

OKTOBER 2019

HYROX



THE FITNESS COMPETITION
FOR EVERY BODY



HYROX_ RULEBOOK

GET READY FOR SEASON 02

HYROX.COM @HYROXWORLD #HYROX

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 „Jetzt Anmelden“ als Einzelsportler registrieren und die gewünschte Division auswählen.

2.2 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.

2.3 Teilnahme als Gym

Über die Einzelteilnahme hinaus bieten HYROX Gyms die Möglichkeit, als Team teilzunehmen und für den Titel FITTEST GYM in der jeweiligen Event-Stadt anzutreten.

Voraussetzung für die Teilnahme sind mindestens 8 Teammitglieder pro Gym, wovon 4 Einzelsportler (HYROX SINGLES) und 2 Doubles Teams (HYROX DOUBLES) sein müssen.

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



Auch hier erfolgt die Anmeldung als Einzelsportler über www.hyrox.com und den Button „Jetzt Anmelden“:

Als Einzelsportler oder Doubles registrieren, die gewünschte Division auswählen, das HYROX Partner-Gym auswählen oder Gym Name Manuell eingeben (Achtung: Nur gleiche Schreibweise führt zur Wertung im gleichen Gym) und anschließend „JA“ bei FITTEST GYM Ranking auswählen.

Alle 8 Teammitglieder müssen pro Gym gestellt werden. Studios mit mehreren Standorten können nicht im Kollektiv teilnehmen, sondern müssen sich pro Standort registrieren.

Das FITTEST GYM gewinnt eine 1-jährige HYROX Lizenz und eine Siegerplakette als Auszeichnung im Gym.

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 PUSH 2x25 M	75 kg + Schlitten	125 kg + Schlitten	125 kg + Schlitten	175 kg + Schlitten
SLED PULL 2x25 M	50 kg + Schlitten	75 kg + Schlitten	75 kg + Schlitten	125 kg + Schlitten
BURPEE 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 - das 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 bekanntgegeben. 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 Fittest Gym Ranking

Hier werden die 6 besten Zeiten, von 4 Einzelsportlern und 2 Doubles Teams unabhängig von Kategorie oder Altersklasse bewertet.

3.5 Qualifikation für die HYROX WORLD CHAMPIONSHIPS

Das Highlight jeder HYROX-Saison sind die WORLD CHAMPIONSHIPS.

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 bekanntgegeben. Sollte ein Teilnehmer das Anrecht auf einen Startplatz erworben haben, wird dieser



in einer E-Mail am Tag nach dem Event benachrichtigt. Der Teilnehmer hat dann genau 48 Stunden Zeit, einen Startplatz bei den WORLD CHAMPIONSHIPS zu buchen, ansonsten verfällt sein Anrecht und wird an den Nächstbestplatzierten weitergegeben. Der Teilnehmer startet in der gleichen Altersklasse in der er sich qualifiziert hat.

Teilnehmer, die sich sowohl für die Einzel- als auch die Doubles-World-Championships qualifiziert haben, müssen sich für einen Wettkampf entscheiden und können nicht an beiden teilnehmen.

Bei den Championships müssen alle Teilnehmer die Distanzen und Gewichte der PRO Kategorie absolvieren.

3.6 ELITE WAVE

Pro Division (WOMEN PRO und MEN PRO) gibt es jeweils eine Elite Wave, deren Startplätze im Voraus an die 15 – 25 Athleten mit den besten Qualifikationszeiten vergeben werden.

Ausschließlich Athleten dieser Elite Wave haben die Möglichkeit, Overall Weltmeister zu werden und das Preisgeld zu gewinnen.

Athleten, die in der Elite Wave starten, können nicht Sieger ihrer jeweiligen Altersklasse werden.

Das Preisgeld wird im Athlete's Guide bekannt gegeben.

Alle Athleten der Elite Wave tragen personalisierte T-Shirts, die am Wettkampftag von dem Veranstalter gestellt werden.

Der Veranstalter behält sich vor, sog. Wildcards zu verteilen und ausgewählte Athleten gezielt zu den WORLD CHAMPIONSHIPS einzuladen.

