Starting Corral

- ✓ Measured to fit entire starting field
- ✓ Corral stays the same size throughout the event
- ✓ Participants must be inside the corral at the bell

3. Starts

- ✓ Each Yard starts precisely one hour after the last
- ✓ Warning must be given 3, 2, and 1 minute before the bell
- ✓ All competitors must start at the bell (No late starts)

Backyard to nowa dyscyplina biegowa. Nie polega ona ani na bieganiu określonego dystansu na czas, ani na bieganiu określonego czasu na dystans. Celem Backyard jest pokonanie przez zawodnika maksymalnego dystansu, jaki jest możliwy dla jego poziomu doświadczenia i umiejętności. W Backyard Ultra jest tylko jeden zwycięzca – biegacz, który pokona najdłuższy dystans. Można jednak osiągnąć wiele sukcesów, ponieważ racjonalne tempo i atmosfera zespołowa Backyardu pomagają wielu biegaczom osiągnąć cele, o których istnieniu nawet nie marzyli. Każdy zawodnik ma swój udział w końcowym wyniku. Zwycięzca nie może pokonać wyznaczonego dystansu bez wkładu wszystkich pozostałych uczestników.

1. Trasa

- ✓ Trasa pętla lub „tam i z powrotem”
- ✓ Długość jednej pętli 4,176 mili
- ✓ W systemie metrycznym 6,706 km

2. Strefa startu

- ✓ Strefa startowa (tzw. koral) musi pomieścić wszystkich zawodników
- ✓ Wielkość strefy nie zmienia się w trakcie biegu
- ✓ Każdy zawodnik musi być w koralu w momencie dzwonu

3. Start każdej pętli (tzw. “yard”)

- ✓ Każda nowa pętla zaczyna się dokładnie godzinę po poprzedniej
- ✓ Sygnały ostrzegawcze: na 3, 2 i 1 minutę przed dzwonem
- ✓ Zawodnicy startują na dźwięk dzwonu (spóźnione starty nie są dozwolone)

4. Yards

- ✓ Except for restroom breaks a competitor cannot leave the course until the Yard is complete
- ✓ No non-competitors on the course (including eliminated runners)
- ✓ No personal aid during a Yard
- ✓ Each Yard must be completed in less than an hour to be counted
- ✓ No artificial aids (including trekking poles)
- ✓ Slower runners must yield/allow passes

5. Timing

- ✓ Keeping lap times is optional

6. Winner/Results:

- ✓ The winner is the last person to complete a Yard
- ✓ All others are technically DNF
- ✓ Results of each participant in terms of Yards completed are to be given
- ✓ If no participant can complete one more yard than anyone else there is no winner

7. Cap:

- ✓ Race must be open ended

4. Zasady w trakcie biegu

- ✓ Z wyjątkiem wizyt w toalecie zawodnik nie może opuszczać trasy do chwili ukończenia pętli
- ✓ Na trasie mogą przebywać tylko zawodnicy, żaden suport czy wyeliminowani biegacze.
- ✓ Zakaz korzystania z pomocy z zewnątrz w trakcie trwania pętli
- ✓ Pętla musi być ukończona w czasie krótszym niż 1 h, żeby się liczyła.
- ✓ Nie wolno używać sztucznej pomocy, np. kijków trekkingowych czy biegowych.
- ✓ Wolniejsi zawodnicy muszą ustąpić pola szybszym biegaczom

5. Pomiar czasu

- ✓ Rejestrowanie czasu okrążeń jest opcjonalne.

6. Wyniki i zwycięzca

- ✓ Zwycięzcą zostaje ostatnia osoba, która ukończy pętlę.
- ✓ Pozostali zawodnicy są oznaczeni jako DNF
- ✓ W wynikach każdy uczestnik ma podaną liczbę ukończonych pętli
- ✓ Jeśli nikt nie ukończy jednej pętli więcej niż pozostali nie ma zwycięzcy

7. Limit

- ✓ Bieg nie ma z góry ustalonego limitu czasu trwania

“Backyard 24” Rules / Zasady “Backyard 24”

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Backyard races with a defined finish up to 24 hours may be held.2. These races are named according to their length (Backyard 6 for 6 hours, Backyard 12 for 12 hours etc.).3. No winner is named. Participants either finish or DNF.4. All other Backyard Rules apply.5. If i.e. “Backyard 6” is held in conjunction with a Backyard Ultra all participants of both events must start at the same time. | <ol style="list-style-type: none">1. Można rozgrywać Backyard z ustalonym czasem trwania do 24 h.2. Nazwy biegów zależą od ich długości (Backyard 6 – 6h, Backyard 10 – 10h itd.)3. W takim Backyardzie nie ma zwycięzcy. Wszyscy kończą bieg jako DNF.4. Obowiązują wszystkie pozostałe zasady Backyard Ultra.5. Jeśli np. „Backyard 6” jest rozgrywany w połączeniu z Backyard Ultra, uczestnicy obu biegów muszą startować w tym samym czasie. |
|--|---|

