

REGOLAMENTO

DOPPIO



STAGIONE 23/24

HYROX

WORLD SERIES OF FITNESS RACING

REGOLAMENTO DOPPIO_

1. CONCEPT

HYROX, una competizione di fitness indoor a partecipazione di massa, si basa su un'idea di Christian Toetzke, fondatore di Upsolut Sports, e riguarda una combinazione di corsa e movimenti funzionali. La corsa e le regole seguenti sono state progettate e scritte da Mintra Tilly.

HYROX consiste in una corsa di 1 km seguita da un workout ripetuto 8 volte. Per completare l'intera gara HYROX e ricevere un cronometraggio finale valido, i partecipanti devono completare le gare e i workout in un ordine specifico (corsa, workout, corsa, workout, ecc.) fino a quando non hanno completato un totale di 8 km di corsa e 8 workout. Mentre l'intervallo di ripetizione e/o i pesi differiscono tra le divisioni, la distanza percorsa rimane la stessa per tutte le divisioni: ogni partecipante deve correre 1 km prima di ogni workout, cioè una distanza totale di 8 km.

I risultati e il sistema di classificazione si basano sul minor tempo in ciascuna rispettiva divisione. I risultati vengono ordinati dal tempo più veloce al più lento. Oltre ai migliori tempi maschili e femminili in assoluto, i risultati sono anche classificati per gruppi di età (4.2. Gruppi di età), anch'essi ordinati dal tempo minore al tempo maggiore.

2. CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

2.1 Condizioni di partecipazione HYROX DOUBLES

HYROX DOUBLES è una competizione a squadre di due persone aperta a tutti. Partecipando all'HYROX DOUBLES si accettano le seguenti condizioni, incluso l'esonero di responsabilità e le questioni relative alla politica sulla privacy.

2.2 Presupposti per la partecipazione

- Per partecipare ad un evento HYROX il partecipante deve avere almeno 16 anni compiuti il giorno della gara.
- Ogni partecipante deve accettare i termini e le condizioni di partecipazione.
- L'unico modo per registrarsi ad un evento HYROX è tramite il sito www.hyrox.com/en.

3. REGISTRAZIONE

3.1 Partecipare a HYROX DOUBLES

Su www.hyrox.com/en il partecipante può registrarsi tramite "Registrati qui" per l'evento prescelto. Deve:

- Seleziona la propria divisione: HYROX DOUBLE
- Inserisce i propri dati personali
- Ora è registrato come squadra doppia

3.2 Partecipare individualmente

Oltre alla partecipazione in doppio c'è anche la possibilità di partecipare individualmente. Scopri di più sulla competizione HYROX SINGLE nel REGOLAMENTO SINGLE.

4. DIVISIONI E SISTEMA DI CLASSIFICA

4.1 Divisioni HYROX DOUBLES

- (a) DONNE
- (b) UOMINI
- (c) MISTO
- (d) DONNE PRO [a partire dal 1° gennaio 2024]
- (e) MEN PRO [a partire dal 1° gennaio 2024]

HYROX DOUBLES offre cinque divisioni. Le divisioni differiscono in base al genere, ripetizione e/o peso spostato, spinto o tirato. La distanza corsa rimane la stessa in tutte le divisioni: tutti devono correre 1 km tra ogni workout per una distanza totale di 8 km. I partecipanti ai DOUBLES iniziano a scaglioni in base alla loro divisione.

WORKOUT / DOUBLES DIVISION	WOMEN	WOMEN PRO / MEN / MIXED	MEN PRO
SkiErg 	1000 m	1000 m	1000 m
Sled Push 4x12,5m	102 kg incl. Sled	152 kg incl. Sled	202 kg incl. Sled
Sled Pull 4x12,5m	78 kg incl. Sled	103 kg incl. Sled	153 kg incl. Sled
Burpee Broad Jumps	80 m	80 m	80 m
Rowing	1000 m	1000 m	1000 m
Farmers Carry 200m	2x 16kg	2x 24kg	2x 32kg
Lunges 100m	10 kg	20 kg	30 kg
Wall Balls	75 reps with 4 kg	100 reps with 6 kg	100 reps with 9 kg

4.2 Gruppi d'età HYROX DOUBLES (escluse le divisioni PRO*)

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

*Le divisioni Pro terminano alla fascia d'età (h) 55-59

I gruppi di età sono determinati dall'età del partecipante il giorno dell'evento. Inoltre, le fasce d'età sono classificate in base all'età media dei due partecipanti al momento dell'evento. Per esempio, se un membro della squadra ha 24 anni e l'altro membro della squadra ha 38 anni, l'età media è di 31 anni; pertanto, verranno classificati nella fascia di età (b).

4.3 Sistema di classificazione

Il sistema di classificazione e la conseguente classifica generale si basano sul tempo migliore nella rispettiva divisione di ciascun evento. I risultati sono ordinati dal minore al maggior tempo. Inoltre, è prevista una classifica per fasce d'età, anch'essa ordinata dai tempi minori ai maggiori. I risultati verranno pubblicati immediatamente dopo la fine di ogni evento e saranno disponibili su hyrox.com/en.

Qualsiasi giro di corsa incompleto o deviazione dalla ripetizione prescritta o dagli standard di movimento comporterà una penalità (vedi Penalità) e/o squalifica. Possono essere aggiunte sanzioni o apportate modifiche fino a 48 ore dopo la fine di ogni evento.

