

RULEBOOK

ADAPTIVE



SEASON 24/25

HYROX

hyrox.es

[@hyroxesp](https://twitter.com/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 workouts¹. 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.

2. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

HYROX es una competición abierta en la que cualquier persona puede participar sin necesidad de clasificación previa. Al participar, aceptas los términos y condiciones de responsabilidad y privacidad.

La edad mínima para participar en un evento de HYROX es de 16 años el día de la competición y, para participar, los atletas únicamente podrán inscribirse a través de www.hyrox.es o www.hyrox.com.

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

3. DIVISIONES Y SISTEMA

3.1. DIVISIONES DE HYROX ADAPTIVE

- a) Discapacidad de extremidades inferiores
- b) Discapacidad de extremidades superiores
- c) Acondroplasia
- d) Discapacidad visual o auditiva
- e) Discapacidad neuromuscular
 - a. Mayor
 - b. Menor
- f) Silla de ruedas (desglosado en las siguientes subdivisiones)
 - a. Silla de ruedas con movilidad de cadera
 - b. Silla de ruedas sin movilidad de cadera
 - c. Silla de ruedas sin movilidad central

HYROX Adaptive ofrece 6 divisiones. Las divisiones difieren en género, repetición y/o peso. La distancia de carrera/empuje es la misma para todas las divisiones. Todos deben correr/empujar 1000 metros entre cada Workout para una distancia total de 8 km, con la excepción de los atletas con Acondroplasia o con discapacidad neuromuscular, que corren 1 vuelta (aprox. 350-500 m dependiendo del lugar). Los participantes salen en waves por género.

3.2. REGLAS Y NORMAS EN LOS WORKOUTS

- Completar todos los workouts, en el orden correcto.
- Realizar cada ejercicio según los estándares de movimiento.
- Utilizar la correcta entrada y salida de cada workout.
- Completar el número correcto de repeticiones y/o distancias.
- Realizar los ejercicios/movimientos con el peso correcto en kgs.

3.3. CARRERA/EMPUJE

Todos los atletas tienen que correr/empujar 1000 m con la excepción de atletas con Acondroplasia y Discapacidad Neuromuscular que corren 1 vuelta (aprox. 350-500m dependiendo del lugar).

Los atletas con discapacidad visual y auditiva pueden completar la carrera con un guía que les ayude con la orientación. Este corredor tiene que ser comunicado por el atleta, no aparecerá en el ranking y no se le permite ayudar al atleta para completar la estación.

En el circuito 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.

Correas o enganches para atletas con silla de ruedas y discapacidad de extremidades superiores, u otros dispositivos de asistencia.

Si es necesario utilizar equipo adicional o dispositivos de asistencia como correas de muñeca, bandas o ganchos que requieren tiempo extra para colocarlos para completar la estación, ponte en contacto con nosotros a través del correo electrónico o al registrarte y haznos saber las estaciones exactas en las que se utilizará, y deduciremos ese tiempo extra del total.

3.4. JUECES 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.

4. ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y PESOS

El Head Judge de cada estación y su equipo de jueces serán quienes asignen a cada atleta su material/carril correspondiente.

01. SKIERG

- Antes de comenzar el workout, la máquina debe ser (re)ajustada por un árbitro.
- Después de completar la distancia requerida, 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, el participante podrá abandonar el workout.
- Si es necesario, un juez te ayudará con los agarres o se proporcionará una caja. En este caso, tienes que informar a nuestro personal cuando te registres.

DISTANCIAS

DIVISIÓN	DISTANCIA
Discapacidad de extremidades inferiores	1000 m
Discapacidad de extremidades superiores	1000 m
Acondroplasia	500m
Discapacidad visual o auditiva	1000 m
Discapacidad neuromuscular menor	1000 m
Discapacidad neuromuscular mayor	750m
Silla de ruedas con movilidad de cadera	900m
Silla de ruedas sin movilidad de cadera	800m
Silla de ruedas sin movilidad central	700m

AJUSTE DEL DAMPER

WOMEN	5
MEN	6

Nota: cada participante puede ajustar la configuración del damper 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.

02. SLED PUSH

- Tanto el trineo completo como el participante deben estar detrás de la línea de salida antes de comenzar
- El trineo siempre debe pasar la marca de 12,5 m por completo antes del cambio de dirección.
- Una vez que el participante haya completado 4 x 12,5m y el trineo haya vuelto a su lugar de salida, la estación se podrá dar por completada.
- Si el participante abandona la estación sin haber completado los 4 empujes de 12,5m se le añadirá una penalización de 3 minutos por empuje no completado.

Los atletas con silla se adaptan de la siguiente manera: El trineo se ata a la silla con correas y el atleta arrastra el trineo. **Por favor, trae tus propias correas** para atar el trineo y comunícaselo al personal de la organización cuando te registres y en todo caso, antes del inicio de tu carrera si necesitas que se coloque en la estación.

