

# RULEBOOK

# RELAYS



SEASON 24 / 25

H Y R O X  
[hyrox.es](http://hyrox.es) @hyroxesp

# HYROX

## 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<sup>1</sup>. 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.

---

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

# HYROX

## 2. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

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

- Para participar en HYROX Relay, todos los participantes deben tener al menos 16 años el día de la competición.
- Todos los 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](http://www.hyrox.es) o [www.hyrox.com](http://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) Mens Relay
- b) Womens Relay
- c) Mixed Relay

HYROX ofrece tres categorías que se diferencian entre sí en cuanto a sexo, repeticiones y/o peso. Cada miembro del equipo de Relay debe completar 2 kms de carrera y 2 workouts. Tras cada km de carrera se debe de realizar el workout a continuación, no siendo obligatorio la ejecución de ambos km y workouts seguidos (es decir, una persona puede hacer el km y workout 1 y 2, o puede realizar el 1 y el 8).

En la siguiente tabla puedes encontrar los pesos, repeticiones y distancias de los workouts para cada categoría:

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

2

---

<sup>2</sup> 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.

# HYROX

## 3.2. GRUPOS DE EDAD

Los grupos de edad de HYROX Relay son:

- a) -40
- b) +40

Los grupos de edad vienen determinados por la media de edad de los cuatro participantes el día del evento.

## 3.3. SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

Los resultados se ordenan del tiempo más rápido al más lento en cada división. Para cada evento, se hará una clasificación general de cada categoría y una clasificación para cada grupo de edad, habiendo 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. OPEN CHAMPIONSHIPS

### 4.1. PARTICIPACIÓN EN EL EUROPEAN/ASIAN/US CHAMPIONSHIPS

Otros puntos culminantes de la temporada de HYROX son el European, Asian y US Open Championships of Fitness. Son campeonatos abiertos y no requieren de clasificación previa, cualquiera puede inscribirse. Los Open Championships están abiertos a todas las nacionalidades, es decir, no hay restricciones en cuanto a la ciudadanía o el lugar de residencia.

### 4.2. Categorías [excluyendo categorías PRO\*]

- a) WOMEN
- b) MEN
- c) DOUBLES WOMEN
- d) DOUBLES MEN
- e) DOUBLES MIXED
- f) RELAY WOMEN
- g) RELAY MEN
- h) RELAY MIXED

\*Las categorías de PRO están excluidas de todos los Open Championships.

Todos los participantes deberán completar el recorrido completo según los pesos, repeticiones y distancias indicadas.

Los atletas competirán en waves según su categoría y grupo de edad para determinar el European/US/Asian Open Champion de su grupo de edad. Los ganadores de cada grupo de edad no podrán hacerse con el título de ganador absoluto ni reciben premio económico.

# HYROX

## 5. LA COMPETICIÓN

HYROX Relay es una competición por equipos de cuatro personas que puede estar formado por cuatro hombres (Mens Relay), cuatro mujeres (Womens Relay), o dos hombres y dos mujeres (Mixed Relay).

La competición consiste en una carrera de 1 km seguida de un workout, que se repite 8 veces. Para completar toda la competición en HYROX Relay 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.

Cada miembro del equipo de Relay (RM) debe completar 2 kms de carrera y 2 workouts. Tras cada km de carrera se debe de realizar el workout a continuación, no siendo obligatorio la ejecución de ambos km y workouts seguidos (es decir, una persona puede hacer el km y workout 1 y 2, o puede realizar el 1 y el 8).

### 5.1. WORKOUTS

El equipo debe completar las 8 estaciones en total en el orden designado. Cada RM realizará 2 kms y 2 workouts. Un workout se considera completado cuando se realizan las distancias y/o repeticiones exigidas en el mismo.

- Los workouts se deben completar en el orden establecido.
- Se deben cumplir los estándares de movimiento de todos los workouts.

# H Y R O X

- 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.

## 5.2. CARRERA

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 faltan 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.

## 5.3. TRANSITION ZONE / ZONA DE TRANSICIÓN

La zona de transición es el área donde tiene lugar el intercambio de cada RM. Solo un miembro del equipo puede estar en este área, y solo RM el que tenga el siguiente turno podrá entrar para hacer el intercambio.

Es responsabilidad del equipo que cada RM entre en la zona de transición a tiempo para el intercambio.

