

RULEBOOK ADAPTIVE



SEASON 25/26

H Y R O X

WORLD SERIES OF FITNESS RACING

RULEBOOK ADAPTIVE_

1. CONCEPTO

HYROX, una competición de fitness indoor de participación masiva, se basa en una idea del fundador de Upsolut Sports, Christian Toetzke, y combina carrera con movimientos funcionales. La carrera fue creada por Mintra Tilly, quien también redactó este rulebook con valiosas aportaciones de George Thompson de la Fundación Matt Hampson, Sylvania Harrod, Maurice-André Iseli y muchas otras personas que contribuyeron mediante pruebas y comentarios. Sus esfuerzos colectivos ayudaron a dar forma y perfeccionar las reglas para garantizar la mejor experiencia para todos los participantes.

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 participantes deben realizar la carrera y los workouts en un orden específico (correr, workout, correr, workout, etc.) hasta completar un total de 8 km corriendo y 8 workouts. Aunque el rango de repeticiones y/o los pesos pueden variar según la categoría, la distancia de carrera se mantiene igual en todas ellas: cada participante debe correr 1 km antes de cada workout, es decir, una distancia total de 8 km.

Los resultados y el sistema de clasificación se basan en el tiempo más rápido en cada división correspondiente. Los resultados se ordenan del tiempo más rápido al más lento.

2. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

2.1 Condiciones de participación en HYROX

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

RULEBOOK ADAPTIVE_

2.2 Condiciones previas a la participación

- Para participar, el atleta debe tener mínimo 16 años el día de la competición
- Todos los participantes deben aceptar los términos y condiciones de participación
- La única vía para inscribirse a HYROX es a través de www.hyrox.es www.hyrox.com o www.sain.hyrox.com .

3. REGISTRO

3.1 Participar en la categoría individual

En www.hyrox.es, el participante puede inscribirse haciendo clic en el botón “comprar tickets” para la ciudad específica

- Selecciona el día y la categoría
- Inserta tus datos personales y selecciona tu discapacidad (si aplica)
- Ya estás registrado como atleta

4. CATEGORÍAS Y SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

4.1 Divisiones HYROX Adaptive

- (a) Discapacidad de extremidades inferiores
- (b) Discapacidad de extremidades superiores
- (c) Acondroplasia
- (d) Discapacidad visual o auditiva
- (e) Discapacidad neurológica (desglosado en las siguientes subdivisiones)
 - j. Mayor
 - jj. Menor
- (f) Silla de ruedas (desglosado en las siguientes subdivisiones)
 - i. Silla de ruedas con movilidad de cadera
 - ii. Silla de ruedas sin movilidad de cadera
 - iii. 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 (con la excepción de la Acondroplasia y la discapacidad neurológica): todos los atletas deben correr o empujar durante 1 km entre cada workout, para un total de 8 km, excepto los atletas con discapacidades neurológicas o acondroplasia, quienes completarán 1 vuelta (aproximadamente 350 metros) entre cada workout.

4.2 Clasificación

División de discapacidad en las extremidades inferiores

Esta división incluye a atletas con discapacidades que afectan principalmente las extremidades inferiores. Estas discapacidades pueden implicar la pérdida parcial o total de la función en una o ambas piernas.

División de Discapacidad en las Extremidades Superiores

Esta división incluye a atletas con discapacidades en una o ambas extremidades superiores, que afectan los brazos, manos o hombros. Estas discapacidades pueden provocar una reducción en la fuerza, destreza o rango de movimiento.

Acondroplasia

Esta división está destinada a atletas con una estatura significativamente baja debido a condiciones como displasia esquelética u otras afecciones relacionadas con el crecimiento.

División de Discapacidad Visual

Esta división incluye a atletas con pérdida parcial o total de la visión. Los atletas en esta categoría pueden requerir adaptaciones para la navegación mediante corredores guía (ver también en el apartado 7.2 del Athlete Guide)

División de Discapacidad Auditiva

Los atletas con pérdida parcial o total de la audición están clasificados en esta división. Los atletas en esta categoría pueden requerir adaptaciones para la navegación mediante corredores guía (ver también en el apartado 7.2 del Athlete Guide)

División Neurológica Menor

Esta división incluye a atletas con discapacidades neurológicas que resultan en limitaciones leves, típicamente afectando una sola extremidad. Ejemplos incluyen enfermedades de los nervios periféricos u otras condiciones similares que causan déficits funcionales leves. Los atletas en esta división pueden tener discapacidades menores, pero conservan una movilidad y fuerza significativas en sus extremidades.

División Neurológica Mayor

Esta división abarca a atletas con discapacidades neurológicas más severas que afectan dos o más extremidades. Estas condiciones pueden implicar parálisis, déficits funcionales importantes o problemas graves de control motor. Ejemplos incluyen paraplejia, hemiplejia, accidentes cerebrovasculares severos, lesiones en la cabeza o condiciones como el síndrome de Guillain-Barré (GBS). Los atletas en

RULEBOOK ADAPTIVE_

esta división también pueden depender de ortesis, andadores o carritos para caminar.

División Silla de Ruedas con movilidad de cadera

Esta división incluye a atletas que compiten sentados y que conservan total o parcialmente la función de cadera, pero tienen discapacidades que les impiden mantenerse de pie o caminar. Estos atletas pueden utilizar una silla de ruedas, pero son capaces de activas las caderas para realizar ejercicios y movimientos sentados.

División Silla de Ruedas sin movilidad de cadera

Esta división incluye a atletas que compiten sentados y carecen de movimiento funcional en la cadera debido a discapacidades. Estos atletas usan una silla de ruedas para su movilidad y no pueden utilizar las caderas durante la actividad física, aunque pueden conservar la función del tronco y la parte superior del cuerpo.

División Silla de Ruedas sin movilidad central

Los atletas en esta división tienen discapacidades que impiden tanto la función de cadera como la del tronco. Dependen de una silla de ruedas para moverse y no pueden utilizar los músculos del tronco para estabilidad o movimiento, aunque pueden conservar la función de la parte superior del cuerpo.

Si tu discapacidad no se encuentra dentro de las divisiones listadas, te animamos a contactarnos directamente. Este sistema es un Proyecto en Desarrollo, y estamos comprometidos con su mejora continua. Valoramos enormemente los comentarios para garantizar un proceso de clasificación más inclusivo y preciso.

Aviso de clasificación

Los atletas deben ser clasificados oficialmente en una de las divisiones mencionada para garantizar su elegibilidad. Estas divisiones están reservadas para personas con discapacidades permanentes. Los atletas con lesiones temporales (por ejemplo, debido a una cirugía de rodilla) no califican para las categorías adaptadas.

RULEBOOK ADAPTIVE_

4.3 HYROX grupos de edad (aplica a todas las divisiones)

- (a) U24 (16 - 24)
- (b) 25 - 29
- (c) 30 - 34
- (d) 35 - 39
- (e) 40 - 44
- (f) 45 - 49
- (g) 50 - 54
- (h) 55 - 59
- (i) 60 - 64
- (j) 65 - 69
- (k) 75 - 79
- (l) 80 - 84
- (m) 85 - 89

El grupo de edad de un participante se determina según su edad en la fecha del evento. (por ejemplo: si un participante cumple 40 años en su próximo cumpleaños en noviembre de 2024 y compite en un evento en abril del 2024, competirá en la categoría de edad [d]).

4.4 Sistema de clasificación

El sistema de clasificación y la clasificación general resultante se basan en el tiempo más rápido en la división respectiva de cada evento. Los resultados se ordenan desde los tiempos más rápidos hasta los más lentos.

Los resultados se publicarán inmediatamente después de que termine cada evento y estarán disponibles en hyrox.es o hyrox.com.

Cualquier vuelta de carrera incompleta o desviación del rango prescrito de repeticiones o de los estándares de movimiento resultará en una penalización (ver penalizaciones) y/o descalificación. Las penalizaciones pueden añadirse o modificarse hasta 48 horas después de que termine cada evento.

5. WORLD CHAMPIONSHIPS

El momento culminante de cada temporada de HYROX es el WORLD CHAMPIONSHIPS. Cualquier participante en un evento regular de HYROX tiene la oportunidad de clasificarse para el World Championships de HYROX.

Las plazas de clasificación están limitadas a 3 por división a lo largo de la temporada.

Los 3 mejores atletas de cada división, basados en los tiempos más rápidos de toda la temporada, serán invitados a competir en el World Championships de HYROX. Los atletas que compitan correrán dentro de sus respectivas divisiones para determinar al campeón Mundial de la División Adaptive.

Los ganadores de la categoría adaptive no tienen opción a premios en efectivo ni para el título general de "Campeón Mundial de Fitness Racing"

HYROX se reserva el derecho de otorgar wildcards (invitaciones especiales) y de invitar a otros atletas al World Championships a su discreción.

6. LA COMPETICIÓN

HYROX consiste en una carrera de 1km seguido de un workout, repetido 8 veces.

Para completar toda la carrera HYROX y obtener un tiempo final válido, los participantes deben realizar las carreras y los workouts en el orden establecido (correr, workout, correr, workout, etc.) hasta completar un total de 8km de carrera y 8 workouts.

RULEBOOK ADAPTIVE_

6.1 Reglas y regulaciones de los Workouts

- Completar todos los workouts, en el orden correcto.
- Realizar cada workout de acuerdo con los estándares de movimiento.
- Utilizar los puntos correctos de inicio y finalización de cada workout.
- Completar el número correcto de repeticiones y/o distancias.
- Ejecutar los ejercicios/movimiento con el peso correcto en kg o lbs.

6.2 General

Antes de la carrera, por favor contáctanos por correo electrónico o al momento del registro e informa a nuestro personal si necesitas asistencia adicional para tu carrera. Esta información será enviada al Director de carrera y al equipo de jueces principales. El día de la carrera, tendrás una maquina/carril/espacio designado que estará reservado para ti.

6.3 Fast Lane

En el recorrido de la carrera hay una línea que divide el trayecto en dos zonas de velocidad: carril rápido y velocidad regular. Los atletas más rápidos deben correr en el carril rápido y los atletas más lentos en el carril de velocidad regular.

6.4 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. El árbitro actúa en coordinación con el juez principal de la estación correspondiente. El juez principal de cada estación está gestionado por el director de Carrera, quien supervise todos los aspectos deportivos de la competencia y toma las decisiones finales sobre todos los asuntos relacionados con el arbitraje.

Todas las decisiones del Director de carrera y los organizadores del evento son definitivas.

7. RUNNING/PUSHING DISTANCE, GUIDE RUNNER, SPECIAL NEEDS & EQUIPMENT

7.1. Distancia de carrera o empuje

Todos los atletas deben correr o empujar durante 1000 metros, excepto en los siguientes casos:

Acondroplasia: 1 vuelta [aprox 350 metros]

Discapacidad Neurológica Menor: 2 vueltas [aprox 750 metros]

Discapacidad Neurológica Mayor: 1 vuelta [aprox 350 metros]

Silla de ruedas sin movilidad central: 1 vuelta [aprox 350 metros]

7.2 Guide Runner

Todos los atletas, pero en especial aquellos con discapacidad visual o auditiva, pueden completar la carrera con un guía que les ayude con la orientación y a posicionarse en las estaciones de ejercicio. Sin embargo, el guía no puede ayudar a realizar los ejercicios. Cada atleta debe designar su propio guía, quien no aparecerá en la clasificación. HYROX no proporciona guías, pero su uso es gratuito.

7.3 Equipamiento especial

HYROX solo proporcionará el equipo estándar de carrera y los pesos reglamentarios, con la excepción de una alfombra para las piernas para los atletas sentados durante el "Farmer's Carry". Cualquier equipo adicional debe ser proporcionado por el propio atleta.

7.3.1 Correas o ganchos para muñeca

Si es necesario usar equipo adicional como correas para muñeca, bandas o ganchos que requieran tiempo adicional para colocarse y completar una estación, por favor contáctanos por correo electrónico o infórmanos al momento de registrarte, indicando en qué estaciones lo utilizarás, y deduciremos el tiempo de preparación del tiempo total de carrera.

8. ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y PESOS

Cualquier ejecución de un movimiento que se desvíe de los estándares establecidos, y/o sea inusual o poco común, y/o proporcione una ventaja en el tiempo no será reconocida y resultará en una repetición inválida ("no rep") o en una penalización de tiempo/distancia, dependiendo del workout.

Además, la asignación del equipo o carril para cada estación será determinada por el Juez Principal correspondiente y su equipo.

8.1 SkiErg*

- Antes de comenzar el ejercicio, el monitor debe ser (re)configurado por un juez.
- Tras completar la distancia requerida, el atleta debe levantar el brazo para llamar a un juez y confirmar que ha completado la distancia.
- Solo después de recibir la confirmación del juez, el atleta podrá abandonar la Plataforma y la estación.
- Si es necesario, un juez puede ayudar con las manijas o se puede proporcionar una caja. En ese caso, infórmanos durante el registro.

Distancias

Discapacidad en extremidades inferiores	1000m
Discapacidad en extremidades superiores	1000m
Acondroplasia	500m
Discapacidad visual/auditiva	1000m
Discapacidad neurológica	1000m
Silla de ruedas con movilidad de cadera	900m
Silla de ruedas sin movilidad de cadera	800m
Silla de ruedas sin movilidad central	500m

* La configuración de damper se ajustará previamente a la siguiente resistencia

WOMEN 5

MEN 6

Note: La configuración del damper puede ajustarse tantas veces como sea necesario.

8.2 Sled Push

- Tanto el trineo como el atleta deben estar completamente detrás de la línea antes de comenzar.
- El trineo debe pasar completamente la marca de 12,5m antes de cambiar de dirección.
- Tan pronto como el atleta complete la distancia y todo el trineo cruce la línea de inicio/fin, la estación se considera completada.

Atletas en silla de ruedas se adaptan de la siguiente manera: el trineo estará sujeto a la silla con correas y el atleta arrastrará el trineo. Por favor, trae tus propias correas para arrastrar el trineo y avisa a nuestro personal al registrarte y antes de comenzar si necesitas que se coloque en la estación.

Distancias / Peso

Discapacidad en extremidades inferiores	2x 12,5 m at 75/102 kg incl. Sled [F/M]
Discapacidad en extremidades superiores	4x 12,5 m at 102/152 kg incl. Sled [F/M]
Discapacidad Acondroplasia	2x 12,5 m at Sled sin peso [F]
Discapacidad Acondroplasia	2x 12,5 m at 75 kg incl. Sled [M]
Discapacidad visual/auditiva	4x 12,5 m at 102/152 kg incl. Sled [F/M]
Discapacidad neurológica menor	4x 12,5 m at 75/102 kg incl. Sled [F/M]
Discapacidad neurológica mayor	4x 12,5m at Sled sin peso [F]
Discapacidad neurológica mayor	4x 12,5m at 75kg incl. Sled [M]
Silla de ruedas con movilidad de cadera	4x 12,5 m at 75kg incl. Sled [F+M]
Silla de ruedas sin movilidad de cadera	2x 12,5 m at 75kg incl. Sled [F+M]
Silla de ruedas sin movilidad de cadera	2x 12,5 m at Sled sin peso [F+M]

8.3 Sled Pull

- El trineo y el atleta deben estar completamente posicionados detrás de la línea antes de comenzar.
- Una vez que el atleta arrastra completamente el trineo más allá de la marca de 12,5 metros, debe cambiar de lado y arrastrar el trineo de regreso.
- En todo momento, el atleta debe permanecer dentro de las líneas designadas, denominadas Caja del atleta (athlete's box), y no se le permite pisar fuera de esas líneas mientras arrastra el trineo.
- Una vez que el atleta completa la distancia y todo el trineo ha cruzado la línea de inicio/meta, la estación se considera finalizada

Adaptación para atletas con discapacidad en extremidades inferiores:

El atleta puede realizar el arrastre del trineo en posición sentada o de pie, según sus capacidades.

Distancias / Peso

Discapacidad en extremidades inferiores	2x 12,5 m at 78/103 kg incl. Sled (F/M)
Discapacidad en extremidades superiores	2x 12,5 m at 78/103 kg incl. Sled (F/M)
Discapacidad Acondroplasia	2x 12,5 m at Sled sin peso (F)
Discapacidad Acondroplasia	2x 12,5 m at 50 kg incl. