HYROX
RULEBOOK_DOUBLES

hyrox.es @hyroxesp

1. CONCEPTO

HYROX es una carrera de fitness indoor que combina 8 kilómetros de carrera y 8 workouts de manera intercalada. La carrera se inicia con un kilómetro de carrera seguido de un workout, repitiendo esta secuencia hasta haber completado una distancia total de 8km y 8 workouts.

Para terminar la carrera, los atletas deben de completar el recorrido de carrera y workouts en un orden específico. Los workouts serán los mismos para todos los participantes, mientras que las repeticiones y el peso pueden variar según la categoría.

El resultado de cada atleta será el tiempo que tarde en completar los 8 kilómetros y los 8 workouts[1]. Cada atleta aparecerá en el ranking general de su categoría, que se ordenará del tiempo más rápido al más lento, siendo el atleta más rápido el ganador. A su vez, se elabora un ranking de cada categoría por grupos de edad, de manera que hay un ganador o pareja de ganadores en la clasificación general del evento en cada categoría y grupo de edad.

[1] El tiempo final puede verse modificado si el atleta recibe alguna sanción a lo largo de la carrera.

2. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

HYROX Doubles es una competición por equipos de dos personas abierta a todo el mundo, es decir, cualquiera puede participar en un evento HYROX sin clasificación previa. Al participar en HYROX Doubles se consideran aceptadas las siguientes condiciones, incluida la exclusión de responsabilidad, así como la política de privacidad.

- Para participar en HYROX Doubles, ambos participantes deben tener al menos 16 años el día de la competición.
- Ambos participantes deben aceptar los términos y las condiciones de participación.
- Para asistir, los participantes tendrán que inscribirse de manera conjunta a través de www.hyrox.es o www.hyrox.com. Esta es la única forma de inscribirse a la competición.

3. CATEGORÍAS Y SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

3.1. CATEGORÍAS POR PAREJAS

a) Men
b) Women
c) Mixed
d) Women Pro (a partir de 2024)
e) Men Pro (a partir de 2024)

HYROX ofrece 5 categorías por parejas que se diferencian entre sí en cuanto a sexo, repeticiones y/o peso. La distancia de carrera es la misma para todas las divisiones: cada participante debe correr 1 km antes de cada workout hasta completar un toral de 8km de carrera y 8 workouts. Los participantes inician la competición en tandas o *waves* formadas por atletas de su misma categoría. En la siguiente tabla puedes encontrar los pesos, repeticiones y distancias de los workouts para cada categoría[2]:

	DOUBLES WOMEN	DOUBLES MEN	DOUBLES MIXED	DOUBLES PRO WOMEN	DOUBLES PRO MEN
SKI ERG	1000m	1000m	1000m	1000m	1000m
SLED PUSH 4 x 12,5m	102 kg	152 kg	152 kg	152 kg	202 kg
SLED PULL 4 x 12,5m	78 kg	103 kg	103 kg	103 kg	153 kg
BURPEE BROAD JUMP	80m	80m	80m	80m	80m
ROWING	1000m	1000m	1000m	1000m	1000m
FARMERS CARRY 200m	2 x 16 kg	2 x 24 kg	2 x 24 kg	2 x 24 kg	2 x 32 kg
SANDBAG LUNGES 100m	10 kg	20 kg	20 kg	20 kg	30 kg
WALL BALLS	75 reps 4 kg	100 reps 6 kg	100 reps 6 kg	100 reps 6 kg	100 reps 9 kg

[2] Los pesos descritos en esta tabla para los workouts Sled Push y Sled Pull se han actualizado para mostrar el peso total (trineo + peso añadido) no habiendo variado el peso con respecto a otras temporadas.

3.2. GRUPOS DE EDAD (Salvo categoría PRO*)

Los grupos de edad de HYROX Doubles se determinan en función de la edad media de ambos miembros de la pareja en el momento del evento. Por ejemplo, si el primer miembro de la pareja tiene 24 años y el segundo miembro tiene 38, la media de edad es de 31, por lo que se clasificarán en el grupo de edad b).

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

*La categoría PRO termina en el grupo de edad de 55-59.

3.3. SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

Los resultados se ordenan del tiempo más rápido al más lento. Para cada evento, se hará una clasificación general de cada categoría y una clasificación para cada grupo de edad, habiendo múltiples pódiums por categoría.

Durante el evento, los atletas podrán consultar su tiempo provisional inmediatamente tras su participación. Este tiempo está sujeto a cambios, ya que las posibles sanciones pueden aplicarse hasta 48 horas después de la finalización del evento. Cualquier vuelta incompleta, repetición mal ejecutada o incumplimiento de los estándares de movimientos conllevan una penalización.

