

# RULEBOOK

## DOUBLES



SEASON 22/23

HYROX

WORLD SERIES OF FITNESS RACING

## 1. KONZEPT

HYROX basiert auf der Idee von Upsolut Sports Gründer Christian Toetzke, funktionelle Übungen mit Laufen in einem Indoor Wettkampf zu kombinieren. Das dahinterstehende sportliche Konzept sowie das nachfolgende Regelwerk wurden von Mintra Tilly entwickelt und verfasst.

HYROX besteht aus 8 x 1 km laufen, jeweils gefolgt von einem Workout. Um das gesamte HYROX-Rennen zu absolvieren und eine gültige Zielzeit zu erhalten, müssen die Teilnehmer die Läufe und Workouts in der angegebenen Reihenfolge (Laufen, Workout, Laufen, Workout etc.) bewältigen, bis sie insgesamt 8 x 1 km laufen und 8 Workout-Stationen absolviert haben. Während sich Wiederholungen und/oder Gewichte zwischen den Divisionen unterscheiden, bleibt die Laufdistanz über alle Divisionen gleich: Jeder Teilnehmer muss vor jedem Workout 1 km laufen, also eine Gesamtdistanz von 8 km zurücklegen.

Das Ranking-System und die daraus resultierende Gesamtwertung basieren auf der schnellsten Zeit in der jeweiligen Division der jeweiligen Veranstaltung. Die Ergebnisse werden von der schnellsten zur langsamsten Zeit sortiert.

## 2. TEILNAHMEBEDINGUNGEN

### 2.1 Teilnahmebedingungen HYROX

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

## 2.2 Voraussetzung zur Teilnahme

- Um an HYROX teilnehmen zu können, muss der Teilnehmer<sup>1</sup> 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.hydrox.com](http://www.hydrox.com) innerhalb der auf der Homepage angegebenen Frist anmelden.

## 3. ANMELDUNG

### 3.1 Teilnahme bei HYROX DOUBLES

Auf [www.hydrox.com](http://www.hydrox.com) kann sich der Teilnehmer über den Button „Jetzt Anmelden“ als DOUBLES mit einem Partner registrieren und die gewünschte Division auswählen.

### 3.2 Teilnahme als Einzelsportler

Über die Teilnahme als Doubles hinaus besteht die Möglichkeit, als Einzelsportler an den Start zu gehen. Weitere Einzelheiten hierzu im RULEBOOK SINGLE.

### 3.3 Teilnahme bei HYROX TEAM RELAY

Zusätzlich besteht die Möglichkeit, bei HYROX TEAM RELAY als Staffel zu viert an den Start zu gehen. Weitere Einzelheiten hierzu im RULEBOOK TEAM RELAY.

---

<sup>1</sup> Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachform verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechtsidentitäten.

## 4. DIVISIONEN, BEWERTUNGSSYSTEM UND QUALIFIKATION ZU DEN HYROX CHAMPIONSHIPS

### 4.1 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 Distanz, Wiederholung und Gewicht. Die Laufdistanz ist unabhängig von den einzelnen Divisions. Beide DOUBLES Partner müssen 8x 1km zwischen den Workouts gemeinsam laufen. Der Start erfolgt immer ausschließlich mit Teilnehmern derselben Division.

| Workout/ Division         | DOUBLES WOMEN    | DOUBLES MEN       | DOUBLES MIXED     |
|---------------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Ski Erg</b>            | 1000 m           | 1000 m            | 1000 m            |
| <b>Sled Push 4x12,5m</b>  | 75 kg + Sled     | 125 kg + Sled     | 125 kg + Sled     |
| <b>Sled Pull 4x12,5m</b>  | 50 kg + Sled     | 75 kg + Sled      | 75 kg + Sled      |
| <b>Burpee Broad Jump</b>  | 80 m             | 80 m              | 80 m              |
| <b>Rowing</b>             | 1000 m           | 1000 m            | 1000 m            |
| <b>Farmers Carry 200m</b> | 2x 16 kg         | 2x 24 kg          | 2x 24 kg          |
| <b>Lunges 100m</b>        | 10 kg            | 20 kg             | 20 kg             |
| <b>Wall Balls</b>         | 75 reps mit 4 kg | 100 reps mit 6 kg | 100 reps mit 6 kg |

## 4.2 HYROX DOUBLES Altersklassen (gilt für alle Divisionen)

- (a) U29 (16-29)
- (b) 30-39
- (c) 40-49
- (d) 50-59
- (e) 60-69
- (f) 70+

Die Altersklassen werden anhand des Alters zum Eventzeitpunkt festgelegt. Die Einteilung der Altersklassen erfolgt über das Durchschnittsalter 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**)

## 4.3 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 Bewertung 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.).

