

REGOLAMENTO

STAFFETTA



STAGIONE 23/24

HYROX

WORLD SERIES OF FITNESS RACING

TEAM RELAY

1. CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

1.1 Condizioni di partecipazione a HYROX TEAM RELAY

HYROX TEAM RELAY è una competizione a squadre di quattro persone aperta a tutti.

Partecipando a HYROX si accettano le seguenti condizioni che includono anche l'esonero di responsabilità e i termini dell'Informativa sulla privacy.

1.2 Presupposti per la partecipazione

- Per partecipare ad un evento HYROX TEAM RELAY il partecipante deve avere almeno 16 anni il giorno della competizione.
- Il partecipante deve accettare i termini e le condizioni di partecipazione.
- Affinché il partecipante possa partecipare, deve registrarsi tramite www.hydrox.com. Questo è l'unico modo per iscriversi alla gara.

2. REGISTRAZIONE

Su www.hydrox.com il partecipante può registrarsi tramite "Registrati qui" selezionando il pulsante per la città specifica.

- Seleziona la tua divisione: HYROX TEAM RELAY
- Inserisci i tuoi dati personali
- Se iscrivi la tua squadra RELAY dovrai acquistare tutti e quattro i biglietti dei partecipanti e inserire i loro dati personali oppure inviarli ai membri del tuo team.

3. DIVISIONI, GRUPPI D'ETÀ E SISTEMA DI CLASSIFICA

3.1 Divisioni HYROX TEAM RELAY

- (a) DONNE
- (b) UOMINI
- (c) MIXED

HYROX TEAM RELAY offre tre divisioni. Le divisioni differiscono per genere e/o per il peso che viene spostato, spinto o tirato. La frazione RELAY rimane la stessa in tutte le divisioni: ogni membro della RELAY (RM) deve correre 2x 1 km e eseguire 2 stazioni di workout.

REGOLAMENTO STAFFETTA_

Di seguito sono riportati i pesi/distanze richiesti per gli RTM:

WOROUT / TEAM MEMBER	FEMALE RELAY TEAM MEMBER	MALE RELAY TEAM MEMBER
SkiErg I	1000 m	1000 m
Sled Push 4x12,5m	102 kg incl. Sled	152 kg incl. Sled
Sled Pull 4x12,5m	78 kg incl. Sled	103 kg incl. Sled
Burpee Broad Jumps	80 m	80 m
Rowing	1000 m	1000 m
Farmers Carry 200m	2x 16kg	2x 24kg
Lunges 100m	10 kg	20 kg
Wall Balls	100 reps with 4 kg	100 reps with 6 kg

3.2 Gruppi di età HYROX TEAM RELAY (vale per tutte le divisioni)

- (a) U40
- (b) 40+

I gruppi di età sono determinati dall'età del partecipante alla data dell'evento. Inoltre, le fasce d'età sono classificate in base all'età media dei quattro partecipanti alla RELAY al momento dell'evento. Per esempio: il primo membro (RM) ha 24 anni, il secondo RM ha 38 anni, il terzo RM ha 48 anni e il quarto RM ha 40 anni, l'età media è di 37,5 anni, la squadra RELAY sarà classificata nella fascia di età (a).

3.2 Sistema di classificazione

Il nostro sistema di classificazione e la classifica generale risultante si basano sul minor tempo nella rispettiva divisione di ciascun evento. I risultati sono ordinati dal minor al maggior tempo. Inoltre, verrà stilata una classifica all'interno di ciascuna fascia d'età, ordinati anche questi dal tempo minore al maggiore. I risultati saranno pubblicati immediatamente dopo la fine dell'evento e saranno disponibili su [hyrox.com](https://www.hyrox.com).

Penalità, ecc. possono essere aggiunte fino a 48 ore dopo la fine dell'evento. Qualunque giro di corsa incompleto o ripetizioni eseguite in modo improprio dallo standard prescritto dei movimenti saranno considerati non validi e comportano una penalità (vedi sanzioni).

