

HYROX



25.10.2018

HYROX RULEBOOK

—
THE FITNESS COMPETITION
FOR EVERY BODY

HYROX.COM @HYROXWORLD



1. TEILNAHMEBEDINGUNGEN

1.1 Teilnahmebedingungen HYROX

HYROX ist ein für jeden offener Wettkampf, für dessen Teilnahme die nachfolgenden Teilnahmebedingungen gelten. Mit Teilnahme an HYROX wird diesen Bedingungen zugestimmt und die Regelung zum Datenschutz sowie zur Haftungsfreistellung akzeptiert.

1.2 Voraussetzung zur Teilnahme

- Um an HYROX teilnehmen zu können, muss der Teilnehmer¹ zum Zeitpunkt der Teilnahme das 16. Lebensjahr erreicht haben.
- Der Teilnehmer muss den Teilnahmebedingungen und den Regelungen zum Datenschutz sowie zur Haftungsfreistellung zustimmen.
- Der Teilnehmer muss sich unter www.hyrox.com innerhalb der auf der Homepage angegebenen Frist anmelden.

2. Anmeldung

2.1 Teilnahme als Einzelsportler

Auf www.hyrox.com kann sich der Teilnehmer über den Button „Anmelden“ als Einzelsportler registrieren und die gewünschte Division auswählen.

2.2 Teilnahme im Team

Über die Einzelteilnahme hinaus bietet HYROX die Möglichkeit mit Arbeitskollegen, Trainingspartnern aus dem Fitnessstudio, Vereinskameraden oder Freunden teilzunehmen und sich so mit anderen Teams zu messen. Voraussetzung für die Teilnahme im Team sind mindestens 4 Team-Mitglieder.

- Auch hier erfolgt die Anmeldung als Einzelsportler über www.hyrox.com und dem „Anmelden“ Button.
- Nach der Eingabe der privaten Daten kann der Teilnehmer dann auf der folgenden Seite die gewünschte Zusatzwertung auswählen.
- Jetzt kann der Teilnehmer den gewünschten Firmennamen, Fitnessstudio, Sportverein, oder Mannschaftsnamen eingeben. Somit fließt die Einzelzeit auch in der jeweiligen Challenge mit ein.

2.3 Teilnahme bei HYROX DOUBLES

Über die Einzelteilnahme hinaus besteht die Möglichkeit, bei HYROX DOUBLES zu zweit an den Start zu gehen. Weitere Einzelheiten hierzu im RULEBOOK DOUBLES.

¹Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachform verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beide Geschlechter.

3. DIVISIONS, BEWERTUNGSSYSTEM UND QUALIFIKATION ZUR HYROX CHAMPIONSHIP

3.1 HYROX Divisions

- (a) WOMEN
- (b) WOMEN PRO
- (c) MEN
- (d) MEN PRO

HYROX verfügt über 4 verschiedene Divisions und bietet somit für jeden Teilnehmer die perfekte Challenge. Die Divisions unterscheiden sich nach Geschlecht sowie Länge, Wiederholung und Gewicht. Die Laufdistanz ist unabhängig von den einzelnen Divisions: Jeder Teilnehmer muss 8 x 1 km zwischen den Workouts laufen. Der Start erfolgt immer ausschließlich mit Teilnehmern derselben Division.

Workout / Division	WOMEN	WOMEN PRO	MEN	MEN PRO
Ski Erg	1000 m	1000 m	1000 m	1000 m
Sled Pull 2 x 25 m	50 kg + Schlitten	75 kg + Schlitten	75 kg + Schlitten	125 kg + Schlitten
Sled Push 2 x 25 m	75 kg + Schlitten	125 kg + Schlitten	125 kg + Schlitten	175 kg + Schlitten
Burpees Broad Jump	80 m	80 m	80 m	80 m
Rowing	1000 m	1000 m	1000 m	1000 m
Farmers Carry 200 m	2 x 16 kg	2 x 24 kg	2 x 24 kg	2 x 32 kg
Lunges 100 m	10 kg	20 kg	20 kg	30 kg
Wall Balls	75 mit 4 kg	100 mit 6 kg	100 mit 6 kg	100 mit 9 kg

3.2 HYROX Altersklassen (gilt für alle Divisions)

- (a) 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+

Die Altersklassen werden anhand des Alters zum Eventzeitpunkt festgelegt. (Bsp.: männlicher PRO wird im November 2017 40 Jahre alt - der Event findet im April 2017 statt - Einteilung in Altersklasse **d**)

3.3 Bewertungssystem

Das Bewertungssystem für das finale Overall Ranking basiert für jedes Event von HYROX auf der schnellsten Zeit in der jeweiligen Division des Teilnehmers und wird direkt nach Ende des Events auf der Website bekannt gegeben. Bei der zeitbasierten Punktebewertung gilt die Reihenfolge von der schnellsten bis zur langsamsten Zeit. Zusätzlich wird innerhalb der Alterskategorie, ebenfalls von der schnellsten bis zur langsamsten Zeit ein Ranking erstellt.

Jede nicht geschaffte oder nicht richtig ausgeführte Wiederholung oder Abweichung vom vorgeschriebenen Bewegungsablauf wird als ungültige Wiederholung gewertet und führt zu einer stationsabhängigen Strafe [siehe Strafzeiten & Co.].

3.4 Zusatz Teamwertung

Hier werden die vier besten Zeiten unabhängig von Kategorie oder Altersklasse bewertet.

3.5 Qualifikation für die HYROX WORLD CHAMPIONSHIPS

Das Highlight jeder HYROX Saison sind die World Championships, die 2019 erstmalig am 07.04. während der FIBO in Köln (Halle 5.2) stattfinden werden. Jeder HYROX Teilnehmer, der bei einem der regulären HYROX Events an den Start geht, hat die Chance sich für die HYROX WORLD CHAMPIONSHIPS zu qualifizieren. Hier wird in jeder Division eine bestimmte Anzahl an Qualifikationsplätzen vergeben. Die genaue Aufteilung der Plätze wird im Athlete's Guide der jeweiligen Event Stadt bekannt gegeben. Sollte ein Teilnehmer das Anrecht auf einen Startplatz erworben haben, wird dieser in einer Email am Tag nach dem Event darüber benachrichtigt. Der Teilnehmer hat dann genau 48 Std. Zeit, einen Startplatz bei den HYROX World Championships zu buchen, ansonsten verfällt sein Anrecht und wird an den nächst Bestplatzierten weitergegeben. **Bei den Championships müssen alle Teilnehmer die Distanzen und Gewichte der PRO Kategorie absolvieren.**

4. WETTKAMPF

4.1

Im Rahmen von HYROX müssen die Teilnehmer im Wechsel jeweils 8 x 1 km laufen (insgesamt 8 km) und 1 Workout (insgesamt 8 Workouts) absolvieren.

4.2 Die Workout-Kriterien bestehen aus

- Einhaltung der vorgeschriebenen Übungen
- Einhaltung von Start- und Endpunkt
- Einhaltung der Bewegungsstandards
- Einhaltung der vorgeschriebenen Anzahl der Wiederholungen oder Distanzen
- Einhalten des vorgeschriebenen Gewichts in Kilo

4.3

Ein sogenannter Referee (Schiedsrichter) ist während der einzelnen Workouts für die Einhaltung der vorgegebenen Workout-Kriterien verantwortlich. Der Referee macht dies in Abstimmung mit dem Headjudge der Station. Bei Unstimmigkeiten hält der Headjudge Rücksprache mit dem Race Director, der hauptverantwortlich für die Einhaltung aller Workout-Kriterien ist.

4.4

Entscheidungen des Referee sind ebenso wie Entscheidungen des Veranstalters bindend und endgültig.

