

# RULEBOOK

## DOUBLES



SEASON 23/24

HYROX

HYROX IS A REGISTERED TRADEMARK OF HYROX LTD.

## 1. CONCEPT

HYROX, une compétition fitness indoor, est basée sur une idée du fondateur d'Upsolut Sports, Christian Toetzke, et implique une combinaison de course à pied et de mouvements fonctionnels. La course et le règlement suivant ont été conçus et rédigés par Mintra Tilly.

HYROX consiste en une course de 1 km suivie d'un entraînement, répété 8 fois. Afin de terminer la course HYROX dans son intégralité et de recevoir un temps d'arrivée valide, les participants doivent effectuer les courses et les entraînements dans l'ordre indiqué (course, entraînement, course, entraînement, etc.) jusqu'à ce qu'ils aient parcouru un total de 8 km de course et 8 séances d'entraînement. Tandis que les répétitions et/ou si les poids diffèrent entre les divisions, la distance de course reste la même dans toutes les divisions : chaque participant doit courir 1 km avant chaque entraînement, soit une distance totale de 8 km.

Les résultats et le système de classement sont basés sur le temps le plus rapide dans chaque division respective. Les résultats sont triés du temps le plus rapide au temps le plus lent. En plus des temps masculins et féminins les plus rapides, les résultats sont également classés par tranches d'âge (4.2. Tranches d'âge), également triées du temps le plus rapide au temps le plus lent.

## 2. CONDITIONS DE PARTICIPATION

2.1 Conditions de participation HYROX DOUBLE HYROX DOUBLES est une compétition par équipe de 2 ouverte à tous. En participant à HYROX DOUBLES, les conditions suivantes sont considérées comme acceptées, y compris l'exclusion de responsabilité ainsi que les questions de politique de confidentialité.

## 2.2 Condition préalable à la participation

- Afin de participer à un événement HYROX DOUBLES, le participant doit être âgé d'au moins 16 ans le jour de la compétition.
- Le participant doit accepter les termes et conditions ainsi que les conditions de participation.
- Pour que le participant puisse y assister, il doit s'inscrire via [www.hydroxfrance.com/](http://www.hydroxfrance.com/). C'est la seule façon de s'inscrire au concours.

## 3. INSCRIPTION

3.1 Participer en tant que HYROX DOUBLE Sur [www.hydroxfrance.com/](http://www.hydroxfrance.com/), les participants peuvent s'inscrire via le bouton « S'inscrire ici » pour la ville spécifique.

- Sélectionnez votre division : HYROX DOUBLE
- Entrez vos informations personnelles
- Vous êtes désormais inscrit en tant qu'équipe HYROX DOUBLES

### 3.2 Participer à titre individuel

En plus de la participation aux DOUBLES, il y a également la possibilité de s'inscrire en tant que partant individuel. Apprenez-en davantage sur la compétition dans le RULEBOOK SINGLE.

3.3 Participer en tant que HYROX TEAM RELAY. Il est également possible de participer au HYROX TEAM RELAY en équipe de relais de quatre personnes. Plus de détails dans le RULEBOOK TEAM RELAY.

## 4. DIVISIONS ET SYSTÈME DE CLASSEMENT

## 4.1 Divisions HYROX DOUBLE

- (a) WOMEN
- (b) MEN
- (c) MIXTE
- (d) WOMEN PRO (à partir du 1er janvier 2024)
- (c) MEN PRO (à partir du 1er janvier 2024)

HYROX DOUBLES propose 5 divisions. Les divisions diffèrent selon le sexe, la répétition et/ou le poids déplacé, poussé ou tiré. La distance de course reste la même dans toutes les divisions : chacun doit courir 1 km entre chaque entraînement pour une distance totale de 8 km. Les participants en double commencent par vagues en fonction de leur division.

WOROUT /DOUBLES DIVISION	WOMEN	WOMEN PRO / MEN / MIXED	MEN PRO
SkiErg	1000 m	1000 m	1000 m
Sled Push 4x12,5m	102 kg inkl. Sled	152 kg inkl. Sled	202 kg inkl. Sled
Sled Pull 4x12,5m	78 kg inkl. Sled	103 kg inkl. Sled	153 kg inkl. 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 mit 4 kg	100 reps mit 6 kg	100 reps mit 9 kg

### 4.2 Tranches d'âge HYROX DOUBLE (hors Divisions PRO\*)

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

\*Les divisions Pro se terminent au groupe d'âge (h) 55-59

Les tranches d'âge sont déterminées par l'âge du participant à la date de l'événement. De plus, les tranches d'âge sont classées en fonction de l'âge moyen des deux participants au DOUBLES au moment de l'événement. Par exemple, le membre de l'équipe de double 1 a 24 ans et le membre de l'équipe de double 2 a 38 ans, l'âge moyen est de 31 ans, ils seront donc classés dans le groupe d'âge (b).