REGOLAMENTO STAFFETTA_

4. LA COMPETIZIONE

HYROX TEAM RELAY è una competizione a squadre di quattro persone. La squadra RELAY può essere composta da quattro atleti maschi, quattro atlete femmine oppure due atlete femmine e due atleti maschi.

La competizione consiste in una corsa di 1 km seguita da un workout, ripetuto otto volte. Per completare l'intera gara HYROX TEAM RELAY e ricevere un tempo di arrivo valido, i partecipanti devono completare la corsa e i workout nell'ordine designato (corsa, workout 1, corsa, workout 2, ecc.) fino a quando non avranno completato un totale di 8 km di corsa e 8 workout in squadra.

Ogni membro RELAY (RM) deve correre 2x 1 km ed eseguire 2 stazioni di workout. L'utilizzo di ciascun RM dipende interamente dal team. Tuttavia, il team inizia sempre con 1 km di corsa seguito dalla stazione di workout.

Ciò significa che un RM può eseguire due corse da 1 km e due stazioni di workout consecutivamente o può rientrare nella staffetta in un altro punto.

4.1 Stazioni di allenamento

La squadra deve completare 8 stazioni di workout in totale nell'area designata secondo l'ordine 1-8. Ogni RM deve completare due stazioni di workout. Una stazione di workout viene completata quando vengono coperte l'intera distanza o le ripetizioni.

4.2 Regole della stazione di workout

- Completare tutti i workout 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 kg o libbre.

4.3 Corsa

La distanza percorribile è sempre di 1.000 m e in base al luogo in cui si corre il percorso 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 nell'altra corsia.

4.4 Zona di transizione

La zona di transizione (TZ) è il luogo in cui avviene lo scambio RM. Fino a quando lo scambio vero e proprio viene eseguito, in questa zona è consentita la presenza di un solo RM per squadra. L'RM successivo può entrare solo poco prima dello scambio. Non è consentito sostare in questa zona. È responsabilità di ogni squadra RELAY assicurarsi che i propri RTM arrivino nella TZ in tempo. Una volta che un RM ha terminato la sua stazione di workout, deve correre nella TZ per incontrare il RM che partirà in seguito.

REGOLAMENTO STAFFETTA_

IMPORTANTE: se un RM esegue due corse e workout consecutivi, è necessario eseguire il TZ dopo ogni workout per motivi legati al chip di cronometraggio.

Lo scambio deve seguire questo protocollo: il primo RM ha terminato il workout ed entra in TZ. Quindi tocca la spalla al secondo RM. Questo è il segnale per il primo RM di lasciare la TZ il più velocemente possibile.

Solo dopo che il primo RM è entrato nella TZ ed ha toccato la spalla al suo compagno, il secondo RM è autorizzato a lasciare la TZ e a iniziare la corsa. Questa è l'unica volta in cui due RM della stessa squadra possono trovarsi nella TZ.

La TZ si trova all'interno della Roxzone ed è possibile accedervi dall'area spettatori superando il punto di passaggio. La sua posizione esatta sarà pubblicata sul sito e sarà contrassegnata nella mappa della sede.

4.5 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. È compito dell'arbitro 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 la decisione finale su tutte le questioni di giudizio.

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

6. STANDARD DI MOVIMENTO, DISTANZE E PESI

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. Inoltre, l'attrezzatura o la corsia per ciascuna stazione di workout saranno assegnate dal rispettivo Capo Arbitro e dalla sua squadra.

6.1 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. 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 che si accerta che sia stata raggiunta la distanza richiesta.
- Solo dopo aver ricevuto la conferma da parte dell'arbitro del corretto completamento l'atleta può abbandonare la stazione.
- Se l'atleta viola 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

REGOLAMENTO STAFFETTA_

*L'impostazione del damper sull'ergometro sarà preimpostata su 6

Nota: ogni squadra RELAY può regolare l'impostazione del damper secondo le proprie esigenze e preferenze. Tuttavia, una volta che un RM inizia l'esercizio, non può più essere nuovamente modificata e deve rimanere con l'impostazione scelta fino al completamento dell'intera distanza.