5. BEWEGUNGS-STANDARDS, DISTANZ UND GEWICHTE

5.1 SkiErg*

- Der Monitor muss zu Beginn genullt werden (Referee).
- Der Athlet muss sich während der Übung zu jederzeit mit beiden Füßen auf der Plattform mit dem Gesicht zum Monitor befinden.
- Nach beenden der kompletten Distanz hebt der Athlet seinen Arm um dem Referee zu signalisieren, dass er die Distanz abnehmen kann. Erst nach der Freigabe des Referees darf die Plattform und die Station verlassen werden.

Distanz: 1000 m

*Die Luftklappeneinstellung des Ergometers ist auf folgenden Widerstand voreingestellt:

WOMEN	5
WOMEN PRO / MEN	6
MEN PRO	7

- Anmerkung: Um gleiche Bedingungen zu schaffen, ist die Luftklappeneinstellung für die jeweiligen Divisions festgelegt. Die Luftklappeneinstellung hat allerdings keine Auswirkung auf die Leistung des Athleten. Mehr dazu [hier](#).

5.2 Sled Push

- Zum Start müssen Schlitten sowie Athlet mit vollem Umfang hinter der Start- / Ziellinie stehen.
- Die 25 m Markierung muss von Schlitten und Athleten vollständig überquert werden bevor ein Richtungswechsel erfolgen kann.
- Sobald der Schlitten die Start- / Ziellinie mit vollem Umfang überschritten hat, ist die Station beendet.

Distanz 2 x 25 m

WOMEN	75 kg plus Schlitten*
WOMEN PRO	125 kg plus Schlitten*
MEN	125 kg plus Schlitten*
MEN PRO	175 kg plus Schlitten

* Schlittengewicht 30 kg

5.3 Sled Pull

- Zum Start müssen Schlitten sowie Athlet mit vollem Umfang hinter der Start- / Ziellinie stehen.
- Der Athlet muss zu jeder Zeit hinter der ausgewiesenen Start- / Ziellinie bleiben während er den Schlitten zieht.
- Wenn der Schlitten mit vollem Umfang über Start- / Ziellinie gezogen wurde läuft der Athlet zur 25 m Markierung und zieht den Schlitten erneut zu sich.
- Sobald die Start- / Ziellinie mit vollem Umfang überschritten wurde, ist die Station beendet.
- Bei Übertreten oder Berührung der Linie wird der Zug als ungültig gewertet und der Athlet erhält eine 5 m Distanzstrafe die er selbst zurückziehen muss.

Distanz 2 x 25 m

WOMEN	50 kg plus Schlitten*
WOMEN PRO	75 kg plus Schlitten*
MEN	75 kg plus Schlitten*
MEN PRO	125 kg plus Schlitten*

* Schlittengewicht 30 kg

5.4 Burpee Broad Jump

- Der Athlet beginnt mit beiden Füßen hinter der Start- / Ziellinie.
- Startposition ist der aufrechte Stand.
- Die Hände müssen in der Nähe der Füße, maximal eine Armlänge entfernt, platziert werden.
- Die Brust des Athleten muss in der unteren Position des Burpees immer einmal Bodenkontakt haben.
- Danach muss sich der Athlet wieder aufrichten und einen Vorwärtssprung absolvieren, bei dem er mit beiden Füßen gleichzeitig abspringt und landet.
- Die Weite des Sprungs ist dem Athleten überlassen. Insgesamt ist so eine Distanz von 80 m zurück zu legen.
- Zwischenschritte zwischen den Wiederholungen sind nicht gestattet.
- Bei der zweiten Verwarnung wird die Wiederholung als ungültig gewertet und der Athlet erhält eine 5 m Distanzstrafe.

Distanz 80 m

5.5 Ruder Ergometer**

- Der Monitor muss zu Beginn genullt werden (Referee)
- Die Füße dürfen den Boden während des Ruderns nicht berühren.
- Nach Beenden der kompletten Distanz, hebt der Athlet seinen Arm um dem Referee zu signalisieren, dass er die Distanz abnehmen kann. Erst nach der Freigabe des Referees darf die Station verlassen werden.

