

# RULEBOOK



TEMPORADA 25/26

# HYROX

# Contenido

## **CONCEPTO – 5**

## **CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN – 6**

- 2.1 Condiciones de participación en HYROX – 6
- 2.2 Requisitos previos para participar – 6
- 2.3 Participación de personas embarazadas – 6
- 2.4 Participación con limitaciones físicas – 7

## **REGISTRO – 8**

- 3.1 Participar como individual – 8
- 3.2 Participar como HYROX DOBLES – 8
- 3.3 Participar como HYROX RELEVO EN EQUIPO – 8
- 3.4 Participar como HYROX ADAPTADO INDIVIDUAL – 8

## **DIVISIONES Y SISTEMA DE CLASIFICACIÓN – 9**

- 4.1 Divisiones HYROX – 9
- 4.2 Grupos de edad HYROX (excluyendo divisiones PRO\*) – 9
- 4.3 Sistema de clasificación – 10

## **MUNDIALES Y ELITE 15 – 11**

- 5.1 Clasificación para el HYROX WORLDS – 11
- 5.2 Clasificación como participante individual – 11
- 5.3 Clasificación como equipo DOBLES – 11
  - 5.3.1 DOBLES HOMBRES/MUJERES y DOBLES HOMBRES/MUJERES PRO – 11
  - 5.3.2 DOBLES MIXTOS – 11
- 5.4 ¿Qué pasa si un atleta se clasifica en más de una división? – 11
- 5.5 Grupos de edad – 11
- 5.6 Elite 15 y premios en metálico – 11

## **REGIONALES – 12**

- 6.1 Participación en los REGIONALES – 12
- 6.2 Divisiones – 13
- 6.3 Divisiones y grupos de edad (AG) – 13

## **SISTEMA DE CLASIFICACIÓN ELITE 15 – 14**

- 7.1 Majors (Eventos Principales) – 14

7.1.1 Atletas clasificados automáticamente (para los cuatro Majors de la temporada 24/25) – 14

7.1.2 Clasificación por tiempo – 15

7.1.3 Clasificación a través de eventos Major – 15

7.2 Clasificación a través de Campeonatos Regionales – 15

7.3 Los HYROX WORLDS – 16

## **LA CARRERA – 17**

8.1 Carrera HYROX INDIVIDUAL – 17

8.2 Reglas y regulaciones de las estaciones – 17

8.3 Carrera – 18

8.4 Equipos de jueces – 18

## **ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y PESOS – 19**

9.1 SkiErg – 20

9.2 Sled Push – 20

9.3 Sled Pull – 20

9.4 Burpee Broad Jumps – 20

9.5 Rowing – 22

9.6 Farmers Carry (Kettlebells) – 23

9.7 Sandbag Lunges – 24

9.8 Wall Balls – 26

## **CÓDIGO ANTIDOPAJE – 29**

## **ROPA, ACCESORIOS, HIDRATACIÓN Y NUTRICIÓN – 30**

11.1 Los siguientes elementos pueden usarse/llevarse durante la carrera – 30

11.2 Los siguientes elementos están estrictamente prohibidos en todo momento – 30

11.3 Mala conducta deportiva – 32

11.4 Conducta general – 32

11.5 Hidratación / Nutrición – 32

## **PROGRAMA DEL DÍA DEL EVENTO – 33**

12.1 Registro, chip de cronometraje y pulseras – 33

12.2 Vestuarios y área de consigna – 33

12.3 Área de calentamiento – 33

12.4 Zona de inicio – 33

## **PENALIZACIONES – 34**

13.1 Penalizaciones de tiempo – 35

13.1.1 Vueltas de carrera omitidas – 35

13.1.2 Realizar estaciones en orden incorrecto – 35

13.1.3 Workout o carrera de 1 km omitida – 35

13.1.4 Confusión entre entradas y salidas de Roxzone – 35

13.2 Penalizaciones de tiempo – 36

13.3 No completó la carrera – 36

13.4 Descalificación – 36

13.5 Desviaciones de los estándares de movimiento – 36

**REGLAS DE CONDUCTA – 37**

# 1. CONCEPTO

HYROX, una competición de fitness indoor de participación masiva, está basada en una idea del cofundador Christian Toetzke e involucra una combinación de carrera y movimientos funcionales. La carrera fue diseñada por Mintra Tilly, quien también redactó el reglamento.

HYROX consiste en una carrera de 1 km seguida de un workout, repetido 8 veces. Para completar toda la carrera HYROX y obtener un tiempo final válido, los atletas deben completar las carreras y workouts en el orden específico (carrera, workout, carrera, workout, etc.), hasta alcanzar un total de 8 km corriendo y 8 estaciones.

Aunque el número de repeticiones y/o los pesos difieren entre las divisiones, la distancia de carrera se mantiene constante en todas: cada participante debe correr 1 km antes de cada workout, es decir, un total de 8 km.

Los resultados y el sistema de clasificación se basan en el tiempo más rápido en cada división respectiva. Los resultados se ordenan del más rápido al más lento. Además de los tiempos más rápidos generales de hombres y mujeres, los resultados también se clasifican por grupos de edad (ver más abajo), igualmente ordenados del más rápido al más lento.

## 2.CONDICIONES DE PARTICIPACION

### 2.1 Condiciones de participación en HYROX

---

HYROX es una competición abierta a todo el público, no se requieren clasificaciones previas.

Al participar en HYROX, aceptas las siguientes condiciones, que incluyen la exclusión de responsabilidad y los términos de la Política de Privacidad, disponibles en:

<https://hyrox.com/terms-and-conditions/>

### 2.2 Requisitos previos para la participación

---

- Para participar en un evento HYROX, los atletas deben tener mínimo 16 años el día de la competición.
- Las clasificaciones oficiales se basarán en el sexo biológico al nacer. No obstante, las personas que deseen participar únicamente con fines recreativos, sin aparecer en la clasificación oficial, podrán inscribirse según su identidad de género.
- Cada participante debe aceptar los términos y condiciones de participación.
- La única forma de registrarse en un evento HYROX es a través del sitio web: [www.hyrox.co](http://www.hyrox.co)

### 2.3 Participación de mujeres embarazadas

---

Las mujeres embarazadas son bienvenidas a participar. Sin embargo, hacerlo durante el embarazo queda bajo la entera responsabilidad y criterio de la persona gestante. Dado que cada embarazo es único, recomendamos encarecidamente consultar con un profesional médico antes de participar para evaluar posibles riesgos.

Cualquier atleta embarazada que desee adaptar algún movimiento o modificar los pesos/repeticiones prescritas deberá contactar previamente al equipo de HYROX. Estaremos encantados de colaborar en lo posible.

Ten en cuenta que cualquier adaptación resultará en que tu resultado sea marcado como "Descalificado/a", lo que implica que quedarás excluida de las clasificaciones oficiales y de las plazas de clasificación, aunque sí recibirás un tiempo oficial de finalización.

## 2.4 Participación con limitaciones físicas

---

Los atletas lesionados son responsables de obtener autorización médica de un profesional de salud calificado antes de participar en una carrera HYROX.

Si se requieren adaptaciones en los movimientos o modificaciones en los pesos/repeticiones prescritas debido a limitaciones físicas (temporales o permanentes) derivadas de una lesión, los atletas deben contactar con antelación al equipo de HYROX.

Cualquier modificación por razones médicas hará que el resultado sea marcado como "Descalificado/a". Seguirás recibiendo un tiempo de finalización, pero no aparecerás en las clasificaciones oficiales ni serás elegible para puestos de clasificación.

## 3. REGISTRO

### 3.1 Participar como individual

---

En [www.hyrox.com](https://www.hyrox.com), el participante puede registrarse a través del botón “Register here” correspondiente a la ciudad específica.