El resultado de cualquier atleta en un evento HYROX quedará registrado en el ranking global de eventos, pudiendo así comparar su tiempo con el resto de participantes a nivel mundial.

4. WORLD CHAMPIONSHIPS Y ELITE 15

4.1. CLASIFICACIÓN PARA EL WORLD CHAMPIONSHIPS OF FITNESS

El evento culminante de cada temporada HYROX es el World Championships of Fitness. Cualquier participante que compita en un evento regular de la temporada puede clasificarse para el World Championships. Las plazas de clasificación están limitadas a un número determinado para cada categoría y grupo de edad. La cantidad exacta de plazas se anuncian en la Guía del Atleta de cada evento.

Si una pareja de HYROX Doubles obtiene una plaza para el World Championship, serán notificados el día después del evento y tendrán un plazo de 48 horas para reservar su plaza en el World Championships of Fitness. En caso de no ejercitar este derecho dentro del plazo determinado, su plaza pasará a la siguiente pareja mejor clasificada en el ranking.

Un miembro de la pareja puede ser sustituido. El nuevo miembro de la pareja debe ser del mismo sexo y edad que el miembro que se ha retirado con el fin de mantener el grupo de edad y la división.

4.2. PARTICIPACIÓN EN EL WORLD CHAMPIONSHIPS

En el World Championships las tandas o *waves* se organizan por categoría y grupo de edad. De este modo, cada pareja competirá en una misma *wave* con otras parejas de su mismo grupo de edad para determinar quiénes son los ganadoros o World Champions de cada grupo de edad. El grupo de edad de un equipo de HYROX Doubles se determina por el grupo de edad en el que se clasificaron,

independientemente de la media de edad de ambos miembros de la pareja en la fecha de celebración del World Championships.

4.2.1. Doubles Men y Doubles Women

Los participantes que compitan en el World Championships en las categorías Doubles Men, Doubles Women, Doubles Pro Women y Doubles Pro Men deberán completar las distancias, repeticiones y pesos de la categoría HYROX Pro correspondiente a su sexo[3].

- Doubles Men: distancias, repeticiones y pesos de Pro Men
- Doubles Women: distancias, repeticiones y pesos de Pro Women
- Doubles Pro Men: distancias, repeticiones y pesos de Pro Men
- Doubles Pro Women: distancias, repeticiones y pesos de Pro Women

4.2.2. Doubles Mixed

Las distancias, repeticiones y pesos de la categoría Doubles Mixed se mantienen igual en el World Championships of Fitness.

4.3. PARTICIPACIÓN EN MÁS DE UNA CATEGORÍA

Si un participante se ha clasificado para el World Championships en más de una categoría, podrá competir en más de una siempre que sus horas de salida se lo permitan. Estas se asignan por categoría y grupo de edad. No se aceptarán solicitudes individuales en lo que respecta a

[3] Los atletas de los grupos de edad 60-69 y 70+ competirán con los pesos, repeticiones y distancias habituales en su categoría.

las horas de salida y el atleta deberá asumir el riesgo de inscribirse en más de una categoría. No se realizan reembolsos en caso de que las horas de salida impidan al participante competir en las categorías en las que se ha inscrito.

4.4. ELITE WAVE

En el World Championships se llevará a cabo la Elite Wave, una wave formada por los 15 mejores atletas de la categoría Pro (Men y Women) de toda la temporada. Los atletas que consigan los mejores tiempos en su respectiva categoría Pro en los eventos regulares de la temporada se clasificarán para la Elite Wave. Por otro lado, los atletas que consigan el primer, segundo y tercer puesto en los European Championships y los US Championships se asegurarán una plaza en la Elite Wave del World Championships.

Solo los atletas de la Elite Wave tiene la oportunidad de convertirse en campeones absolutos – World Champion of Fitness Racing – además de optar a premios económicos. Los atletas de la Elite Wave quedarán excluidos de los grupos de edad por lo que no podrán convertirse en World Champion de ningún grupo de edad. El importe de los premios económicos se anunciará en la Guía del Atleta.

El organizador se reserva el derecho de distribuir *wildcards* para el World Championships of Fitness a los atletas seleccionados. El organizador también se reserva el derecho a realizar cambios en el Roxzone para poder acomodar más espectadores o favorecer una mejor retransmisión del evento.