DIVISIÓN	DISTANCIA + PESO
Discapacidad de extremidades inferiores	4x 12,5 m con 75/125 kg más trineo* (F/M)
Discapacidad de extremidades superiores	4x 12,5 m con 75/125 kg más trineo* (F/M)
Acondroplasia	2x 12,5 m con 50/75 kg más trineo* (F/M)
Discapacidad visual o auditiva	4x 12,5 m con 75/125 kg más trineo* (F/M)
Discapacidad neuromuscular menor	2x 12,5 m con 1 disco (25kg) / 2 discos (50 kg) más trineo* (F/M)
Discapacidad neuromuscular mayor	2x 12,5 m solo trineo / 1 disco (25 kg) más trineo* (F/M)
Silla de ruedas con movilidad de cadera	4x 12,5 m con 50 kg más trineo*
Silla de ruedas sin movilidad de cadera	4x 12,5 m con 25 kg más trineo*
Silla de ruedas sin movilidad central	4x 12,5 m con trineo sin peso

*Peso del trineo aprox. 30 kg

03. SLED PULL

- Tanto el trineo completo como el participante deben estar detrás de las líneas de salida antes de comenzar.
- Una vez el participante haya tirado del trineo y este haya pasado por completo la marca designada de 12,5m, el participante deberá ir al lado contrario de su carril y comenzar a tirar de nuevo.
- En todo momento, el participante debe permanecer entre las líneas designadas mientras tira del trineo.
- Una vez el participante haya completado la distancia requerida y el trineo haya vuelto a su lugar de salida, el workout se podrá dar por completado.

Los atletas con discapacidad de las extremidades inferiores se adaptan de la siguiente manera: tirarán del trineo sentados.

DIVISIÓN	DISTANCIA + PESO
Discapacidad de extremidades inferiores	2x 12,5 m con 50/75 kg más trineo* (F/M)
Discapacidad de extremidades superiores	2x 12,5 m con 50/75 kg más trineo* (F/M)
Acondroplasia	2x 12,5 m con 25/50 kg más trineo* (F/M)
Discapacidad visual o auditiva	4x 12,5 m con 50/75 kg más trineo* (F/M)
Discapacidad neuromuscular menor	2x 12,5 m con 1 disco (15kg) / 2 discos (40 kg) más trineo* (F/M)
Discapacidad neuromuscular mayor	2x 12,5 m con 1 disco (15kg) / 1 disco (25 kg) más trineo* (F/M)
Silla de ruedas con movilidad de cadera	4x 12,5 m con 50 kg más trineo*
Silla de ruedas sin movilidad de cadera	4x 12,5 m con 25 kg más trineo*
Silla de ruedas sin movilidad central	4x 12,5 m con trineo sin peso

*Peso del trineo aprox. 30 kg

04. BURPEE BROAD JUMPS

- El participante comienza con ambos pies detrás de la línea de salida.

H Y R O X

- La posición de inicio es en posición vertical, con las manos colocadas cerca de los pies, como máximo a un pie de distancia del cuerpo.
- En la posición inferior, el pecho del participante debe tocar el suelo.
- A continuación, el participante se levanta y salta hacia delante, saltando y aterrizando con ambos pies simultáneamente.
- La longitud del salto depende del participante.
- Está prohibido dar cualquier paso adelante entre repeticiones.
- El workout se completa una vez que el participante salta la línea de meta.
- 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.

Los atletas se adaptan de la siguiente manera:

DIVISIÓN	DISTANCIA
Acondroplasia	40 m
Discapacidad neuromuscular menor	60 m
Discapacidad neuromuscular mayor	40 m Walkout a Push ups (estilo Inchworm / "gusano")
Silla de ruedas con movilidad de cadera	80 m haciendo fondos en silla (bajando 90 grados) alternados con empujar la silla 2 rodadas.
Silla de ruedas sin movilidad de cadera	80m Equilibrio en la rueda trasera
Silla de ruedas sin movilidad central	80m Equilibrio en la rueda trasera

Todos los demás: Distancia 80 m (salvo que haya penalización).

05. ROW

- Antes de comenzar el workout, la máquina debe ser (re)ajustada por un árbitro.
- Después de completar la distancia requerida, 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, el participante podrá abandonar el workout.

Los atletas en silla se adaptan de la siguiente manera: El remo se separará para que el atleta pueda usar la máquina sentado en su silla. Debes informar a nuestro personal en el momento de la inscripción y antes del inicio si necesitas pesos adicionales para evitar que la silla se mueva.

DIVISIÓN	DISTANCIA
Discapacidad de extremidades inferiores	1000 m
Discapacidad de extremidades superiores	1000 m
Acondroplasia	500m
Discapacidad visual o auditiva	1000 m
Discapacidad neuromuscular menor	1000 m
Discapacidad neuromuscular mayor	750m
Silla de ruedas con movilidad de cadera	900m
Silla de ruedas sin movilidad de cadera	800m
Silla de ruedas sin movilidad central	700m

AJUSTE DEL DAMPER

WOMEN	5
MEN	6

Nota: cada participante puede ajustar la configuración del damper 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.

06. FARMERS CARRY

- Este workout comienza recogiendo las dos kettlebells de la zona designada junto a la línea de salida.
- El participante transportará las dos kettlebells en todo momento mientras avanza.
- Debe llevar una kettlebell en cada mano con los brazos extendidos.