- Selecciona tu división: HYROX SINGLE
- Ingresas tus datos personales
- Ya estás registrado como participante individual

### 3.2 Participar como HYROX DOUBLES

---

Además de la categoría individual, también existe la opción de competir como pareja de 2 personas.

Consulta el Rulebook de HYROX DOUBLES para más información.

### 3.3 Participar como HYROX TEAM RELAY

---

También es posible competir en la modalidad HYROX TEAM RELAY como un equipo de relevos compuesto por cuatro personas.

Consulta el Rulebook de TEAM RELAY para obtener más detalles.

### 3.4 Participar como HYROX ADAPTIVE SINGLE

---

También se puede participar como SINGLE ADAPTIVE RACER.

Consulta el Reglamento ADAPTIVE para conocer más sobre esta categoría.

## 4. DIVISIONES Y SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

### 4.1 HYROX Categorías

- (a) WOMEN
- (b) WOMEN PRO
- (c) MEN
- (d) MEN PRO

HYROX ofrece cuatro divisiones. Las divisiones varían según el género, la cantidad de repeticiones y/o el peso utilizado.

La distancia de carrera permanece igual para todas las divisiones: cada participante debe correr 1 km entre cada workout, para un total de 8 km.

Los atletas inician por tandas, agrupados por división. El arranque se realiza exclusivamente con participantes de la misma división.

### 4.2 HYROX grupos de edad (except categorías PRO)

- |                          |            |             |
|--------------------------|------------|-------------|
| a. Menos de 24 (16 - 24) | f. 45 - 49 | k. 70 - 74* |
| b. 25 - 29               | g. 50 - 54 | l. 75 - 79* |
| c. 30 - 34               | h. 55 - 59 | m. 80 - 84* |
| d. 35 - 39               | i. 60 - 64 | n. 85 - 89* |
| e. 40 - 44               | j. 65 - 69 |             |

#### \* Las divisiones PRO finalizan en el grupo de 70-74 años

Los participantes mayores de 70 años no son elegibles para competir en divisiones PRO, ni recibirán clasificación oficial, bandera, ni plaza para el Campeonato Mundial.

El grupo de edad (Age Group - AG) se determina según la edad del participante el día de la carrera.

Ejemplo: si alguien cumple 40 años en noviembre de 2025, pero compite en abril de 2025, participará en el grupo (d) de 35-39 años.

### 4.3 Sistema de Clasificación

---

El sistema de clasificación se basa en el tiempo más rápido dentro de cada división en cada evento.

Los resultados se ordenan de más rápido a más lento.

Adicionalmente, se genera una clasificación por grupos de edad, también de forma descendente en tiempo.

Si un atleta participa dos veces en la misma división, solo se considerará su tiempo más rápido para efectos de clasificación.

No puede ganar más de un podio en la misma división para una misma carrera.

Los resultados se publicarán inmediatamente después del evento en:

<https://results.hydrox.com>

Cualquier vuelta de carrera incompleta o desviación de los estándares de movimiento o repeticiones requeridas resultará en penalizaciones y/o descalificación.

Se podrán aplicar o ajustar penalizaciones hasta 48 horas después del evento

## 5. CAMPEONATOS MUNDIALES Y ELITE 15

### 5.1 Clasificación para el CAMPEONATO MUNDIAL HYROX

---

El punto culminante de cada temporada HYROX es el CAMPEONATO MUNDIAL (en adelante denominado "WORLD CHAMPIONSHIPS").

Cualquier participante en un evento HYROX estándar puede clasificar para el WORLDS anual.

Las plazas para la clasificación están limitados por división y por evento.

La cantidad específica de plazas por división se anunciará en la página del evento de cada ciudad.

Si un participante logra una posición de clasificación en su grupo de edad, recibirá una notificación por correo electrónico poco después del evento.

Se enviará un correo oficial con la invitación a registrarse para el WORLD CHAMPIONSHIPS dentro de un plazo determinado. Si el participante no se registra en ese plazo, el cupo pasará al siguiente mejor clasificado de esa división.

El participante competirá en el WORLD CHAMPIONSHIPS dentro del mismo grupo de edad con el que se clasificó, independientemente de su cumpleaños posterior.

### 5.2 Clasificación como participante individual

---

Todos los participantes que hayan clasificado como individuales (HYROX MEN PRO / HYROX WOMEN PRO) dentro de los grupos de edad a deberán completar las distancias, repeticiones y pesos de la división PRO en el Campeonato Mundial.

Para los atletas de grupo de edad 70+ (k) a (n), los pesos, repeticiones y distancias no cambian respecto a su categoría habitual.

### 5.3 Clasificación como equipo DOUBLES

---

#### 5.3.1 DOUBLES MEN/WOMEN y DOUBLES MEN/WOMEN PRO

---

Todos los participantes clasificados en DOUBLES deben realizar las distancias, repeticiones y pesos PRO durante el WORLD CHAMPIONSHIPS.

Para los equipos en los grupos de edad 70+, los requisitos se mantienen sin cambios.

#### 5.3.2 DOUBLES MIXED

---

Las distancias, repeticiones y pesos de esta categoría se mantienen iguales en el WORLD CHAMPIONSHIPS.

*Sustitución de miembros en DOUBLES:*

*Si un miembro del equipo DOUBLES no puede competir, puede ser reemplazado por otra persona del mismo género y grupo de edad para mantener la elegibilidad.*

#### **5.4 ¿Qué pasa si un atleta clasifica en más de una categoría?**

---

Los participantes que clasifiquen en múltiples divisiones para el WORLD CHAMPIONSHIPS pueden competir en más de una siempre que los horarios no se superpongan.

No se aceptarán solicitudes para cambiar horarios de salida.

Inscribirse en múltiples divisiones es bajo responsabilidad del atleta y no habrá reembolsos si no puede competir en todas por conflictos de horario.

#### **5.5 Grupos de edad**

---

Todos los participantes iniciarán en su división y grupo de edad correspondiente para determinar al GANADOR DEL GRUPO DE EDAD - CAMPEÓN MUNDIAL AG.

Los ganadores por grupo de edad no reciben dinero en efectivo ni el título de campeón mundial general (World Champion of Fitness Racing).

#### **5.6 ELITE 15 y Premios**

---

La categoría ELITE 15 es una tanda de salida separada que incluye a los 15 atletas más rápidos de la división PRO (HOMBRES y MUJERES) de la temporada actual, hasta el WORLD CHAMPIONSHIPS.

Solo los atletas del grupo ELITE 15 pueden disputar el título de Campeón Mundial de Fitness Racing y optar por premios en efectivo.

La cuantía se anunciará en la Guía Elite 15 correspondiente al evento.

Los atletas ELITE 15 no aparecerán en la clasificación por grupo de edad y no pueden ser Ganadores AG en ninguna división individual.

HYROX se reserva el derecho de entregar e invitar a otros participantes al WORLD CHAMPIONSHIPS a su discreción.

También puede realizar cambios en el diseño del recorrido o al Roxzone para mejorar la experiencia del público o la transmisión.

## 6. REGIONALES

### 6.1 Participación en los REGIONALES

Los CAMPEONATOS están divididos en tres regiones basadas en zonas horarias similares y proximidad logística:

#### **Américas:**

Antigua y Barbuda, Argentina, Bahamas, Barbados, Belice, Bolivia, Brasil, Canadá, Chile, Colombia, Costa Rica, Cuba, Dominica, República Dominicana, Ecuador, El Salvador, Granada, Guatemala, Guyana, Haití, Honduras, Jamaica, México, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, San Cristóbal y Nieves, Santa Lucía, San Vicente y las Granadinas, Surinam, Trinidad y Tobago, Estados Unidos, Uruguay, Venezuela.