Distanz 1000 m

**Die Luftklappeneinstellung des Ergometers ist auf folgenden Widerstand voreingestellt

WOMEN	5
WOMEN PRO	6
MEN	6
MEN PRO	7

Anmerkung: Um gleiche Bedingungen zu schaffen, ist die Luftklappeneinstellung für die jeweiligen Divisions festgelegt. Die Luftklappeneinstellung hat allerdings keine Auswirkung auf die Leistung des Athleten. Mehr dazu [hier](#).

5.6 Kettlebell Farmers Carry

- Der Farmers Walk muss mit beiden Kettlebells hinter der Start- / Ziellinie gestartet und beendet werden.
- Der Athlet muss in der Bewegung immer beide Kettlebells tragen.
- Wie der Athlet die Kettlebells über die Distanz trägt ist ihm überlassen.
- Das Absetzen der Kettlebells ist erlaubt.
- Die Kettlebells müssen nach Beenden der Distanz wieder in die Ausgangs- / Startposition getragen werden.

Distanz 200 m

WOMEN	2 x 16 kg
WOMEN PRO	2 x 24 kg
MEN	2 x 24 kg
MEN PRO	2 x 32 kg

5.7 Sandbag Lunge

- Bevor mit den Lungen begonnen wird, muss der Sandsack so auf dem Rücken platziert werden, dass er beide Schultern berührt. Dabei darf dem Athleten nicht geholfen werden.
- In der Startposition steht der Athlet aufrecht mit beiden Füßen hinter der Start-/ Ziellinie.
- Bei jedem Ausfallschritt muss das hintere Knie den Boden berühren. Eine Wiederholung endet mit komplett gestreckten Knien und Hüfte, allerdings ist in der oberen Position ein Stoppen mit beiden Füßen nicht erforderlich.
- Bei jedem Lunge muss das Bein gewechselt werden. Zwischenschritte zwischen den Wiederholungen sind nicht gestattet. Bei der zweiten Verwarnung wird die Wiederholung als ungültig gewertet und der Athlet erhält eine 10m Distanzstrafe.
- Bei jeder Wiederholung muss sich der Sandsack in der beschriebenen Position befinden.
- Wenn es dem Athleten nicht gelingt mit dem hinteren Knie den Boden zu berühren, in der oberen Position Hüfte und Knie zu strecken oder den Sandsack auf dem Rücken zu halten, wird die Wiederholung als ungültig gewertet und der Athlet erhält eine 10m Distanzstrafe.

Distanz 100 m

WOMEN	10 kg
WOMEN PRO	20 kg
MEN	20 kg
MEN PRO	30 kg

5.8 Wall Balls

- Es werden sog. Targets* benutzt, die der Ball bei jedem Wurf berühren muss.
- In der unteren Position der Kniebeuge muss die Hüfte deutlich unterhalb des obersten Kniepunktes gebracht werden.
- Es liegt in der Verantwortung eines jeden Athleten, dass die Hüfte für den Referee deutlich sichtbar unterhalb des obersten Kniepunktes gebracht wird. Im Zweifel darf der Referee den Versuch als ungültig werten und/oder eine taktile Hilfe anordnen.

WOMEN	75 Wiederholungen mit 4 kg
WOMEN PRO	100 Wiederholungen mit 6 kg
MEN	100 Wiederholungen mit 6 kg
MEN PRO	100 Wiederholungen mit 9 kg

*Targethöhe WOMEN und WOMEN PRO 2,70 m

*Targethöhe MEN und MEN PRO 3,00 m

6. BEKLEIDUNG UND ZUBEHÖR

6.1

Es steht jedem Teilnehmer frei in welcher Art und Weise er sich für das Event kleidet.

6.2 Folgendes Zubehör ist erlaubt

- Knieschoner
- Handschuhe
- Gewichtheber Gürtel
- Handgelenk Bandagen

6.3 Folgendes Zubehör ist nicht erlaubt

- Kopfhörer
- Sogenannte Lifting Straps
- Trink-Rucksäcke

7. EVENT-TAG ABLAUF

Am Tag des Events durchlaufen die Teilnehmer nachfolgende Stationen:

7.1 Startnummernausgabe

Gegen Vorlage der offiziellen Anmeldebestätigung und eines gültigen Personalausweises werden die Startunterlagen inkl. Starterbeutel ausgegeben.