4. WETTKAMPF

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.

*eine Anpassung der Gesamtsumme und der Aufteilung behält sich der Veranstalter vor.

4.1 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
- Einhaltung des vorgeschriebenen Gewichts in Kilogramm

4.2 Running

Die Laufstrecke beträgt immer 1000 m, die je nach Veranstaltungsort auf 2 bis 3 Runden aufgeteilt sind. Sollte der erste Laufkilometer durch den versetzten Start etwas kürzer ausfallen, werden die fehlenden Meter in der letzten Runde ausgeglichen.

Auf der Laufstrecke befindet sich eine Markierung, die, ähnlich wie auf Autobahnen, die Laufstrecke in zwei Geschwindigkeitsbereiche teilt: links in die sog. Fastlane und rechts in die reguläre Laufrunde. Schnellere Athleten sollten sich links halten und langsamere Athleten rechts.

4.3 Referees und Headjudges

Ein Referee (Schiedsrichter) ist während der einzelnen Work-outs 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.

Entscheidungen der Headjudges, Referees sowie des Race Directors und des Veranstalters sind bindend und endgültig.

5. BEWEGUNGSSTANDARDS, 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 und 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 dürfen 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: Dem Athleten ist es freigestellt, die Luftklappeneinstellung für sich individuell anzupassen. Nach Beginn der Übung darf diese allerdings nicht mehr verändert werden und muss bis zum Beenden der Distanz gleich bleiben. 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 Athlet 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 zwischen den ausgewiesenen Linien bleiben, während er den Schlitten zieht.
- Wenn der Schlitten mit vollem Umfang über die 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.
- Der Athlet muss zu jederzeit stehen. Der Schlitten darf nicht im sitzen gezogen werden.
- Bei der zweiten Verwarnung 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 zurückzulegen.
- Zwischenschritte zwischen den Wiederholungen sind nicht gestattet.
- Die Station ist beendet wenn der Athlet über die Start- / Ziellinie gesprungen ist.
- 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: Dem Athleten ist es freigestellt, die Luftklappeneinstellung für sich individuell anzupassen. Nach Beginn der Übung darf diese allerdings nicht mehr verändert werden und muss bis zum Beenden der Distanz gleich bleiben. Mehr dazu [hier](#).

5.6 Kettlebell Farmers Carry

- Der Farmers Carry 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 10 m Distanzstrafe.
- Der Sandsack darf nicht abgelegt werden und muss über die gesamte Station auf den Schultern des Athleten getragen werden.
- 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 10 m Distanzstrafe.
- Die Station ist beendet wenn der Athlet einen Ausfallschritt über die Start- / Ziellinie macht.

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. Frauen müssen ihr Target mittig treffen, Männer müssen den Ball ebenfalls mittig über die gelbe Linie werfen.
- 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. Dies wird als eine Wiederholung gezählt. 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 Knienpunktes gebracht werden.
- Es liegt in der Verantwortung eines jeden Athleten, dass die Hüfte für den Referee deutlich sichtbar unterhalb des obersten Knienpunktes 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

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

6.1 Folgendes Zubehör ist erlaubt

- Knieschoner
- Handschuhe
- Gewichthebergürtel
- Handgelenkbandagen
- Trinkrucksack

6.2 Folgendes Zubehör ist nicht erlaubt

- Kopfhörer
- Sog. Lifting Straps

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, 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 letzte Fragen stellen.

7.3 Mixed Warm-up Area

Hier besteht die Möglichkeiten eines selbstständigen Warm-ups. In der Warm-up Area stehen Geräte unserer Partner 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 bekanntgegeben. Zehn 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 bis 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.

8.2

Distanzstrafen können in allen Divisions erteilt werden. Diese belaufen sich, je nach Station, auf 5 bis 10 m 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 Laufstunden, 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, den Teilnehmern, den Sponsoren und anderen Beteiligten (beispielsweise Zuschauern) schaden oder störende Handlungen, die Teilnehmer von einer angemessenen Beteiligung am Wettkampf abhalten.