#### **APAC (Asia-Pacífico):**

Afganistán, Bangladés, Bután, Brunéi, Camboya, China, India, Indonesia, Japón, Laos, Malasia, Maldivas, Mongolia, Birmania, Nepal, Corea del Norte, Pakistán, Filipinas, Singapur, Corea del Sur, Sri Lanka, Taiwán, Tailandia, Timor Oriental, Vietnam, Australia, Fiyi, Kiribati, Islas Marshall, Micronesia, Nauru, Nueva Zelanda, Palaos, Papúa Nueva Guinea, Samoa, Islas Salomón, Tonga, Tuvalu, Vanuatu.

#### **EMEA (Europa, Medio Oriente y África):**

Albania, Andorra, Armenia, Austria, Azerbaiyán, Bielorrusia, Bélgica, Bosnia y Herzegovina, Bulgaria, Croacia, Chipre, Chequia, Dinamarca, Estonia, Finlandia, Francia, Georgia, Alemania, Grecia, Hungría, Islandia, Irlanda, Italia, Kazajistán, Kosovo, Letonia, Liechtenstein, Lituania, Luxemburgo, Malta, Moldavia, Mónaco, Montenegro, Países Bajos, Macedonia del Norte, Noruega, Polonia, Portugal, Rumanía, Rusia, San Marino, Serbia, Eslovaquia, Eslovenia, España, Suecia, Suiza, Turquía, Ucrania, Reino Unido, Ciudad del Vaticano, Baréin, Irán, Irak, Israel, Jordania, Kuwait, Líbano, Omán, Palestina, Catar, Arabia Saudita, Siria, Emiratos Árabes Unidos, Yemen, Argelia, Angola, Benín, Botsuana, Burkina Faso, Burundi, Cabo Verde, Camerún, República Centroafricana, Chad, Comoras, Congo (Brazzaville), Congo (Kinshasa), Yibuti, Egipto, Guinea Ecuatorial, Eritrea, Esuatini, Etiopía, Gabón, Gambia, Ghana, Guinea, Guinea-Bisáu, Costa de Marfil, Kenia, Lesoto, Liberia, Libia, Madagascar, Malawi, Malí, Mauritania, Mauricio, Marruecos, Mozambique, Namibia, Níger, Nigeria, Ruanda, Santo Tomé y Príncipe, Senegal, Seychelles, Sierra Leona, Somalia, Sudáfrica, Sudán del Sur, Sudán, Tanzania, Togo, Túnez, Uganda, Zambia, Zimbabue.

Nota importante:

Cualquier persona puede inscribirse en su grupo de edad correspondiente para los CAMPEONATOS REGIONALES.

## 6.2 Categorías

---

- |                                  |                  |
|----------------------------------|------------------|
| a. WOMEN (Open / Adaptive / PRO) | e. DOUBLES MIXED |
| b. MEN (Open / Adaptive / PRO)   | f. RELAY WOMEN   |
| c. DOUBLES WOMEN (Open / PRO)    | g. RELAY MEN     |
| d. DOUBLES MEN (Open / PRO)      | h. RELAY MIXED   |

## 6.3 Divisiones y grupos de edad (AG)

---

Todos los atletas deben completar los pesos, repeticiones y distancias correspondientes a su división.

Cada participante compite en su división y grupo de edad con el objetivo de coronarse como CAMPEÓN REGIONAL (AMERICAS / EMEA / APAC) de su categoría.

La definición de los grupos de edad es la misma que se describe en la sección 4.2.

Importante: Los ganadores de grupo de edad no reciben premios en efectivo.

## 7. SISTEMA DE CLASIFICACIÓN ELITE 15

Para la temporada 2025/2026, la serie Elite 15 estará compuesta por

- Cuatro Majors

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 1. Hamburgo  | 3. Phoenix  |
| 2. Melbourne | 4. Varsovia |

- Tres Campeonatos Regionales

- |                                |                   |                    |
|--------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1. Washington<br>DC (Americas) | 2. Londres (EMEA) | 3. Brisbane (APAC) |
|--------------------------------|-------------------|--------------------|

### 7.1 Majors

Cada carrera Elite 15 en un Major incluirá a los 15 hombres y 15 mujeres más rápidos que hayan clasificado.

La clasificación a los Majors se obtiene por una combinación de:

clasificación automática por resultados previos en la temporada anterior (Elite 15), y/o

clasificación por tiempo en carreras Pro.

#### 7.1.1 Atletas automáticamente clasificados (para los cuatro Majors de la temporada 24/25):

- Todos los ganadores de Majors de la temporada 24/25 – sin cesión de plazas
- Podios del Mundial 24/25 (puestos 1, 2 y 3) – con cesión de plaza hasta el 5.º puesto si un ganador de Major está entre los tres primeros del podio

### 7.1.2 Clasificación por tiempo

---

La clasificación por tiempo se calcula como el promedio de los dos mejores tiempos individuales verificados en categoría Pro obtenidos por un atleta en los últimos 365 días.

Este periodo de 365 días se actualiza diariamente. Cada medianoche (GMT), el día más antiguo caduca y se consideran nuevos resultados.

Esta clasificación dinámica se actualiza constantemente para reflejar los resultados más recientes.

Los tiempos logrados en Majors y en el WORLD CHAMPIONSHIPS también cuentan en este ranking.

### 7.1.3 Clasificación mediante carreras Major

---

El ganador de cada Major obtiene clasificación automática para los Majors restantes de esa temporada y la siguiente. No hay cesión de plaza.

Los puestos 1.º, 2.º y 3.º en cada Major se clasifican directamente para el Elite 15 del WORLDS.

Si alguno ya está clasificado, la plaza se transfiere al siguiente atleta.

Siempre se asegurarán 3 atletas masculinos y 3 femeninos clasificados por Major para el WORLDS.

## 7.2 Clasificación mediante Campeonatos Regionales

---

Solo podrán participar quienes sean ciudadanos o residentes legales permanentes de alguno de los países asignados a cada región.

Esto excluye visas temporales como turistas, estudiantes u otras clasificaciones no residentes.

La elegibilidad debe demostrarse con un documento de identidad oficial emitido por el gobierno (pasaporte o tarjeta de residencia).

No se aceptan licencias de conducir ni copias fotográficas.

Los atletas con doble o múltiple nacionalidad solo pueden clasificar en un Campeonato Regional.

Si compiten en más de uno, solo contará el tiempo del primero.

El atleta que consiga el 1.º puesto en cada Campeonato Regional se clasifica directamente al Elite 15 del WORLD CHAMPIONSHIPS.

Si esa persona ya está clasificada, la plaza pasa al siguiente en la clasificación.

Así, en cada Campeonato Regional, 1 hombre y 1 mujer obtendrán plaza para el Elite 15 del WORLDS.

### 7.3 El Campeonato Mundial de HYROX

---

La única forma de clasificar al WORLD CHAMPIONSHIPS en Elite 15 es mediante:

resultados en un Major

o resultados en un Campeonato Regional.

No hay clasificación directa al WORLD CHAMPIONSHIPS Elite 15 solo por tiempo en eventos de temporada regular.

## 8. LA COMPETICION

### 8.1 Carrera HYROX SINGLES

---

Una competición HYROX consiste en una carrera de 1 km seguida de un workout, repetido 8 veces.

Para completar toda la carrera HYROX y recibir un tiempo final válido, los atletas deben comenzar en la hora de inicio asignada, completar las carreras y los workouts en el orden designado (Carrera 1, workout 1, Carrera 2, workout 2, etc.) hasta completar un total de 8 km corriendo y 8 workouts, llevando en todo momento el chip de cronometraje proporcionado en un tobillo.