5. CAMPIONATI DEL MONDO ED ELITE 15

5.1 Qualificazione per i CAMPIONATI DEL MONDO HYROX

Il momento significativo di ogni stagione HYROX sono i CAMPIONATI DEL MONDO. Può qualificarsi agli annuali CAMPIONATI DEL MONDO HYROX qualsiasi partecipante HYROX che partecipi a un regolare evento HYROX. Tuttavia, gli slot di qualificazione sono limitati a un numero specifico per ciascuna divisione di ogni evento. Il numero di posti di qualificazione per divisione sarà annunciato nella Guida dell'atleta di ciascuna città dell'evento.

Se un partecipante si è classificato nella sua fascia di età e ha guadagnato uno slot designato, verrà avvisato via e-mail il giorno successivo all'evento.

Ogni vincitore di uno slot qualificante verrà avvisato tramite indirizzo e-mail il giorno dopo l'evento. Il partecipante ha quindi esattamente 48 ore per registrarsi per i CAMPIONATI DEL MONDO, altrimenti il suo posto verrà ceduto al successivo miglior classificato nella stessa divisione. Il partecipante selezionato gareggerà nella fascia di età in cui si è qualificato, a prescindere dalla data di nascita.

5.2 Qualificazione come Singolo

Tutti i partecipanti che si sono qualificati ai campionati nelle fasce d'età [a] - [h] come singoli (HYROX MEN / HYROX WOMEN / HYROX MEN PRO / HYROX WOMEN PRO) devono completare le distanze, le ripetizioni e i pesi della divisione PRO. Per tutti gli altri partecipanti singoli che si sono qualificati nella fascia d'età 60+ [i] - [m], i pesi, le ripetizioni e le distanze rimangono invariati.

5.3 Qualificazione come squadra di DOPPIO

5.3.1 DOPPIO UOMINI/DONNE e DOPPIO UOMINI/DONNE PRO

Tutti i partecipanti che si sono qualificati nei DOUBLES nelle fasce d'età [a] - [d] (HYROX DOPPIO UOMINI / HYROX DOPPIO DONNE / HYROX DOPPIO UOMINI PRO / HYROX DOPPIO DONNE PRO) ai campionati devono completare le distanze, le ripetizioni e i pesi della divisione PRO. Per tutti gli altri partecipanti, che si sono qualificati nella fascia d'età 60+ [e] - [f], i pesi, le ripetizioni e le distanze rimangono invariate.

5.3.2 DOPPIO MISTO

Ai campionati le distanze, le ripetizioni e i pesi per questa divisione rimangono gli stessi.

Se un membro della squadra DOUBLES si ritira, può essere sostituito. L'unico requisito necessario prevede che il nuovo membro della squadra DOUBLES abbia lo stesso sesso ed età del partecipante che si è ritirato. In questo modo la fascia d'età, e la divisione rimarranno le stesse.

5.4 Cosa succede se un partecipante si qualifica per più di una Divisione?

Ai campionati i partecipanti che si sono qualificati per più divisioni al Mondiale possono competere in più divisioni purché gli orari di inizio assegnati non siano in conflitto. Richieste di modifica degli orari di inizio non verranno presi in considerazione. La registrazione è a rischio dei partecipanti delle divisioni multiple e i rimborsi non sono disponibili in caso l'orario di inizio impedisca a un concorrente di partecipare a più divisioni.

5.5 Gruppi di età

Tutti i partecipanti inizieranno all'interno della propria divisione e della fascia d'età per determinare la fascia d'età vincitrice - CAMPIONE DEL MONDO per fascia d'età. La fascia d'età è fissata dall'età del partecipante al momento dell'evento di qualificazione. I vincitori per fascia d'età non hanno diritto al premio in denaro o al titolo di vincitori assoluti - World Champion of Fitness Racing.

5.6 Elite 15 e montepremi

L'Elite 15 consiste in un'onda di partenza separata composta dai 15 atleti più veloci della divisione Pro (WOMEN PRO e MEN PRO) della stagione in corso in vista dei CAMPIONATI DEL MONDO. Per saperne di più consultare il Sistema di Qualificazione ELITE 15 (7.).

Solo gli atleti appartenenti all'Elite 15 Wave hanno l'opportunità di diventare campioni del mondo assoluti - World Champion of Fitness Racing - e vincere il premio in denaro. Il premio in denaro disponibile ad ogni Campionato del Mondo sarà annunciato nella Guida dell'atleta.

Gli atleti Elite 15 sono esclusi dalla classifica per fasce d'età individuale e pertanto non sono idonei a diventare vincitori per fascia d'età in nessuna delle divisioni individuali.

HYROX si riserva, a sua discrezione, il diritto di distribuire wildcard e invitare altri atleti ai CAMPIONATI DEL MONDO. Inoltre, HYROX si riserva il diritto di apportare modifiche alla progettazione del percorso di gara e Roxzone ad es. per migliorare la visione degli spettatori o le opportunità di trasmissione broadcast.

6. CAMPIONATI EUROPEI ED ELITE 15

6.1 Partecipazione ai CAMPIONATI EUROPEI/US OPEN

Un altro momento significativo della stagione HYROX sono i CAMPIONATI EUROPEI e gli US OPEN (di seguito denominati UE/USA). Questi sono campionati aperti e non è richiesta alcuna qualificazione, chiunque può registrarsi per le rispettive divisioni. I CAMPIONATI OPEN UE/USA sono aperti a tutte le nazionalità, cioè non ci sono restrizioni basate sulla cittadinanza o sul luogo di residenza.

