

HYROX



12.12.2018

HYROX DOUBLES RULEBOOK

—
THE FITNESS COMPETITION
FOR EVERY BODY

HYROX.COM @HYROXWORLD



1. TEILNAHMEBEDINGUNGEN

1.1 Teilnahmebedingungen HYROX DOUBLES

HYROX DOUBLES ist ein 2er/Pair-Wettkampf für Jedermann, für dessen Teilnahme die nachfolgenden Teilnahmebedingungen gelten. Mit Teilnahme an den HYROX DOUBLES wird diesen Bedingungen zugestimmt und die Regelungen zum Datenschutz sowie zur Haftungsfreistellung akzeptiert.

1.2 Voraussetzungen zur Teilnahme

- Um an HYROX DOUBLES teilnehmen zu können, müssen die Teilnehmer zum Zeitpunkt der Teilnahme das 16 Lebensjahr erreicht haben. Teilnehmer unter 18 Jahren benötigen eine schriftliche Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten.
- Die Teilnehmer¹ müssen den Teilnahmebedingungen und den Regelungen zum Datenschutz sowie zur Haftungsfreistellung zustimmen.
- Die Teilnehmer müssen sich unter www.hydrox.com innerhalb der auf der Homepage angegebenen Frist anmelden.

2. ANMELDUNG

2.1 Teilnahme bei HYROX DOUBLES

Auf www.hydrox.com kann sich das 2er/Pair-Team über den Button „DOUBLE Anmelden“ registrieren und die gewünschte Division auswählen.

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

3. DIVISIONS UND BEWERTUNGSSYSTEM UND QUALIFIKATION ZUR HYROX WORLD CHAMPIONSHIP

3.1 HYROX DOUBLES Divisions

- (a) WOMEN
- (b) MEN
- (c) MIXED

HYROX DOUBLES verfügt über 3 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.

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

3.2 HYROX DOUBLES Altersklassen (gilt für alle Divisionen)

- (a) 16-29
- (b) 30-39
- (c) 40-49
- (d) 50-59
- (e) 60-70+

Die Altersklassen werden anhand des Alters zum Eventzeitpunkt festgelegt. Die Einteilung der Altersklassen erfolgt anhand des Durchschnittsalters der beiden DOUBLES Teilnehmer zum Zeitpunkt des Events. Bsp: Partner 1 ist 24 Jahre alt und Partner 2 ist 38, das Durchschnittsalter 31 also erfolgt die Einteilung in Altersklasse (b)

3.3 Bewertungssystem

Das Bewertungssystem für das finale Overall Ranking der HYROX DOUBLES basiert auf der schnellsten Zeit in der jeweiligen Division der Teilnehmer und wird direkt nach Ende des Events auf der Website www.hydrox.com 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 Qualifikation für die HYROX WORLD CHAMPIONSHIPS

Das Highlight jeder HYROX Saison sind die World Championships, die erstmalig am 06.04.2019 im THE MIRAI in Oberhausen stattfinden werden. Jedes HYROX DOUBLES Paar, das 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 sich ein DOUBLES Paar das Anrecht auf einen Startplatz erworben haben, wird es in einer Email am Tag nach dem Event darüber benachrichtigt. Das Paar hat dann genau 48 Std. Zeit, einen Startplatz bei den HYROX WORLD CHAMPIONSHIPS zu buchen, ansonsten verfällt das Anrecht und wird an das nächst Bestplatzierte Paar weitergegeben.

Bei den Championships müssen alle Teilnehmer die Distanzen und Gewichte der PRO Kategorie absolvieren. Mit Ausnahme der Kategorie DOUBLES MIXED. Diese bleiben wie gehabt bei den Gewichten HYROX MEN bzw. HYROX WOMEN PRO

4. WETTKAMPF

4.1 HYROX DOUBLES Zusammensetzung

Die HYROX DOUBLES ist ein Wettkampf für 2 Teilnehmer, die den Event gemeinsam bewältigen wollen. Die DOUBLES können entweder aus 2 Männern, 2 Frauen oder als Mixed aus Mann und Frau bestehen. Die Athleten unterliegen dabei keiner Alterskategorie.

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

Die Laufdistanz von je 8 x 1 km muss von jedem DA einzeln erbracht werden, die 8 Workouts müssen gemeinsam im DOUBLE bewältigt werden.

4.2 Stationen

Die 8 HYROX DOUBLES Workouts werden gemeinsam bestritten. Welcher DOUBLES-Athlet, nachfolgend DA genannt, welchen Anteil bei der Bewältigung der Distanzen und Wiederholungen an den jeweiligen Workout Stationen übernimmt, wird von jedem DA eigenständig bestimmt. Voraussetzung ist hierbei das Prinzip „YGIG“ (YOU GO I GO) - DA 1 arbeitet während DA 2 Pause hat und umgekehrt. Es darf somit immer nur einer der beiden DA's aktiv sein. Pausenzeiten können nach Bedarf genommen werden - auch zeitgleich.

Beendet ist eine Station, wenn die gesamte Distanz oder Wiederholung zurückgelegt wurde.

YGIG am Beispiel 1000 m Ruder - Ergometer:

DA 1 beginnt zu Rudern, während DA 2 wartet. Nach einer selbst gewählten Distanz (z.B. 250 m) hört DA 1 auf zu Rudern und DA 2 begibt sich auf das Rudergeät. Jetzt pausiert DA 1 usw. Dieser Vorgang wird wiederholt bis die gesamte Distanz von 1000 m zurückgelegt wurde.

4.3 Running

Das Zurücklegen der Laufstrecke (1000 m) zwischen den Stationen muss immer gemeinsam erfolgen. Das Lauftempo ist jedem DA frei überlassen. Beendet ist die Laufdistanz, wenn der langsamere der beiden DA's die Ziellinie überschritten hat. Erst dann kann mit der folgenden Workout Station begonnen werden.