## 5. WORLD CHAMPIONSHIPS UND ELITE 15

### 5.1 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. Hat ein Teilnehmer das Anrecht auf einen Startplatz erworben, 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. Danach verfällt sein Anrecht und wird an den Nächstbestplatzierten weitergegeben. Der Teilnehmer startet in der gleichen Altersklasse in der er sich qualifiziert hat.

### 5.2 Qualifikation als Einzelstarter

Alle Teilnehmer die sich als Einzelstarter qualifiziert haben (HYROX MEN / HYROX WOMEN / HYROX MEN PRO / HYROX WOMEN PRO), müssen bei den Championships die Distanzen, Wiederholungen und Gewichte der PRO Kategorie absolvieren.

### 5.3 Qualifikation als DOUBLES Team

#### 5.3.1 DOUBLES MEN und DOUBLES WOMEN

Alle Teilnehmer die sich in diesen beiden Divisionen qualifiziert haben müssen bei den Championships die Distanzen, Wiederholungen und Gewichte der PRO Kategorie absolvieren. Das bedeutet DOUBLES WOMEN absolvieren die Distanzen, Wiederholungen und Gewichte der WOMEN PRO Kategorie. DOUBLES MEN absolvieren die Distanzen, Wiederholungen und Gewichte der MEN PRO Kategorie.

## 5.3.2 DOUBLES MIXED

Die Distanzen, Wiederholungen und Gewichte bleiben bei dieser Division unverändert.

*Sollte ein DOUBLES-Starter ausfallen, kann er ersetzt werden.*

*Voraussetzung ist allerdings, dass der neue DOUBLES-Starter das gleiche Geschlecht und Alter hat. Die Altersklasse darf nicht gewechselt werden*

## 5.4 Qualifikation als Einzelstarter und als DOUBLES Team

Teilnehmer, die sich sowohl für die Einzel- als auch die Doubles-World-Championships qualifiziert haben, können in beiden Divisionen starten, vorausgesetzt, die zugeteilten Startzeiten erlauben dies. Die Einteilung der Startzeiten erfolgt wie gewohnt nach Altersklasse (AK) und Division. Der Veranstalter kann jedoch bei der Einteilung keine Rücksicht auf Doppelstarter nehmen.

## 5.5 Qualifikation als ADAPTIVE Starter

Die Distanzen, Wiederholungen und Gewichte aller ADAPTIVE Divisionen bleiben unverändert.

## 5.6 Altersklassen

Alle Teilnehmer starten in ihrer Division und Altersklasse (AK) um so den Weltmeister der jeweiligen AK zu ermitteln. Es gilt die AK aus dem Qualifizierungs-Event. AK Weltmeister können nicht Overall Weltmeister - World Champion of Fitness Racing- werden und erhalten kein Preisgeld.

## 5.7 Elite 15 und Preisgeld

Die Elite 15 ist eine gesonderte Startwelle bei der die Startplätze an die 15 besten Athleten der Pro Divisionen (WOMEN PRO und MEN PRO) mit den besten Qualifikationszeiten der vorangegangenen Saison vergeben werden. Ausschließlich Athleten der Elite 15 haben die Möglichkeit, Overall Weltmeister - World Champion of Fitness Racing - zu werden und das Preisgeld zu gewinnen. Das Preisgeld wird im Athlete's Guide bekannt gegeben.

Athleten, die in der Elite 15 starten, werden unabhängig von Altersklassen bewertet und können nicht Sieger ihrer jeweiligen Altersklasse werden.

