

# RULEBOOK



SEASON 23/24

HYROX

WORLD SERIES OF FITNESS RACING

## 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 l'intégralité de la course HYROX et de recevoir un temps d'arrivée valide, les participants doivent effectuer les courses et les entraînements dans l'ordre précis (course, entraînement, course, entraînement, etc.) jusqu'à ce qu'ils aient parcouru un total de 8 km de course et 8 séances d'entraînement. Même si l'amplitude de répétition et/ou les poids diffèrent selon 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 globaux les plus rapides chez les hommes et chez les femmes, les résultats sont également classés par tranches d'âge (4.2. Tranches d'âge), également triés du temps le plus rapide au plus lent.

## 2. CONDITIONS DE PARTICIPATION

2.1 Conditions de participation à HYROX. HYROX est un concours ouvert à tous, aucune qualification n'est requise. En participant à HYROX, vous acceptez les conditions suivantes, qui incluent l'exclusion de responsabilité et les termes de la politique de confidentialité également.

## 2.2 Conditions préalables à la participation

- Pour participer à un événement HYROX, le participant doit avoir au moins 16 ans le jour de la compétition.
- Chaque participant doit accepter les termes et conditions de participation.
- La seule façon de s'inscrire à un événement HYROX est via [www.hyroxfrance.com](http://www.hyroxfrance.com) ou [www.hyrox.com/fr](http://www.hyrox.com/fr)

## 3. INSCRIPTION

### 3.1 Participer à titre individuel

Sur [www.hyrox.com/fr](http://www.hyrox.com/fr), le participant peut s'inscrire via le bouton « S'inscrire ici » pour la ville spécifique.

- Sélectionnez votre division : HYROX SINGLE
- Entrez vos informations personnelles
- Vous êtes désormais inscrit en tant qu'athlète individuel

### 3.2 Participer en tant que HYROX DOUBLE

En plus de la participation individuelle, il y a également la possibilité de rejoindre une « équipe de 2 personnes ». Apprenez-en davantage sur la compétition HYROX DOUBLES dans le RULEBOOK DOUBLES.

### 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

- (a) FEMMES
- (b) FEMMES PRO
- (c) HOMMES
- (d) HOMMES PRO

HYROX propose 4 divisions. Les divisions diffèrent par le sexe, la répétition et/ou le poids. 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 commencent par vagues en fonction de leur division. Le départ a toujours lieu exclusivement avec des participants de la même division.

WOROUT / DIVISON	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 Tranches d'âge HYROX (hors Divisions PRO\*)

(a) Moins de 24 ans (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

(j) 65 - 69

(k) 70 - 74

(l) 75 - 79

(h) 80 - 84

(n) 85 - 89

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

La tranche d'âge (AG) d'un participant est déterminée par son âge au jour de la course. (si un participant aura 40 ans à son prochain anniversaire en novembre 2023 mais qu'il participe à une épreuve en avril 2023, il concourra dans le groupe d'âge (d).

## 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 [hydroxfrance.com](https://www.hydroxfrance.com)

Tout écart 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

### 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 d'un événement. 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 a alors exactement 48 heures pour s'inscrire aux CHAMPIONNATS DU MONDE, faute de quoi son créneau sera annulé.

Au prochain meilleur classé dans 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 les DOUBLES AG (a) - (d) (HYROX DOUBLE HOMMES / HYROX DOUBLE FEMME / HYROX DOUBLE HOMMES PRO / HYROX DOUBLES WOMEN 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 l'observation des spectateurs ou les opportunités de diffusion.

## 6. CHAMPIONNATS EUROPÉENS/AMÉRICAINS

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(s) division(s) respective(s). Les CHAMPIONNATS OPEN 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) FEMMES
- (b) HOMMES
- (c) DOUBLE FEMME
  - (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. HYROX Major
  - 2. US Major
  - 3. Scandinave Major
4. European Major

• Deux Qualifications de la Dernière Chance LCQ)

• Les Championnats du Monde de Fitness Racing

## 7.1 Majors

15 athlètes masculins et 15 athlètes féminines 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 Majors)

- 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 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.  
races.

Le nombre de créneaux 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. LA COURSE

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.

### 8.1 Règles et règlements du poste 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 kg ou en lbs.

## 8.2 Fonctionnement

La distance de course est toujours de 1 000 m et, 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 1 000 m en 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.

## 8.3 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 normes du mouvement, et/ou soit inhabituelle ou peu courante et/ou entraîne une contrainte pour un autre athlète.

La répétition reconnue et entraînera une répétition invalide (pas de répétition) ou une pénalité de temps/distance selon 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 a terminé et 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.

Distance : 1000m

\*

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

FEMMES	5
FEMMES PRO / HOMMES	6
HOMMES PRO	7

Remarque : Chaque athlète est autorisé à ajuster le réglage de l'amortisseur à son gré, préférences. Cependant, une fois que l'athlète commence l'exercice, il n'est plus possible de 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 le traîneau entier passe la ligne, la station est terminée.
- Si l'athlète complète moins de quatre couloirs, une pénalité de 3 minutes par couloir manquant sera notifiée.