5. EUROPEAN CHAMPIONSHIPS OF FITNESS

5.1. PARTICIPACIÓN EN EL EUROPEAN CHAMPIONSHIPS

Otro punto culminante de la temporada europea de HYROX es el European Championships of Fitness. Cualquiera puede inscribirse en cualquier división sin clasificación previa. El European Championships está abierto a todas las nacionalidades, es decir, no hay restricciones en cuanto a la ciudadanía o el lugar de residencia.

En el European Championships, los atletas podrán competir en cualquiera de las categorías individuales (HYROX Men, HYROX Women, HYROX Pro Men, HYROX Pro Women), por parejas (Doubles Men, Doubles Women, Doubles Mixed).

En las categorías Open (Women, Men, Doubles), se deberá completar el recorrido completo según los pesos, repeticiones y distancias indicadas. Todos los participantes podrán hacerse con el título de ganador por grupo de edad, es decir, European Champion de su grupo de edad. Los ganadores de su grupo de edad no podrán hacerse con el título de ganador absoluto (European Champion of Fitness) ni acceder a los premios económicos.

Los participantes de las categorías por equipos (Team Relay) no optan al título de ganador absoluto ni a los premios económicos. Esta categoría tampoco presenta divisiones por grupos de edad.

6. ELITE 15 – SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

6.1. HYROX MAJORS

15 atletas masculinos y 15 femeninos calificarán para competir en cada Major.

6.1.1. ATLETAS CLASIFICADOS AUTOMÁTICAMENTE (PARA TODOS LOS MAJORS DE LA TEMPORADA 23/24)

- World Champion
- 2º en el World Championships
- 3º en el World Championships
- US Champion
- European Champion
- Top 3 finishers de los Majors de la temporada 23/24 (ver abajo)

Si una misma persona queda clasificada en dos slots de los mencionados arriba, uno de esos slots pasará al 4º clasificado del World Championships.

6.1.2. CALIFICACIÓN POR TIEMPO

- Los 15 mejores tiempos en Pro en el año 2023.
- El día máximo para clasificarse para cada evento es 2 semanas antes del Major.

6.1.3. CLASIFICACIÓN A TRAVÉS DE MAJOR EVENTS

Los 3 mejores altetas de cada Major Race estarán directamente clasificados para el resto de Majors de la Temporada. En caso de que estos atletas ya estuvieran clasificados, su plaza pasará al 4º o 5º mejor clasificado, pero nunca más allá.

6.1.4. HYROX WORLD CHAMPIONSHIPS

La única vía para clasificarse para el World Championships es a través de un Major Championship o en un evento de Last Chance Qualifier. No hay una clasificación directa al World Championships desde una carrera regular de la temporada.

6.1.5. CLASIFICACIÓN EN 'LAST CHANCE QUALIFIER' (LCQ)

Después de los cuatro Majors se habrán repartido un máximo de 12 plazas para el World Championships. Los slots restantes se otorgarán a los atletas con los mejores tiempos en las dos carreras señaladas como Last Chance Qualifiers (LCQ).

El número restante de plazas se distribuirán equitativamente entre las 2 LCQ. En caso de que el número de plazas sea impar, la última carrera LCQ tendrá una plaza clasificatoria más para el World Championships.

7. LA COMPETICIÓN

HYROX Doubles es una competición por equipos de dos personas que puede estar formado por dos hombres, dos mujeres o un hombre y una mujer.

La competición consiste en una carrera de 1 km seguida de un workout, que se repite 8 veces. Para completar toda la competición HYROX Dobles y recibir un tiempo de finalización válido, los participantes deben completar los kilómetros de carrera y los workouts en el orden designado (carrera, workout, carrera, workout, etc.) hasta un total de 8 km de carrera y 8 workouts diferentes.

Los 8km de carrera deben ser completados por ambos miembros de la pareja, pero los workouts pueden ser completados en un esfuerzo combinado.

7.1. WORKOUTS

Los workouts de HYROX Doubles siguen el principio "*You Go / Go*", es decir, un miembro de la pareja trabaja mientras el otro descansa y viceversa. Por lo tanto, solo uno de los miembros de la pareja estará activo durante los workouts. No hay una distancia o número de repeticiones determinadas que deba completar cada miembro de la pareja y se pueden turnar tantas veces como necesiten. Ambos miembros de la pareja pueden descansar simultáneamente. El workout se completa cuando se ha completado toda la distancia o la totalidad de las repeticiones, independientemente lo que haya hecho cada miembro de la pareja.