# H Y R O X

Una vez que el RM que estaba realizando el workout lo finaliza, debe correr a la zona de transición para intercambiar con el siguiente.

IMPORTANTE: si una misma persona realiza dos workouts consecutivos, debe ir de todos modos a la zona de transición para que su chip marque la entrada y salida.

El intercambio debe seguir un protocolo:

- El RM 1 finaliza su workout y entra en la zona de transición. Choca con el RM 2 (palmada en el hombro o en la mano) y cuando hacen este gesto, el RM 1 abandona la zona de transición y el 2 sale a correr.
- Solamente cuando el RM 1 ya ha entrado en la zona y realiza el gesto de la palmada, es cuando el RM 2 puede salir de la zona de transición y empezar a correr. El 2 no puede empezar antes de que esto ocurra.

## 5.4. 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.

## 6. 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.

### 6.1. 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 en el número 6 por defecto.
- Los pies del participante deben permanecer en la plataforma del SkiErg en todo momento durante el workout.
- Despues 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, el participante podrá abandonar el workout.
- 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 participante puede ajustar la configuración del damper según sus propias preferencias, todas las veces que lo necesite.

## 6.2. SLED PUSH

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

- Un juez le asignará un carril a cada atleta. Es obligatorio que utilice ese carril, de lo contrario podrá resultar en una penalización por tiempo.
- Tanto el trineo completo como el participante deben estar detrás de la línea de salida antes de comenzar.
- El trineo siempre debe de pasar al completo la marca de 12,5m (final del carril) 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 pesos para las distintas categorías son los siguientes<sup>3</sup>:
  - Women 102 kg
  - Men 152 kg

## 6.3. SLED PULL

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

- Un juez le asignará un carril a cada atleta. Es obligatorio que utilice ese carril, de lo contrario podrá resultar en una penalización por tiempo.

---

<sup>3</sup> El peso aquí descrito corresponde al peso total (trineo + peso añadido), no habiendo cambiado el peso con respecto a temporadas anteriores.

- 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 correr al lado contrario de su carril y comenzar a tirar de nuevo.
- El participante deberá mantenerse en pie en todo momento. No está permitido tirar del trineo ni sentado ni de rodillas.
- El participante debe asegurarse de que su cuerda no invade los carriles adyacentes para no estorbar a otros participantes.
- En todo momento, el participante debe permanecer entre las líneas designadas mientras tira del trineo. No está permitido pisar la línea trasera al tirar del trineo.
- Si el participante incumple uno o más de los puntos mencionados anteriormente, la tirada no se dará por válida y en la segunda advertencia, el participante recibirá una penalización de 5m que él mismo deberá tirar al final del workout.
- Una vez el participante 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 el participante abandona la estación sin haber completado los 4 x 12,5m se le añadirá una penalización de 3 minutos por tirada no completada.
- Los pesos para las distintas categorías son los siguientes<sup>4</sup>:

- Women	78 kg
- Men	103 kg

---

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

# H Y R O X

## 6.4. 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. Los pies deben estar paralelos entre sí tanto al despegar como al aterrizar.
- No se permitirá el salto con pies alternos, ni la realización de pasos intermedios ni el movimiento de pies para la preparación del salto.
- Al llevar los pies adelante para volver a la posición vertical, no podrán sobrepasar los dedos de las manos.
- 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.

## 6.5. 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 al número 6 por defecto.

# H Y R O X

- Los pies del participante 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, el participante podrá abandonar el workout y comenzar su siguiente kilómetro.
- 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 participante puede ajustar la configuración del damper según sus propias preferencias, todas las veces que lo necesite.

## 6.6. FARMERS CARRY

**Distancia: 200m**

- 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 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 el atleta lleva las kettlebells a la zona de donde las ha cogido, con los agarres hacia arriba. Si no lo hiciera, recibirá una penalización de 30 segundos.
- 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:
  - Women                    2 x 16 kg
  - Men                        2 X 24 kg