Una carrera HYROX se realiza con salidas por tandas a intervalos regulares programados (por ejemplo, cada 10 minutos). A cada atleta se le asigna una hora oficial de salida, la cual se comunica antes del día de la carrera y se confirma nuevamente en el check-in.

Los atletas deben llevar visible en el brazo su hora oficial de salida.

Nota 1: Cualquier atleta que comience en una tanda anterior o posterior a su hora oficial asignada sin aprobación previa de los Organizadores de la Carrera será descalificado (DQ).

Nota 2: Es responsabilidad del atleta llevar el chip de cronometraje en un tobillo durante toda la carrera. No hacerlo resultará en un resultado de "No Inició" (DNS) en la clasificación.

Nota 3: Los atletas deben evitar ingresar a la Roxzone o al circuito de carrera antes de su hora oficial de salida, ya que hacerlo puede activar su chip de cronometraje y generar un tiempo incorrecto.

### 8.2 Reglas y Normativas de las Estaciones

---

- Completar todos losde workouts en el orden correcto.
- Entrar y salir de cada workout por las rutas indicadas.
- Salir de un workout a través del arco de entrada ('IN') resultará en una penalización de 2 minutos.
- Completar el número prescrito de repeticiones y/o distancias.
- Realizar cada workout conforme a los estándares de movimiento.
- Ejecutar los workouts/movimientos utilizando los pesos correctos.
- Solo se podrá usar el equipo, carril o diana de wall balls asignado por un miembro del equipo de carrera. No hacerlo conlleva una penalización de 2 minutos por infracción.
- Solo se podrá usar el magnesio proporcionado por la organización, y únicamente en las estaciones donde esté permitido. No se permite llevar magnesio a otras estaciones ni

usarlo en estaciones distintas. Infringir esto conlleva una penalización de 2 minutos por infracción.

- Para evitar riesgos de resbalones para otros atletas y el personal, los líquidos proporcionados en los puntos de hidratación son solo para beber. No deben usarse para enfriamiento activo (por ejemplo, verter agua sobre la cabeza o el cuerpo). Infringir esta norma conlleva una penalización de 2 minutos por infracción.

### 8.3 Carrera

---

Todos los circuitos HYROX comprenden las mismas distancias e incluyen el recorrido de carrera, el Roxzone y los workouts.

Los tramos de carrera siempre son de aproximadamente 1,000 metros; dependiendo del recinto, esto puede dividirse entre 1 y 5 vueltas.

En algunos casos, la primera o última vuelta puede ser inferior a 1,000 metros debido a la ubicación del túnel de salida. En esos casos, los metros faltantes se compensarán durante la última vuelta.

En el recorrido de carrera, hay una línea que divide el circuito en dos zonas: Carril Rápido (más pequeño, por el lado interior) y Carril de Carrera (más amplio, por el exterior). Los atletas que vayan a un ritmo de 4 min/km o más rápido deben usar el Carril Rápido, mientras que los demás deben mantenerse en el Carril de Carrera. Si el equipo de HYROX da instrucciones sobre el uso del Carril Rápido, todos los atletas deben obedecerlas.

### 8.4 Equipo de Jueces

---

Un equipo de jueces será responsable de garantizar que todos los atletas completen la carrera de forma correcta y segura. Los jueces actúan en coordinación con el Juez Principal de cada workout.

El Juez Principal de cada workout está bajo la supervisión de los Directores de Carrera, quienes gestionan todos los aspectos deportivos del evento y toman las decisiones finales en temas de juzgamiento.

Todas las decisiones del Director Principal de Carrera son definitivas.

## 9. ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y PESOS

Es responsabilidad de cada atleta completar todos los segmentos de carrera y workouts según lo prescrito, en el orden correcto, y demostrar claramente que se cumplen todos los estándares de movimiento requeridos durante toda la carrera.

Cualquier ejecución de una carrera o movimiento que se desvíe de los estándares prescritos, que parezca inusual o poco común, o que proporcione una ventaja competitiva, no será reconocida. Dichas acciones pueden resultar en una repetición no válida ("no rep") o en una penalización de tiempo, dependiendo del workout.

Además, la asignación del equipo y de los carriles en cada workout será determinada por el Juez Principal y su equipo. Los atletas no están autorizados a elegir su propio equipo o carril bajo ninguna circunstancia.

### 9.1 SkiErg

Distancia 1,000 metros

Antes de comenzar, un juez (re)configurará el monitor.

El atleta debe tener ambos pies sobre la base del SkiErg durante todo el workout. Está permitido levantar los pies durante la ejecución, pero los talones no deben tocar el suelo [pueden sobresalir de la base].

Al completar la distancia requerida, el atleta debe permanecer con ambos pies sobre la base y levantar un brazo para señalar al juez que ha finalizado.

Solo podrá abandonar el SkiErg después de recibir la confirmación del juez.

Nota: La configuración del damper está preestablecida en el nivel 6 para todas las divisiones, pero el atleta puede ajustarla tantas veces como desee.

Protocolo de penalización SkiErg:

Primer infracción: advertencia formal.

Segunda infracción: penalización de 15 segundos.

Infracciones subsiguientes: penalización adicional de 15 segundos cada una (sin más advertencias).

Si el atleta abandona antes de completar los 1.000 metros: penalización de tiempo o descalificación, según la gravedad.

## 9.2 Sled Push

Distancia: 50 metros [4 tramos de 12,5m]

Se asignará un carril por parte del equipo de jueces. Es obligatorio usar el carril asignado.

El trineo y el atleta deben comenzar completamente detrás de la línea blanca.

Deben mantenerse dentro del carril asignado sin interferir con los adyacentes.

El trineo debe pasar completamente la marca de 12,5m antes de cambiar de dirección.

El workout se completa al finalizar 4 tramos de 12,5m y al cruzar completamente la línea final con el trineo.

Si se completan menos de 4 tramos: penalización de 3 minutos por cada tramo faltante.

Protocolo de penalización Sled Push:

Primera infracción: advertencia formal.

Segunda infracción: 15 segundos.

Infracciones siguientes: 15 segundos por cada una (sin advertencias adicionales).

Tramo faltante: penalización de 3 minutos por cada uno.

DISTANCIA	50 Metros (4 x 12.5m)
WOMEN	102 kg incluyendo trineo
WOMEN PRO / MEN	152 kg incluyendo trineo
MEN PRO	202 kg incluyendo trineo

### 9.3 Sled Pull

Sled Pull (Sled Pull)

Distancia: 50 metros (4 x 12,5m)

Se asignará un carril al atleta, quien debe usarlo obligatoriamente.

El trineo y el atleta deben iniciar completamente dentro de su "Racer Box".

No se permite pisar la línea delantera o trasera del Racer Box mientras se sostiene la cuerda.

El trineo debe pasar completamente la marca de 12,5m antes de cambiar de dirección.

El atleta debe permanecer de pie en todo momento. No se permite coger el trineo desde posición sentada o de rodillas.

La cuerda debe permanecer dentro del carril asignado. Puede extenderse hacia atrás, pero no debe interferir con otros carriles.

El workout se completa al finalizar los 4 tramos de 12,5m.

Si se completan menos tramos: penalización de 3 minutos por cada uno.

Protocolo de penalización Sled Pull:

Primera infracción: advertencia formal.

Segunda infracción: 15 segundos.

Infracciones siguientes: 15 segundos cada una.

Tramo faltante: penalización de 3 minutos.