Eine Qualifikation ist nur in der Pro Division durch eine entsprechend schnelle Zielzeit möglich. Eine weitere Qualifikation ist durch eine Platzierung bei den EU/US Championships möglich. Die Podiumsplätze 1, 2 und 3 (M/W) der EU/US Championship ELITE 15, sichern sich automatisch einen Startplatz in der ELITE 15 bei den World Championships.

Der Veranstalter behält sich vor, sog. Wildcards zu vergeben und ausgewählte Athleten gezielt zu den WORLD CHAMPIONSHIPS in die Elite Wave einzuladen. Weitere Anpassungen der Roxzone für Bspw. Übertragungszwecke werden ebenfalls vorbehalten.

## **6. EUROPEAN CHAMPIONSHIPS UND ELITE 15**

### 6.1 Teilnahme EUROPEAN/US CHAMPIONSHIPS

Ein weiteres Highlight der HYROX-Saison sind die EUROPEAN und US CHAMPIONSHIPS (nachfolgend EU/US). Jeder kann sich für jede Division anmelden. Es ist keine Qualifikation erforderlich.

Die EU/US CHAMPIONSHIPS stehen allen Nationalitäten offen, d. h. es gibt keine Einschränkungen in Bezug auf Staatsbürgerschaft oder Wohnort.

### 6.2 Divisionen

- (a) WOMEN
- (b) MEN
- (c) DOUBLES WOMEN
- (d) DOUBLES MEN
- (e) DOUBLES MIXED



- (f) TEAM RELAY WOMEN
- (g) TEAM RELAY MIXED
- (h) TEAM RELAY MEN
- (i) ADAPTIVE (alle Divisionen)

## 6.2 Divisionen und Altersklassen

Alle Teilnehmer, müssen die bekannten Distanzen, Wiederholungen und Gewichte ihrer Division absolvieren.

Alle Teilnehmer starten in ihrer Division und Altersklasse (AK) um so den EU/US Champion der jeweiligen AK zu ermitteln. Die Einteilung der AK's erfolgt nach dem bekannten Prinzip.

AK EU/US Champions können nicht Overall EU/US Champion - EU/US Champion of Fitness Racing - werden und erhalten kein Preisgeld.

## 6.3 Elite 15 und Preisgeld

Die Elite 15 ist eine gesonderte Startwelle bei der die Startplätze an die 15 besten Athleten der Pro Divisionen (WOMEN PRO und MEN PRO) mit den besten Qualifikationszeiten der bisherigen Saison vergeben werden. Ein sogenanntes Cut-off-Event für die Finalqualifikation wird von HYROX festgelegt und allen beteiligten Athleten mitgeteilt. Eine Qualifikation ist nur in der Pro Division durch eine entsprechend schnelle Zielzeit möglich.

Ausschließlich Athleten der Elite 15 haben die Möglichkeit, Overall EU/US Champion - EU/US Champion of Fitness Racing - zu werden und das Preisgeld zu gewinnen. Zusätzlich sichern sich die Platzierungen 1, 2 und 3 (M/W) einen Startplatz in der ELITE 15 bei den World Championships.

Athleten, die in der Elite 15 starten, werden unabhängig von Altersklassen bewertet und können nicht Sieger ihrer jeweiligen Altersklasse werden.

Das Preisgeld wird im Athlete's Guide bekannt gegeben.

## 7. WETTKAMPF

### 7.1 HYROX DOUBLES Zusammensetzung

Die HYROX DOUBLES sind ein Wettkampf für 2 Teilnehmer, die das 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 gemeinsam 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 DOUBLES-Athleten einzeln erbracht werden, die 8 Workouts müssen gemeinsam im DOUBLE bewältigt werden.

### 7.2 Stationen

Die 8 HYROX-DOUBLES-Workouts werden gemeinsam bestritten. Welcher DOUBLES-Athlet, nachfolgend DA<sup>2</sup> 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 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:

---

<sup>2</sup> Doubles-Athlet = DA

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 Rudergerät. Jetzt pausiert DA 1 usw.

Dieser Vorgang wird wiederholt, bis die gesamte Distanz von 1000 m zurück gelegt wurde.

## 7.3 Running

Das Zurücklegen der Laufstrecke (1000 m) zwischen den Stationen muss immer gemeinsam erfolgen. Die DA müssen immer zusammen laufen. Sollten die DA unterschiedlich schnell laufen, stört dies die Zeiterfassung und wird mit einer dreiminütigen Zeitstrafe belegt.