6.2 Divisioni

- (a) DONNE
- (b) UOMINI
- (c) DOPPIO DONNE
- (d) DOPPIO UOMINI
- (e) DOPPIO MISTO

6.3 Divisioni e gruppi d'età

Tutti i partecipanti devono completare i pesi e le ripetizioni corrispondenti e le distanze della loro divisione.

Tutti i partecipanti iniziano nella loro divisione e fascia d'età per determinare il Campione UE/USA OPEN della rispettiva fascia d'età. La classificazione delle fasce d'età è descritta nel paragrafo 4.2.

I vincitori di ciascuna fascia d'età non ricevono premi in denaro.

7. SISTEMA DI QUALIFICAZIONE ELITE 15

A partire dalla stagione 2023/2024, la serie Elite 15 sarà composta da:

- Quattro gare principali (Major Races)
 1. HYROX Major
 2. US Major
 3. Scandinavian Major
 4. European Major
- Due Last Chance Qualifiers (LCQ)
- The World Championships of Fitness Racing

7.1 Majors

15 atleti maschi e 15 atlete femmine si qualificheranno per gareggiare in ogni Major.

La qualificazione agli eventi principali avviene tramite una combinazione di qualificazione automatica posizionandosi negli eventi e nei tempi Elite 15 della stagione precedente e nelle qualificazioni alle gare Pro nel 2023.

7.1.2 Chi è automaticamente qualificato (per tutte quattro le Major della stagione 23/24)

- Campione del mondo
- 2° ai Campionati del Mondo

REGOLAMENTO DOPPIO_

- 3° ai Campionati del Mondo
- Campione statunitense
- Campione Europeo
- Primi tre classificati della gara Major 23/24 (vedi sotto)

Se due degli slot di qualificazione automatica sono detenuti dalla stessa persona, il quarto classificato dei Campionati del Mondo riceverà lo slot di qualificazione in automatico.

7.1.3 Qualificazione sulla base del tempo

- Migliori tempi nella categoria Pro individuale dell'anno solare 2023 fino al raggiungimento di quindici partecipanti.
- La scadenza per ogni evento è due settimane prima del Major.

7.1.4 Qualificazione tramite gare Major

I primi tre classificati di ogni Major guadagnano uno slot di qualificazione automatica per i restanti Major della stagione.

Se un atleta finisce tra i primi tre ma era già automaticamente qualificato, lo slot scalerà al quarto o quinto atleta classificato di quella rispettiva major. Lo slot non scalerà oltre la quinta posizione.

7.2 I Campionati Mondiali HYROX

L'unica via di qualificazione ai Campionati del mondo prevede il piazzamento a un campionato Major o a un evento di qualificazione Last Chance. Non è prevista qualificazione diretta ai Campionati del Mondo sulla base del tempo finale in una gara della stagione regolare.

7.3 Qualificazione tramite Last Chance Qualifier (LCQ)

Dopo i quattro Major verranno assegnati un massimo di 12 slot per il Campionato Mondiale. I posti rimanenti andranno ai primi classificati della gara LCQ.

Il numero di posti sarà distribuito equamente tra le due gare LCQ.

Nel caso in cui gli slot rimanenti risultino in un numero dispari, l'ultima gara LCQ riceverà uno slot di qualificazione aggiuntivo per il Campionato Mondiale al fine di riempire i posti della gara fino a 15 atleti.

8. LA COMPETIZIONE

8.1 Gara HYROX DOUBLE

HYROX DOUBLES è una competizione a squadre di due persone. La squadra del DOPPIO può essere composta da due atleti maschi, due atlete oppure in forma MISTA una donna e un uomo. La competizione consiste in una corsa di 1 km seguita da un workout, ripetuto 8 volte. Per completare l'intero HYROX DOUBLE e ricevere un cronometraggio di arrivo valido, i partecipanti devono completare le gare e i workout nell'ordine designato (corsa, workout, corsa, allenamento, ecc.) fino a quando non hanno completato un totale di 8 km di corsa e 8 workout.

Mentre la distanza di corsa di 8 x 1 km dovrà essere completata da entrambi, per gli iscritti ai DOUBLES, i workout potranno essere completati con uno sforzo combinato.

REGOLAMENTO DOPPIO_

8.2 Stazioni di allenamento

Gli otto workout devono essere completati insieme. Però è a discrezione di ciascun membro del team (DTM) la distanza percorsa o quante ripetizioni completare. La competizione HYROX DOUBLES segue questo principio "YGIG" (YOU GO I GO) che significa che mentre un DTM esegue l'esercizio l'altro DTM riposa e viceversa. Pertanto, solo uno dei DTM può essere attivo. Momenti di riposo possono essere presi secondo necessità, anche contemporaneamente.

La stazione di workout viene completata una volta terminata l'intera distanza o le ripetizioni.

Esempio YGIG da 1000 m di Row:

Il primo DTM inizia l'esecuzione mentre il secondo DTM attende. Dopo una distanza selezionata a discrezione dei membri del team (ad esempio 250 m) il primo DTM si interrompe e viene sostituito dal secondo DTM. Ora il primo DTM riposa e così via.

