

# REGOLAMENTO

# SINGOLO



STAGIONE 23/24

# HYROX

WORLD SERIES OF FITNESS RACING

# REGOLAMENTO SINGOLO\_

## 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 a quello più lento. Oltre ai tempi maschili e femminili più veloci in assoluto, i risultati sono anche classificati per gruppi di età (4.2. Gruppi di età), anch'essi ordinati dal tempo più veloce al tempo più lento.

## 2. CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

### 2.1 Condizioni di partecipazione a HYROX

HYROX è una competizione aperta a tutti, non è richiesta alcuna qualificazione. Partecipando a HYROX si accettano le seguenti condizioni che includono anche l'esonero dalla responsabilità e i termini dell'Informativa 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](http://www.hyrox.com/en).

## 3. REGISTRAZIONE

### 3.1 Partecipazione individuale

Su [www.hyrox.com/en](http://www.hyrox.com/en) il partecipante può registrarsi tramite "Registrati qui" per l'evento prescelto.

- Seleziona la tua divisione: HYROX SINGLE
- Inserisci i tuoi dati personali
- Ora sei registrato individualmente come atleta

### 3.2 Partecipare come HYROX DOUBLES

Oltre alla partecipazione individuale c'è anche la possibilità di partecipare in un team composto da due persone.

## REGOLAMENTO SINGOLO\_

Per scoprire di più sulla competizione HYROX DOUBLES fare riferimento al REGOLAMENTO DOUBLES.

### 3.3 Partecipare come HYROX TEAM RELAY

È anche possibile competere nell'HYROX TEAM RELAY come squadra di staffetta a quattro. Maggiori dettagli nel REGOLAMENTO TEAM RELAY.

## 4. DIVISIONI E SISTEMA DI CLASSIFICA

### 4.1 Divisioni HYROX

- (a) DONNE
- (b) DONNE PRO
- (c) UOMINI
- (d) UOMINI PRO

HYROX offre quattro divisioni. Le divisioni differiscono per genere, ripetizione e/o peso. La distanza di 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 partono a scaglioni in base alla loro divisione. La partenza di ciascun partecipante avviene sempre esclusivamente con i partecipanti della stessa divisione.

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

### 4.2 Gruppi d'età HYROX (escluse le Divisioni PRO\*)

- (a) Sotto i 24 anni (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

## REGOLAMENTO SINGOLO\_

(j) 65 - 69

(k) 70 - 74

(l) 75 - 79

(m) 80 - 84

(n) 85 - 89

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

La fascia di età di un partecipante (AG) è determinata dalla sua età il giorno della gara. Se un partecipante compirà 40 anni al suo prossimo compleanno nel novembre 2023 ma gareggia in un evento nell'aprile del 2023 parteciperà nella fascia di età (d).

### 4.3 Sistema di classificazione

Il sistema di classificazione e la conseguente classifica generale si basano sul minor tempo impiegato nella rispettiva divisione di ciascun evento. I risultati sono ordinati dal minore al maggior tempo impiegato. Inoltre, è prevista una classifica interna per fasce d'età, anch'esse ordinate in base al tempo impiegato.

I risultati verranno pubblicati immediatamente dopo la fine di ogni evento e saranno disponibili su [hyrox.com/en](https://hyrox.com/en).

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

## 5. CAMPIONATI DEL MONDO

### 5.1 Qualificazione per i CAMPIONATI DEL MONDO HYROX

Il momento più significativo di ogni stagione HYROX sono i CAMPIONATI DEL MONDO. Può qualificarsi 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 un singolo evento. Il numero di posti di qualificazione per divisione sarà annunciato nella Guida dell'atleta di ciascuna città in cui viene fatto l'evento.

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

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

## REGOLAMENTO SINGOLO\_

### 5.2 Qualificazione come starter Individuale

Tutti i partecipanti che si sono qualificati nelle fasce d'età (a) - (h) come singolo (HYROX MEN / HYROX WOMEN / HYROX MEN PRO / HYROX WOMEN PRO) devono completare le distanze, le ripetizioni e i pesi della divisione PRO dei campionati. 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 nel DOUBLES nella fascia di 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 di 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 abbandona, può essere sostituito. L'unico requisito è che il nuovo membro della squadra DOUBLES sia dello stesso sesso e della stessa età del membro che ha abbandonato. 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 partecipanti che si sono qualificati per più divisioni ai campionati mondiali è consentito 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 a divisioni multiple è effettuata a rischio dei partecipanti e i rimborsi non sono disponibili in caso in cui l'orario di inizio della gara 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 di età per determinare la fascia d'età del vincitore – FASCIA D'ETA' CAMPIONE DEL MONDO. La fascia d'età è fissata dall'età del partecipante all'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 puoi leggere il Sistema di Qualificazione ELITE 15 (7.).