### 4.3 Système de classement

Le système de classement et le classement général qui en résulte sont basés sur le meilleur temps dans la division respective de chaque épreuve. Les résultats sont triés du temps le plus rapide au temps le plus lent. De plus, il existe un classement au sein des tranches d'âge, également trié des temps les plus rapides aux temps les plus lents.

Les résultats seront publiés immédiatement après la fin de chaque événement et seront disponibles sur [hyroxfrance.com](https://hyroxfrance.com).

Tout tour de course incomplet ou tout écart par rapport à la plage de répétition prescrite ou aux normes de mouvement entraînera une pénalité (voir Pénalités) et/ou une disqualification. Des pénalités peuvent être ajoutées ou des modifications apportées jusqu'à 48 heures après la fin de chaque événement.

## 5. CHAMPIONNATS DU MONDE ET ÉLITE 15

### 5.1 Qualification pour les CHAMPIONNATS DU MONDE HYROX

Le point culminant de chaque saison HYROX sont les CHAMPIONNATS DU MONDE. Tout participant HYROX commençant à un événement HYROX régulier peut se qualifier pour les CHAMPIONNATS DU MONDE HYROX annuels. Cependant, les places de qualification sont limitées à un nombre spécifique pour chaque division et par épreuve. Le nombre de places de qualification par division sera annoncé dans le Guide de l'athlète de chaque ville événementielle.

Si un participant s'inscrit dans sa tranche d'âge et obtient une place désignée, il sera informé par e-mail le lendemain de l'événement.

Chaque nommé retenu d'un créneau qualifiant sera informé par e-mail le lendemain de l'événement. Le participant dispose alors d'exactly 48 heures pour s'inscrire aux CHAMPIONNATS DU MONDE, à défaut de quoi sa place sera attribuée au prochain meilleur classé de cette même division. Le participant retenu concourra dans la tranche d'âge dans laquelle il s'est qualifié, quel que soit son anniversaire.

### 5.2 Qualification en tant que starter individuel

Tous les participants qui se sont qualifiés dans les groupes d'âge (a) - (h) en tant qu'individu/simple (HYROX MEN / HYROX WOMEN / HYROX MEN PRO / HYROX WOMEN PRO) doivent effectuer les distances, répétitions et poids de la division PRO à les championnats. Pour tous les autres participants individuels qualifiés dans l'AG 60+ (i) - (m), les poids, répétitions et distances restent inchangés.

## 5.3 Qualification en équipe de DOUBLE

### 5.3.1 DOUBLE HOMMES/FEMMES et DOUBLE HOMMES/FEMMES PRO

Tous les participants qualifiés dans le DOUBLES AG (a) - (d) (HYROX DOUBLE HOMMES / HYROX DOUBLE FEMME / HYROX DOUBLE HOMMES PRO / HYROX DOUBLE FEMME PRO) doivent compléter les distances, répétitions et poids de la division PRO aux championnats. Pour tous les autres participants qualifiés dans l'AG 60+ (e) - (f), les poids, répétitions et distances restent inchangés.

### 5.3.2 DOUBLE MIXTE

Les distances, répétitions et poids pour cette division restent les mêmes aux championnats.

Si un membre de l'équipe DOUBLES abandonne, il peut être remplacé. La seule exigence est que le nouveau membre de l'équipe DOUBLES soit du même sexe et du même âge que le membre abandonné. De cette façon, la tranche d'âge et la division resteront les mêmes.

5.4 Que se passe-t-il si un participant se qualifie pour plus d'une division ? Les participants qui se sont qualifiés pour plusieurs divisions aux Championnats du monde sont autorisés à concourir dans plusieurs divisions à condition que les heures de départ qui leur sont attribuées ne soient pas en conflit. Les demandes de modification des heures de départ ne seront pas prises en compte. C'est aux risques et périls des participants de s'inscrire à plusieurs divisions et les remboursements ne sont pas disponibles dans le cas où les heures de départ empêchent un concurrent de participer à plusieurs divisions.

## 5.5 Groupes d'âge

Tous les participants commenceront au sein de leur division et AG pour déterminer le gagnant AG - AG WORLD CHAMPION. L'AG est fixée en fonction de l'âge du participant à l'épreuve qualificative. Les gagnants AG ne se qualifient pas pour les prix en argent ni pour le titre de vainqueur général - Champion du monde de course de fitness.

### 5.6 Elite 15 et prix en argent

L'Elite 15 est une vague de départ distincte composée des 15 athlètes les plus rapides de la division Pro (WOMEN PRO et MEN PRO) de la saison en cours menant aux CHAMPIONNATS DU MONDE. Pour en savoir plus, vous pouvez lire le système de qualification ELITE 15 (7.).

Seuls les athlètes de l'Elite 15 Wave ont la possibilité de devenir le champion du monde général - Champion du monde de course de fitness - et de gagner des prix en argent. Les prix en argent disponibles à chaque Championnat du monde seront annoncés dans le Guide de l'athlète.