Questo processo viene ripetuto fino a coprire l'intera distanza di 1000 m.

8.3 Running

I DTM devono correre sempre insieme per l'intera distanza di 1000 m tra le varie postazioni di workout. Se un DTM corre a un ritmo notevolmente più veloce dell'altro si incorre in una penalità di tre minuti poiché ciò disturba il sistema di rilevamento del tempo.

Importante: una volta completata la distanza di corsa, entrambi i DTM devono entrare insieme nella stazione di workout. Entrambi i DTM devono essere presenti per iniziare con gli esercizi. È possibile uscire dalla stazione di workout solo dopo che l'intera distanza o le ripetizioni sono state completate ed entrambi i DTM devono uscire contemporaneamente.

La distanza percorribile è sempre di 1.000 m e dipendentemente dal luogo in cui si corre questo sarà suddiviso in 2-4 giri di corsa. In alcuni casi la prima/ultima corsa del giro potrebbe non essere esattamente di 1.000 m a causa di una partenza sfalsata. In questo caso, i metri mancanti verranno compensati durante l'ultimo giro.

Sul percorso di corsa c'è una linea che divide il percorso di corsa in due zone di velocità: corsia di sorpasso e velocità normale. Gli atleti più veloci dovrebbero correre nella corsia di sorpasso e gli atleti più lenti nell'altra corsia.

8.4 Regole e regolamenti di allenamento

- Completare tutti gli allenamenti nell'ordine corretto.
- Eseguire ogni esercizio secondo gli standard di movimento.
- Utilizzare i punti di inizio e fine corretti della stazione di workout.
- Completare il numero corretto di ripetizioni e/o distanze.
- Eseguire gli esercizi/movimenti con il peso corretto in chilogrammi.

8.5 Arbitri e Capo Giuria

Per ogni workout un arbitro avrà il compito di garantire che tutti i partecipanti completino il workout in modo corretto e sicuro. Il compito è svolto dall'arbitro in coordinamento con il capo

REGOLAMENTO DOPPIO_

giudice della rispettiva stazione di workout.

Il capo giudice di ogni postazione di workout è gestito dal direttore di gara che supervisiona tutti gli aspetti sportivi della competizione e prende la decisione finale su tutte le questioni di giudizio.

Tutte le decisioni del Direttore di Gara e degli organizzatori dell'evento sono definitive.

9. STANDARD DI MOVIMENTO, DISTANZE E PESI

Qualsiasi esecuzione di un movimento che si discosti dal movimento standard e/o sia insolito o non comune e/o risulta in anticipo sul tempo non verrà riconosciuto e comporterà una ripetizione non valida (nessuna ripetizione) o una penalità di tempo/distanza a seconda della stazione di workout.

Inoltre, l'assegnazione dell'attrezzatura o della corsia per ciascuna stazione di allenamento sarà assegnata dal rispettivo Capo Arbitro e dalla sua squadra.

9.1 SkiErg*

- Prima di iniziare il workout il monitor deve essere (re)impostato da un arbitro.
- I piedi dell'atleta devono rimanere sempre sulla piattaforma SkiErg durante tutta l'esecuzione dell'esercizio. Sollevare i piedi durante l'esecuzione dell'esercizio è consentito.
- Dopo aver completato la distanza richiesta, l'atleta deve alzare il proprio braccio per chiamare un arbitro per confermare che è stata raggiunta la distanza richiesta.
- Solo dopo aver ricevuto la conferma da parte dell'arbitro dell'avvenuto completamento l'atleta può abbandonare la piattaforma e la stazione.
- L'atleta che violi uno qualsiasi dei punti sopra menzionati riceverà una penalità di tempo assegnata dal Capo Arbitro. L'ammontare di tempo della penalità si baserà sull'entità della violazione commessa.

* L'impostazione del damper sullo SkiErg sarà preimpostata come segue:

» Il DTM a riposo rimane nell'area contrassegnata. Non è consentito passare le maniglie da un DTM all'altro.

Distanza: 1000 mt

* L'impostazione del damper sull'ergometro sarà preimpostata come segue:

DONNE 5

DONNE PRO / UOMINI / MISTO 6

UOMINI PRO 7

Nota: a ciascuna squadra del DOUBLE è consentito regolare l'impostazione del damper una volta in base alle proprie preferenze. Tuttavia, una volta che un DTM inizia l'esercizio, la squadra non può cambiare di nuovo l'impostazione e deve rimanere con quella prescelta fino al completamento dell'intera distanza.

REGOLAMENTO DOPPIO_

9.2 Sled Push

- Sia la slitta che l'atleta devono essere posizionati completamente dietro la linea di partenza prima dello start.
- La slitta deve sempre superare interamente il segno di 12,5 m (fine pista) prima di fare un cambio di direzione
- Non appena l'atleta ha completato 4x 12,5 m e l'intera slitta passa la linea la stazione è completa.
- Se l'atleta completa meno di quattro corsie, verrà applicata una penalità di tre minuti per ogni corsia mancante.

» Il DTM a riposo cammina dietro al DTM che esegue il workout. Se questo DTM ostacola gli altri partecipanti, ad es. attraversando le corsie, la squadra riceverà una penalità di 10 metri di distanza che dovranno coprire loro stessi.

