

RULEBOOK

SINGLES - START INDYWIDUALNY



SEZON 2024/2025

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 Mintry 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 (4.2 Podział na grupy wiekowe).

2. WARUNKI UDZIAŁU

2.1. Warunki udziału w zawodach Hyrox

HYROX to zawody dla każdego, niewymagające kwalifikacji. 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. 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 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 teamach 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.

WORKOUT / DIVISION	WOMEN OPEN	MEN / MIXED	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 / 22 lbs	20 kg / 45 lbs	20 kg / 45 lbs	30 kg / 66 lbs
Wall Balls	100 reps with 4 kg / 9 lbs	100 reps with 6 kg / 14 lbs	100 reps with 6 kg / 14 lbs	100 reps with 9 kg / 20 lbs

4.2. Podział na grupy wiekowe (dotyczy wszystkich dywizji poza Pro*)

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

*Podział na grupy wiekowe w dywizjach Pro kończy się na h) 55-59.

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 i/lub dyskwalifikacją.

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 Open & Pro

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. 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.

5.6. 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 (więcej: 7. System kwalifikacji 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. OTWARTE MISTRZOSTWA

6.1. Udział w otwartych Mistrzostwach Europy/USA/Azji

Kolejnym ważnym wydarzeniem w sezonie HYROX są EUROPEJSKIE, AMERYKAŃSKIE i AZJATYCKIE OTWARTE MISTRZOSTWA (zwane dalej MISTRZOSTWAMI). Są to otwarte mistrzostwa, które nie wymagają kwalifikacji – każdy może zarejestrować się do odpowiedniej kategorii. MISTRZOSTWA są otwarte dla wszystkich narodowości, tzn. nie ma ograniczeń dotyczących obywatelstwa ani miejsca zamieszkania.

6.2. Dywizje (brak dywizji PRO):

- a) Kobiety
- b) Mężczyźni
- c) Pary Kobiet (Doubles Women)
- d) Pary Mężczyzn (Doubles Men)
- e) Pary Mieszane (Doubles Mixed)
- f) Sztafety Żeńskie
- g) Sztafety Męskie
- h) Sztafety Mieszane

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/Azji 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.

6.2. 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)

W Otwartych Mistrzostwach nie występują kategorie PRO.

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.

7. SYSTEM KWALIFIKACJI ELITE 15

W sezonie 2024/2025, miejsce w Elite 15 będzie można zdobyć poprzez udział w:

- wyścigach z serii Major:
 - Amsterdam
 - Hong Kong
 - Las Vegas
 - Glasgow
- Last Chance Qualifiers (Ostatnia Szansa Kwalifikacji)
- Mistrzostwach Świata HYROX

7.1. Majors

15 mężczyzn i 15 kobiet uzyska kwalifikację do startu na podstawie automatycznej kombinacji najlepszych czasów uzyskanych w startach Elite15 w poprzednich sezonach oraz wyników uzyskanych w startach w kategorii PRO.

7.1.1. Kwalifikacje automatyczne

Kwalifikacja zostanie automatycznie przyznana następującym zawodnikom:

- zwycięzcom wyścigów Major w sezonie 2023/24 (bez uznania 2 miejsca, gdyby zwycięzca odmówił udziału),
- zajmującym 1-3 miejsce w Mistrzostwach Świata 2023/24 (z możliwością uznania 4 i 5 miejsca, jeśli wśród zawodników na podium znajdują się zwycięzcy Major).

7.1.2. Kwalifikacja z czasem

- Średnia dwóch najlepszych czasów uzyskanych w kategorii indywidualnej Pro z imprez liczonych 365 dni wstecz. Wyniki z Majors będą brane pod uwagę. Ranking będzie aktualizowany po każdej imprezie, a jego wyniki mogą się zmieniać z każdą aktualizacją.

7.1.3. Kwalifikacja z udziału w serii Major

Zwycięzca każdej imprezy Majors uzyskuje automatyczną kwalifikację na kolejne imprezy Majors - zarówno w tym, jak i przyszłym sezonie (bez możliwości uznania 2 miejsca, jeśli zwycięzca odmówi udziału).