DISTANCE	50 meters (4 x 12.5m)
WOMEN	78 kg incl. Sled
WOMEN PRO / MEN	103 kg incl. Sled
MEN PRO	153 kg incl. Sled



Fig: 001

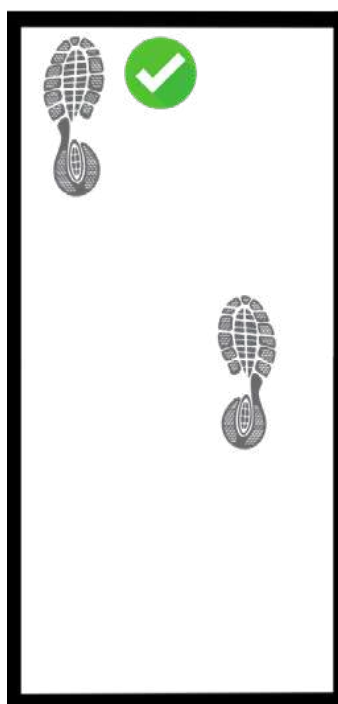


Fig: 002



Fig: 003

## 9.4 Burpee Broad Jump

Distancia 80 metros

El workout se completa mediante una combinación de burpees seguidos de saltos horizontales.

El recorrido puede dividirse en tramos según el lugar; es responsabilidad del atleta completar todos los metros requeridos.

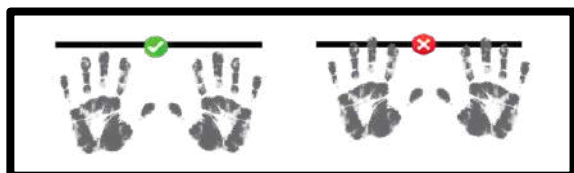
Reglas:

Inicio: el atleta comienza de pie, con ambos pies detrás de la línea de salida.

En cada tramo, se debe cruzar la línea de salida con ambos pies mediante el primer salto (no con pasos).

**El primer burpee de cada tramo comienza con ambas manos colocadas en el suelo o en la cinta de color contrastante detrás de la línea blanca de inicio, con el pecho del atleta tocando el suelo.** (ver Fig: 004)

Fig 004



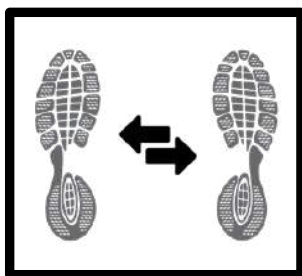
El atleta debe colocarse en el suelo, tocando con pecho, caderas y muslos al mismo tiempo.

Ambos pies deben estar detrás de las manos al iniciar el siguiente movimiento.

Desde esa posición, el atleta debe saltar hacia adelante.

### **Salto hacia adelante (Broad Jump):**

El salto debe realizarse desde los dos pies al mismo tiempo, sin pasos previos.



El aterrizaje también debe ser con ambos pies al mismo tiempo.

No está permitido deslizarse o arrastrarse durante el aterrizaje.

El siguiente burpee debe ejecutarse en el lugar donde caen los pies tras el salto, sin avanzar con pasos adicionales.

El cuerpo no puede tocar el suelo durante el salto o aterrizaje, excepto los pies.

Al saltar o dar un paso al salir de cualquier burpee, los pies no pueden ir más allá de la punta de los dedos de las manos del atleta (sobrepaso).

[Ver Fig. 006].



**Líneas y tramos:**

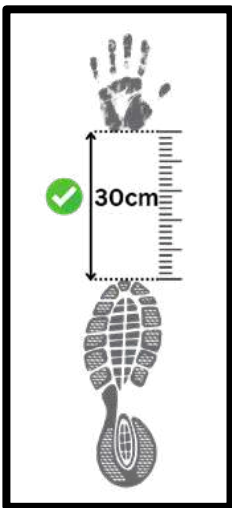
Cada tramo del workout tiene líneas blancas pintadas en el suelo (por lo general, cada 10 metros).

Para cruzar una línea válida, ambos pies deben tocar más allá de la misma durante el aterrizaje.

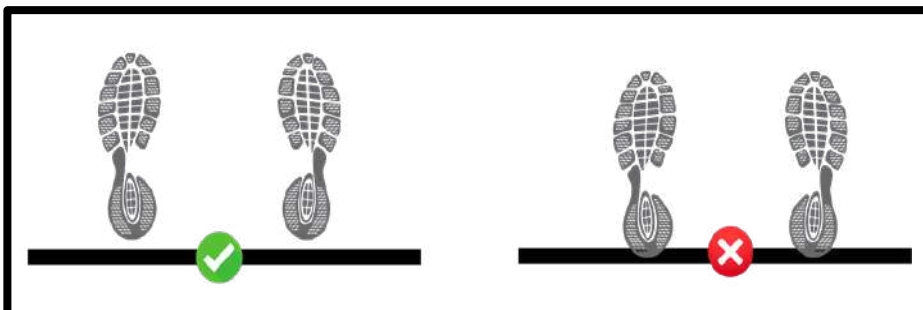
Al comenzar cada burpee posterior, las manos del atleta deben colocarse a no más de 30 cm hacia adelante desde la punta de sus pies.

» Los 30 cm se miden desde la base de las palmas, donde las manos se unen con las muñecas [ver Fig. 008].

» Una vez que las manos se colocan en el suelo, no pueden moverse hacia adelante.



El juez indicará si se debe retroceder si no se ha superado una línea válida.



Al llegar al final de un tramo, se permite girar 180° para comenzar el siguiente tramo, sin hacer burpee o salto adicional.

Protocolo de penalización – Burpee Broad Jump

Infracción leve (1.ª vez): advertencia verbal

Infracción repetida o grave: penalización de 15 segundos por cada repetición incorrecta

Uso de técnica incorrecta reiterada o salto excesivo de distancia: puede implicar repetición del tramo o descalificación

Distancia total por división:

Todas las divisiones (MUJERES, MUJERES PRO, HOMBRES, HOMBRES PRO):

80 metros (divididos en tramos, según el lugar del evento)

## 9.5 Rowing

---

Distancia: 1.000 metros

El monitor será (re)configurado por el equipo de jueces.

Los pies deben estar en las plataformas y los glúteos sobre el asiento antes de tomar el mango del remo.

Se deben mantener los pies sobre las plataformas durante todo el workout.

Al finalizar, el atleta debe permanecer sentado y levantar un brazo para pedir confirmación del juez.

Solo se puede abandonar el workout tras la confirmación del juez.

Notas:

La resistencia está preestablecida en nivel 6 (ajustable por el atleta).

Las plataformas estarán en posición 4 (pueden ajustarse antes de comenzar).

Protocolo de penalización REMO:

Primera infracción: advertencia.

Segunda: 15 segundos.

Infracciones siguientes: 15 segundos cada una.

Abandonar antes de 1.000m: penalización de tiempo o descalificación.

## 9.6 Kettlebell Farmers Carry

Distancia: 200 metros

Dependiendo del lugar del evento, completar los 200 metros puede requerir varias vueltas. Es responsabilidad del atleta conocer el mapa del recorrido y completar el número correcto de vueltas.

Reglas:

El participante debe seleccionar las kettlebells del peso correspondiente a su división (ver más abajo).

El workout comienza y termina cuando el atleta toma y devuelve las kettlebells en el área marcada junto a la línea de salida/llegada.

Se deben cargar ambas kettlebells durante todo el recorrido.

Las kettlebells deben llevarse con los brazos extendidos a los costados del cuerpo.

Está permitido descansar dejando las kettlebells en el suelo, siempre que no se deslicen hacia adelante.

El workout finaliza cuando el atleta cruza la línea de meta con ambas kettlebells y las devuelve a su caja correspondiente, con las asas en posición vertical.