Distanza 4 x 12,5 m [salvo sanzioni inflitte]

DONNE 102 kg incl. Slitta

DONNE PRO / UOMINI / MISTO 152 kg incl. Slitta

UOMINI PRO 202 kg incl. Slitta

9.3 Sled Pull

- Sia la slitta che l'atleta devono essere completamente dietro la linea di partenza prima della partenza.
- Una volta che l'atleta tira l'intera slitta oltre il segno dei 12,5 m, l'atleta cambia lato e torna indietro con la slitta
- L'atleta deve rimanere sempre in piedi, non è consentito tirare la slitta da seduti o in ginocchio
- In ogni momento, l'atleta deve rimanere all'interno dell'area di workout designata all'estremità della propria corsia, il Box dell'Atleta. Questi box sono contrassegnato in modo chiaro e non è consentito oltrepassare queste linee mentre si tira la slitta.
- Durante l'esecuzione dell'esercizio l'atleta deve assicurarsi che la sua corda rimanga sulla propria corsia e non intralci le corsie vicine.
- Non appena l'atleta ha completato 4x 12,5 metri e l'intera slitta passa la linea di partenza/ arrivo la stazione è completata.
- Se l'atleta viola uno qualsiasi dei punti sopra menzionati, l'esercizio è considerato invalido e alla seconda ammonizione l'atleta riceve una penalità di 10 mt di distanza che deve completare da solo.
- Se l'atleta completa meno di quattro corsie, verrà applicata una penalità di tre minuti per ogni corsia mancante.

» Il DTM a riposo cammina dietro al DTM che esegue il workout e non gli è consentito "dare una mano" con la corda o toccarla.

Distanza 4 x 12,5 m [salvo sanzioni inflitte]

DONNE 78 kg incl. Slitta

DONNE PRO / UOMINI / MISTO 103 kg incl. Slitta

UOMINI PRO 153 kg incl. Slitta

REGOLAMENTO DOPPIO_

9.4 Burpee Broad Jump

- L'atleta deve iniziare completando un burpee.
- Il burpee inizia con le mani posizionate dietro il soggetto e vicino ai suoi piedi (al massimo un piede di distanza). Una volta posizionate le mani per terra non possono essere spostate in avanti.
- Nella posizione più bassa, il petto dell'atleta deve toccare in modo chiaro il suolo.
- Successivamente, l'atleta si alza e salta in avanti, saltando e atterrando con entrambi i piedi contemporaneamente. Se i piedi sono sfalsati durante il decollo, l'atleta deve assicurarsi che entrambi i piedi atterrino contemporaneamente paralleli tra loro. Non sono ammessi passi o strascichi di piedi dopo l'atterraggio.
- Quando si fa un passo o si salta indietro dalla posizione più bassa, i piedi non possono oltrepassare la punta delle dita dell'atleta.
- La lunghezza di ogni salto in lungo è a discrezione dell'atleta.
- Non è consentito fare alcun passo in avanti tra una ripetizione e l'altra.
- La stazione è completata una volta che l'atleta salta oltre il traguardo.
- Se l'atleta viola uno qualsiasi dei punti sopra menzionati, la ripetizione diventa invalida e alla seconda ammonizione l'atleta riceve una penalità di 10 metri di distanza.

» Il DTM a riposo cammina dietro al DTM che esegue il workout. Se questo DTM ostacola gli altri partecipanti, ad es. attraversando le corsie, la squadra riceverà una penalità di 10 metri di distanza.

Distanza 80 m (salvo sanzioni inflitte)

9.5 Rowing*

- Prima di iniziare il workout il monitor deve essere (re)impostato da un arbitro.
- I piedi dei partecipanti devono essere nei supporti del rower prima di afferrare le maniglie e devono rimanere sempre nei supporti dei piedi durante il workout.
- Dopo aver completato la distanza richiesta, l'atleta deve alzare il proprio braccio per chiamare un arbitro, il quale deve confermare che è stata raggiunta la distanza richiesta.
- Solo dopo aver ricevuto la conferma da parte dell'arbitro dell'avvenuto completamento, l'atleta può lasciare la piattaforma e la stazione e iniziare la successiva corsa.
- Se l'atleta viola uno qualsiasi dei punti sopra menzionati, l'atleta riceverà una penalità di tempo assegnata dal Capo Arbitro. L'entità temporale della penalità si baserà sulla violazione.

» Il DTM a riposo rimane nell'area segnata e non ostruisce gli altri partecipanti. Non è consentito passare gli handle da un DTM all'altro.

Distanza 1000 m

* L'impostazione del damper sull'ergometro è preimpostata per quanto segue:

DONNE 5

DONNE PRO / UOMINI / MISTO 6

UOMINI PRO 7

REGOLAMENTO DOPPIO_

Nota: a ciascuna squadra del DOUBLE è consentito regolare l'impostazione dello smorzatore una volta alle proprie preferenze. Tuttavia, una volta che un DTM inizia l'esercizio, la squadra non può cambiarlo di nuovo e deve rimanere con l'impostazione prescelta fino al completamento dell'intera distanza.