Zawodnicy zajmujący 1-3 miejsca zostają automatycznie zakwalifikowani do Elite15 na Mistrzostwa Świata - jeśli ci zawodnicy uzyskali już kwalifikację, miejsca mogą przejść do kolejnych 3 zawodników.

7.2. Mistrzostwa Świata HYROX

Jedyną drogą do udziału w Elite 15 Mistrzostw Świata jest udział w zawodach z serii Major, mistrzostwach czy też przez Last Chance Qualifier. Nie można uzyskać kwalifikacji na Mistrzostwa Świata biorąc udział w standardowym biegu HYROX.

7.3. Kwalifikacja z Last Chance Qualifier

Po rozegraniu zawodów z serii Majors, do rozdysponowania zostaną 3 miejsca do Elite15 - będą o nie walczyć zawodnicy biorący udział w Last Chance Qualifier i uzyskają je ci z najwyższą lokatą.

Jeśli zawodnik wycofa się lub nie będzie mógł wziąć udziału w wyścigu Elite15 podczas Mistrzostw Świata, jego miejsce zajmie następny najlepszy zawodnik z LCQ.

8. WYŚCIG

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.

8.1. 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.

8.2. 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.

8.3. 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.

9. STANDARDY RUCHÓW, DYSTANSE, CIĘŻARY

Jeżeli zawodnik wykonuje dane ćwiczenie w sposób niezgodny ze standardami, sposób budzący zastrzeżenia czy wątpliwości sędziego bądź tak, by osiągnąć przewagę czasową, zostanie ukarany adekwatnie do wytycznych dla danego ćwiczenia.

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

9.1. 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.
- Jeżeli zawodnik nie dostosuje się do powyższych reguł, sędzia główny może nałożyć karę czasową, adekwatną do rodzaju przewinienia.

*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 w dowolnej chwili i wielokrotnie.

9.2. Pchanie sań

- Każdemu zawodnikowi zostanie wskazany tor, na którym ma wykonać ćwiczenie. Jeśli nie zastosuje się on do zalecenia sędziego, zawodnik otrzyma karę czasową.
- 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 jednego z czterech odcinków (12,5 m), 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.

9.3. Ciągnięcie sań

- Każdemu zawodnikowi zostanie wskazany tor, na którym ma wykonać ćwiczenie. Jeśli nie zastosuje się on do zalecenia sędziego, zawodnik otrzyma karę czasową.
- 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 (po zakończeniu 4 odcinków 12,5 m).
- Jeżeli zawodnik nie pokona któregoś z 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.

9.4. 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 wyraźnie dotknie klatką piersiową podłogi. Z tej pozycji zawodnik wstaje i skacze w przód, lądując jednocześnie na obu stopach.
- Stopy muszą być ustawione równoległe zarówno przy wyskoku, jak i lądowaniu. Zabronione są: zmiana ustawienia stóp, wykonywanie kroków.
- Podczas wstawania, stopy nie mogą przekroczyć linii wyznaczonej przez palce dłoni.
- Długość skoku jest dowolna.
- 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

9.5. Ergometr wioślarski*

- Przed rozpoczęciem ćwiczenia monitor powinien zostać zresetowany przez sędziego (powinien pokazywać dystans 0 m).
- Przed rozpoczęciem ćwiczenia (pierwszym pociągnięciem za uchwyt) stopy powinny być umieszczone w podpórkach i zabezpieczone paskiem.
- 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 w dowolnej chwili i wielokrotnie.

9.6. 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. Nie można jednak robić tego w taki sposób, by odważniki znalazły się przed zawodnikiem.
- Stacja zostaje uznana za zaliczoną, kiedy zawodnik odłoży kettlebell w odpowiednim miejscu za linią mety z uchwytami skierowanymi do góry. Jeśli tego nie dopilnuje, otrzyma 30 sekund kary.
- Jeżeli zawodnik nie dostosuje się do wymienionych wyżej zasad, sędzia główny może przyznać karę czasową, której długość będzie adekwatna do rodzaju przewinienia.