# REGOLAMENTO SINGOLO\_

Solo gli atleti appartenenti all'Elite 15 Wave hanno l'opportunità di diventare i campioni del mondo in assoluto - 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 individuale in base alle fasce d'età 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/USA

### 6.1 Partecipazione ai CAMPIONATI EUROPEI/US OPEN

Un altro momento significativo della stagione HYROX sono gli EUROPEAN e i CAMPIONATI US OPEN (di seguito denominati UE/USA). Questi sono campionati aperti e non è richiesta alcuna qualificazione, chiunque può registrarsi per la rispettiva divisione. 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) WOMEN
- (b) MEN
- (c) DOUBLES WOMEN
- (d) DOUBLES MEN
- (e) DOUBLES MIXED

### 6.3 Divisioni e fasce d'età

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

Tutti i partecipanti iniziano nella loro divisione e fascia d'età per determinare il campione l'UE/USA OPEN della rispettiva fascia d'età. La classificazione della fascia d'età è descritta in 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

## REGOLAMENTO SINGOLO\_

- Due qualificazioni Last Chance (LCQ)
- I Campionati Mondiali di Fitness Racing

### 7.1 Major

15 atleti maschi e 15 atlete femmine si qualificheranno per gareggiare in ogni Major. La qualificazione alle Major Races avviene tramite una combinazione di qualificazione automatica piazzandosi negli eventi e nei tempi Elite 15 della stagione precedente e la qualificazione alle gare Pro nel 2023.

7.1.2 Chi è automaticamente qualificato (per tutti e quattro gli eventi Major nella stagione 23/24)

- Campione del mondo
- 2° ai Campionati del Mondo
- 3° ai Campionati del Mondo
- Campione statunitense
- Campione Europeo
- Primi 3 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 uno degli slot di qualificazione automatica.

### 7.1.3 Qualificazione per tempo

- Per i migliori tempi Pro nella categoria individuale dell'anno solare 2023 vengono raggiunti fino a 15 partecipanti.
- La scadenza ultima 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'unico modo per qualificarsi ai Campionati del mondo è 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 i Campionati Mondiali. I posti rimanenti andranno ai primi classificati delle gare 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 aggiuntiva per il Campionato Mondiale al fine di riempire la gara con 15 atleti.

## 8. LA GARA

HYROX consiste in una corsa di 1 km seguita da un workout, ripetuto 8 volte. Per completare l'intera gara HYROX e rientrare in un tempo valido, i partecipanti devono completare le corse e i workout nell'ordine designato (corsa, workout, corsa, workout, ecc.) finché non hanno completato un totale di 8 km di corsa e 8 workout.

### 8.1 Regole e regolamenti della stazione di workout

- Si completano tutti i workout, nell'ordine corretto.
- Si esegue ogni esercizio secondo gli standard di movimento.
- Si rispettano i punti di inizio e fine corretti della stazione di workout.
- Si completa il numero corretto di ripetizioni e/o distanze.
- Si eseguono gli esercizi/movimenti con il peso corretto in kg o libbre.

### 8.2 Running

La distanza percorribile è sempre di 1.000 m e, in base al luogo in cui si corre, questo sarà suddiviso in 2-4 giri di corsa. In alcuni casi la prima/ultima esecuzione 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 lo divide 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 nella corsia normale.

### 8.3 Arbitri e Capo Giuria

Per ogni workout un arbitro avrà il compito di assicurarsi che tutti i partecipanti completino il workout in modo corretto e sicuro. L'arbitro svolge questo compito in coordinamento con il capo 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 le decisioni finali 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 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 workout sarà assegnata dal rispettivo Capo Arbitro e dalla sua squadra.



# REGOLAMENTO SINGOLO\_

## 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 al fine di 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. Il tempo della penalità si baserà sulla violazione commessa.

Distanza: 1000 m

\* L'impostazione del damper sullo SkiErg sarà preimpostata sulla seguente resistenza:

DONNE 5

DONNE PRO / UOMINI 6

UOMINI PRO 7

Nota: ogni atleta può regolare il damper secondo le proprie esigenze/preferenze. Tuttavia, una volta che l'atleta inizia l'esercizio, non può essere nuovamente modificato e deve rimanere con l'impostazione scelta finché l'intera distanza è stata completata.

## 9.2 Sled Push

- Prima della partenza, 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 del cambio di direzione.
- Non appena l'atleta ha completato 4x 12,5 m e l'intera slitta passa la linea la stazione è completata.
- Se l'atleta completa meno di quattro corsie, verrà applicata una penalità di tre minuti per ogni corsia mancante.