## 6.7. SANDBAG LUNGES

**Distancia: 100m (sin sanciones)**

- 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 entre sus hombros.
- El participante comienza en posición vertical con ambos pies detrás de la línea de salida haciendo su primera zancada atravesando la línea.
- En cada zancada, la rodilla trasera debe tocar el suelo explícitamente.
- Una repetición termina con las rodillas y las caderas completamente extendidas, el atleta de pie.
- 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 atleta debe cruzar por completo la línea blanca al final de cada carril, así como la del final. En el tramo de giro al final de cada carril no tendrá que hacer zancadas, pero para volver a entrar en el siguiente carril deberá hacer una zancada cruzando la línea blanca.
  - El workout se completa cuando el participante cruza por completo la línea blanca del final y devuelve el saco a la zona designada.
  - 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.
  - El saco debe permanecer sobre los hombros del participante en todo momento, no está permitido dejar el saco 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, el atleta quedará descalificado.
- 
- Los pesos para las distintas categorías son los siguientes:
    - Women                    10 kg
    - Men                        20 kg

## 6.8. 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).
- 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 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.
- Los pesos y repeticiones para las distintas categorías son los siguientes:
  - Women                    100 reps x 4 kg
  - Men                      100 reps x 6 kg

## 7. 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.

## 7.1. ACCESORIOS PERMITIDOS

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

## 7.2. ACCESORIOS NO PERMITIDOS

- Auriculares
- Correas de levantamiento de peso
- Móviles
- Cascos de cualquier tipo
- GoPro o cualquier tipo de cámara

## 7.3. 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 ajena a la competición.

# 8. ORGANIZACIÓN DEL EVENTO

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

## 8.1. CHECK IN

# H Y R O X

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 Relay, cada miembro de la pareja deberá llevar su propio chip de cronometraje.

## 8.2. CAMBIADORES Y BAG DROP

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

## 8.3. WARM UP

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

## 8.4. 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.

## 9. PENALIZACIONES

### 9.1. PENALIZACIÓN DE TIEMPO

#### 9.1.1. Vueltas de carrera incompletas

Si un participante no corre el número correcto de vueltas, se aplicará una penalización de 3-7 minutos por vuelta<sup>5</sup> que se añadirá a su tiempo final al terminar toda la carrera. Por ejemplo, si en una sede con una penalización de 5 minutos un participante se salta dos vueltas de carrera a lo largo de la competición, se sumarán 10 minutos a su tiempo de finalización.

#### 9.1.2. Orden incorrecto de los Workouts

El participante debe completar todos los workouts en el orden establecido. Si se completa un workout en un orden incorrecto, el participante 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, el participante será automáticamente descalificado.

#### 9.1.3. Kilómetro o Workout no realizado

---

<sup>5</sup> El número de vueltas para completar 1km de carrera varía según la sede de cada evento.

# H Y R O X

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

#### 9.1.4. Entrada y salida errónea del Roxzone

Si un participante confunde la entrada y la salida del Roxzone (por ejemplo, si sale por el arco de entrada), se aplicarán 2 minutos de penalización.

### 9.2. PENALIZACIÓN DE DISTANCIA/TIEMPO

Las penalizaciones de distancia y/o tiempo pueden ser aplicadas en la carrera y en cualquier workout. Las penalizaciones de distancia 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.

### 9.3. WORKOUT INCOMPLETO

Si un participante no termina un workout, no recibirá ningún dato de resultados y será excluido de todas las clasificaciones y premios. Sin embargo, el participante puede decidir continuar con la carrera, aunque no obtendrá un tiempo de finalización válido.

## 9.4. 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.

## 9.5. DESCALIFICACIÓN

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

## 10. POLÍTICA ANTI DOPING

HYROX se compromete a promover el fair play, integridad y el espíritu de competición en todos sus eventos. HYROX cree firmemente en los principios del deporte limpio y está enfocado en crear un ambiente donde los atletas puedan competir en un escenario justo.

Para ello, HYROX aplica una política anti-doping para asegurar la salud y la seguridad de todos los participantes y para defender los valores de honestidad, respeto e igualdad en el deporte. En todos los eventos. HYROX está dedicado a llevar a cabo los más altos estándares éticos con tolerancia cero al uso de sustancias prohibidas o métodos que puedan comprometer la integridad de la carrera.

Todos los atletas que participen en un evento HYROX deben cumplir con las reglas anti-doping. Esto incluye someterse a pruebas por sustancias prohibidas, tanto dentro como fuera de la carrera. Las sustancias prescritas por motivos terapéuticos podrán presentarse un mes antes del evento.

Además, HYROX se reserva el derecho a llevar a cabo pruebas aleatorias en cualquier momento para mantener un ambiente de carrera justo y limpio.

## 11. 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.