Protocolo de penalización – Kettlebell Farmers Carry

Cada vuelta faltante: penalización de 3 minutos.

Si no se devuelven correctamente las kettlebells (posición o ubicación incorrecta): penalización de 30 segundos.

Si el atleta corrige la infracción antes de salir del Roxzone, no se aplica penalización.

Si se usa un peso incorrecto (más liviano o pesado), el atleta debe repetir todo el workout con el peso correcto.

Si no lo hace, será descalificado (DQ).

Pesos por división

DISTANCE	200m
WOMEN	2 x 16 kg (white)
WOMEN PRO / MEN	2 x 24 kg (grey)
MEN PRO	2 x 32 kg (black)

## 9.7 Sandbag Lunges

Distancia: 100 metros

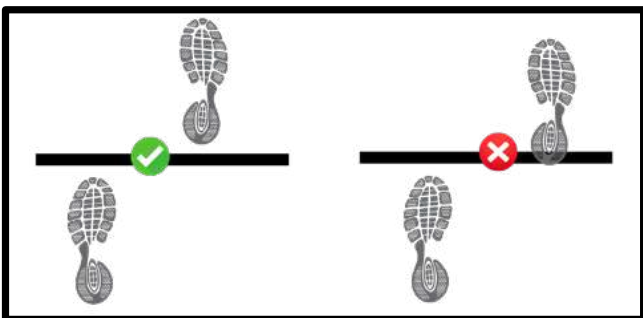
Es responsabilidad del participante seleccionar el saco del peso correcto según su división (ver tabla más abajo).

Reglas:

El workout comienza y termina con la toma y devolución del saco en el área marcada junto a la línea de salida/llegada.

El atleta debe levantar el saco sin ayuda y colocarlo sobre ambos hombros, donde debe permanecer durante toda la workout, incluso en las zonas de giro.

Para comenzar, el atleta debe estar de pie, con ambos pies detrás de la línea de salida, y hacer la primera zancada cruzando esa línea (ver Fig. 010). En cada zancada, la rodilla trasera debe tocar claramente el suelo.



La repetición termina cuando el atleta se encuentra de pie con caderas y rodillas completamente extendidas.

Las zancadas deben ser alternadas (rodilla izquierda, luego derecha, etc.).

Está permitido pausar entre zancadas, pero no se puede dar ningún paso o shuffle adicional entre repeticiones.

El pie delantero debe cruzar completamente la línea blanca al final de cada tramo y en la línea de meta.

No es necesario hacer zancadas en los giros; sin embargo, cada tramo nuevo debe comenzar con ambos pies detrás de la línea blanca, ejecutando una zancada al cruzarla.

El workout se considera completa cuando el pie delantero del atleta cruza completamente la línea de meta y el saco se devuelve a su lugar asignado.

## Protocolo de penalización – Sandbag Lunges

Primera infracción: advertencia verbal.

Segunda infracción: penalización de 15 segundos.

Si el saco no se devuelve correctamente al área correspondiente: penalización de 30 segundos.

No se aplica si el atleta corrige el error antes de salir del Roxzone.

Si se utiliza un peso incorrecto, el atleta debe repetir todo el workout con el peso correcto.

- No hacerlo resultará en descalificación (DQ).
- El saco debe permanecer sobre ambos hombros todo el tiempo.
- No está permitido bajarlo en ningún momento, ni siquiera en los giros.

Primera infracción: penalización de 15 segundos

Segunda infracción: descalificación

DISTANCE	100m
WOMEN	10 kg (white marking)
WOMEN PRO / MEN	20 kg (grey marking)
MEN PRO	30 kg (black marking)

## 9.8 Wall Balls

Es responsabilidad del atleta asegurarse de haber seleccionado el balón con el peso correcto según su división (ver más abajo).

El atleta debe comenzar de pie, erguido (caderas y rodillas extendidas), sosteniendo la pelota con ambas manos (ver Fig: 011); es decir, no está permitido que los atletas recojan la wall ball del suelo y la lancen inmediatamente hacia el objetivo.

Luego, el atleta se agacha por debajo de la posición paralela y lanza la pelota (con ambas manos) al levantarse, golpeando el objetivo correcto en la estructura de la wall ball; esto se cuenta como una repetición.

Cada lanzamiento de wall ball debe golpear la diana designada; teniendo en cuenta la categoría de cada atleta.

Después de que la pelota toque la diana, el atleta puede atrapar la pelota y comenzar el movimiento nuevamente o, alternativamente, permitiendo que el wall ball caiga al suelo antes de iniciar de nuevo el movimiento; es decir, estar de pie, erguido, con caderas y rodillas extendidas antes de comenzar la sentadilla. No está permitido que los atletas atrapen la pelota después de que rebote y continúen con la siguiente repetición.

En la posición más baja de la sentadilla, las caderas del atleta deben descender por debajo de las rodillas (también conocido como; por debajo del paralelo o por debajo de los 90°) (ver Fig: 012).

Cuando no se utilicen las dianas digitales, los atletas solo podrán avanzar al escenario una vez que su juez confirme que se han completado 100 repeticiones válidas de Wall Ball.

Se permite a los atletas quitarse los zapatos una vez que lleguen a su diana designada. El atleta debe colocar los zapatos debajo de la estructura. Después de completar 100 repeticiones válidas de wall ball, el atleta debe llevarse los zapatos consigo al escenario; no está permitido que los atletas regresen al área de wall ball después de terminar la carrera.

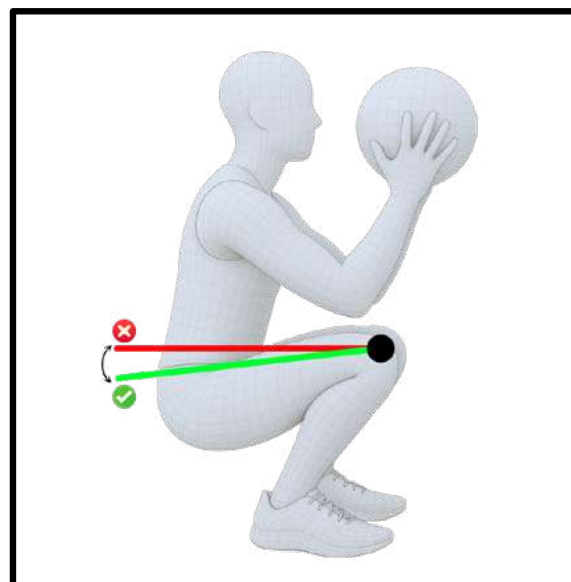
Los atletas NO deben pasar por debajo de la estructura de wall ball al dirigirse al escenario; deben hacerlo por el exterior de la estructura.

Si el atleta incumple cualquiera de estos requisitos, esa repetición se considerará un “no rep”.

FIG 011



FIG 012



WOMEN	100 reps con 4 kg (blanco)
WOMEN PRO / MEN	100 reps con 6 kg (gris)
MEN PRO	100 reps con 9 kg (negro)

DIANA WOMEN Y WOMEN PRO	2.70 m
DIANA MEN Y MEN PRO	3.00 m

### **Nota 1: Protocolo de la diana Digital de Wall Ball**

Cuando se utilizan dianas digitales de Wall Ball, el sistema registrará automáticamente tanto las repeticiones válidas como las no válidas (no-reps). Estas se mostrarán en tiempo real en la interfaz del atleta.

Los jueces son responsables de evaluar la posición inicial del atleta y la profundidad de la sentadilla. Si un juez identifica un no-rep, lo registrará usando su interfaz digital y se mostrará en la pantalla del atleta.

Los atletas solo podrán avanzar al escenario una vez que su interfaz digital confirme que se han completado 100 repeticiones válidas de Wall Ball.