Dystans do pokonania: 200 m

KOBIETY 2x16 kg (kolor biały)

KOBIETY PRO/MĘŻCZYŹNI 2x24 kg (kolor szary)

MĘŻCZYŹNI PRO 2x32 kg (kolor czarny)

9.7. Wykroki z workiem z piaskiem

- Przed rozpoczęciem ćwiczenia należy samodzielnie zarzucić worek na barki (oba ramiona), 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 (wówczas stopy powinny być do siebie równoległe).
- Niedozwolone jest wykonywanie jakichkolwiek kroków w czasie wykonywania ćwiczenia.
- Stopa zawodnika musi w całości znaleźć się za białą linią wyznaczającą koniec odcinka. Nie wymaga się wykonywania wykroków w miejscach łączących odcinki do pokonania (zakrętów). Zawodnik musi rozpocząć kolejną serię wykroków przed białą linią.
- 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)

9.8. Wall ball – rzuty piłką lekarską do celu

- W każdym rzucie piłka musi uderzyć w wyznaczony cel, którym jest tarcza. Zawodnik musi trafić w środek tarczy.
- 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 (obiema rękami), 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 100 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

RULEBOOK: START INDYWIDUALNY

9.9. 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.

PODSUMOWANIE KAR DLA POSZCZEGÓLNYCH STACJI Z ĆWICZENIAMI			
WORKOUT	SINGLE	DOUBLES	TEAM RELAY
SkiErg	Kara czasowa zależna od przewinienia	Kara czasowa zależna od przewinienia	Kara czasowa zależna od przewinienia
Sled Push 4x12,5m	1) 3 minuty za pominięty dystans (12,5 m) 2) 5 m do pokonania*	1) 3 minuty za pominięty dystans (12,5 m) 2) 10 m do pokonania*	1) 3 minuty za pominięty dystans (12,5 m) 2) 5 m do pokonania*
Sled Pull 4x12,5m	1) 3 minuty za pominięty dystans (12,5 m) 2) 5 m do pokonania*	1) 3 minuty za pominięty dystans (12,5 m) 2) 10 m do pokonania*	1) 3 minuty za pominięty dystans (12,5 m) 2) 5 m do pokonania*
Burpee Broad Jumps	5 m do pokonania*	10 m do pokonania*	5 m do pokonania*
Rowing	Kara czasowa zależna od przewinienia	Kara czasowa zależna od przewinienia	Kara czasowa zależna od przewinienia
Farmers Carry 200m	Kara czasowa zależna od przewinienia	Kara czasowa zależna od przewinienia	Kara czasowa zależna od przewinienia
Lunges 100m	1) 5 m do pokonania* 2) po jednorazowym odłożeniu sandbaga - 5 m; po drugim - dyskwalifikacja	1) 10 m do pokonania* 2) po jednorazowym odłożeniu sandbaga - 5 m; po drugim - dyskwalifikacja	1) 5 m do pokonania* 2) po jednorazowym odłożeniu sandbaga - 5 m; po drugim - dyskwalifikacja
Wall Balls	Niezaliczone powtórzenie	Niezaliczone powtórzenie	Niezaliczone powtórzenie

*kara zostanie wyegzekwowana po pierwszym upomnieniu

10. **POLITYKA ANTYDOPINGOWA**

HYROX jest zaangażowany w promowanie uczciwej gry, integralności oraz ducha rywalizacji we wszystkich wydarzeniach. HYROX stanowczo wierzy w zasady czystego sportu i dąży do stworzenia środowiska, w którym sportowcy mogą rywalizować na równych zasadach.

W związku z tym HYROX wprowadza politykę antydopingową, aby zapewnić zdrowie i bezpieczeństwo wszystkich uczestników oraz podtrzymać wartości uczciwości, szacunku i równości w sporcie. Wszystkie wydarzenia są organizowane zgodnie z najwyższymi standardami etycznymi, a stosowanie zabronionych substancji lub metod, które mogą naruszać integralność zawodów, nie będzie tolerowane.