9.6 Kettlebell Farmers Carry

- Il kettlebell Farmers Carry inizia e termina con la rimozione/restituzione dei kettlebell dall'area contrassegnata accanto alla linea di partenza/arrivo.
- L'atleta deve portare sempre con sé entrambi i kettlebell mentre si muove.
- I kettlebell devono essere trasportati con entrambe le braccia tese ai lati degli atleti.
- È consentito posare i kettlebell a terra per riposare purché i kettlebell non avanzino quando li si appoggia a terra.
- La stazione è completata una volta che l'atleta trasporta i kettlebell oltre il traguardo e li riporta nell'area contrassegnata.
- L'atleta che violi uno qualsiasi dei punti sopra menzionati riceverà una penalità di tempo assegnata dal Capo Arbitro. L'ammontare di tempo della penalità si baserà sull'entità della violazione.

» Il DTM a riposo cammina dietro al DTM che esegue il workout senza intralciare gli altri partecipanti.

Distanza 200 mt

DONNE 2 x 16 kg (bianco)

DONNE PRO / UOMINI / MISTO 2 x 24 kg (grigio)

MEN PRO 2 x 32 kg (nero)

9.6 Sandbag Lunge

- Il Sandbag Lunge inizia e termina con la rimozione/restituzione del sacco di sabbia dall'area contrassegnata accanto alla linea di partenza/arrivo.
- L'atleta deve sollevare il sacco di sabbia senza assistenza e posizionarlo su entrambe le spalle.
- L'atleta inizia in piedi con entrambi i piedi dietro la linea di partenza prima dello start iniziando il primo affondo sulla linea di partenza.
- Durante ogni affondo, il ginocchio posteriore deve toccare il suolo in modo chiaro.
- Ogni ripetizione termina con le ginocchia e le anche completamente estese.
- Gli affondi devono essere alternati, cioè le ginocchia alternate toccano il suolo.
- L'atleta può eseguire un affondo continuo oppure fermarsi dopo ogni affondo con entrambi i piedi paralleli al suolo.
- Non è consentito fare passi o strascicare tra le ripetizioni.
- La stazione è completa non appena l'atleta taglia il traguardo e riporta il sacco di sabbia nell'area contrassegnata.
- Se l'atleta viola uno qualsiasi dei punti sopra menzionati, la ripetizione diventa invalida e alla seconda ammonizione l'atleta riceve una penalità di 10 m di distanza.
- Il sacco di sabbia deve rimanere sempre su entrambe le spalle e non è consentito appoggiare

REGOLAMENTO DOPPIO_

a terra il sacco di sabbia in qualsiasi momento durante il workout.

Togliere il sacco di sabbia dalle spalle comporterà una penalità di 10 metri. La seconda volta comporterà la squalifica.

» Il DTM a riposo cammina dietro al DTM che esegue il workout. Se questo DTM ostacola gli altri partecipanti, ad es. attraversando le corsie, la squadra riceverà una penalità di 10 metri di distanza. La transizione del sacco di sabbia tra DTM può essere laterale o all'indietro ma mai in avanti.

Distanza 100 m (salvo sanzioni inflitte)

DONNE 10 kg (marcatura bianca)

DONNE PRO / UOMINI / MISTO 20 kg (marcatura grigia)

MEN PRO 30 kg (marcatura nera)

9.8 Wall Ball

- L'atleta deve iniziare in piedi, tenendo il wall ball con entrambe le mani
- L'atleta poi si accovaccia e lancia la palla (con entrambe le mani), colpendo il bersaglio corretto mentre si alza: questa viene conteggiata come una ripetizione.
- Ogni lancio del wall ball deve colpire il bersaglio designato, ovvero l'atleta deve colpire il bersaglio al centro.
- Dopo che la palla tocca il bersaglio, l'atleta prende la palla e ricomincia il movimento oppure permette al wall ball di toccare terra prima di ricominciare il movimento, cioè in piedi, con anche e ginocchia estesi prima di iniziare uno squat.
- Nella posizione finale dello squat, le anche dell'atleta devono scendere più in basso delle ginocchia (sotto i 90°).
- A discrezione dell'arbitro può essere utilizzato un apposito box per assicurarsi che la posizione di squat dell'atleta sia abbastanza bassa.
- Se l'atleta viola uno qualsiasi dei punti sopra menzionati, la ripetizione diventa non valida.

» Il DTM a riposo rimane nell'area contrassegnata senza ostacolare gli altri partecipanti. La transizione del Wall Ball tra DTM può avvenire o mettendo la palla a terra o consegnandola ma mai con una transizione "volante" in cui un DTM lancia la palla al bersaglio e l'altro lo riprende in posizione di squat.

DONNE 75 ripetizioni con 4 kg (segno bianco)

DONNE PRO / UOMINI / MISTO 100 ripetizioni con 6 kg (segno grigio)

MEN PRO 100 ripetizioni con 9 kg (segno nero)

* Altezza target DONNE 2,70 m

* Altezza target UOMINI 3,00 m

* Altezza target MISTO 2,70 e 3,00 m

REGOLAMENTO DOPPIO_

9.9 Deviazioni dagli standard di movimento

Qualsiasi esecuzione di un movimento che si discosti dal movimento standard e/o è insolito o non comune e/o risulta in anticipo sul tempo non verrà riconosciuto e comporterà una ripetizione non valida (nessuna ripetizione) o una penalità di tempo/distanza a seconda della stazione di workout.