- Los workouts se deben completar en el orden establecido.
- Se deben cumplir los estándares de movimiento de todos los workouts.
- Los workouts se inician y finalizan en los puntos marcados.
- Un workout se da por finalizado tras completar el número correcto de repeticiones y/o distancias.
- Todos los workouts se deben ejecutar con el peso establecido para cada categoría.

7.2. CARRERA

Los miembros de la pareja deben correr juntos en todo momento durante los 1.000 metros de carrera antes de cada workout. Si uno de los miembros de la pareja corre a un ritmo más rápido, conllevará una penalización de 3 minutos, ya que perturba el sistema de cronometraje.

Una vez completada la distancia de carrera, ambos miembros de la pareja deben entrar juntos en la siguiente estación de workout. Ambos deben estar presentes para poder empezar con el workout. Una vez completada la distancia o las repeticiones del workout, los miembros de la pareja abandonarán la estación al mismo tiempo.

La distancia de carrera es siempre de 1.000 metros y, dependiendo de la sede del evento, se dividirá en 2-4 vueltas. En algunos casos, el primer recorrido de carrera puede no ser totalmente de 1000 metros debido a la disposición del circuito. En este caso, los metros que falten se compensarán durante la última carrera (justo antes de la estación de Wall Ball).

En la pista de carrera o *running track* habrá una marca que, de forma similar a las autopistas, divide la pista en dos zonas de velocidad: el carril izquierdo será el carril más rápido, mientras que el carril derecho será para la velocidad normal. Los participantes más rápidos deben mantenerse a la izquierda y los más lentos a la derecha.

7.3. ÁRBITROS Y *HEAD JUDGES*

Para cada workout, un árbitro será responsable de asegurar que todos los participantes completen el workout de manera correcta y segura, cumpliendo con todos los estándares de movimiento. El árbitro hace esto en coordinación con el juez principal o *head judge* de la estación del workout. El *head judge* de cada estación es supervisado por el director de la carrera, que supervisa todos los aspectos deportivos de la competición y tiene la última palabra en todas las cuestiones de evaluación. Todas las decisiones del árbitro, el *head judge*, el director de carrera y los organizadores del evento son definitivas.

8. ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y PESOS

A continuación, se describen los estándares de movimiento, distancias y pesos de cada uno de los workouts de la competición. Cualquier ejecución que se desvíe de estos estándares, y/o sea inusual o poco común y/o resulte en una ventaja de tiempo no será aceptada y resultará en una repetición no válida o una penalización de tiempo o distancia.

8.1. SKI ERG

Distancia: 1.000m

- Antes de comenzar el workout, la máquina debe ser (re)ajustada por un árbitro. El ajuste del amortiguador en el ergómetro estará preajustado a la siguiente resistencia:
  - Doubles Women 5
  - Doubles Mixed/Men/Pro Women 6
  - Doubles Men 6
- Los pies del participante en activo deben permanecer en la plataforma del SkiErg en todo momento durante el workout.
- Después de completar la distancia requerida (1.000 metros), el participante debe levantar el brazo para llamar a un árbitro y confirmar que ha completado la distancia.
- Al recibir la confirmación de finalización por parte del árbitro, la pareja podrá abandonar el workout.
- El miembro en reposo debe permanecer en la zona designada.
- NO se podrá hacer la transición a la pareja entregando los agarres de uno a otro en mano, los agarres deberán quedar sueltos en el ski.
- Si el atleta incumple con alguno de los puntos mencionados anteriormente, recibirá una penalización de tiempo asignada por el

Head Judge. El tiempo de la penalización se basará en la gravedad del incumplimiento.

Nota: cada pareja puede ajustar la configuración del amortiguador según sus propias preferencias, pero una vez que comienza el ejercicio, no se le permite cambiarlo y debe permanecer con el ajuste elegido hasta que haya completado toda la distancia.

8.2. SLED PUSH

Distancia: 4 x 12,5m (sin sanciones)

- Tanto el trineo completo como los participantes deben estar detrás de la línea de salida antes de comenzar.
- El trineo siempre debe de pasar al completo la marca de 12,5m antes del cambio de dirección.
- Una vez que la pareja haya completado 4 x 12,5m y el trineo haya vuelto a su lugar de salida, la estación se podrá dar por completada.
- Si la pareja abandona la estación sin haber completado los 4 empujes de 12,5m se le añadirá una penalización de 3 minutos por empuje no completado.
- El miembro de la pareja en reposo camina detrás del que trabaja. Si el miembro que camina obstruye a otros participantes, recibirán una penalización de 10m de distancia que deben retroceder.
- Los pesos para las distintas categorías son los siguientes[4]:
  - Doubles Women 102 kg

[4]El peso aquí descrito corresponde al peso total (trineo + peso añadido), no habiendo cambiado el peso con respecto a temporadas anteriores.