Wszyscy sportowcy biorący udział w wydarzeniach HYROX są zobowiązani do przestrzegania przepisów antydopingowych organizatorów, co obejmuje poddanie się testom na obecność zabronionych substancji, zarówno podczas zawodów, jak i poza nimi. Wnioski o TUE (Wyjątek dla Stosowania Terapeutycznego) można składać na miesiąc przed zawodami. Ponadto HYROX zastrzega sobie prawo do przeprowadzania losowych testów w dowolnym momencie, aby utrzymać uczciwe i czyste środowisko zawodów.

Zasady i regulacje są określone w warunkach uczestnictwa podczas rejestracji.

11. UBRANIA, AKCESORIA, NAWODNIENIE I ODŻYWIANIE

Wybór ubioru i obuwia na zawody zależy od zawodnika. Powinien on być dostosowany do aktywności, którą zawodnik podejmuje w czasie wyścigu, a także okoliczności środowiskowych.

11.1. 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

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

- Słuchawki
- Telefony komórkowe
- Akcesoria powiązane z technologią VR
- GoPro i inne kamery tego typu

11.3. Niesportowa postawa

Każda forma niesportowego zachowania, groźby i/lub obraźliwe postępowanie wobec personelu wydarzenia, wolontariuszy, widzów lub współzawodników może prowadzić do nałożenia kar i/lub dyskwalifikacji. Kary te mogą również zostać nałożone retrospektywnie po zakończeniu zawodów.

11.4. Zasady ogólne

Każde zaśmiecanie, plucie, wydmuchiwanie nosa lub niewłaściwe korzystanie z wody jest zabronione i może prowadzić do nałożenia kar i/lub dyskwalifikacji.

11.5. Nawodnienie/odżywanie

Podczas wyścigu woda będzie dostępna co najmniej raz podczas, przed lub po każdym przejściu przez strefę Roxzone. Może być również dostępny napój izotoniczny lub inny produkt nawadniający. Uczestnicy, którzy chcą zabrać ze sobą odżywki, muszą je mieć przy sobie od początku wyścigu. Zawodnikom nie wolno otrzymywać żadnych napojów ani produktów żywieniowych od nikogo poza punktami pomocy podczas zawodów (to byłoby uznane za niedozwoloną pomoc). Naruszenie tego zakazu może prowadzić do nałożenia kar i/lub dyskwalifikacji.

12. ZAWODY

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

12.1. 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.

12.2. Szatnie

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

12.3. 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.

12.4. 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.

13. KARY ZA PRZEWINIENIA W CZASIE ZAWODÓW

13.1. Kary czasowe

13.1.1. Pokonanie zbyt małej liczby okrążeń

Jeżeli zawodnik przebiegnie niewystarczającą liczbę okrążeń, do czasu końcowego zostanie dodana kara wysokości 3-7 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.

13.1.2. 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.

13.1.3. Ominięcie ćwiczenia/1 km biegu

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

13.1.4. 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 2 min.

13.2. Kary w formie dodatkowego dystansu/powtórzeń

Kary dystansowe/czasowe mogą być nakładane podczas biegu i na Stacjach Treningowych 1-8. Kary dystansowe zależą od rodzaju ćwiczenia i wynoszą od 5 metrów (dla zawodników indywidualnych) do 10 metrów (dla par). Kary czasowe zależą od rodzaju naruszenia i Stacji Treningowej. Decyzje o karach mogą być podejmowane przez każdego sędziego po uzgodnieniu z Głównym Sędzią i/lub Dyrektorem Sportowym Zawodów.

Dla Stacji Treningowych 1-7 będzie jedno ostrzeżenie na stację przed nałożeniem kary, jeśli standardy ruchu nie zostaną spełnione. Przy drugim ostrzeżeniu (dotyczącym dowolnego naruszenia) powtórzenie jest uznawane za nieważne, a zawodnik otrzymuje odpowiednią karę dystansową/czasową. Każde kolejne ostrzeżenie na tej samej stacji skutkuje dodatkowymi karami dystansowymi/czasowymi. Niektóre kary czasowe mogą być nałożone bez ostrzeżenia i będą uzależnione od rodzaju naruszenia.

13.3. 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.

13.4. 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.

13.5. 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.

14. ZASADY OGÓLNE

14.1. 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.