VISIONE D'INSIEME RIGUARDANTE LE PENALITÀ DELLE DIVERSE STAZIONI DI WORKOUT			
WORKOUT	SINGOLO	DOPPIO	STAFFETTA
SKIERG	Tempo della penalità basata sulla violazione	Tempo della penalità basata sulla violazione	Tempo della penalità basata sulla violazione
SLED PUSH 4X12,5M	1) Tre minuti per ogni corsia mancante 2) Penalità di cinque metri* di distanza	1) Tre minuti per ogni corsia mancante 2) Penalità di dieci metri* di distanza	1) Tre minuti per ogni corsia mancante 2) Penalità di cinque metri* di distanza
SLED PULL 4X12,5M	1) Tre minuti per ogni corsia mancante 2) Penalità di cinque metri* di distanza	1) Tre minuti per ogni corsia mancante 2) Penalità di dieci metri* di distanza	1) Tre minuti per ogni corsia mancante 2) Penalità di cinque metri* di distanza
BURPEE BROAD JUMPS	Penalità di cinque metri* di distanza	Penalità di dieci metri* di distanza	Penalità di cinque metri* di distanza
ROWING	Penalità di cinque metri* di distanza	Penalità di dieci metri* di distanza	Penalità di cinque metri* di distanza
FARMERS CARRY 200M	Tempo della penalità basata sulla violazione	Tempo della penalità basata sulla violazione	Tempo della penalità basata sulla violazione
LUNGES 100M	1) Cinque metri* 2) Abbassando l'SB una volta: cinque metri; abbassando l'SB due volte: squalifica	1) Dieci metri* 2) Abbassando l'SB una volta: cinque metri; abbassando l'SB due volte: squalifica	1) Cinque metri* 2) Abbassando l'SB una volta: cinque metri; abbassando l'SB due volte: squalifica
WALL BALLS	Ripetizione invalida	Ripetizione invalida	Ripetizione invalida

*saranno applicate dopo un primo ammonimento

10. POLITICA ANTIDOPING

HYROX si impegna a promuovere il fair play, l'integrità e lo spirito di competizione in tutti gli eventi. HYROX crede fermamente nei principi di sport pulito e si impegna a creare un ambiente in cui gli atleti possano competere ad armi pari. Pertanto, HYROX applica una politica di azione antidoping per garantire la salute e la sicurezza di tutti i partecipanti e per sostenere i valori di onestà, rispetto e uguaglianza nello sport.

HYROX aderisce al Codice dell'Agenzia Mondiale Antidoping (WADA) e ai suoi standard internazionali. Tutti gli eventi sono dedicati al mantenimento dei più alti standard etici senza alcuna tolleranza verso l'uso di sostanze proibite o metodi che possano compromettere l'integrità della gara.

Tutti gli atleti che partecipano agli eventi HYROX sono tenuti a rispettare le norme antidoping delineate dalla WADA. Ciò include sottoporsi ai test per le sostanze vietate, sia dentro che fuori dalla gara. HYROX si riserva il diritto di condurre test casuali in qualsiasi momento per mantenere un ambiente di gara corretto e onesto.

11. ABBIGLIAMENTO, ACCESSORI, IDRATAZIONE/NUTRIZIONE

È responsabilità del partecipante assicurarsi di essere adeguatamente vestito in considerazione delle attività da intraprendere, dei fattori ambientali e qualsiasi sensibilità culturale che dovrebbe essere osservata.

11.1 Durante la competizione potranno essere utilizzati/indossati i seguenti accessori:

- Fasce per il ginocchio
- Guanti
- Cintura per sollevamento pesi
- Polsiere
- Zaini idrici

11.2 Le seguenti cose sono severamente vietate in ogni momento:

- Cuffie
- Cinghie di sollevamento
- Telefono cellulare
- Cuffie VR

11.3 Scarsa sportività

Qualsiasi forma di scarsa sportività, comportamento minaccioso e/o offensivo verso lo staff dell'evento, i volontari, gli spettatori o gli altri concorrenti possono comportare sanzioni e/o squalifiche. Anche questi possono essere applicati retroattivamente dopo una gara.

11.4 Condotta generale

Non è consentito gettare rifiuti, sputare, pulire le narici o sprecare acqua: ognuno di questi comportamenti può comportare sanzioni e/o squalifiche.

11.5 Idratazione/Nutrizione

Durante la gara l'acqua sarà messa a disposizione almeno una volta durante, prima o dopo ogni passaggio attraverso la Roxzone. Anche bevande sportive o altri prodotti di idratazione potrebbero essere disponibili. Tutti i partecipanti che desiderano nutrirsi devono portarsi con sé il cibo alla partenza della gara.

Ai concorrenti non è consentito ricevere alcuna bevanda o prodotto nutrizionale da chiunque tranne che dalle stazioni di soccorso durante l'evento (questo potrebbe essere considerata assistenza esterna). Ciò può portare a sanzioni e/o squalifica.

12. PROGRAMMA DEL GIORNO DELL'EVENTO

Le aree il giorno dell'evento saranno le seguenti:

12.1 Registrazione, chip di cronometraggio e braccialetti

Una volta arrivati alla sede, i partecipanti dovranno presentarsi all'area check-in dove riceveranno il chip di cronometraggio, il numero di partenza e il braccialetto.

I partecipanti devono portare con sé un documento d'identità con foto rilasciato dal governo e la loro conferma di registrazione.

A seconda della divisione, il braccialetto sarà bianco, grigio o nero. Viene utilizzato per identificare l'onda di partenza e la divisione del partecipante durante la competizione e deve essere indossato visibilmente al polso.