- Doubles Men 152 kg
- Doubles Mixed 152 kg
- Doubles Pro Women 152 kg
- Doubles Pro Men 202 kg

8.3. SLED PULL

Distancia: 4 x 12,5m (sin sanciones)

- Tanto el trineo completo como los participantes deben estar detrás de las líneas marcadas antes de comenzar.
- Una vez la pareja haya tirado del trineo y este haya pasado por completo la marca designada de 12,5m, ambos miembros de la pareja deberán correr al lado contrario de su carril y comenzar a tirar de nuevo.
- El participante activo deberá mantenerse en pie en todo momento. No está permitido tirar del trineo ni sentado ni de rodillas.
- En todo momento, el participante activo debe permanecer entre las líneas designadas mientras tira del trineo. No está permitido sobrepasarlas mientras se tira del trineo.
- Si el participante incumple uno o más de los puntos mencionados anteriormente, la tirada no se dará por válida y la pareja recibirá una penalización de 5m que él mismo debe retroceder.
- Una vez la pareja haya tirado del trineo 4 x 12,5m y el trineo haya vuelto a su lugar de salida, el workout se podrá dar por completado.
- Si la pareja abandona la estación sin haber completado los 4 x 12,5m se añadirá una penalización de 3 minutos por tirada no completada.
- El miembro de la pareja en reposo permanecerá detrás del miembro que trabaja sin tocar la cuerda.

- Los pesos para las distintas categorías son los siguientes[5]:
  - Doubles Women 78 kg
  - Doubles Men 103 kg
  - Doubles Mixed 103 kg
  - Doubles Pro Women 103 kg
  - Doubles Pro Men 153kg

8.4. BURPEE BROAD JUMPS

Distancia: 80m (sin sanciones)

- El participante comienza haciendo un burpee.
- El burpee comienza con las manos colocadas antes de la línea de salida y cerca de los pies, como máximo a un pie de distancia del cuerpo. Una vez colocadas las manos en el suelo, no se pueden mover hacia delante.
- En la posición inferior, el pecho debe tocar el suelo explícitamente.
- A continuación, el participante se levanta y salta hacia delante, saltando y aterrizando con ambos pies simultáneamente. Si el atleta al volver sube un pie detrás del otro, debe asegurarse que ambos pies estén paralelos al saltar y aterrizar. Está prohibido que deslizar los pies o dar pasos adelante después de aterrizar.
- Al llevar los pies adelante para volver a la posición vertical, no podrán sobrepasar los dedos de las manos.
- Si el participante infringe alguno de los puntos mencionados, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso, el participante recibe una penalización de 5m de distancia.

[5] El peso aquí descrito corresponde al peso total (trineo + peso añadido), no habiendo cambiado el peso con respecto a temporadas anteriores.

- El miembro de la pareja en reposo camina detrás del que trabaja. Si el miembro que camina obstruye a otros participantes, la pareja recibirá una penalización de 10m de distancia.

8.5. ROWING

Distancia: 1.000m

- Antes de comenzar el workout, la máquina debe ser (re)ajustada por un juez. El ajuste del amortiguador en el ergómetro estará preajustado a la siguiente resistencia:
  - Doubles Women 5
  - Doubles Men 6
  - Doubles Mixed 6
- Los pies del participante en activo deben permanecer en los soportes del remo desde antes de coger el agarre, y deben permanecer en estos soportes durante todo el workout.
- Después de completar la distancia requerida (1.000 metros), el participante debe levantar el brazo para llamar a un árbitro y confirmar que ha completado la distancia.
- Al recibir la confirmación de finalización por parte del árbitro, la pareja podrá abandonar el workout.
- El miembro de la pareja en reposo permanecerá en la zona designada.
- Si el atleta incumple con alguno de los puntos mencionados anteriormente, recibirá una penalización de tiempo asignada por el Head Judge. El tiempo de la penalización se basará en la gravedad del incumplimiento.

Nota: cada pareja puede ajustar la configuración del amortiguador según sus propias preferencias, pero una vez que comienza el

ejercicio, no se le permite cambiarlo y debe permanecer con el ajuste elegido hasta que haya completado toda la distancia.

