

# RULEBOOK

## START INDYWIDUALNY



SEZON 2023/2024

# HYROX

WORLD SERIES OF FITNESS RACING

## 1. KONCEPCJA

Hyrox to po pomysł twórcy Upsolut Sports, Christiana Toetzke, którego założeniem było połączenie ćwiczeń funkcjonalnych z bieganiem i utworzenie na ich bazie zawodów rozgrywanych wewnątrz wielkopowierzchniowych budynków. Sam wyścig oraz poniższy rulebook jest dziełem Mintra Tilly.

Hyrox składa się z 1-kilometrowych odcinków biegowych, po których następuje ćwiczenie funkcjonalne (workout) – całość powtarzana jest 8-krotnie. Aby ukończyć wyścig, uzyskując ważny czas końcowy, zawodnik musi pokonać odcinki biegowe i ćwiczenia w określonej kolejności. W zależności od wybranej dywizji, liczby powtórzeń i/lub ciężary sprzętu wykorzystywanego do ćwiczeń mogą się różnić – forma biegania pozostaje jednak niezmienna dla wszystkich – każdy zawodnik przebiega 8x1 km.

Tabela wyników oraz międzynarodowe rankingi oparte są o czasy uzyskane przez zawodników w danej kategorii. Dla każdego wydarzenia Hyrox prowadzona jest osobna tabela wyników, a im krótszy czas uzyskał zawodnik – tym wyżej plasuje się w tabeli. Ta sama zasada dotyczy rankingów w obrębie grup wiekowych, które także prowadzone są przy okazji każdego zawodów Hyrox.

## 2. WARUNKI UDZIAŁU

### 2.1. Warunki udziału w zawodach Hyrox

Hyrox to zawody dla każdego. Biorąc w nich udział, wyrażasz zgodę na następujące warunki i politykę prywatności.

## 2.2.. Podstawowe warunki udziału

- Aby wziąć udział w zawodach, zawodnik musi mieć ukończone 16 lat w dniu wydarzenia.
- Zawodnik zgadza się na warunki rywalizacji.
- Aby wziąć udział w wydarzeniu, należy zarejestrować się na nie na stronie [www.hyrox.pl](http://www.hyrox.pl). To jedyna możliwość rejestracji – nie ma możliwości rejestracji na miejscu zawodów w dniu ich organizacji.

## 3. REJESTRACJA

### 3.1. Udział indywidualny

Zawodnik rejestruje się na zawody na stronie [www.hyrox.pl](http://www.hyrox.pl) poprzez wybranie interesującego go miasta i kliknięcie przycisku „Zarejestruj się” („Register here”). Podczas rejestracji należy:

- Wybrać odpowiednią dywizję (Hyrox Single)
- Umieścić w formularzu dane osobowe

### 3.2. Udział w parze

Poza możliwością startu indywidualnego, zawodnicy mogą również wziąć udział w zawodach w zespołach dwuosobowych (Hyrox Doubles). Aby dowiedzieć się więcej o tej kategorii, zachęcamy do zapoznania się z rulebookiem przygotowanym specjalnie dla niej.

### 3.3. Udział w sztafecie

Możliwy jest również start w zespołach 4-osobowych na zasadach sztafety. Więcej o przebiegu rywalizacji w tej kategorii można znaleźć w rulebooku przygotowanym dla sztafet Hyrox (Relay).

## 4. DYWIZJE I SYSTEM RANKINGÓW

### 4.1 Dywizje Hyrox

- a) Kobiety
- b) Kobiety Pro
- c) Mężczyźni
- d) Mężczyźni Pro

Zawodnicy startujący w ramach rywalizacji indywidualnej mają do wyboru po dwie dywizje. Przebieg rywalizacji w ramach tych dywizji różni się liczbą powtórzeń i/lub ciężarem sprzętu wykorzystywanego do ćwiczeń. Formuła biegania – 8x1 km – pozostaje niezmienna niezależnie od dywizji. Zawodnicy startują w falach odpowiednich dla ich dywizji. W danej fali znajdują się wyłącznie osoby przynależące do jednej dywizji.

WOROUT / DIVISON	WOMEN	MEN	WOMEN PRO	MEN PRO
SkiErg	1000 m	1000 m	1000 m	1000 m
Sled Push 4x12,5m	102 kg incl. Sled	152 kg incl. Sled	152 kg incl. Sled	202 kg incl. Sled
Sled Pull 4x12,5m	78 kg incl. Sled	103 kg incl. Sled	103 kg incl. Sled	153 kg incl. Sled
Burpee Broad Jumps	80 m	80 m	80 m	80 m
Rowing	1000 m	1000 m	1000 m	1000 m
Farmers Carry 200m	2x 16kg	2x 24kg	2x 24kg	2x 32kg
Lunges 100m	10 kg	20 kg	20 kg	30 kg
Wall Balls	75 reps with 4 kg	100 reps with 6 kg	100 reps with 6 kg	100 reps with 9 kg

## 4.2. Podział na grupy wiekowe (dotyczy wszystkich dywizji)

- a) U24 (16-24)
- b) 25-29
- c) 30-34
- d) 35-39
- e) 40-44
- f) 45-49
- g) 50-54
- h) 55-59
- i) 60-64
- j) 65-69
- k) 70-74
- l) 75-79
- m) 80-84
- n) 85-89

Grupa wiekowa zawodnika określona jest przez jego wiek w dniu zawodów (np. jeśli zawodnik ukończy 40 lat w listopadzie 2023, a start zaplanowany jest na kwiecień tego samego roku, zostanie przypisany do grupy wiekowej 35-39).

## 4.3. Ranking

Tabela wyników oraz międzynarodowe rankingi oparte są o czasy uzyskane przez zawodników w danej kategorii. Dla każdego wydarzenia Hyrox prowadzona jest osobna tabela wyników, a im krótszy czas uzyskał zawodnik – tym wyżej plasuje się w tabeli. Ta sama zasada dotyczy rankingów w obrębie grup wiekowych, które także prowadzone są przy okazji każdych zawodów Hyrox. Wyniki zawodów zostaną opublikowane niezwłocznie po zakończeniu zawodów na stronie głównej Hyrox.

Kary czasowe mogą zostać dodane do wyników do 48 godzin po zakończeniu zawodów. Każde niepoprawnie pokonane okrążenie biegania, niewłaściwie wykonane powtórzenie ćwiczenia czy niepodporządkowanie się ogólnym zasadom rywalizacji skutkuje nałożeniem kar czasowych.

## 5. MISTRZOSTWA ŚWIATA I ELITE 15

### 5.1. Kwalifikacje na Mistrzostwa Świata

Główną imprezą każdego sezonu Hyrox są Mistrzostwa Świata. Każdy zawodnik startujący w imprezach Hyrox może się do nich zakwalifikować. Liczba miejsc kwalifikacyjnych jest jednak ograniczona dla każdej dywizji. Dokładna liczba przyznawanych kwalifikacji jest określana osobno dla każdego wydarzenia Hyrox i podana do wiadomości zarejestrowanemu zawodnikowi przed udziałem w tym wydarzeniu. Jeżeli zawodnik uzyskał w zawodach wynik dający kwalifikację na Mistrzostwa Świata, zostanie o tym poinformowany mailowo.

Zakwalifikowany zawodnik ma 48 h na potwierdzenie udziału w Mistrzostwach Świata – jeśli tego nie zrobi, kwalifikacja zostanie przyznana kolejnemu zawodnikowi w tabeli wyników. Zakwalifikowany zawodnik startuje w grupie wiekowej, do której zaliczał się w dniu wydarzenia kwalifikującego.

### 5.2. Kwalifikacje indywidualne

Wszyscy zawodnicy zakwalifikowani w odpowiednich dla nich kategoriach wiekowych od a) do h) (Hyrox Mężczyźni, Kobiety, Mężczyźni Pro, Kobiety Pro) w czasie Mistrzostw Świata przystąpią do formy biegu odpowiadającej dywizji Pro. Pozostali zawodnicy, kwalifikujący się w kategoriach wiekowych od i) do m) (czyli od 60 roku życia wzwyż), zmierzą się z ciężarami i liczbami powtórzeń jednakowymi do formy, w której startowali uzyskując kwalifikację.

### 5.3. Kwalifikacje w parach (Doubles)

#### 5.3.1. Pary męskie i pary żeńskie (Doubles Men i Doubles Women)

Wszyscy zawodnicy kwalifikujący się do Mistrzostw Świata w powyższych kategoriach, reprezentujący grupy wiekowe od a) do d), w czasie Mistrzostw Świata przystąpią do formy biegu odpowiadającej dywizji Pro – odpowiednio Pro Mężczyzn i Pro Kobiet. Zawodnicy z pozostałych grup wiekowych – e) i f) – będą startować niezmienionej wersji wyścigu.

## 5.3.2. Pary mieszane (Doubles Mixed)

Dystanse, powtórzenia oraz ciężary dla tej dywizji pozostają niezmiennie w czasie Mistrzostw Świata. Jeżeli członek zakwalifikowanego zespołu wycofa się, może zostać zastąpiony osobą tej samej płci (gwarantuje to pozostanie w tej samej kategorii wiekowej oraz dywizji).

## 5.4. Kwalifikacja uzyskana w więcej niż jednej dywizji

Zawodnicy, którzy uzyskali kwalifikację w więcej niż jednej dywizji mają prawo wystartować w więcej niż jednej kategorii, zakładając, że pozwoli im na to wyznaczony czas startu (będzie on ustalany odpowiednio dla każdej grupy wiekowej oraz dywizji). Indywidualne prośby o zmianę czasu startu nie będą rozpatrywane – zawodnik zapisując się do więcej niż jednej kategorii ponosi ryzyko niemożności wystartowania w kolejnej dywizji w odpowiednim czasie (w takiej sytuacji Hyrox nie przewiduje zwrotu kosztów za niewykorzystany start).

## 5.5. Kwalifikacja dla zawodnika o ograniczonych zdolnościach ruchowych

Dystanse, liczby powtórzeń oraz wartości ciężarów pozostają niezmiennie w czasie Mistrzostw Świata.

## 5.6. Grupy wiekowe

Wszyscy zawodnicy startujący we właściwych dla nich grupach wiekowych walczą o tytuł zwycięzcy – Mistrza Świata Grupy Wiekowej. Grupa wiekowa na Mistrzostwa Świata jest określona przez aktualną grupę wiekową dla zawodnika w czasie eventu, w którym uzyskuje on kwalifikację. Wyniki zawodników startujących w grupach wiekowych nie będą brane pod uwagę w tabeli wyników, spośród których najlepszy należy do Mistrza Świata. Zdobywcy tytułu Mistrza Świata Grupy Wiekowej nie otrzymują nagród pieniężnych.

## 5.7. Elite 15 i nagrody pieniężne

Elite 15 to osobna fala dla mężczyzn i kobiet. Startuje w niej 15 zawodników z dywizji Mężczyzn Pro i Kobiet Pro, którzy w sezonie poprzedzającym Mistrzostwa Świata uzyskali najszybsze czasy kwalifikujące do Mistrzostw Świata.

Uzyskanie kwalifikacji jest także możliwe przez udział w Mistrzostwach Europy bądź Mistrzostwach USA. Zajęcie pozycji na podium (1, 2, 3 miejsce w powyższych imprezach mistrzowskich) zapewnia zawodnikowi miejsce w grupie Elite 15.

Wyłącznie zawodnicy startujący w tej fali mają możliwość zdobycia tytułu Mistrza Świata Hyrox (World Champion of Fitness Racing) oraz wygrania nagrody finansowej, której wartość zostanie ogłoszona przed zawodami, wysłana do zawodników w formie Podręcznika Zawodnika (Athlete Guide).

Wyniki uzyskane przez zawodników startujących w ramach Elite 15 nie będą uznawane w podziale na kategorie wiekowe.

Hyrox zastrzega sobie prawo do przyznania dzikiej karty i zaproszenia zawodników do udziału w Mistrzostwach Świata. Ponadto, Hyrox ma możliwość wprowadzania zmian w obrębie Roxzone w celu zapewnienia lepszego wglądu w rywalizację dla widzów, zarówno tych zgromadzonych na miejscu, jak i tych oglądających transmisję online.

## 6. MISTRZOSTWA EUROPY I ELITE 15

### 6.1. Udział w Mistrzostwach Europy

Inną ważną imprezą w sezonie, obok Mistrzostw Świata, są Mistrzostwa Europy Hyrox. Są to zawody otwarte dla wszystkich z możliwością zapisania się do dowolnej dywizji, bez konieczności uzyskania kwalifikacji. Mistrzostwa Europy, podobnie jak Mistrzostwa USA, są otwarte dla zawodników z całego świata.



## 6.2. Dywizje

- a) Kobiety
- b) Mężczyźni
- c) Pary Kobiet (Doubles Women)
- d) Pary Mężczyzn (Doubles Men)
- e) Pary Mieszane (Doubles Mixed)
- f) Sztafety Żeńskie (Team Relay Women)
- g) Sztafety Mieszane (Team Relay Mixed)
- h) Sztafety Męskie (Team Relay Men)
- i) Kategoria dla osób o ograniczonej sprawności ruchowej

## 6.3. Dywizje i grupy wiekowe

Wszyscy zawodnicy startują na torze przygotowanym w odniesieniu do ich kategorii – dotyczy to dystansów, ciężarów i liczb powtórzeń poszczególnych ćwiczeń.

Każdy uczestnik zawodów startuje w fali właściwej dla wybranej przez niego kategorii i dla jego wieku, walcząc o tytuł Mistrza Europy/USA w tejże kategorii wiekowej. Klasyfikacja zawodników w danej grupie wiekowej jest zgodna z przyjętą ogólnie zasadą (najszybszy czas pokonania toru jest najlepszy).

Zwycięzcy w ramach kategorii wiekowych nie mają prawa do klasyfikacji ogólnej Mistrzostw Europy/USA i nie otrzymają nagrody pieniężnej.

## 6.4. Elite 15 i nagrody pieniężne

Elite 15 to osobna fala dla mężczyzn i kobiet. Startuje w niej 15 zawodników z dywizji Mężczyzn Pro i Kobiet Pro, którzy w sezonie poprzedzającym Mistrzostwa Europy/USA uzyskali najszybsze czasy kwalifikujące do Mistrzostw Świata.

Ostatnie zawody dające kwalifikację, która upoważnia do startu w Elite 15, będą określone przez Hyrox, a decyzja zostanie przekazana zawodnikom zainteresowanym. Kwalifikację można uzyskać wyłącznie przez start w dywizji Pro.

## 6.2. Dywizje

- a) Kobiety
- b) Mężczyźni
- c) Pary Kobiet (Doubles Women)
- d) Pary Mężczyzn (Doubles Men)
- e) Pary Mieszane (Doubles Mixed)
- f) Sztafety Żeńskie (Team Relay Women)
- g) Sztafety Mieszane (Team Relay Mixed)
- h) Sztafety Męskie (Team Relay Men)
- i) Kategoria dla osób o ograniczonej sprawności ruchowej

## 6.3. Dywizje i grupy wiekowe

Wszyscy zawodnicy startują na torze przygotowanym w odniesieniu do ich kategorii – dotyczy to dystansów, ciężarów i liczb powtórzeń poszczególnych ćwiczeń.

Każdy uczestnik zawodów startuje w fali właściwej dla wybranej przez niego kategorii i dla jego wieku, walcząc o tytuł Mistrza Europy/USA w tejże kategorii wiekowej. Klasyfikacja zawodników w danej grupie wiekowej jest zgodna z przyjętą ogólnie zasadą (najszybszy czas pokonania toru jest najlepszy).

Zwycięzcy w ramach kategorii wiekowych nie mają prawa do klasyfikacji ogólnej Mistrzostw Europy/USA i nie otrzymają nagrody pieniężnej.

## 6.4. Elite 15 i nagrody pieniężne

Elite 15 to osobna fala dla mężczyzn i kobiet. Startuje w niej 15 zawodników z dywizji Mężczyzn Pro i Kobiet Pro, którzy w sezonie poprzedzającym Mistrzostwa Europy/USA uzyskali najszybsze czasy kwalifikujące do Mistrzostw Świata.

Ostatnie zawody dające kwalifikację, która upoważnia do startu w Elite 15, będą określone przez Hyrox, a decyzja zostanie przekazana zawodnikom zainteresowanym. Kwalifikację można uzyskać wyłącznie przez start w dywizji Pro.

Tylko zawodnicy startujący w fali Elite 15 będą walczyć o oficjalny tytuł Mistrza Europy/USA Hyrox (Champion of Fitness Racing) oraz o nagrody finansowe. Ponadto, zawodnicy z fali Elite 15, którzy zajmą miejsca na podium (1, 2, 3 miejsce) uzyskają automatyczną kwalifikację do Elite 15 Mistrzostw Świata Hyrox.

Zawodnicy klasyfikowani w ramach fali Elite 15 znajdują się poza klasyfikacją grup wiekowych i nie mogą nosić tytułu Mistrza Europy/USA w danej grupie wiekowej.

Wysokość nagród pieniężnych zostanie przekazana do informacji za pomocą Podręcznika Zawodnika (Athlete Guide).

## **7. ZAWODY**

Hyrox składa się z ośmiokrotnego powtórzenia sekwencji 1 km biegu, po którym następuje ćwiczenie. Aby uzyskać ważny czas liczący się w klasyfikacji danej dywizji, zawodnik musi ukończyć wszystkie odcinki biegowe oraz ćwiczenia w odpowiedniej kolejności i przekroczyć linię mety.

### **7.1. Zasady wykonywania ćwiczeń**

- Należy ukończyć wszystkie ćwiczenia w odpowiedniej kolejności.
- Ćwiczenia należy wykonywać zgodnie ze standardami danego ruchu.
- Do każdego ćwiczenia należy przystąpić w miejscu, które wyznacza sędzia i opuścić strefę ćwiczenia w kierunku przez niego wskazanym.
- Należy wykonać pożądaną liczbę powtórzeń/przemierzyć pożądaną dystans w danym ćwiczeniu.
- Ćwiczenia należy wykonywać z wykorzystaniem odpowiedniego dla danej dywizji ciężaru.

## 7.2. Bieganie

Dystans do pokonania biegiem to każdorazowo 1000 m. W zależności od miejsca, w którym rozgrywane są zawody, dystans ten może być podzielony na 2-4 okrążenia. Ze względu na położenie strefy startu, pierwszy dystans biegowy może być nieco krótszy niż 1000 m – w takiej sytuacji brakujący dystans zostanie dodany w ostatnim okrążeniu, zmierzającym do ostatniego ćwiczenia (wall ball).

Na ścieżce biegowej znajduje się linia, która – podobnie jak na autostradach – dzieli przestrzeń na dwa pasy, przeznaczone dla grup zawodników poruszających się w różnym tempie. Zawodnicy poruszający się szybciej powinni zajmować lewą stronę ścieżki biegowej, a zawodnicy poruszający się spokojniej – powinni znajdować się po jej prawej stronie.

## 7.3. Sędziowie, sędziowie główni

Przy każdej stacji z ćwiczeniem znajdują się sędziowie, których zadaniem jest upewnić się, że zawodnicy wykonują ćwiczenie poprawnie i przestrzegają zasad fair play w stosunku do pozostałych uczestników zawodów. Praca sędziów koordynowana jest przez sędziów głównych, ci zaś odpowiadają dyrektorowi zawodów, czuwającym nad prawidłowym przebiegiem sportowej rywalizacji. W sytuacjach spornych, do dyrektora zawodów należy ostateczna decyzja rozstrzygająca ewentualny problem.

Wszystkie decyzje podjęte przez sędziów, sędziów głównych, dyrektora sportowego czy innego przedstawiciela organizatorów są ostateczne.

## 8. STANDARDY RUCHÓW, DYSTANSE, CIĘŻARY

Wkraczając w strefę ćwiczenia, zawodnik zostanie skierowany przez sędziego do odpowiedniego stanowiska bądź do danego ciężaru, z którym ma wykonać ćwiczenie.

### 8.1. Ergometr narciarski\*

- Przed rozpoczęciem ćwiczenia monitor powinien zostać zresetowany przez sędziego (powinien pokazywać dystans 0 m).
- Stopy zawodnika muszą znajdować się na platformie przez cały czas wykonywania ćwiczenia. Unoszenie stóp podczas wykonania ćwiczenia jest dozwolone.
- Po ukończeniu wymaganego dystansu (1000 m dla każdej dywizji), zawodnik powinien unieść rękę bądź przywołać sędziego, by ten mógł potwierdzić ukończenie ćwiczenia i skierować zawodnika na dalszą część toru.
- Zawodnik może opuścić platformę dopiero po otrzymaniu wyraźnej zgody sędziego.

\*Przerzutka ergometru będzie ustawiona na następującym poziomie dla danej dywizji:

KOBIETY: 5

KOBIETY PRO/MĘŻCZYŹNI: 6

MĘŻCZYŹNI PRO: 7

Uwaga: Każdy zawodnik ma prawo ustawić przerzutkę zgodnie z własnymi preferencjami. Można tego dokonać jedynie przed rozpoczęciem ćwiczenia – późniejsze zmiany są niedozwolone.

## 8.2. Pchanie sań

- Zarówno sanie, jak i zawodnik, muszą znajdować się za wyznaczoną linią przed rozpoczęciem ćwiczenia.
- Sanie muszą w pełni przekroczyć linię wyznaczającą koniec odcinka zanim zawodnik zmieni kierunek.
- Kiedy zawodnik pokona 4x12,5 m i sanie w całości przekroczą wyznaczoną linię, stacja zostaje uznana za zaliczoną.
- Jeśli zawodnik nie pokona wszystkich czterech odcinków, do jego wyniku zostaną doliczone 3 minuty kary.

Dystans do pokonania: 4x12,5 m

KOBIETY 102 kg

KOBIETY PRO/MĘŻCZYŹNI 152 kg

MĘŻCZYŹNI PRO 202 kg

Podane ciężary obejmują sanie z obciążeniem.

## 8.3. Ciągnięcie sań

- Zarówno sanie, jak i zawodnik, muszą znajdować się za wyznaczoną linią przed rozpoczęciem ćwiczenia.
- Sanie muszą w pełni przekroczyć linię wyznaczającą koniec odcinka zanim zawodnik zmieni kierunek.
- Przez cały czas wykonywania ćwiczenia zawodnik musi znajdować się w pozycji stojącej – niedozwolone jest ciągnięcie sań w pozycji siedzącej czy na kolanach.
- Przez cały czas wykonywania ćwiczenia zawodnik musi w tzw. Boxie, czyli przestrzeni wyznaczonej przez linie na podłodze. Niedozwolone jest przekraczanie tych linii w czasie ciągnięcia sań.
- Podczas wykonywania tego ćwiczenia zawodnik musi zadbać o to, by lina znajdowała się w obrębie jego własnego toru i nie utrudniała wykonania ćwiczenia zawodnikom zajmującym tory sąsiadujące.
- Kiedy zawodnik pokona 4x12,5 m i sanie w całości przekroczą wyznaczoną linię, stacja zostaje uznana za zaliczoną.
- Jeśli zawodnik nie dostosuje się do wymienionych wyżej reguł, pokonany odcinek może zostać nieuznany przez sędziego. Po wydaniu więcej niż jednego ostrzeżenia w stronę zawodnika, sędzia ma prawo nałożyć karę w postaci dodatkowych 5 m do pokonania.
- Jeżeli zawodnik nie pokona wszystkich czterech odcinków, do jego wyniku zostaną doliczone 3 minuty kary.

Dystans do pokonania: 4x12,5 m

KOBIETY 78 kg

KOBIETY PRO/MĘŻCZYŹNI 103 kg

MĘŻCZYŹNI PRO 153 kg

Podane ciężary obejmują sanie z obciążeniem.

## 8.4. Burpee ze skokiem w dal

- Zawodnik zaczyna ćwiczenie od burpee, kładąc obie dłonie przed linią startową.
- W przejściu między burpee a skokiem w dal, dłonie muszą znajdować się blisko stóp – maksymalna dozwolona odległość to mniej więcej długość stopy.
- Po ułożeniu dłoni do burpee na podłodze, nie można już przesuwać ich do przodu.
- Burpee zostanie zaliczone, kiedy zawodnik dotknie klatką piersiową podłogi. Z tej pozycji zawodnik wstaje i skacze wprzód, lądując jednocześnie na obu stopach.
- Podczas wstawania, stopy nie mogą przekroczyć linii wyznaczonej przez ułożenie dłoni.
- Długość skoku jest dowolna.
- Zabronione jest wykonywanie kroków do przodu pomiędzy powtórzeniami ćwiczenia.
- Stacja zostaje uznana za zaliczoną, kiedy zawodnik przeskakuje linię końcową.
- Jeżeli zawodnik nie dostosuje się do wymienionych wyżej reguł, powtórzenie może zostać nieuznane przez sędziego. Po wydaniu więcej niż jednego ostrzeżenia w stronę zawodnika, sędzia ma prawo nałożyć karę w postaci dodatkowych 5 m do pokonania.

Dystans do pokonania: 80 m



## 8.5. Ergometr wiosłarski\*

- Przed rozpoczęciem ćwiczenia monitor powinien zostać zresetowany przez sędziego (powinien pokazywać dystans 0 m).
- Stopy zawodnika nie mogą mieć kontaktu z podłożem podczas wykonywania ćwiczenia.
- Po ukończeniu wymaganego dystansu (1000 m dla każdej dywizji), zawodnik powinien unieść rękę bądź przywołać sędziego, by ten mógł potwierdzić ukończenie ćwiczenia i skierować zawodnika na dalszą część toru.
- Zawodnik może opuścić platformę dopiero po otrzymaniu wyraźnej zgody sędziego.

\*Przerzutka ergometru będzie ustawiona na następującym poziomie dla danej dywizji:

KOBIETY: 5

KOBIETY PRO/MĘŻCZYŹNI: 6

MĘŻCZYŹNI PRO: 7

Uwaga: Każdy zawodnik ma prawo ustawić przerzutkę zgodnie z własnymi preferencjami. Można tego dokonać jedynie przed rozpoczęciem ćwiczenia – późniejsze zmiany są niedozwolone.

## 8.6. Spacer farmera

- Ćwiczenie to zawodnik rozpoczyna od samodzielnego podniesienia odważników kettlebell znajdujących się przed linią startu, a kończy się po odłożeniu ich na miejsce za linią końcową.
- Zawodnik musi zawsze nieść oba odważniki jednocześnie.
- Kettlebell należy nieść trzymając ramiona wyprostowane w stawie łokciowym, wzdłuż ciała.
- Dozwolone jest odkładanie ciężaru na podłogę, by odpocząć.

Dystans do pokonania: 200 m

KOBIETY 2x16 kg (kolor biały)

KOBIETY PRO/MĘŻCZYŹNI 2x24 kg (kolor szary)

MĘŻCZYŹNI PRO 2x32 kg (kolor czarny)

## 8.7. Wykroki z workiem z piaskiem

- Przed rozpoczęciem ćwiczenia należy samodzielnie zarzucić worek na barki, a po jego zakończeniu odłożyć go w wyznaczonym do tego miejscu.
- Zawodnik zaczyna ćwiczenie w pozycji wyprostowanej z obiema stopami przed linią startową.
- Przy każdym wyroku kolano powinno dotknąć podłoża.
- Powtórzenie zostanie zaliczone, kiedy zakończy je pełen wyprost w biodrze.
- Dozwolone jest zarówno wykonywanie wykroków płynnie, jak i z momentem pauzy pomiędzy powtórzeniami, z podparciem stopy o podłoże.
- Niedozwolone jest wykonywanie jakichkolwiek kroków w czasie wykonywania ćwiczenia.
- Stacja zostaje uznana za zaliczoną, kiedy zawodnik wykona ostatni wyrok przekraczając linię końcową i odłoży worek w wyznaczonym miejscu.
- Jeżeli zawodnik nie dostosuje się do wymienionych wyżej reguł, powtórzenie może zostać nieuznane przez sędziego. Po wydaniu więcej niż jednego ostrzeżenia w stronę zawodnika, sędzia ma prawo nałożyć karę w postaci dodatkowych 5 m do pokonania.
- Zabronione jest odkładanie worka na podłogę w czasie wykonywania ćwiczenia. Jednokrotne zdjęcie go z ramion skutkować będzie nałożeniem kary w postaci 5 m do pokonania, a kolejne oznacza dyskwalifikację.

Dystans do pokonania: 100 m

KOBIETY 10 kg (oznaczenie w kolorze białym)

KOBIETY PRO/MĘŻCZYŹNI 20 kg (oznaczenie w kolorze szarym)

MĘŻCZYŹNI PRO 30 kg (oznaczenie w kolorze czarnym)

## 8.8. Wall ball – rzuty piłką lekarską do celu

- W każdym rzucie piłka musi uderzyć w wyznaczony cel, którym jest tarcza. Kobiety mają za zadanie trafić w środek tarczy, a mężczyźni – punkt powyżej linii.
- Zanim zawodnik rozpocznie wykonywanie ćwiczenia, musi podnieść piłkę i wyprostować się. Dopiero po wyraźnym wyproście w stawie kolanowym i biodrowym, może przejść do wyrzutu piłki, który poprzedza przysiad.
- Aby wykonać ćwiczenie, zawodnik przechodzi do pozycji przysiadu trzymając piłkę obiema dłońmi, po czym przechodzi do wyprostu i wyrzuca piłkę do góry – jeżeli dotknie ona celu, zaliczone jest jedno powtórzenie. Po odbiciu piłki od tarczy zawodnik ponownie przechwycą ją w dłonie, przechodzi do przysiadu i ponownie wyrzuca do góry.
- Jeżeli zawodnik nie złapie spadającej piłki, musi ponownie podnieść piłkę i w pełni się wyprostować, zanim powróci do wykonywania ćwiczenia.
- W pozycji przysiadu biodra zawodnika muszą znaleźć się poniżej linii kolan.
- Jeśli wymaga tego sytuacja, sędzia może zgodzić się na wykorzystanie stołeczka znajdującego się przy stacji – zawodnik mający problemy z osiągnięciem odpowiedniej głębokości przysiadu wykonuje przysiad do wysokości stołka.
- Jeżeli zawodnik nie dostosuje się do wymienionych wyżej reguł, powtórzenie może zostać nieuznane przez sędziego.

KOBIETY 75 powtórzeń, piłka 4 kg (oznaczenie w kolorze białym)

KOBIETY PRO/MĘŻCZYŹNI 100 powtórzeń, piłka 6 kg (oznaczenie w kolorze szarym)

MĘŻCZYŹNI PRO 100 powtórzeń, piłka 9 kg (oznaczenie w kolorze czarnym)

Wysokość tarczy:

KOBIETY/KOBIETY PRO 2,7 m

MĘŻCZYŹNI/MĘŻCZYŹNI PRO 3 m

## 8.9. Odstępstwa od standardów ruchów

Wykonanie ćwiczenia, które budzi zastrzeżenia sędziego (z powodu niedokładności zawodnika, ignorowania wyznaczonych standardów ruchu czy próby wykonywania ruchu w taki sposób, by uzyskać przewagę czasową) będzie skutkować jego niezaliczeniem. Jeśli sytuacja będzie się powtarzać, sędzia może nałożyć na zawodnika karę w postaci dodatkowych powtórzeń/dystansu do pokonania bądź doliczyć karę czasową do wyniku.

## 9. UBRANIA, AKCESORIA, NAWODNIENIE I ODŻYWIANIE

Wybór ubioru i obuwia na zawody zależy od zawodnika.

9.1. Poniższa lista zawiera akcesoria dozwolone w czasie zawodów:

- Stabilizatory na kolana
- Rękawiczki
- Pas do podnoszenia ciężarów
- Opaski na nadgarstki
- Akcesoria do przenoszenia bidonów/softflasków/bukłaków

9.2. Poniższa lista zawiera akcesoria, których użytkowanie na trasie zawodów jest surowo zabronione:

- Słuchawki
- Paski do podnoszenia ciężarów na dłonie
- Telefony komórkowe

9.3. Nawodnienie/odżywanie

W strefie Roxzone będzie znajdować się co najmniej jedna stacja służąca nawadnianiu zawodników – będzie można na niej otrzymać wodę (możliwa także dostępność innego napoju). Jeżeli zawodnik wymaga w czasie zawodów dodatkowego odżywiania w jakiegokolwiek formie, musi mieć produkty spożywcze przy sobie – zabrania się odbierania jakiegokolwiek napoju/żywności od kibiców.

## 10. ZAWODY

W dniu imprezy, do dyspozycji zawodnika będą różnego rodzaju strefy wydzielone w obrębie miejsca rozgrywania zawodów.

### 10.1. Punkt rejestracyjny

Tuż po wejściu do budynku, w którym rozgrywają się zawody, uczestnik melduje swoją obecność i otrzymuje chip mierzący czas, numer startowy oraz opaskę na nadgarstek. Podczas rejestracji uczestnik będzie zobowiązany okazać dowód z ważnym zdjęciem w celu potwierdzenia tożsamości.

W zależności od dywizji, opaska na nadgarstek może być w kolorze białym, szarym lub czarnym. Kolor opaski jest tożsamy z kolorem sprzętu, którego dana dywizja używa podczas ćwiczeń. Opaska powinna być widoczna na nadgarstku przez cały czas, nie może być schowana pod ubraniem.

Każdy zawodnik otrzymuje także chip mierzący czas, który za pomocą paska z rzepem powinien być przyczepiony przy kostce – tylko umieszczenie go w tym miejscu pozwoli na dokładny i wiarygodny pomiar czasu. Jeżeli chip będzie znajdował się w innym miejscu, a czas zostanie źle zmierzony, organizator nie ponosi za to odpowiedzialności. W kategorii par (Doubles) i sztafet (Relay) każdy uczestnik otrzyma osobny chip.

### 10.2. Szatnie

Na miejscu zawodów będą dostępne zarówno szatnie, jak i depozyt.

### 10.3. Strefa rozgrzewki

W okolicy startu znajduje się strefa rozgrzewki. Znajdują się w niej akcesoria i sprzęt do odpowiedniego przygotowania do zawodów. W strefie rozgrzewki przebywać mogą jedynie zawodnicy.

### 10.4. Strefa startu

10 minut przed startem danej fali, zawodnicy mający w niej biec zbierają się w strefie startu. Może zostać w niej przeprowadzona dodatkowa zbiorowa rozgrzewka.

## 11. KARY ZA PRZEWINIENIA W CZASIE ZAWODÓW

### 11.1. Kary czasowe

#### 11.1.1. Pokonanie zbyt małej liczby okrążeń

Jeżeli zawodnik przebiegnie niewystarczającą liczbę okrążeń, do czasu końcowego zostanie dodana kara wysokości 5-7 minut za każde okrążenie. Wielkość kary minutowej określana jest odpowiednio dla danego obiektu. Na przykład: dla danego wydarzenia kara wynosi 5 minut. Zawodnik ukończył zawody z czasem 1:24, ale nie wykonał 2 okrążeń biegu. Jego ostatecznym wynikiem będzie czas: 1:34.

#### 11.1.2. Zła kolejność wykonywania ćwiczeń

Jeżeli zawodnik wykona ćwiczenia w nieodpowiedniej kolejności (1-8), do jego czasu końcowego zostaną dodane 3 minuty. Jeżeli zawodnik pomyli kolejność ćwiczeń w czasie zawodów więcej niż jeden raz, zostanie zdyskwalifikowany.

#### 11.1.3. Ominięcie ćwiczenia/1 km biegu

Jeżeli zawodnik ominie ćwiczenie lub nie wykona 1 km biegu, zostanie automatycznie zdyskwalifikowany.

#### 11.1.4. Pomyłka w obrębie Roxzone – IN & OUT

Do strefy Roxzone, w której znajdują się ćwiczenia, prowadzi brama z napisem IN. Aby po ćwiczeniu kontynuować bieg, należy udać się w stronę bramy z napisem OUT. Jeżeli zawodnik pomyli te bramy, zostanie mu przyznana każdorazowo kara 1 min.

### 11.2. Kary w formie dodatkowego dystansu/powtórzeń

Kara w tej formie może zostać zarządzona dla każdego ćwiczenia przez sędziego, po skonsultowaniu sytuacji z sędzią głównym danej stacji. Zanim kara zostanie nałożona, sędzia udzieli zawodnikowi jednego upomnienia.

Jeżeli zawodnik otrzyma drugie ostrzeżenie, powtórzenie nie zostanie zaliczone i zawodnik będzie musiał wykonać odpowiednią karę w formie dystansu/powtórzeń. Kolejne ostrzeżenie na tej samej stacji z ćwiczeniem jest jednoznaczne z nałożeniem na zawodnika kolejnej kary.

## 11.3. Nieukończenie zawodów

Jeżeli uczestnik wyścigu przerwie go i nie ukończy, nie zostanie uwzględniony w rankingu końcowym. Może jednak kontynuować fizyczne zmagania, nie otrzymując klasyfikacji na mecie i nie uzyskując wyniku końcowego.

## 11.4. Dyskwalifikacja

Jeżeli sędzia podejmie decyzję o dyskwalifikacji zawodnika, uczestnik nie uzyska czasu końcowego wyścigu oraz nie zostanie uwzględniony w klasyfikacji ani rankingach. Pozbawia go to również prawa do odebrania ewentualnych nagród.

## 11.5. Odstępstwa od standardów ruchowych

Wykonanie ćwiczenia, które budzi zastrzeżenia sędziego (z powodu niedokładności zawodnika, ignorowania wyznaczonych standardów ruchu czy próby wykonywania ruchu w taki sposób, by uzyskać przewagę czasową) będzie skutkowało jego niezaliczeniem lub nałożeniem kary w postaci dystansu/powtórzeń.

## 12. ZASADY OGÓLNE

12.1. Zawodnik zobowiązuje się do rywalizacji w sposób honorowy i uczciwy. Zachowania niegodne zawodnika sportowego, np. próby manipulacji, oszustwa, nadmierne dyskusje z sędziami oraz utrudnianie innym zawodnikom wyścigu, mogą prowadzić do zawieszenia, dyskwalifikacji, a nawet dożywotniego zakazu udziału w zawodach Hyrox. Zawodnik, na którego nałożono zawieszenie bądź zakaz udziału, nie otrzyma zwrotu środków za wykupione bilety na zawody. Zasady te odnoszą się także do zachowania względem wolontariuszy, kibiców, pracowników, sponsorów i innych osób zgromadzonych w obiekcie. Organizator może podjąć wyżej opisane działania wobec każdego uczestnika biegu.