Distanza 4 x 12,5 m (salvo sanzioni inflitte)

DONNE 102 kg incl. slitta

DONNE PRO / UOMINI 152 kg incl. slitta

UOMINI PRO 202 kg incl. slitta

## 9.3 Sled Pull

- Prima dello start, sia la slitta che l'atleta devono essere completamente dietro la linea di partenza.
- Una volta che l'atleta tira l'intera slitta oltre il segno dei 12,5 m, l'atleta cambia lato e tira indietro 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 lavoro designata dalla propria

## REGOLAMENTO SINGOLO\_

corsia, il Box dell'Atleta. Questi box sono chiaramente contrassegnati e non è consentito oltrepassare queste linee mentre si sta tirando la slitta.

- Durante l'esecuzione dell'esercizio l'atleta deve assicurarsi che la sua corda rimanga sulla propria corsia e che non intralci le corsie vicine.
- Non appena l'atleta ha completato 4x 12,5 metri e l'intera slitta oltrepassa la linea di partenza/arrivo la stazione è completata.
- Se l'atleta viola uno qualsiasi dei punti sopra menzionati, l'esercizio è considerato diventa invalido e alla seconda ammonizione l'atleta riceve una penalità di 5 m 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.

Distanza 4 x 12,5 m (salvo sanzioni inflitte)

DONNE 78 kg incl. slitta

DONNE PRO / UOMINI 103 kg incl. slitta

UOMINI PRO 153 kg incl. slitta

### 9.4 Burpee Broad Jump

- L'atleta deve iniziare completando un burpee.
- Il burpee inizia con le mani posizionate dietro la linea di partenza e vicino ai piedi (al massimo un piede di distanza). Una volta posizionate le mani a terra non possono essere spostate in avanti.
- Nella posizione più bassa, il petto dell'atleta deve toccare chiaramente 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 quando l'atleta salta la linea del 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 5 m di distanza.

Distanza 80 m (salvo sanzioni inflitte)

### 9.5 Rowing\*

- Prima di iniziare l'allenamento il monitor deve essere (re)impostato da un arbitro.
- I piedi dei partecipanti devono essere posizionati nei supporti del rower prima di afferrare la maniglia del rower 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

## REGOLAMENTO SINGOLO\_

un arbitro affinché confermi 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 corsa successiva.
- Se l'atleta viola uno qualsiasi dei punti sopra menzionati, l'atleta riceverà una penalità di tempo assegnata dal Capo Arbitro. Il tempo della penalità si baserà sulla violazione.

Distanza 1000 m

\* L'impostazione del damper sull'ergometro è preimpostata con la seguente resistenza:

DONNE 5

DONNE PRO / UOMINI 6

UOMINI PRO 7

Nota: ogni atleta può regolare il damper secondo le proprie esigenze/preferenze. Tuttavia, una volta che l'atleta inizia l'esercizio, non può essere nuovamente modificato e deve rimanere con l'impostazione scelta finché l'intera distanza è stata completata.

### 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 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. Il tempo della penalità si baserà sulla violazione.

Distanza 200 m

DONNE 2 x 16 kg (bianco)

DONNE PRO / UOMINI 2 x 24 kg (grigio)

MEN PRO 2 x 32 kg (nero)

### 9.7 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 con il primo affondo sulla linea di partenza.
- Durante ogni affondo, il ginocchio posteriore deve toccare chiaramente il suolo.

## REGOLAMENTO SINGOLO\_

- 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 completata 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 dalla seconda ammonizione l'atleta riceve una penalità di 5 m di distanza.
- Il sacco di sabbia deve rimanere sempre su entrambe le spalle e non è consentito appoggiare il sacco di sabbia in qualsiasi momento durante la postazione di lavoro. Togliere il sacco di sabbia dalle spalle comporterà una penalità di 5 metri. La seconda volta comporterà la squalifica.

Distanza 100 m (salvo sanzioni inflitte)

DONNE 10 kg (marcatura bianca)

DONNE PRO / UOMINI 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.
- Viene conteggiata come ripetizione quando l'atleta poi si accovaccia e lancia la palla (con entrambe le mani) colpendo il bersaglio corretto mentre si alza.
- Ogni lancio del wall ball deve colpire il bersaglio designato, ovvero l'atleta deve centrare il proprio bersaglio al centro.
- Dopo che la palla tocca il bersaglio, l'atleta può sia prendere la palla e ricominciare il movimento oppure permettere alla 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 invalida.

DONNE 75 ripetizioni con 4 kg (segno bianco)

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

MEN PRO 100 ripetizioni con 9 kg (segno nero)

\*Altezza target DONNE e DONNE PRO 2,70 m

\*Altezza target MEN e MEN PRO 3,00 m

### 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

## REGOLAMENTO SINGOLO\_

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.

# REGOLAMENTO SINGOLO\_

## **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.

# REGOLAMENTO SINGOLO\_

## 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 di 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.



## REGOLAMENTO SINGOLO\_

### **13.3 DNF – Workout non terminato**

Se un partecipante non termina una stazione di workout, 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.