Si el atleta abandona su workout antes de alcanzar las 100 repeticiones válidas, no será llamado para completar las repeticiones restantes. En su lugar, se aplicará una penalización de 15 segundos por cada repetición incompleta.

### **Nota 2: Cajas de Profundidad de Sentadilla**

El juez puede usar una caja de profundidad para ayudar a evaluar si la sentadilla del atleta cumple con la profundidad requerida. Estas cajas no pueden ser solicitadas por el atleta. No deben usarse para descansar o sentarse, ya que su única función es servir como indicador de profundidad y no como oportunidad para descansar durante el workout

### **Protocolo de Penalización en Wall Ball**

- \* No se otorgan advertencias; cada repetición es válida o no válida (rep o no-rep).
- \* Cada repetición faltante incurre en una penalización de 15 segundos.
- \* Si un atleta usa magnesio en los wall balls, se aplicará una penalización de 2 minutos.

## 10. ANTI DOPING CODE

HYROX está comprometido con la promoción de una competición justa, segura y ética.

Por ello, la organización aplica una política de tolerancia cero contra el dopaje en todas sus competiciones y divisiones, incluidas las categorías Open, PRO, Elite 15, DOUBLES, RELAY y ADAPTIVE.

### Aplicación del código

Todos los atletas que participen en eventos HYROX aceptan someterse a controles antidopaje aleatorios realizados por organizaciones independientes autorizadas.

Estos controles pueden realizarse antes, durante o después de la competición.

El incumplimiento del reglamento antidopaje o la negativa a realizar el test conllevará la descalificación inmediata y una posible suspensión de futuras competiciones HYROX.

### Sustancias prohibidas

HYROX reconoce la lista de sustancias y métodos prohibidos de la Agencia Mundial Antidopaje (AMA/WADA), accesible en:

<https://www.wada-ama.org>

Los atletas son responsables de:

Conocer las sustancias prohibidas, incluyendo suplementos o medicamentos que puedan contenerlas.

Informar a HYROX si están bajo tratamiento médico que incluya alguna sustancia vetada.

Presentar una exención de uso terapéutico (TUE) válida si corresponde.

### Sanciones

Las sanciones por dopaje pueden incluir:

Descalificación de resultados

Pérdida de títulos, premios o clasificaciones

Suspensión temporal o permanente de futuros eventos HYROX

HYROX se reserva el derecho de actualizar esta política en cualquier momento, en función de nuevas normativas internacionales o avances médicos.

## 11. VESTIMENTA, ACCESORIOS, HIDRATACIÓN / NUTRICIÓN

Es responsabilidad del atleta asegurarse de que esté vestido adecuadamente al prepararse para las actividades a realizar, teniendo en cuenta los factores ambientales y cualquier sensibilidad cultural que deba respetarse.

Todos los atletas deben usar calzado cerrado en todo momento durante la carrera, excepto en la workout de wall ball, donde podrán quitarse los zapatos para completar las repeticiones de wall ball.

### 11.1 Los siguientes elementos están permitidos durante la carrera:

---

- Rodilleras
- Muñequeras
- Guantes (no agarres ni calleras ni straps)
- Botellas de agua o flasks de hidratación
- Inhaladores de asma
- Cinturón

Cualquier artículo que no esté explícitamente listado como permitido está, por defecto, prohibido.

Nota 1: Si un atleta decide usar, llevar o portar alguno de los artículos mencionados anteriormente, debe hacerlo desde el inicio hasta el final de la carrera. Estos artículos no pueden ser entregados ni recibidos de ninguna otra persona en ningún momento. Hacerlo se considera asistencia externa y puede resultar en descalificación.

Nota 2: Cualquier artículo NO listado anteriormente debe considerarse prohibido, a menos que el atleta reciba permiso por escrito del Director de la Carrera antes del inicio de la competición. Los artículos prohibidos serán confiscados y podrán ser recuperados en el área de Servicio al Cliente después de que el atleta haya terminado.

Nota 3: Se debe cumplir en todo momento con la Política Antidopaje de Hyrox

### 11.2 Los siguientes artículos están estrictamente prohibidos en todo momento:

---

- \* Auriculares
- \* Teléfonos celulares\*
- \* Gafas de realidad virtual (VR)
- \* GoPro u otro tipo/marca de cámaras (corporales)
- \* Cascos\*\*
- \* Aparatos de respiración\*\*

\* Inhaladores\*\*

\*Si se requiere un dispositivo médico que necesite proximidad al teléfono del atleta durante la carrera, debe obtenerse la aprobación previa del Director de la Carrera. Por favor, contacte al equipo local de Atención al Cliente antes del día de la carrera para ser puesto en contacto con el Director de la Carrera correspondiente.

Por razones de seguridad, no se permite en el área de la carrera HYROX ninguna ropa o equipo que pueda representar un riesgo para otros atletas. Esto incluye, pero no se limita a, aparatos de respiración, inhaladores y cascos. Aunque entendemos que estos artículos a veces se usan como parte de iniciativas benéficas, la seguridad de todos los atletas es nuestra máxima prioridad. Uniformes y chalecos lastrados siguen estando permitidos, siempre que no interfieran con la seguridad o el desempeño de otros atletas

### 11.3 Mala Deportividad

---

Cualquier forma de mala deportividad, incluyendo comportamientos amenazantes y/o abusivos hacia el personal del evento, jueces, voluntarios, espectadores o compañeros atletas, puede conllevar penalizaciones y/o descalificación. Estas penalizaciones también pueden aplicarse de forma retroactiva después de la carrera.

La mala deportividad se define como intentos de engaño, manipulación o disputas excesivas, así como interrumpir y/o impedir a otros participantes, lo que puede llevar a penalizaciones, descalificación, prohibición de por vida en carreras HYROX y/o acciones legales.

### 11.4 Conducta General

---

Está prohibido arrojar basura. Por ejemplo, todos los vasos de papel y empaques de gel usados deben desecharse en los contenedores provistos, no en el suelo del Roxzone ni en el recorrido de la carrera. Cada infracción puede resultar en una penalización de 2 minutos.

Escupir o sonarse la nariz en el suelo está estrictamente prohibido. Cada infracción conllevará una penalización de 2 minutos.

### 11.5 Hidratación/Nutrición

---

Durante la carrera, se dispondrá de agua al menos una vez durante, antes o después de cada paso por el Roxzone. También puede haber disponible una bebida deportiva u otro producto de hidratación. Los atletas que deseen llevar nutrición deben hacerlo por cuenta propia desde el inicio de la carrera.

No se permite que los atletas acepten ninguna bebida o producto nutricional de nadie excepto los puntos de hidratación proporcionados por la organización durante el evento. Hacerlo se considera "asistencia externa" y conlleva una penalización de 3 minutos por infracción.

## 12. HORARIO DEL DÍA DEL EVENTO

El día del evento HYROX está estructurado para ofrecer una experiencia organizada, segura y clara para todos los participantes.

### 12.1 Registro, chip de cronometraje y pulseras

---

Una vez que los atletas lleguen al lugar del evento, deberán pasar por el área de registro donde recibirán su chip de cronometraje/strap para el tobillo, número de atleta y pulsera de identificación.

Los atletas deben llevar una identificación oficial con foto emitida por el gobierno y la confirmación de su inscripción.

Dependiendo de la categoría, la pulsera será de color blanco, gris, negro y/o verde. Esta pulsera se utiliza para identificar la ola de salida y la división del participante durante la carrera, y debe llevarse visible en la muñeca.

Cada atleta también recibe un chip de cronometraje para registrar su(s) tiempo(s) durante la carrera. Este chip debe colocarse en un tobillo.