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

Die Laufstrecke beträgt immer 1000 m, die je nach Veranstaltungsort auf 2 bis 4 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: in die sog. Fastlane und in die reguläre Laufrunde. Schnellere Athleten sollten auf der (markierten) Fastlane und langsamere Athleten auf der reguläre Laufrunde laufen.

## 7.4 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

## 7.5 Referees and Head Judges

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 Head Judges, Referees sowie des Race Directors und des Veranstalters sind bindend und endgültig.

## **8. BEWEGUNGSSTANDARDS, DISTANZEN UND GEWICHTE**

Die Zuteilung der Geräte bzw. die Zuweisung der Bahn erfolgt an der jeweiligen Station durch den Head Judge und sein Team.

### **8.1 SkiErg\***

- Der Monitor muss zu Beginn genullt werden (Referee).
- Der Athlet muss sich während der Übung zu jederzeit mit beiden Füßen auf der Plattform befinden, das Abheben der Füße während der Ausführung der Übung ist gestattet.
- 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.

» **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: Dem Team ist es freigestellt, die Luftklappeneinstellung einmal vor Beginn der Übung 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](#).

## 8.2 Sled Push

- Zum Start müssen Schlitten sowie Athlet mit vollem Umfang hinter der Start- / Ziellinie stehen.
- Die 12,5 m Markierung muss von Schlitten und Athlet vollständig überquert werden, bevor ein Richtungswechsel erfolgen kann.
- Die Station ist beendet sobald der Schlitten zum vierten Mal komplett die Start- / Ziellinie überschritten hat.
- Wenn das Team weniger als vier Bahnen absolviert, wird ein Strafzeit von 3 Minuten pro fehlender Bahn vergeben.

**» 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 10m Distanzstrafe die es selbst zurück schieben muss.**

Distanz: 4 x 12,5 m

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

\* Schlittengewicht ca. 30kg

### 8.3 Sled Pull

- Zum Start müssen Schlitten sowie Athlet mit vollem Umfang hinter der Start- / Ziellinie stehen.
- Wenn der Schlitten mit vollem Umfang über die Start- / Ziellinie gezogen wurde, läuft der Athlet zur 12,5 m Markierung und zieht den Schlitten erneut zu sich.
- Der Athlet muss zu jederzeit stehen. Der Schlitten darf nicht im sitzen gezogen werden.
- Der Athlet muss zu jeder Zeit zwischen den ausgewiesenen Linien in der sog. Athleten-Box bleiben und darf die Linien nicht übertreten, während er den Schlitten zieht.
- Der Athlet muss sicherstellen, dass sein Seil auf seiner Bahn bleibt und keine anderen Athleten behindert.
- Die Station ist beendet sobald der Schlitten zum vierten Mal komplett die Start- / Ziellinie überschritten hat.
- Wenn der Athlet gegen einen der oben genannten Punkte verstößt, wird der Zug als ungültig gewertet und der Athlet erhält bei der zweiten Verwarnung eine 10 m Distanzstrafe, die er selbst zurückziehen muss.
- Wenn der Athlet weniger als vier Bahnen absolviert, wird ein Strafzeit von 3 Minuten pro fehlender Bahn vergeben.

» **Der pausierende DA steht hinter seinem Partner. Der pausierende DA darf das Seil zu keinem Zeitpunkt berühren.**

Distanz: 4 x 12,5 m

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

\* Schlittengewicht ca. 30kg

## 8.4 Burpee Broad Jump

- Der Athlet beginnt mit beiden Händen hinter der Start- / Ziellinie.
  - Startposition ist der aufrechte Stand.
  - Die Hände müssen in der Nähe der Füße, maximal eine Fußlänge entfernt, platziert werden. Sobald die Hände auf dem Boden platziert wurden, dürfen sie nicht nach vorne geschoben 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.
  - Wenn der Athlet gegen einen der oben genannten Punkte verstößt, wird die Wiederholung als ungültig gewertet und der Athlet erhält bei der zweiten Verwarnung eine 10 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 10m Distanzstrafe.**

Distanz: 80 m

### 8.5 Rowing\*

- 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 das Rudergerät 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: Dem Team ist es freigestellt, die Luftklappeneinstellung einmal vor Beginn der Übung 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](#).

### 8.6 Kettlebell Farmers Carry

- Der Farmers Carry beginnt und endet mit dem Heraus- / Zurücktragen der Kettlebells aus dem Markierungsfeld neben der Start- / Ziellinie.
- Der Athlet muss in der Bewegung immer beide Kettlebells mit gestreckten Armen tragen.
- Das Absetzen der Kettlebells ist erlaubt.
- Die Station ist beendet sobald der Athlete die die Start- / Ziellinie überschritten und die Kettlebells in das Markierungsfeld zurück getragen hat.



» **Der pausierende DA folgt seinem Partner. Bei Behinderung der anderen Teilnehmer, etwa durch das Gehen auf einer der benachbarten Bahnen, bekommt das Double eine 10m Distanzstrafe.**

Distanz: 200 m

|       |                  |
|-------|------------------|
| WOMEN | 2 x 16 kg (weiß) |
| MEN   | 2 x 24 kg (grau) |
| MIXED | 2 x 24 kg (grau) |

### 8.7 Sandbag Lunge

- Der Sandbag Lunge beginnt und endet mit dem Heraus- / Zurücktragen des Sandbags aus dem Markierungsfeld neben der Start- / Ziellinie.
- Bevor mit den Ausfallschritten 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. In der oberen Position ist ein Stoppen mit beiden Füßen nicht erforderlich, allerdings erlaubt.
- Bei jedem Ausfallschritt muss das Bein gewechselt werden. Zwischenschritte zwischen den Wiederholungen sind nicht gestattet.
- Der Sandsack darf nicht abgelegt werden und muss über die gesamte Distanz auf beiden Schultern des Athleten getragen werden.
- Die Übergabe des Sandsacks erfolgt von Schulter zu Schulter entweder Seit- oder Rückwärts. Eine Übergabe in Laufrichtung ist untersagt.
- Die Station ist beendet wenn der Athlet einen Ausfallschritt über die Start- / Ziellinie macht und den Sandsack in das Markierungsfeld zurück getragen hat.

- Wenn der Athlet gegen einen der oben genannten Punkte verstößt, wird die Wiederholung als ungültig gewertet und der Athlet erhält bei der zweiten Verwarnung eine 10 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 10m Distanzstrafe.**

Distanz: 100 m

|       |                       |
|-------|-----------------------|
| WOMEN | 10 kg (weiß markiert) |
| MEN   | 20 kg (grau markiert) |
| MIXED | 20 kg (grau markiert) |

## 8.8 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 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 Kniefunktes gebracht werden.
- Es liegt in der Verantwortung eines jeden Athleten, dass die Hüfte für den Referee deutlich sichtbar unterhalb des obersten Kniefunktes gebracht wird. Im Zweifel darf der Referee den Versuch als ungültig werten und/oder eine taktile Hilfe anordnen.

- Ein „fliegender Wechsel“ bei dem DA1 den Ball wirft und DA2 den Ball in der Kniebeuge fängt ist nicht erlaubt
- Wenn der Athlet gegen einen der oben genannten Punkte verstößt, wird die Wiederholung als ungültig gewertet.

## » Der pausierende DA wartet in dem gekennzeichneten Feld.

|       |   |
|-------|---|
| WOMEN | 75 Wiederholungen mit 4 kg (weiß markiert)  |
| MEN   | 100 Wiederholungen mit 6 kg (grau markiert) |
| MIXED | 100 Wiederholungen mit 6 kg (grau markiert) |

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

## 9. KLEIDUNG, ZUBEHÖR UND VERPFLEGUNG

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

### 9.1 Folgendes Zubehör ist erlaubt

- Knieschoner
- Handschuhe
- Gewichthebergürtel
- Handgelenkbandagen
- Trinkrucksack

### 9.2 Folgendes Zubehör ist nicht erlaubt

- Kopfhörer
- Sog. Lifting Straps

## 9.3 Verpflegung

Während des Events stehen dem Athleten ausreichend Getränke in der Roxzone zur Verfügung. Eine zusätzliche Verpflegung, durch z.B. Gel-Packs, muss vom Athleten am Körper mitgetragen werden. Das Anreichen von Getränken o.ä. durch Dritte in die Station oder Laufstrecke ist nicht erwünscht.

## 10. EVENT-TAG-ABLAUF

Am Tag des Events durchlaufen die Teilnehmer nachfolgende Stationen:

### 10.1 Startnummernausgabe, Startbänder und Timing Chip

Gegen Vorlage der offiziellen Anmeldebestätigung und eines gültigen Personalausweises werden die Startunterlagen inkl. Startband und Timing Chip ausgegeben. Das Startband ist je nach Division entweder weiß, grau oder schwarz und dient zur Identifikation der Startwellen und Division

während des Wettkampfes. Es muss sichtbar am Handgelenk getragen werden.

Jeder Teilnehmer erhält zusätzlich einen Timing Chip für die Zeiterfassung während des Wettkampfes. Dieser Chip muss am Fußgelenk befestigt werden. Jede andere Position führt zu einer Störung der Verbindung und hat eine ungültige oder lückenhafte Zeitmessung zur Folge. Doubles und Relays müssen pro Teilnehmer einen Chip tragen. Doubles = 2 Timing Chips; Relay = 4 Timing Chips.

### 10.2 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.

## 10.3 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.

## 10.4 Startzone Area

10 Minuten vor der individuellen Startzeit betreten die Teilnehmer dann die Startzone Area. Hier erfolgt ein erneutes angeleitetes Warm-up. Der Start erfolgt von hier aus durch den Startzone-Coach nach Beendigung des Warm-ups.

# 11. STRAFZEITEN & CO.

## 1.1 Zeitstrafen

### 11.1.1 Zu wenig Laufrunden

Sollte ein Teilnehmer nicht die vorgeschriebene Anzahl an Runden laufen, wird je nach Standort eine Zeitstrafe von 5 bis 7 Minuten pro Laufrunde<sup>3</sup> 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.

### 11.1.2 Doubles laufen nicht zusammen

Das Zurücklegen der Laufstrecke (1000 m) zwischen den Stationen muss immer gemeinsam erfolgen. Die DA müssen immer zusammen laufen.

Sollten die DA unterschiedlich schnell laufen, stört dies die Zeiterfassung und wird mit einer 3-Minütigen Zeitstrafe belegt.

---

<sup>3</sup> Die Anzahl der Laufrunden, die einen Kilometer ergeben, variieren je nach Standort.

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

### 11.1.3 Falsche Workout Reihenfolge

Sollte ein Teilnehmer sich nicht an die vorgeschriebene Reihenfolge der Workouts halten, wird eine Zeitstrafe von 3 Minuten verhängt. Es besteht allerdings die Möglichkeit das vergessene Workout nachzuholen. Ein erneutes vergessen einer Übung führt zur Disqualifizierung.

### 11.1.4 Workout Ausgelassen / 1km-Lauf Ausgelassen

Das Auslassen eines Workouts oder eines 1km Laufs führt zur Disqualifizierung. Der Teilnehmer wird von der Wettkampfwertung ausgeschlossen.

### 11.1.5 Verwechslung von Roxzone IN und OUT

Für das Verwechseln des Ein- und Ausgangs der Roxzone wird eine 1-Minütige Zeitstrafe verhängt.

## 11.2 Distanzstrafen

Distanzstrafen können in allen Divisionen 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. Hier erfolgt pro Station (ausgenommen Wall Balls) eine Verwarnung. Mit der zweiten Verwarnung wird die Wiederholung als ungültig gewertet und der Athlet erhält die entsprechende Distanzstrafe. Jede weitere Verwarnung innerhalb der Station führt zu einer erneuten Distanzstrafe.

## 11.3 Abbruch

Wenn ein Teilnehmer eine Station nicht beenden kann, wird er von der Wettkampfwertung ausgeschlossen. Der Athlet kann jedoch unabhängig

von der Wertung die weiteren Stationen durchlaufen und den Wettkampf beenden.

## 11.4 Disqualifizierung

Wenn ein Teilnehmer durch einen Referee disqualifiziert wird, ist er von der Wettkampfwertung ausgeschlossen.

## **12. VERHALTENSREGELN WÄHREND DES WETTKAMPFES**

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.