7.2 Umkleiden und Starterbeutelabgabe

Umkleiden befinden sich vor Ort und sind individuell je nach Standort ausgewiesen. An der zentralen Starterbeutelabgabe besteht die Möglichkeit die Starterbeutel inkl. der Kleidung, die die Teilnehmer nach dem Wettkampf wieder benötigen, abzugeben.

7.2 Briefing im Call-Room

Es gibt feste Briefing-Zeiten im Call Room für das Technical-Briefing. Das Briefing findet alle 30 Minuten statt. Das Briefing dauert 15 Minuten und ist verpflichtend für jeden Teilnehmer. Hier werden alle Workouts und ihre korrekte Ausführung im Detail gezeigt. Jeder Teilnehmer kann hier noch einmal die letzten Fragen stellen.

7.3 Mixed Warm-Up Area

Hier besteht die Möglichkeiten eines selbstständigen Warm-Ups. In der Warm-Up Area stehen von unseren Partnern Geräte bereit, sodass sich die Teilnehmer optimal auf den Wettkampf vorbereiten können.

7.4 Pre Race Area

Der Treffpunkt ist 15 Minuten vor der individuellen Startzeit und wird je nach Standort im Briefing bekannt gegeben. 10 Minuten vor dem Start, betreten die Teilnehmer dann den Vor-Startbereich.

Hier erfolgt ein erneutes angeleitetes Warm-Up. Im Anschluß werden die Teilnehmer automatisch zur Startlinie geführt. Der Start erfolgt 2 Minuten nach Beendigung des Warm-Ups.

8. STRAFZEITEN & CO.

8.1

Sollte ein Teilnehmer nicht die vorgeschriebene Anzahl an Runden laufen, wird je nach Standort, eine Zeitstrafe von 5-7 Minuten pro Laufrunde* verhängt. Diese wird auf die Gesamtzeit addiert.

Bsp. bei einer 5 Minuten Strafzeit: Der Athlet hat eine Gesamtzeit von 1:24 ist aber 2 Runden zu wenig gelaufen. Seine finale Zeit beträgt dann 1:34.

In einigen Fällen kann es vorkommen, dass die Referees während des Events über fehlende Runden in Kenntnis gesetzt werden. In diesem Fall werden sie den Athleten informieren. Es besteht dann die Möglichkeit, dass der Athlet die fehlende(n) Runde(n) nachholt. Diese Entscheidung obliegt dem Athleten.

8.2

Distanzstrafen können in allen Divisions erteilt werden. Diese belaufen sich, je nach Station, zwischen 5 und 10m und werden nach Ermessen des jeweiligen Referees in Absprache mit dem Headjudge erteilt.

8.3

Wenn ein Athlet eine Station nicht beendet oder durch einen Referee disqualifiziert wird, ist er von der Wettkampfwertung ausgeschlossen. Der Athlet kann jedoch unabhängig von der Wertung alle weiteren Stationen durchlaufen und den Wettkampf beenden.

*Die Anzahl der Laufrunden die einen Kilometer ergeben, variieren je nach Standort.

9. VERHALTENSREGELN WÄHREND DES WETTKAMPFES

9.1

Die Teilnehmer erklären sich damit einverstanden, sich immer fair zu verhalten. Unsportliches Verhalten, z.B. Täuschungsversuche, Manipulation, Streitigkeiten sowie das Stören und/oder Behindern von anderen Teilnehmern können vom Veranstalter mit Suspendierung, Disqualifikation und Ausschluss vom Wettbewerb oder rechtlichen Schritten geahndet werden. Dies gilt auch für andere Verhaltensweisen, die dem Ansehen von HYROX, der Teilnehmer, der Sponsoren, anderen Beteiligten (beispielsweise Zuschauern) schaden oder störende Handlungen, die andere Teilnehmer von einer angemessenen Beteiligung am Wettkampf abhalten.