Colocarlo en cualquier otra posición puede provocar un registro de tiempo inválido o incompleto; es responsabilidad del atleta llevar correctamente el chip en el tobillo durante toda la carrera.

En las categorías de dobles y relevos, cada participante debe llevar un chip. Dobles = 2 chips de cronometraje; Relevos = 4 chips de cronometraje.

### 12.2 Vestuarios y Área de Depósito de Bolsas

---

Habrán vestuarios y un área segura para dejar bolsas disponibles en el lugar del evento. Sin embargo, el organizador no se responsabiliza por bolsas o artículos perdidos o robados.

### 12.3 Área de Calentamiento

---

Se dispondrá de un área designada para el calentamiento con el equipo relevante para la carrera, disponible para todos los atletas. No se permite el acceso a espectadores en el área de calentamiento; es exclusivamente para uso de los atletas.

### 12.4 Área de Zona de Salida

---

Diez minutos antes de la hora de inicio de un atleta, este debe reunirse en el área del túnel de salida para recibir instrucciones oficiales sobre el comienzo de la carrera.

## 13. PENALIZACIONES

Tabla Resumen

Cod.	Motivo	Penalización
001	Vuelta de Carrera omitida	3 min (recorridos de 4 vueltas) 5 min (recorridos de 3 vueltas) 7 min (recorridos de 2 vueltas) DQ (recorridos de 1 vuelta)
002	Workout o Carrera omitida	DQ
003	Realizar estaciones en orden incorrecto	3 mins por primera infracción, luego DQ
004	Uso incorrecto arco IN/OUT	2 minutos por infracción
005	Uso incorrecto de la entrada/salida del workout	2 minutos por infracción
006	Pies fuera de la base del SkiErg o sin estar sobre las plataformas del remo antes de tocar el manillar	15 segundos por infracción
007	Abandonar SkiErg o remo antes de tiempo	Penalización mínima de 10 segundos hasta descalificación, dependiendo de la gravedad de la infracción
008	Carril de trineo omitido	3 minutos por carril faltante
009	Burpee Broad Jump	15 seconds por infracción
010	Vuelta omitida en Farmer Carry	3 minutos por vuelta
011	Kettlebells devueltas incorrectamente	30 segundos
012	Peso incorrecto en Farmer Carry o Zancadas	DQ * salvo repetir con peso correcto
013	Rodilla no toca el suelo o no se mantiene erguido en las zancadas	15 segundos por infracción
014	Quitarse el saco de los hombros y seguir avanzando o tirarlo al suelo	15 segundos primera infracción, DQ (Segunda infracción)
015	Wall Balls omitidos	15 segundos por wall ball faltante
016	Usar Magnesio en estaciones que no sean la 2 y la 6	2 minutos por infracción
017	No usar el material/carril asignado	2 minutos por infracción
018	Integrantes de la pareja de dobles no corren juntos	1 minuto por cada tramo de Carrera y/o workout hasta un máximo de 3 veces, después DQ

Cod	Motivo	Penalización
019	Asistencia Externa	2 minutos por infracción
020	Hora de inicio incorrecta	DQ
021	No llevar el chip de cronometraje	Did not Start (DNS)
022	Escupir o limpiarse la nariz	2 minutos o DQ (decision Director de Carrera)
023	Tirar basura, tirarse agua encima	2 minutos por infracción
024	Conducta Antideportiva	2 minutos o DQ (decision Director de Carrera)

### 13.1 Penalizaciones de tiempo

#### 13.1.1 Vueltas de Carrera Faltantes

Si un atleta no completa el número correcto de vueltas, se aplicará una penalización de tiempo de 3 a 7 minutos por cada vuelta faltante, la cual se sumará a su tiempo final.

Por ejemplo: en un evento específico, la penalización puede ser de 5 minutos. Si el tiempo final del atleta es 1:24 y omitió 2 vueltas de carrera, su tiempo final será 1:34 (2 x 5 minutos de penalización).

#### 13.1.2 Realización Incorrecta de los Workouts

Si un atleta no completa las estaciones en la secuencia correcta (1-8), se le permite completar las estaciones faltantes antes de ingresar a la workout 8 (Wall Balls).

Completar las estaciones en orden incorrecto resultará en una penalización de 3 minutos. Si se completan más de una workout fuera de orden, el participante será automáticamente descalificado.

#### 13.1.3 Workout o Carrera de 1 km Faltante

Omitir una workout completa o la carrera de 1 km resultará en descalificación

#### 13.1.4 Confusión con los Arcos de Entrada y Salida de Roxzone

Cada vez que un atleta entre al Roxzone por el arco de salida (OUT) o salga por el arco de entrada (IN), recibirá una penalización de 2 minutos

## 13.2 Penalizaciones de Tiempo

---

Las penalizaciones de tiempo pueden imponerse tanto en la carrera como en los workouts del 1 al 8, y dependen de la infracción y la workout.

Muchas penalizaciones son detectadas automáticamente por el sistema de cronometraje mediante la lectura del chip, por ejemplo, el uso incorrecto de los arcos IN/OUT o vueltas faltantes en el trineo (sled).

Las infracciones relacionadas con los estándares de movimiento o el conteo de repeticiones —como usar pesos incorrectos, no devolver correctamente las kettlebells o un no-rep en las sentadillas con wall ball— pueden ser penalizadas en tiempo real por los jueces o jueces principales.

Solo los Directores de Carrera tienen la autoridad para descalificar a un atleta (DQ), basándose en la información de los jueces principales, jueces o sus propias observaciones directas.

Para los workouts 1 a 7, los atletas recibirán una advertencia por workout si no cumplen con los estándares de movimiento. En la segunda infracción —sin importar el tipo— la repetición será considerada inválida y el atleta recibirá la penalización de tiempo o distancia correspondiente. Cualquier infracción adicional en la misma workout conllevará penalizaciones adicionales.

Nota: Algunas infracciones pueden recibir penalizaciones inmediatas sin advertencia, dependiendo de la gravedad.

## 13.3 No Finalizado

---

Si un participante no termina un workout, no recibirá datos de resultados y será excluido de todas las clasificaciones y premios. Sin embargo, podrá continuar con la carrera (sin tiempo final)

## 13.4 Descalificación

---

Si un participante es descalificado por un Director de Carrera durante la competición, no recibirá datos de resultados de esa carrera y será excluido de todas las clasificaciones y premios relacionados. Una vez descalificado, el participante no podrá continuar compitiendo en esa carrera específica.

## 13.5 Desviaciones de los Estándares de Movimiento

---

Cualquier ejecución de un movimiento que se desvíe de los estándares, sea inusual o poco común y/o resulte en una ventaja de tiempo, no será reconocida y resultará en una repetición inválida (no-rep) o en una penalización de tiempo.

## 14. REGLAS DE CONDUCTA

Al registrarse en un evento HYROX, los atletas aceptan competir de manera justa y honorable, y comprometerse a cumplir con el Código de Conducta de HYROX, que sostiene los valores fundamentales para garantizar un ambiente de carrera respetuoso e inclusivo para todos.

La mala deportividad, por ejemplo, intentos de engaño, manipulación, disputas excesivas, así como interrumpir y/o impedir a otros participantes, puede conllevar penalizaciones, descalificación, prohibición de por vida en carreras HYROX y/o acciones legales.

Cualquier participante que sea descalificado de una carrera HYROX o prohibido en eventos futuros no recibirá reembolso alguno por cuotas o inscripciones. Esto también aplica a conductas que puedan dañar o perturbar a participantes, voluntarios, personal, patrocinadores y espectadores. Cualquiera de las acciones mencionadas podrá aplicarse a cualquier participante a discreción de los organizadores del evento.