6.2 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 cambiare 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)

Peso DONNE RM 102 kg incl. Slitta

Peso UOMO RM 152 kg incl. Slitta

6.3 Sled Pull

- Sia la slitta che l'atleta devono essere completamente dietro la linea di partenza prima dello start.
- Una volta che l'atleta tira l'intera slitta oltre il segno dei 12,5 m, l'atleta può cambiare lato e tirare 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 a ciascuna estremità della propria corsia: il Box dell'Atleta. Questi box sono chiaramente contrassegnati e non è consentito oltrepassarne le linee mentre si tira la slitta.
- Durante l'esecuzione dell'esercizio l'atleta deve assicurarsi che la sua corda rimanga sulla loro corsia e che 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 diventa invalido e alla seconda ammonizione l'atleta riceve una penalità di 5 mt, penalità di distanza che deve eseguire 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)

Peso DONNA RM 78 kg incl. Slitta

REGOLAMENTO STAFFETTA_

6.4 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 propri piedi (al massimo un piede di distanza). Una volta posizionate le mani a terra non possono più 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 mt di distanza.

Distanza 80 m (salvo sanzioni inflitte)

6.5 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 la maniglia 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 confermerà che è stata raggiunta la distanza richiesta.
 - Solo dopo aver ricevuto la conferma da parte dell'arbitro del corretto 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 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 su 6

Nota: ogni squadra RELAY può regolare l'impostazione del damper secondo le proprie esigenze e preferenze. Tuttavia, una volta che un RM inizia l'esercizio, non può essere nuovamente modificata e deve rimanere con l'impostazione scelta fino al completamento dell'intera distanza.

6.6 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 dagli atleti.

REGOLAMENTO STAFFETTA_

- È consentito mettere giù 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.
- Se l'atleta viola 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 mt

Peso DONNA RM 2 x 16 kg (bianco)

Peso UOMO RM 2 x 24 kg (grigio)

6.7 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 prima dello start iniziando il primo affondo sulla linea di partenza.
- Durante ogni affondo, il ginocchio posteriore deve toccare chiaramente il suolo.
- 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 alla seconda ammonizione l'atleta riceve una penalità di 5 mt 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 il workout. 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)

Peso DONNA RM 10 kg / 22 lbs (marcatatura bianca)

Peso UOMO RM 20 kg / 45 libbre (contrassegno grigio)

6.8 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.
- A ogni lancio il wall ball deve colpire il bersaglio designato, ovvero l'atleta deve centrare il proprio bersaglio al centro.

REGOLAMENTO STAFFETTA_

- Dopo che la palla tocca il bersaglio, l'atleta riprende la palla e ricomincia il movimento oppure permette alla palla di toccare terra prima di ricominciare il movimento, stando 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 in basso.
- Se l'atleta viola uno qualsiasi dei punti sopra menzionati, la ripetizione diventa invalida.

FEMMINILE RM 100 ripetizioni con 4 kg / 9 lbs (segno bianco)

MASCHILE RM 100 ripetizioni con 6 kg / 14 lbs (segno grigio)

* Altezza target DONNE 2,70 m

* Altezza target UOMINI 3,00 m

6.9 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 non verrà riconosciuto e comporterà una ripetizione non valida (nessuna ripetizione) o una penalità di tempo/distanza a seconda della stazione di workout.

REGOLAMENTO STAFFETTA_

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'Agencia 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

REGOLAMENTO STAFFETTA_

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.

REGOLAMENTO STAFFETTA_

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 il workout nell'ordine errato comporterà una penalità di tre minuti. Se più di un allenamento 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 riceveranno 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.

REGOLAMENTO STAFFETTA_

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.