Les athlètes Elite 15 sont exclus du classement AG individuel et ne sont donc pas éligibles pour devenir gagnant AG dans aucun des classements individuels. divisions.

HYROX se réserve le droit de distribuer des wildcards et d'inviter d'autres athlètes aux CHAMPIONNATS DU MONDE à sa discrétion. De plus, HYROX se réserve le droit d'apporter des modifications à la conception du parcours de course et de Roxzone, par exemple pour améliorer les opportunités de visualisation ou de diffusion des spectateurs.

## 6. CHAMPIONNATS D'EUROPE ET ELITE 15

### 6.1 Participation aux CHAMPIONNATS OPEN EUROPÉENS/US

Un autre moment fort de la saison HYROX sont les CHAMPIONNATS OPEN D'EUROPE et des États-Unis (appelés ci-après EU/US). Ce sont des championnats ouverts et aucune qualification n'est requise, tout le monde peut s'inscrire dans sa(ses) division(s) respective(s). Les CHAMPIONNATS OUVERTS UE/US sont ouverts à toutes les nationalités, c'est-à-dire qu'il n'y a aucune restriction basée sur la citoyenneté ou le lieu de résidence.

## 6.2 Divisions

- (a) FEMME
- (b) HOMME
- (c) DOUBLE FEMMES
- (d) DOUBLE HOMMES
- (e) DOUBLE MIXTE

## 6.3 Divisions et groupes d'âge Tous

les participants doivent compléter les poids, répétitions et distances correspondants à leur division.

Tous les participants commencent dans leur division et leur AG pour déterminer le champion EU/US OPEN de leur AG respective. La classification des AG est décrite en 4.2.

Les gagnants AG ne reçoivent pas de prix en argent.

## 7. SYSTÈME DE QUALIFICATION ÉLITE 15

A compter de la saison 2023/2024, la série Elite 15 sera composée de :

- Quatre races majeures
  1. Major HYROX
  2. Major américain
  3. Major scandinave
  4. Major européen
- Deux Qualifications de la Dernière Chance (LCQ)
- Les Championnats du Monde de Fitness Racing

### 7.1 Major

15 athlètes masculins et 15 athlètes féminins se qualifieront pour participer à chaque tournoi majeur. La qualification pour les événements majeurs se fait via une combinaison de qualification automatique grâce au classement dans les événements Elite 15 de la saison précédente et à la qualification chronométrée dans les courses Pro en 2023.

7.1.2 Automatiquement qui sont automatiquement qualifiés (pour les quatre saison 23/24 Majeurs)

- Champion du monde
- 2ème aux Championnats du monde
- 3ème aux Championnats du Monde
- Champion des États-Unis
- Champion d'Europe
  - 23/24 Top 3 des courses majeures (voir ci-dessous)

Si deux des places de qualification automatique sont détenues par la même personne, le quatrième des Championnats du monde recevra la place de qualification automatique.

### 7.1.3 Qualification par temps

- Meilleurs temps Pro individuels de l'année civile 2023 jusqu'à atteindre 15 participants.
- Le jour limite pour chaque événement est 2 semaines avant le Major.

### 7.1.4 Qualification via les courses majeures

Les 3 premiers de chaque Major obtiennent une place de qualification automatique pour les Majors restants de la saison.

Si un athlète termine dans le Top 3 mais était déjà qualifié automatiquement, la place reviendra au quatrième ou cinquième athlète classé dans cette majeure respective.

Il ne descendra pas au-delà de la cinquième position.

### 7.2 Les Championnats du Monde HYROX

La seule voie de qualification pour les Championnats du monde consiste à se classer à un championnat majeur ou à un événement de qualification de la dernière chance. Il n'y a pas de qualification directe aux Championnats du monde basée sur un temps final dans une course de saison régulière.

### 7.3 Qualification par Last Chance Qualifier (LCQ)

Après les quatre Majors, un maximum de 12 places seront attribuées pour les Championnats du Monde. Les places restantes seront attribuées aux premiers de la LCQ.

Le nombre de places sera réparti équitablement entre les 2 courses LCQ.

Dans le cas où le nombre de places restantes serait impair, la toute dernière course LCQ recevra une place de qualification supplémentaire pour les Championnats du monde afin de remplir la course jusqu'à 15 athlètes.

## 8. LE CONOURS

### 8.1 Compétition HYROX DOUBLE

HYROX DOUBLES est une compétition par équipe de 2 personnes. L'équipe DOUBLES peut être composée de 2 athlètes masculins, 2 athlètes féminines ou en MIXTE 1 athlète féminine et 1 athlète masculin. Les compétitions consistent en une course de 1 km suivie d'un entraînement répété 8 fois. Afin de terminer l'intégralité de la course HYROX DOUBLES et de recevoir un temps d'arrivée valide, les participants doivent effectuer les courses et les entraînements dans l'ordre indiqué (course, entraînement, course, entraînement, etc.) jusqu'à ce qu'ils aient parcouru un total de 8 km de course et 8 séances d'entraînement.