8.6. FARMERS CARRY

Distancia: 200m

- Este workout comienza recogiendo las dos kettlebells de la zona designada junto a la línea de salida.
- El participante en activo transportará las dos kettlebells en todo momento mientras avanza.
- Debe llevar una kettlebell en cada mano con los brazos extendidos a ambos lados de su cuerpo.
- Está permitido dejar las kettlebells en el suelo para descansar siempre que no se muevan hacia delante cuando se dejen.
- El workout se completa cuando se han recorrido los 200m y las kettlebells se llevan a la zona designada junto a la línea de meta.
- El miembro de la pareja en reposo camina detrás del que trabaja sin obstruir al resto de participantes.
- Si el atleta incumple con alguno de los puntos mencionados anteriormente, recibirá una penalización de tiempo asignada por el Head Judge. El tiempo de la penalización se basará en la gravedad del incumplimiento.
- Los pesos para las distintas categorías son los siguientes:
  - Doubles Women 2 x 16 kg
  - Doublea Men 2 X 24 kg
  - Doubles Mixed 2 X 24 kg
  -

8.7. SANDBAG LUNGES

Distancia: 100m (sin sanciones)

- Sandbag Lunges comienza cuando el participante recoge el saco de la zona designada junto a la línea de salida.
- El participante debe levantar el saco sin ayuda y colocarlo sobre sus hombros.
- El participante comienza en posición vertical con ambos pies detrás de la línea de salida.
- En cada zancada, la rodilla trasera debe tocar el suelo explícitamente.
- Una repetición termina con las rodillas y las caderas completamente extendidas.
- Las zancadas deben alternar las rodillas tocando el suelo.
- El participante puede dar zancadas de manera continua o detenerse después de cada zancada con ambos pies paralelos en el suelo.
- Está prohibido dar cualquier paso entre repeticiones.
- El workout se completa cuando el participante devuelve el saco a la zona designada tras la línea de meta.
- Si el participante infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso, el participante recibe una penalización de 10m de distancia.
- El miembro de la pareja en reposo camina detrás del que trabaja. Si el miembro que camina obstruye a otros participantes, la pareja recibirá una penalización de 10m de distancia.
- El saco debe permanecer sobre los hombros del participante en todo momento y no está permitido dejarlo en el suelo en todo el recorrido. Dejar el saco en el suelo una vez implicará una penalización de 10m de distancia. Si se deja el saco en el suelo una segunda vez, la pareja quedará descalificada.
- Los pesos para las distintas categorías son los siguientes:

- Doubles Women 10 kg
- Doubles Men/Mixed/Pro Women 20 kg
- Doubles Pro Men 30 kg

8.8. WALL BALLS

- El atleta comienza en posición vertical, sujetando el wall ball con ambas manos.
- El participante realizará una sentadilla para posteriormente lanzar el balón (con ambas manos) al objetivo una vez de pie y en extensión completa.
- En cada repetición, el participante debe golpear el objetivo designado con la pelota. Las mujeres deben golpear en el centro del objetivo (2,70m de altura) y los hombres por encima de la línea blanca (3m de altura). Cada miembro de la pareja de Doubles Mixed lanzará el balón al objetivo fijado para su sexo.
- Una vez que el balón alcanza la diana, el participante podrá atraparlo y comenzar el ejercicio de nuevo, o dejarlo caer para posteriormente volver a comenzar el ejercicio de pie con caderas y rodillas extendidas antes de hacer la sentadilla.
- En la posición inferior de la sentadilla, las rodillas del participante deben bajar de 90º.
- Si el participante incumple alguno de los puntos mencionados, la repetición queda invalidada y debe repetirse.
- Si es necesario, el árbitro puede utilizar un cajón con el que el participante debe hacer contacto cada vez para asegurarse de que el participante profundiza lo suficiente en la sentadilla.
- El miembro de la pareja en reposo permanecerá en la zona designada.

- La transición de uno de la pareja al otro NO puede realizarse cogiendo el balón en el aire la segunda persona. El miembro que está realizando el ejercicio deberá terminar su repetición y, o bien dejar caer el balón al suelo, o bien recogerlo y entregárselo a su pareja en las manos.
- Los pesos y repeticiones para las distintas categorías son los siguientes:
  - Doubles Women 75 reps x 4 kg
  - Doubles Men/Mixed/Pro Women 100 reps x 6 kg
  - Doubles Pro Men 100 reps x 6 kg

8.9. DESVIACIONES/INCUMPLIMIENTO DE LOS ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

Cualquier ejecución de un movimiento que se desvíe de los estándares de movimiento y/o sea inusual y/o resulte en una ventaja, resultará en una repetición no válida o en una penalización de tiempo o de distancia, dependiendo de la estación:

WORKOUT	Single	Doubles	Relay Team
SkiErg 1000 m	Penalización de tiempo según el incumplimiento.	Penalización de tiempo según el incumplimiento.	Penalización de tiempo según el incumplimiento.
Sled Push* 50 m	1) 3 minutos por cada 12,5m no realizados 2) 5 metros* de penalización	1) 3 minutos por cada 12,5m no realizados 2) 10 metros* de penalización	1) 3 minutos por cada 12,5m no realizados 2) 5 metros* de penalización
Sled Pull* 50 m	1) 3 minutos por cada 12,5m no realizados 2) 5 metros* de penalización	1) 3 minutos por cada 12,5m no realizados 2) 10 metros* de penalización	1) 3 minutos por cada 12,5m no realizados 2) 5 metros* de penalización
Burpee Broad Jump 80 m	Penalización distancia: 5 metros*	Penalización distancia: 10 metros*	Penalización distancia: 5 metros*
Rowing 1000 m	Penalización de tiempo según el incumplimiento.	Penalización de tiempo según el incumplimiento.	Penalización de tiempo según el incumplimiento.
Farmers Carry 200 m	Penalización de tiempo según el incumplimiento.	Penalización de tiempo según el incumplimiento.	Penalización de tiempo según el incumplimiento.
Sandbag Lunges 100 m	1) 5 metros* 2) Dejar caer el SB una vez: 5 metros 3) Dejar caer el SB una segunda vez: descalificación	1) 10 metros* 2) Dejar caer el SB una vez: 5 metros 3) Dejar caer el SB una segunda vez: descalificación	1) 5 metros* 2) Dejar caer el SB una vez: 5 metros 3) Dejar caer el SB una segunda vez: descalificación
Wall Balls 75 or 100x	No rep – repeticiones no válidas	No rep – repeticiones no válidas	No rep – repeticiones no válidas

9. ROPA Y ACCESORIOS

La forma de vestirse para la competición es decisión de cada participante. Los participantes no podrán recibir ninguno de los accesorios permitidos de personas ajenas a la competición y deberán llevarlos en todo momento.

9.1. ACCESORIOS PERMITIDOS

- Rodilleras
- Guantes
- Cinturón de halterofilia
- Muñequeras
- Sistemas de hidratación (ej. chalecos)

9.2. ACCESORIOS NO PERMITIDOS

- Auriculares
- Correas de levantamiento de peso
- Móviles
- Cascos de RV

9.3. AVITUALLAMIENTO

Durante la carrera, habrá agua disponible en el Roxzone para todos los atletas. Según el evento, el puesto de avituallamiento puede contar con otras bebidas o productos a disposición de los atletas. Otras bebidas o productos nutricionales están permitidos siempre y cuando los

transporte el propio atleta, estando prohibido que reciban productos de personas ajenas a la competición.

9.4. DEPORTIVIDAD

Cualquier forma de anti-deportividad, comportamiento agresivo o abusivo hacia el personal del evento, voluntarios, espectadores u otros atletas, pueden resultar en penalización o descalificación. Dicha penalización/descalificación puede aplicarse retrospectivamente después de una carrera.

9.5. COMPORTAMIENTO GENERAL

No está permitido tirar basura, escupir, limpiar fosas nasales o abusar del agua y puede dar lugar a sanciones y/o descalificación.

10. ORGANIZACIÓN DEL EVENTO

El día del evento los participantes se encontrarán con las siguientes áreas:

10.1. CHECK IN

Una vez que llegue a la sede del evento, el participante tendrá que registrarse para recibir el chip de cronometraje, la pulsera de atleta y su número de salida. En el check in, el participante deberá presentar un documento oficial de identidad (DNI o pasaporte) y su confirmación de inscripción.

Cada participante recibirá un chip de cronometraje para registrar sus tiempos durante la competición. Junto con el chip, se entregará un velcro para que el participante se coloque el chip de cronometraje en el tobillo izquierdo o derecho. El cronometraje solo será válido y correcto si el chip está colocado en el tobillo, por lo que es responsabilidad del participante ponérselo correctamente. Al cruzar la línea de meta, el participante deberá entregar el chip de cronometraje al staff de la competición.

En un equipo de HYROX Doubles, cada miembro de la pareja deberá llevar su propio chip de cronometraje.

10.2. CAMBIADORES Y BAG DROP

Los participantes dispondrán de cambiadores y un servicio de guardarropa en el que podrán dejar un único bulto.

10.3. WARM UP

Todos los participantes dispondrán de una zona de calentamiento designada con el equipo de la competición y otro material.