Distance 4x 12,5 m (sauf pénalités imposées)

FEMMES

102 kg TTC Traîneau

FEMMES PRO / HOMMES 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 le 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. Son espace est clairement identifié 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 passe 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 5 m qu'il doit reculer lui-même.
- Si l'athlète complète moins de quatre couloirs, une pénalité de 3 minutes par couloir manquant sera appliquée.

Distance 4x 12,5 m (sauf pénalités imposées)

FEMMES

78 kg TTC Traîneau

FEMMES PRO / HOMMES 103 kg TTC Traîneau

HOMMES PRO 153 kg TTC Traîneau

#### 9.4 **Burpee Broad Jump**

- L'athlète doit commencer par effectuer un burpee.
- Le burpee commence avec les mains placées derrière la ligne de départ et près de leurs 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 clairement le sol.
- Ensuite, l'athlète se lève et saute en avant, autant et à terre 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 avec les deux pieds. Pieds parallèles les uns aux autres. Aucun pas ou déplacement de pieds n'est autorisé après l'atterrissage.
- Lorsque vous marchez ou sautez depuis la position inférieure, les pieds ne peuvent 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 5 m.

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 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 suite à la violation.

Distance 1000m

\*

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

FEMMES	5
FEMMES PRO / HOMMES	6
HOMMES PRO	7

Remarque : Chaque athlète est autorisé à ajuster le réglage de l'amortisseur à son gré. Cependant, une fois que l'athlète commence l'exercice, il n'est plus autorisé à le modifier et doit rester avec le réglage choisi jusqu'à ce que la distance est terminée.

### 9.6 Kettlebell Farmers Carry

- Le kettlebell Farmers Carry commence et se termine par le retrait/le 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.
- La pose des kettlebells au repos est autorisée à condition que les kettlebells n'avancent pas lorsqu'ils sont posés 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.

Distance 200m

FEMMES	2 x 16 kg (blanc)
FEMMES PRO / HOMMES	2 x 24 kg (gris)
HOMMES PRO	2 x 32 kg (noir)

### 9.7 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 d'entamer leur 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 lancer une fente en continu, 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 renvoie 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 5 m. La deuxième fois entraînera une disqualification.

Distance 100 m (sauf pénalités)

FEMMES	10 kg (marquage blanc)
FEMMES PRO / HOMMES	20 kg (marquage gris)
HOMMES PRO	30 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 wall ball toucher le sol avant de recommencer le mouvement, c'est-à-dire debout, 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 s'assurer du squat de l'athlète.
- Si l'athlète ne respecte pas l'un des points mentionnés ci-dessus, la répétition devient invalide.

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

\*

Hauteur cible FEMME et FEMME PRO 2,70 m

\*

Hauteur cible HOMMES et HOMMES PRO 3,00 m

## 9.9 Écarts par rapport aux normes de mouvement

Toute exécution d'un mouvement qui s'écarte des normes du mouvement, et/ou soit inhabituelle ou peu courante.

La répétition ne sera pas reconnue et entraînera une répétition invalide (pas de répétition) ou une pénalité de temps/distance selon la station d'entraînement.

## 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 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 articles suivants peuvent être utilisés/portés pendant la compétition

: • Genouillères

• Gants

• Ceinture d'haltérophilie

• Bracelets

• Sacs d'hydratation

### 11.2 Les éléments suivants sont strictement interdits en tout temps

:

• Écouteurs

• Sangles d'Élevage

• Téléphones

portables

• Casques V R

HYROX FR Livre de règles unique R1 Saison 2023/24

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

### 11.5 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'ÉVÉNEMENT

Le jour de l'événement, 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 individuel, 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 de tours correct, une pénalité de temps de 3 à 7 minutes par tour seront appliquées et ajoutées à leur temps de résultat final.

Par exemple : Pour un lieu spécifique, la pénalité peut être de 5 minutes.

Le temps final du participant est de 1:24 mais s'il a raté 2 courses tout au long de la compétition, son temps final sera de 1:34 (2 x 5 min de pénalités).

1 Le nombre de tours de course totalisant 1 km varie d'un site à l'autre.

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.

#### 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 stations d'entraînement 1 à 7, il y aura un avertissement par station avant que des pénalités ne s'appliquent lorsque les normes de mouvement ne sont pas respectées. Au deuxième avertissement, la répétition est considérée comme invalide et le 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 .5 Écarts par rapport aux normes de mouvement

Toute exécution d'un mouvement qui s'écarte des normes du mouvement, et/ou soit inhabituelle ou peu courante et/ou entraîne un désavantage à un autre athlète.

La répétition ne sera pas reconnue et entraînera une répétition invalide (pas de répétition) ou une pénalité de temps/distance selon 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. Mauvais esprit sportif, par exemple tentatives de déception, manipulation, disputes excessives ainsi que perturbation et/ou entraver d'autres participants peut entraîner des pénalités, 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.