Bien que la distance de course de 8x1km doive être complétée par les deux membres DOUBLES, les entraînements peuvent être complétés dans un effort combiné.

## 8.2 Stations d'entraînement

Les 8 entraînements doivent être complétés ensemble. Cependant, c'est à chaque membre de l'équipe DOUBLES (DTM) de déterminer la distance parcourue ou le nombre de répétitions qu'il effectue. La compétition HYROX DOUBLES suit le principe « YGIG » (YOU GO I GO) qui signifie que le DTM 1 fonctionne, tandis que le DTM 2 se repose et vice versa. Par conséquent, un seul des DTM peut être actif. Les temps de repos peuvent être pris selon les besoins – également simultanément.

La station d'entraînement est terminée lorsque la totalité de la distance ou des répétitions sont parcourues.

Exemple YGIG Rameur de 1000 m : le

DTM 1 commence à ramer pendant que le DTM 2 attend.

Après une distance auto-sélectionnée (par exemple 250 m), le DTM 1 arrête de ramer et le DTM 2 continue de ramer. Maintenant, le DTM 1 est au repos, et ainsi de suite.

Ce processus est répété jusqu'à ce que la distance totale de 1000 m soit parcourue.

## 8.3 Fonctionnement

Les DTM doivent courir ensemble à tout moment sur toute la distance de 1000 mètres les stations d'entraînement. Si un DTM roule à un rythme nettement plus rapide, cela entraînera une pénalité de 3 minutes car cela perturbera le système de suivi du temps.

**Important :** Une fois la distance de course parcourue, les deux DTM doivent entrer ensemble dans la station d'entraînement. Les deux DTM doivent être présents pour pouvoir commencer les exercices. La station d'entraînement ne peut être quittée qu'une fois la distance entière ou les répétitions parcourues et doit être quittée par les deux DTM en même temps.

La distance de course est toujours de 1000 mètres, selon le lieu, elle sera divisée en 2 à 4 tours de course. Dans certains cas, le premier/dernier tour en course peut ne pas être exactement de 1000 mètres raison d'un départ échelonné. Dans ce cas, les mètres manquants seront compensés lors du dernier tour.

Sur le parcours de course à pied, une ligne divise le parcours de course à pied en deux zones de vitesse : la voie rapide et la vitesse normale. Les athlètes plus rapides devraient courir dans la voie rapide et les athlètes plus lents dans la voie de vitesse normale.

### 8.4 Règles et règlements d'entraînement

- Terminez tous les entraînements, dans le bon ordre.
- Effectuez chaque exercice selon les normes de mouvement.
- Utilisez les points de départ et d'arrivée corrects de la station d'entraînement.
- Complétez le nombre correct de répétitions et/ou de distances.
- Effectuez les exercices/mouvements avec le poids correct en kilogramme.

### 8.5 Arbitres et juges en chef

Pour chaque entraînement, un arbitre sera chargé de s'assurer que tous les participants terminer l'entraînement de manière correcte et sûre. L'arbitre le fait en coordination avec le juge en chef du poste d'entraînement concerné.

Le juge en chef de chaque station d'entraînement est dirigé par le directeur de course, qui supervise tous les aspects sportifs de la compétition et prend les décisions finales sur toutes les questions de jugement.

Toutes les décisions du directeur de course et des organisateurs de l'événement sont définitives.

## 9. NORMES DE DÉPLACEMENT, DISTANCES ET POIDS

Toute exécution d'un mouvement qui s'écarte des standards du mouvement, et/ou est inhabituelle ou peu courante et/ou entraîne un avantage en temps ne sera pas reconnue et entraînera une répétition invalide (pas de répétition) ou une pénalité de temps/distance selon sur la station d'entraînement.

De plus, l'attribution de l'équipement ou du couloir pour chaque station d'entraînement sera attribuée par le juge en chef concerné et son équipe.

### 9.1 SkiErg\*

- Avant de commencer l'entraînement, le moniteur doit être (re)réglé par un arbitre.
- Les pieds de l'athlète doivent rester sur la plateforme SkiErg à tout moment pendant l'exercice. Il est permis de lever les pieds pendant l'exécution de l'exercice.
- Après avoir parcouru la distance requise, l'athlète doit lever le bras pour appeler un arbitre afin de confirmer que la distance requise a été parcourue.
- Ce n'est qu'après avoir reçu la confirmation de l'arbitre que l'athlète pourra quitter la station.
- Si l'athlète enfreint l'un des points mentionnés ci-dessus, l'athlète recevra une pénalité de temps délivrée par le juge en chef. La pénalité de temps sera basée sur la violation.

\* Le réglage de l'amortisseur du SkiErg sera préréglé sur la résistance suivante :

» Le DTM au repos reste dans la zone marquée.

Distance : 1000 m

\* Le réglage de l'amortisseur sur l'ergomètre sera préréglé comme suit résistance:

FEMMES 5

FEMMES PRO / HOMMES / MIXTE 6

7

HOMMES PRO

Remarque : Chaque équipe DOUBLES est autorisée à ajuster le réglage de l'amortisseur une fois à leurs propres références. Cependant, une fois qu'un DTM commence l'exercice, l'équipe n'est plus autorisée à changer à nouveau et doit rester avec le réglage choisi jusqu'à ce que toute la distance soit parcourue.

## 9.2 Sled Push

- Le traîneau et l'athlète doivent être complètement derrière la ligne avant départ.
- Le traîneau doit toujours franchir entièrement la marque des 12,5 m (fin de piste) avant de changer de direction.
- Dès que l'athlète a complété 4x 12,5 m et que tout le traîneau a franchi la ligne, la station est terminée.
- Si l'athlète complète moins de quatre couloirs, une pénalité de 3 minutes par couloir manquant sera accordée.

» Le DTM au repos marche derrière le DTM en activité. Si le DTM à pied gêne les autres participants, par exemple en traversant les couloirs, l'équipe se verra infliger une pénalité de distance de 10 m qu'elle devra repousser elle-même.

Distance 4 x12,5 m (sauf pénalités imposées)

FEMMES	102 kg TTC Traîneau
FEMME PRO / HOMMES / MIXTE	152 kg TTC Traîneau
HOMMES PRO	202 kg TTC Traîneau

### 9.3 Sled Pull

- Le traîneau et l'athlète doivent être complètement derrière la ligne avant départ.
  - Une fois que l'athlète a tiré tout le traîneau au-delà de la marque des 12,5 m, l'athlète change de côté et tire le traîneau vers l'arrière
  - En tout temps, l'athlète doit rester debout, il n'est pas permis de tirer le traîneau assis ou à genoux
  - À tout moment, l'athlète doit rester dans son espace de travail désigné à chaque extrémité de son couloir, la loge de l'athlète. Ces boîtes sont clairement identifiées et il est interdit de dépasser ces lignes en tirant le traîneau.
- 
- Lors du tirage, l'athlète doit s'assurer que sa corde reste sur son couloir et qu'elle ne gêne pas les couloirs voisins.
  - Dès que l'athlète a parcouru 4x 12,5 mètres et que le traîneau entier franchit la ligne de départ/arrivée, la station est terminée.
  - Si l'athlète enfreint l'un des points mentionnés ci-dessus, le pull devient invalide et lors du deuxième avertissement, l'athlète reçoit une pénalité de distance de 5m qu'il doit reculer lui-même.
  - Si l'athlète complète moins de quatre couloirs, une pénalité de 3 minutes par couloir manquant sera accordée.
- 
- » Le DTM au repos reste derrière le DTM en travail et n'est pas autorisé à «aider » avec la corde ou à la toucher.

Distance 4 x12,5 m (sauf pénalités imposées)

FEMMES

78 kg inclus Traîneau

FEMME PRO / HOMMES / MIXTE 103 kg inclus Traîneau

HOMMES PRO

153 kg inclus Traîneau

#### 9.4 Burpee Broad Jump

- L'athlète doit commencer par effectuer un burpee.
- Le burpee commence avec les mains placées derrière la personne surprenante et près de ses pieds (à une longueur maximale d'un pied). Une fois les mains posées au sol, elles ne peuvent plus être avancées.
- En position basse, la poitrine de l'athlète doit toucher nettement le sol.
- Ensuite, l'athlète se lève et saute en avant, sautant et atterrissant avec les deux pieds simultanément. Si les pieds sont décalés lors du décollage, l'athlète doit s'assurer que les deux pieds atterrissent en même temps, parallèles l'un à l'autre. Aucun pas ou déplacement de pieds n'est autorisé après l'atterrissage.
- Lorsque vous marchez ou sautez depuis la position inférieure, les pieds ne peut pas passer le bout des doigts de l'athlète.
- La longueur de chaque saut en longueur dépend de l'athlète.
- Il est interdit de faire un pas en avant entre les répétitions.
- La station est terminée une fois que l'athlète franchit la ligne d'arrivée.
- Si l'athlète ne respecte pas l'un des points mentionnés ci-dessus, la répétition devient invalide et au deuxième avertissement, l'athlète reçoit une pénalité de distance de 5m.

» Le DTM au repos marche derrière le DTM en activité. Si le DTM à pied gêne les autres participants, par exemple en traversant les couloirs, l'équipe se verra infliger une pénalité de distance de 10 m. Lorsqu'il s'agit de passer d'un DTM de travail et DTM de repos, le DTM de repos commencera par placer ses mains à la place des pieds du DTM de travail.

mains à l'endroit où les pieds du DTM de travail ont atterri. Les orteils et les doigts doivent être alignés.

Distance 80 m(sauf pénalités imposées)

### 9.5 Rowing\*

- Avant de commencer l'entraînement, le moniteur doit être (re)réglé par un arbitre.
  - Les pieds des participants doivent être dans les repose-pieds du rameur avant de saisir la poignée du rameur et doivent rester dans les repose-pieds à tout moment pendant l'entraînement.
  - Après avoir parcouru la distance requise, l'athlète doit lever le bras pour appeler un arbitre afin de confirmer que la distance requise a été parcourue.
  - Ce n'est qu'après avoir reçu la confirmation de l'arbitre que l'athlète peut quitter la plateforme et la station et commencer sa prochaine course.
  - Si l'athlète enfreint l'un des points mentionnés ci-dessus, l'athlète recevra une pénalité de temps délivrée par le juge en chef. La pénalité de temps sera basée sur la violation.
- » Le DTM au repos reste dans la zone balisée et ne gêne pas les autres participants.

Distance 1000 m

\* Le réglage de l'amortisseur sur l'ergomètre est préréglé pour la résistance suivante :

FEMMES 5

FEMMES PRO / HOMMES / MIXTE 6

HOMMES PRO7

Remarque : Chaque équipe DOUBLES est autorisée à ajuster le réglage de l'amortisseur une fois selon ses propres préférences. Cependant, une fois qu'un DTM commence l'exercice, l'équipe n'est plus autorisée à changer à nouveau et doit rester avec le réglage choisi jusqu'à ce que toute la distance soit parcourue.

### 9.6 Kettlebell Farmers Carry

- Le kettlebell Farmers Carry commence et se termine par le retrait/retour des kettlebells de la zone marquée à côté de la ligne de départ/arrivée.
- L'athlète doit porter les deux kettlebells à tout moment lorsqu'il bouge.
- Les kettlebells doivent être portés avec les deux bras tendus par les athlètes. côtés.
- Il est permis de poser les kettlebells au repos à condition que les kettlebells n'avancez pas lorsque vous les posez au sol.
- La station est terminée une fois que l'athlète transporte les kettlebells à travers la ligne d'arrivée et les ramène à la zone marquée.
- Si l'athlète enfreint l'un des points mentionnés ci-dessus, l'athlète recevra une pénalité de temps délivrée par le juge en chef. La pénalité de temps sera basée sur la violation.

» Le DTM au repos marche derrière le DTM en activité sans gêner les autres participants.

Distance 200 m

FEMMES

FEMMES PRO / HOMMES / MIXTE 2 x16 kg (blanc)

2 x 24 kg (gris)

HOMMES PRO

2 x32 kg (noir)

### 9.6 Sandbag Lunge

- La fente du sac de sable commence et se termine par le retrait/retour du sac de sable de la zone marquée à côté de la ligne de départ/arrivée.
- L'athlète doit soulever le sac de sable sans aide et le placer sur les deux épaules.
- L'athlète commence à se tenir droit, les deux pieds derrière la ligne, avant de commencer sa première fente sur la ligne de départ.
  - Lors de chaque fente, le genou arrière doit toucher clairement le sol.
- Chaque répétition se termine avec les genoux et les hanches complètement étendus.
- Les fentes doivent être alternées, c'est-à-dire que les genoux touchent le sol en alternance.
  
- L'athlète peut soit faire des fentes continues, soit s'arrêter après chaque fente avec les deux pieds parallèles au sol.
- Faire des pas ou des mélanges entre les répétitions n'est pas autorisé.
- La station est terminée une fois que l'athlète franchit la ligne d'arrivée et ramène le sac de sable dans la zone marquée.
- Si l'athlète ne respecte pas l'un des points mentionnés ci-dessus, la répétition devient invalide et lors du deuxième avertissement, l'athlète reçoit une pénalité de distance de 5 m.
- Le sac de sable doit rester sur les deux épaules à tout moment et il n'est pas autorisé à déposer le sac de sable à tout moment pendant le poste de travail. Retirer le sac de sable des épaules entraînera une pénalité de 5m. La deuxième fois entraînera une disqualification.

» Le DTM au repos marche derrière le DTM en activité. Si le DTM à pied gêne les autres participants, par exemple en traversant les couloirs, l'équipe se verra infliger une pénalité de distance de 10 m.

Distance 100 m(sauf pénalités)

FEMMES10 kg (marquage blanc)

FEMMES PRO / HOMMES / MIXTE 20 kg (marquage gris)

HOMMES PRO30 kg (marquage noir)

## 9.8 Wall Balls

- L'athlète doit commencer à se tenir droit, en tenant le wall ball avec les deux mains
- L'athlète s'accroupit ensuite et lance le ballon (avec les deux mains), frappant la bonne cible en se levant – cela compte comme une répétition.
- Chaque lancer de wall ball doit toucher la cible désignée, les athlètes doivent atteindre leur cible au centre.
- Une fois que le ballon touche la cible, l'athlète soit attrape le ballon et recommence le mouvement, soit laisse le ballon toucher le sol avant de recommencer le mouvement, c'est-à-dire se tenir droit, les hanches et les genoux étendus avant de commencer un squat.
- En position basse du squat, les hanches de l'athlète doivent descendre plus bas que ses genoux (en dessous de 90°).
  - À la discrétion de l'arbitre, une box peut être utilisée pour garantir que le squat de l'athlète est suffisamment bas.
- Si l'athlète ne respecte pas l'un des points mentionnés ci-dessus, la répétition devient invalide.