Ogni partecipante riceve inoltre un chip di cronometraggio per registrare il tempo impiegato dai partecipanti durante la competizione. Questo chip deve essere attaccato ad una caviglia.

Qualsiasi altra posizione può portare a un record di tempo non valido o incompleto - indossare correttamente il chip di cronometraggio su una caviglia durante tutta la gara è responsabilità dei concorrenti. I partecipanti dei doppi e delle staffette devono portare un chip a testa. Doppio = 2 Chip di cronometraggio; Relay = 4 chip di cronometraggio.

12.2 Spogliatoi e Area Deposito Bagagli

Presso la sede saranno disponibili spogliatoi e un deposito bagagli sicuro anche se l'organizzatore non si assume alcuna responsabilità per eventuali smarrimenti o furti di borse o oggetti personali.

12.3 Area di riscaldamento

Un'area di riscaldamento designata con attrezzatura propedeutica alla competizione sarà a disposizione di tutti i partecipanti.

12.4 Area di partenza

Dieci minuti prima del proprio orario di inizio è necessario riunirsi in zona di partenza per ricevere le istruzioni ufficiali sulla partenza della gara.

13. SANZIONI

13.1 Penalità di tempo

13.1.1 Giri mancanti

Se un partecipante non esegue il numero corretto di giri viene penalizzato con un tempo di 3-7 minuti per giro (1) aggiunti al tempo del risultato finale.

Ad esempio: per un evento specifico la penalità di tempo potrebbe essere di cinque minuti. Il tempo del risultato finale del partecipante è 1:24, ma se ha saltato 2 giri di corsa durante tutta la competizione il suo tempo finale sarà di 1:34 (2 x 5 min di penalità).

(1) Il numero di giri di corsa che ammontano a 1 km varia da luogo a luogo

13.1.2 Completamento delle stazioni di workout nell'ordine errato

Se un partecipante non completa la stazione di workout nella sequenza corretta (1-8), è autorizzato a completare la stazione di workout mancante prima di iniziare la stazione 8 (Wall Ball). Completare l'allenamento nell'ordine errato comporterà una penalità di tre minuti. Se più di un workout viene completato nell'ordine scorretto, il partecipante sarà automaticamente squalificato.

13.1.3 Workout mancato/Corsa di 1 km mancata

La mancata esecuzione di un'intera stazione di workout o una corsa di 1 km comporterà la squalifica.

13.1.4 Confusione di Roxzone IN e OUT

Ogni volta che un partecipante entra nella Roxzone attraverso l'arco OUT o esce dalla Roxzone tramite l'arco IN riceverà una penalità di un minuto.

13.2 Le penalità di distanza/tempo

Le penalità di distanza/tempo possono essere erogate durante la corsa e sulle postazioni di lavoro 1-7. Le penalità per la distanza dipendono dal workout e vanno da 5 metri (per partecipanti Singoli) e 10 metri (per i Doppi).

Le penalità di tempo dipendono dall'infrazione e dalla stazione Workout.

Le decisioni sulle penalità possono essere prese da qualsiasi arbitro previo consenso del capo giudice. Per le stazioni di workout da 1 a 7 verrà visualizzato un avviso per ciascuna stazione prima che si applichino sanzioni qualora gli standard di movimento non siano rispettati.

Con la seconda ammonizione la ripetizione è considerata non valida e l'atleta riceve la corrispondente penalità di distanza/tempo. Ulteriori ammonimenti all'interno della stazione comporteranno una nuova penalità di distanza/tempo. La sanzione temporale sarà basata sulla violazione.

13.3 DNF – Workout non terminato

Se un partecipante non termina una stazione di allenamento, non ne riceverà alcun risultato e sarà escluso da tutte le classifiche e premi. Tuttavia, potrà continuare la gara (senza il risultato del tempo finale).

13.4 Squalifica

Se un partecipante è stato squalificato da un capo giudice, non riceverà eventuali dati sui risultati e sarà escluso da tutte le classifiche e da tutti i premi. Una volta squalificato da un capo giudice, il partecipante non potrà più continuare la gara.

13.5 Deviazioni dagli standard di movimento

Qualsiasi esecuzione di un movimento che si discosti dal movimento standard e/o è insolito o non comune e/o risulta in anticipo non verrà riconosciuto e comporterà una ripetizione non valida (nessuna ripetizione) o una penalità di tempo/distanza a seconda della stazione di workout.

14. REGOLE DI CONDOTTA

Registrandosi ad un evento HYROX i partecipanti accettano di competere in modo giusto e onorevole. Scarsa sportività, come ad esempio tentativi di inganno, manipolazione, litigi eccessivi nonché turbare e/o ostacolare gli altri partecipanti possono comportare sanzioni, squalifiche, squalifica a vita dalle competizioni HYROX e/o azioni legali.

Qualunque partecipante che è stato squalificato da una competizione HYROX o bandito per gli eventi futuri non riceverà alcun rimborso per eventuali commissioni o quote.

Anche questo si applica ad altri comportamenti che potrebbero danneggiare o disturbare i partecipanti, i volontari, il personale, gli sponsor e gli spettatori.

A discrezione degli organizzatori dell'evento nessuna delle suddette azioni potrà essere intrapresa contro qualsiasi partecipante.