Wichtig: Bei jeder Workout Station müssen immer beide DA's anwesend sein bevor mit der Übung begonnen werden darf. Ebenso darf die jeweilige Station erst dann von beiden DA's verlassen werden, wenn die geforderte Distanz vollständig beendet wurde.

4.4 Die Event-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 vorgeschriebenes Gewichts in Kilo

4.5

Ein sogenannter Referee (Schiedsrichter) ist während der einzelnen Events für die Einhaltung der vorgegebenen Event-Kriterien verantwortlich. Der Referee macht dies in Abstimmung mit dem Headjudge der Station. Bei Unstimmigkeiten hält der Headjudge Rücksprache mit dem Race Director. Dem Race Director obliegt der gesamte sportliche Ablauf des Wettkampfes inklusive der Einhaltung der Workout-Kriterien.

4.6

Die Entscheidungen des Referees sind ebenso wie solche des Veranstalters bindend und endgültig.

5. BEWEGUNGS-STANDARDS, DISTANZEN 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.

» Der DA, der gerade pausiert, wartet in dem gekennzeichneten Feld

Distanz 1000 m

*Die Luftklappeneinstellung des Ergometers ist auf folgenden Widerstand voreingestellt:

WOMEN	5
MEN	6
MIXED	6

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.

» Der pausierende DA folgt seinem Partner hinter dem Schlitten. Bei Behinderung der anderen Teilnehmer, etwa durch das Gehen auf einer der benachbarten Bahnen, bekommt das DOUBLE eine Distanzstrafe und muss den Schlitten zurück hinter die zuletzt überquerte 10m-Linie schieben.

Distanz 2 x 25 m

WOMEN	75 kg plus Schlitten*
MEN	125 kg plus Schlitten*
MIXED	125 kg plus Schlitten*

*Schlitteneigengewicht 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.

» Der pausierende DA steht hinter seinem Partner.

Distanz 2 x 25 m

WOMEN	50 kg plus Schlitten*
MEN	75 kg plus Schlitten*
MIXED	75 kg plus Schlitten*

*Schlitteneigengewicht 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.

» Der pausierende DA folgt seinem Partner. Bei Behinderung der anderen Teilnehmer, etwa durch das Gehen auf einer der benachbarten Bahnen, bekommt das Double eine Distanzstrafe und muss hinter die zuletzt überquerte 10m-Linie.

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.

» Der DA, der gerade pausiert, wartet in dem gekennzeichneten Feld

Distanz 1000 m

**Die Luftklappeneinstellung des Ergometers ist auf folgenden Widerstand voreingestellt:

WOMEN	5
MEN	6
MIXED	6

Anmerkung: Um gleiche Bedingungen zu schaffen, ist die Luftklappeneinstellung für die jeweiligen Divisionen 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.

» Der pausierende DA folgt seinem Partner. Bei Behinderung der anderen Teilnehmer, etwa durch das Gehen auf einer der benachbarten Bahnen, bekommt das Double eine Distanzstrafe und muss hinter die zuletzt überquerte 10m-Linie.

Distanz	200 m
WOMEN	2 x 16 kg
MEN	2 x 24 kg
MIXED	2 x 24 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.

» Der pausierende DA folgt seinem Partner. Bei Behinderung der anderen Teilnehmer, etwa durch das Gehen auf einer der benachbarten Bahnen, bekommt das Double eine Distanzstrafe und muss hinter die zuletzt überquerte 10 m-Linie.

Distanz	100 m
WOMEN	10 kg
MEN	20 kg
MIXED	20 kg

5.8 Wall Balls

- Es werden sog. Targets* benutzt, die der Ball bei jedem Wurf berühren muss.
- Bevor mit den Wall Balls begonnen wird, muss der Athlet den Ball zunächst vom Boden aufheben und sich samt Ball aufrichten bzw. hinstellen.
- Er begibt sich anschließend in die tiefe Kniebeuge und wirft den Ball beim Aufrichten an das Target. Nachdem der Ball das Target berührt hat, fängt der Athlet den Ball und leitet die Bewegung erneut ein.
- Sollte der Athlet den Ball nicht fangen, muss er den Ball zunächst vom Boden aufheben und sich samt Ball aufrichten bzw. hinstellen. Erst dann kann die Bewegung erneut ausgeführt werden.
- 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.

» Der pausierende DA wartet in dem gekennzeichneten Feld.

WOMEN	75 Wiederholungen mit 4 kg
MEN	100 Wiederholungen mit 6 kg
MIXED	100 Wiederholungen mit 6 kg

*Targethöhe WOMEN	2,70 m
*Targethöhe MEN	3,00 m
*Targethöhe MIXED	2,70 m und 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.

7.3 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.

7.4 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.

7.5 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

Bei zu wenig gelaufenen Runden, 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: Das HYROX Double hat eine Gesamtzeit von 1:24 ist aber 2 Runden zu wenig gelaufen. Die finale Zeit beträgt dann 1:34.

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

8.2

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

8.3

Wenn ein HYROX Double eine Station nicht beendet oder durch einen Referee disqualifiziert wird, ist er von der Wettkampfwertung ausgeschlossen. Die Athleten können jedoch unabhängig von der Wertung alle weiteren Stationen durchlaufen und den Wettkampf beenden.

*Die Anzahl der Laufrunden die einen Kilometer ergeben, variieren je nach Event-Stadt.

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 dazu führen das Ansehen von HYROX, der Teilnehmer, der Sponsoren, anderen Beteiligten (beispielsweise Zuschauern) oder störende Handlungen, die andere Teilnehmer von einer angemessenen Beteiligung am Wettkampf abhalten.