10.4. START ZONE

15 minutos antes de la hora de salida, los participantes deben presentarse en la zona de pre-salida y su *wave* se anunciará in situ. Diez minutos antes de la hora de salida, se guiará a los participantes a la *Start Zone*, donde se unirán a un calentamiento dirigido que terminará dos minutos antes de la hora de salida.

11. PENALIZACIONES

11.1. PENALIZACIÓN DE TIEMPO

11.1.1. Vueltas incompletas

Si una pareja no corre el número correcto de vueltas, se aplicará una penalización de 5-7 minutos por vuelta[6] que se añadirá a su tiempo final al terminar toda la carrera. Por ejemplo, si en una sede con una penalización de 5 minutos una pareja se salta dos vueltas de carrera a lo largo de la competición, se sumarán 10 minutos a su tiempo de finalización.

11.1.2. No completar los kilómetros de carrera juntos

Ambos miembros de la pareja deben correr juntos en todo momento durante los 1.000 metros de carrera antes de cada workout. Si uno de los miembros de la pareja corre a un ritmo más rápido, conllevará una penalización de 3 minutos, ya que perturba el sistema de cronometraje.

Una vez ambos miembros de la pareja hayan completado los 1.000m de carrera, deberán entrar a la estación del workout juntos. Los dos deberán estar presentes para poder empezar el workout. Una vez la pareja haya completado la distancia o repeticiones de un workout, ambos miembros de la pareja deberán abandonar la estación del workout a la vez.

11.1.3. Kilómetro o Workout no realizado

[6] El número de vueltas para completar 1km de carrera varía según la sede de cada evento.

No realizar 1km entero de carrera o un workout supondrá la descalificación de la pareja.

11.1.4. Orden incorrecto de los Workouts

La pareja debe completar todos los workouts en el orden establecido. Si se completa un workout en un orden incorrecto, la pareja debe recuperar este workout antes de entrar a la estación del Workout 8 (Wall Balls) y se aplicará una penalización de 3 minutos. Si se altera el orden de más de un workout, la pareja será automáticamente descalificado.

11.1.5. Entrada y salida errónea del Roxzone

Si una pareja confunde la entrada y la salida del Roxzone (por ejemplo, si sale por el arco de entrada), se aplicará 1 minuto de penalización.

11.2. PENALIZACIÓN DE DISTANCIA/TIEMPO

Las penalizaciones de distancia pueden ser aplicadas en la carrera y en cualquier workout. Estas penalizaciones dependen del workout y oscilan entre 5 y 10 metros. Las penalizaciones de tiempo dependen del incumplimiento y del workout.

Las decisiones de penalización pueden ser tomadas por cualquier árbitro tras el consenso con el *head judge*. En cada workout (excepto en Wall Balls), habrá un primer aviso en caso de incumplir cualquier estándar de movimiento. Con el segundo aviso, la repetición no se dará por válida, por lo que el participante recibirá la penalización correspondiente. Cualquier aviso tras ese momento conllevará una nueva penalización.

11.3. WORKOUT INCOMPLETO

Si una pareja no termina un workout, no recibirá ningún dato de resultados y será excluida de todas las clasificaciones y premios. Sin embargo, los participantes pueden decidir continuar con la carrera, aunque no obtendrán un tiempo de finalización válido.

11.4. INCUMPLIMIENTO DE LOS ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

Cualquier ejecución que se desvíe de estos estándares, y/o sea inusual o poco común y/o resulte en una ventaja de tiempo no será aceptada y resultará en una repetición no válida o una penalización de tiempo o distancia.

11.5. DESCALIFICACIÓN

Cualquier participante que haya sido descalificado no recibirá ningún dato de resultados y será excluido de todas las clasificaciones y premios.

12. NORMAS DE CONDUCTA

Todos los participantes se comprometen a competir de manera justa y honorable. La falta de deportividad, por ejemplo, los intentos de engaño, la manipulación, las disputas excesivas, así como la interrupción y/o la obstrucción de la competición de otros participantes, pueden dar lugar a la suspensión, la descalificación y la prohibición de por vida de la competición o, incluso, a acciones legales.

Cualquier participante que sea suspendido de la competición o vetado para futuros eventos no recibirá el reembolso de ninguna tarifa o cuota. Esto también se aplica a otros comportamientos que puedan perjudicar o molestar a los participantes, voluntarios, personal, patrocinadores y/o espectadores. A discreción de los organizadores del evento, cualquiera de las acciones mencionadas anteriormente puede ser adoptada contra cualquier participante.