- Está permitido dejar las kettlebells en el suelo para descansar.
- El workout se completa cuando se han recorrido los 200m y las kettlebells se llevan a la zona designada tras la línea de meta.

Los atletas con silla colocarán ambas kettlebells encima de sus piernas.

DIVISIÓN	DISTANCIA + PESO
Discapacidad de extremidades inferiores	200 m con 2 x 16/24 kg (F/M)
Discapacidad de extremidades superiores	200 m con 1 x 16/24 kg (F/M)
Acondroplasia	100 m con 1 x 16/24 kg (F/M)
Discapacidad visual o auditiva	200 m con 2 x 16/24 kg (F/M)
Discapacidad neuromuscular menor	150 m con 2 x 16/24 kg (F/M)
Discapacidad neuromuscular mayor	100 m con 2 x 16/24 kg (F/M)
Silla de ruedas con movilidad de cadera	200 m con 2 x 16/24 kg (F/M)
Silla de ruedas sin movilidad de cadera	200 m con 2 x 16/24 kg (F/M)
Silla de ruedas sin movilidad central	200 m con 2 x 16/24 kg (F/M)

07. SANDBAG LUNGES

- Sandbag Lunges comienza recogiendo el saco de a 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.
- 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 en el suelo.
- Está prohibido dar cualquier paso entre repeticiones.

H Y R O X

- El saco debe permanecer sobre los hombros del participante en todo momento.
- 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 5m de distancia.

DIVISIÓN	DISTANCIA + PESO
Discapacidad de extremidades inferiores	100 m con 10/20 kg (F/M)
Discapacidad de extremidades superiores	100 m con 10/20 kg (F/M)
Acondroplasia	50 m con 5/10 kg (F/M)
Discapacidad visual o auditiva	100 m con 10/20 kg (F/M)
Discapacidad neuromuscular menor	75 m con 10/20 kg (F/M)
Discapacidad neuromuscular mayor	50 m con 10/20 kg (F/M)
Silla de ruedas con movilidad de cadera	25 m con 10/20 kg (F/M) Elevación lateral del saco y vuelta
Silla de ruedas sin movilidad de cadera	25 m con 10/20 kg (F/M) Elevación lateral del saco y vuelta
Silla de ruedas sin movilidad central	25 m a 5/10 kg (F/M) Elevación lateral del saco y vuelta

08. WALLBALLS

- Antes de que el participante comience el ejercicio, el balón debe recogerse del suelo y el participante se colocará en posición vertical con las caderas y las rodillas extendidas.
- 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).
- El participante realizará una sentadilla (sujetando el balón con ambas manos) para posteriormente lanzar el balón (de nuevo con ambas manos) al objetivo una vez de pie y en extensión completa. En cuanto el balón alcance el objetivo, el participante deberá atraparlo y comenzar el ejercicio de nuevo.

H Y R O X

- Si el participante no atrapa el balón, deberá recogerlo del suelo y quedarse de pie con caderas y rodillas extendidas antes de comenzar el movimiento.
- En la posición inferior de la sentadilla, las rodillas del participante deben bajar de 90°.
- 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.

DIVISIÓN	REPS + PESO + ALTURA
Discapacidad de extremidades inferiores	75/100 a 4/6kg a 2,70/3,00m (F/M)
Discapacidad de extremidades superiores	75/100 a 2/4kg a 2,70/3,00m (F/M)
Acondroplasia	35/50 a 2/4kg a 2,00/2,20m (F/M)
Discapacidad visual o auditiva	75/100 a 4/6kg a 2,70/3,00m (F/M)
Discapacidad neuromuscular menor	75/100 a 4/6kg a 2,70/3,00m (F/M)
Discapacidad neuromuscular mayor	75/100 a 2/4kg a 2,70/3,00m (F/M)
Silla de ruedas con movilidad de cadera	50/75 a 2/4kg a 2,00/2,20m (F/M)
Silla de ruedas sin movilidad de cadera	35/65 a 2/4kg a 2,00/2,20m (F/M)
Silla de ruedas sin movilidad central	25/35 a 2/4kg a 2,00/2,20m (F/M)

Nota: Este Rulebook seguirá actualizándose a medida que se pueda valorar cada adaptación de manera más profunda con un sesgo de atletas y eventos más amplios. Estamos encantados de recibir cuantos más participantes mejor pero aún estamos en desarrollo de esta rama del deporte por ello, por el momento, no habrá World Championship slots hasta tener un número más alto de participación. ¡Contamos contigo para hacer asequible este deporte a todos!

5. 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.

5.1. ACCESORIOS PERMITIDOS

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

5.2. ACCESORIOS NO PERMITIDOS

- Auriculares
- Correas de levantamiento de peso

6. AVITUALLAMIENTO

Durante la carrera, habrá agua disponible en el Rox Zone 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.

7. ORGANIZACIÓN DEL EVENTO

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

7.1. 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.

7.2. CAMBIADORES Y BAG DROP

El participante dispondrá de cambiadores y una zona de guardarropa.

7.3. WARM UP

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

7.4. 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.

8. 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.