» Le DTM au repos reste dans la zone balisée sans gêner les autres participants.

FEMMES	75 répétitions avec 4 kg (marquage blanc)
FEMME PRO / HOMMES / MIXTE	100 répétitions avec 6 kg (marquage gris)
HOMMES PRO	100 répétitions avec 9 kg (marquage noir)

* Taille cible FEMME	2,70 m
* Taille cible HOMMES	3,00 m
* Hauteur cible MIXTE	2,70 et 3,00 m

## 10. POLITIQUE ANTI-DOPAGE

HYROX s'engage à promouvoir le fair-play, l'intégrité et l'esprit de compétition dans toutes les manifestations.

l'esprit de compétition dans toutes les manifestations. HYROX croit fermement aux principes du

du sport propre et se consacre à la création d'un environnement où les athlètes peuvent concourir sur un pied d'égalité. À ce titre, HYROX applique une politique antidopage afin de garantir la santé et la sécurité des athlètes.

antidopage afin d'assurer la santé et la sécurité de tous les participants et de défendre les d'honnêteté, de respect et d'égalité dans le sport.

HYROX adhère au Code de l'Agence mondiale antidopage (WADA) et à ses normes internationales.

normes internationales. Tous les événements sont dédiés à la conduite des normes éthiques les plus élevées, sans aucune tolérance à l'égard de l'utilisation des drogues.

éthiques les plus élevées, sans aucune tolérance à l'égard de l'utilisation de substances ou de méthodes interdites susceptibles de compromettre l'intégrité du sport.

méthodes qui pourraient compromettre l'intégrité de la course.

Tous les athlètes participant aux événements HYROX sont tenus de respecter

les règles antidopage définies par WADA. Cela implique de se soumettre

se soumettre à des tests de dépistage de substances interdites, à la fois pendant et en dehors de la course. HYROX

se réserve le droit de procéder à des tests aléatoires à tout moment afin de maintenir un environnement de course équitable et propre.

un environnement de course équitable et propre.

## 11. VÊTEMENTS, ACCESSOIRES, HYDRATATION/NUTRITION

Il est de la responsabilité du participant de s'assurer qu'il est convenablement

habillé compte tenu des activités à entreprendre, des facteurs environnementaux et des sensibilités culturelles à respecter.

11.1 Les éléments suivants peuvent être utilisés pendant le concours :

- Genouillères
- Gants
- Ceinture d'haltérophilie
- Bracelets
- Sacs d'hydratation

11.2 Les éléments suivants sont strictement interdits en tout temps :

- Écouteurs
- Sangles de levage
- Téléphones portables
- Casques VR

11.3 Mauvais esprit sportif

Toute forme de mauvais esprit sportif, de comportement menaçant et/ou abusif envers le personnel de l'événement, les bénévoles, les spectateurs ou les autres concurrents peut entraîner des pénalités et/ou une disqualification. Ceux-ci peuvent également être appliqués rétrospectivement après une course.

11.4 Conduite générale

Tout détrit, crachats, nettoyage des narines ou abus d'eau sont interdits et peuvent entraîner des pénalités et/ou une disqualification.

10.5 Hydratation/Nutrition

Pendant la course, de l'eau sera mise à disposition au moins une fois pendant, avant ou après chaque passage dans la Roxzone. Une boisson pour sportifs ou autre produit d'hydratation peut également être disponible. Tout participant souhaitant se nourrir doit l'avoir sur lui dès le départ de la course.

Les concurrents ne sont autorisés à recevoir aucune boisson ou produit nutritionnel de quiconque, à l'exception des postes de ravitaillement, pendant leur épreuve (cela serait considéré comme une aide extérieure). Cela peut entraîner des pénalités et/ou une disqualification.

## 12. HORAIRE DE L'ÉVÈNEMENT

Le jour de l'évènement, les participants rencontreront les zones suivantes.

### 12.1 Inscription, puce de chronométrage et bracelets

Une fois arrivés sur le site, les participants devront se rendre à la zone d'enregistrement des athlètes où ils recevront leur puce de chronométrage, leur numéro de départ et leur bracelet. Les participants doivent apporter une pièce d'identité avec photo émise par le gouvernement et leur confirmation d'inscription.

Selon la division, le bracelet sera soit blanc, gris ou noir. Il permet d'identifier la vague de départ et la division du participant pendant la compétition et doit être porté visiblement au poignet.

Chaque participant reçoit également une puce de chronométrage pour enregistrer le(s) temps(s) des participants pendant la compétition. Cette puce doit être fixée à une cheville. Toute autre position peut conduire à un record de temps invalide ou incomplet - le port correct de la puce de chronométrage sur une cheville tout au long de la course relève de la responsabilité des concurrents. Les doubles et les relais doivent avoir sur eux une puce par participant. Doubles = 2 jetons de chronométrage ; Relais = 4 puces de synchronisation.

### 12.2 Vestiaires et zone de dépôt des sacs

Des vestiaires et un dépôt de sacs sécurisé seront disponibles sur le site, bien que l'organisateur n'accepte aucune responsabilité en cas de perte ou de vol de sacs ou d'objets.

### 12.3 Zone d'échauffement

Une zone d'échauffement désignée avec des équipements pertinents pour la compétition sera à la disposition de tous les participants.

### 12.4 Zone de départ

10 minutes avant l'heure de départ d'un individu, celui-ci doit se rassembler dans la zone de départ pour recevoir les instructions officielles concernant le départ de la course.

## 13. PÉNALITÉS

### 13.1 Pénalités de temps

#### 13.1.1 Tours manquants

Si un participant ne réalise pas le nombre correct de tours, une pénalité de temps de 3 à 7 minutes par tour sera appli 1quée et ajoutée à son temps final.

Par exemple : Pour un lieu spécifique, la pénalité de temps pourrait être de 5 minutes. Le temps final du participant est de 1:24 mais s'il a raté 2 tours de course tout au long de la compétition, son temps final sera de 1:34 (2 x 5 min de pénalités).

13.1.2 Terminer les stations d'entraînement dans le mauvais ordre. Si un participant ne termine pas la station d'entraînement dans le bon ordre (1-8), il est autorisé à terminer la station d'entraînement manquante avant d'entrer dans la station 8 (Wall Balls). Terminer l'entraînement dans le mauvais ordre entraînera une pénalité de 3 minutes. Si plus d'un entraînement est effectué dans le désordre, le participant sera automatiquement disqualifié. Le nombre de tours de course totalisant 1km varie d'un site à l'autre

#### 13.1.3 Entraînement manqué/course de 1 km manquée

Manquer une station d'entraînement entière ou une course de 1 km entraînera une disqualification.

#### 13.1.4 Confusion de Roxzone IN et OUT

Chaque fois qu'un participant entre dans la Roxzone via l'arche OUT, ou sort de la Roxzone via l'arche IN, il recevra une pénalité d'une minute.

### 13.2 Pénalités de distance/temps

Des pénalités de distance/temps peuvent être émises lors de la course et aux postes de travail 1 à 7. Les pénalités de distance dépendent de l'entraînement et varient entre 5 mètres (pour les débutants en simple) et 10 mètres (pour les doubles).

Les pénalités de temps dépendent de l'infraction et de la station d'entraînement.

Les décisions de pénalité peuvent être prises par n'importe quel arbitre après consensus avec le juge en chef. Pour les postes de travail 1 à 7, il y aura un avertissement par poste avant que des sanctions ne s'appliquent lorsque les normes de mouvement ne sont pas respectées.

Au deuxième avertissement, la répétition est considérée comme invalide et l'athlète reçoit la pénalité distance/temps correspondante. Tout nouvel avertissement au sein de la station entraînera une nouvelle pénalité distance/temps. La pénalité de temps sera basée sur la violation.

### 13.3 N'a pas terminé

Si un participant ne termine pas une station d'entraînement, il ne recevra aucune donnée de résultats et sera exclu de tous les classements et récompenses. Ils pourront toutefois continuer la course (sans temps de résultat final).

### 13.4 Disqualification

Si un participant a été disqualifié par un juge en chef, il ne recevra aucune donnée sur les résultats et sera exclu de tous les classements et récompenses. Une fois disqualifié par un juge en chef, le participant ne peut plus continuer la course.

### 13.5 Écarts par rapport aux normes de mouvement

Toute exécution d'un mouvement qui s'écarte des standards du mouvement, et/ou est inhabituelle ou peu courante et/ou entraîne un avantage en temps ne sera pas reconnue et entraînera une répétition invalide (pas de répétition) ou une pénalité de temps/distance selon sur la station d'entraînement.

## 14. RÈGLES DE CONDUITE

En s'inscrivant à un événement HYROX, les participants acceptent de concourir de manière juste et honorable. Un mauvais esprit sportif, par exemple des tentatives de tromperie, de manipulation, des disputes excessives ainsi que la perturbation et/ou l'obstruction des autres participants, peuvent entraîner des sanctions, une disqualification, une interdiction à vie des compétitions HYROX et/ou des poursuites judiciaires. Tout participant disqualifié d'une compétition HYROX ou banni pour des événements futurs ne recevra aucun remboursement pour les frais ou cotisations. Cela s'applique également à tout autre comportement susceptible de nuire ou de déranger les participants, les bénévoles, le personnel, les sponsors et les spectateurs. À la discrétion des organisateurs de l'événement, l'une des mesures susmentionnées peut être prise contre tout participant.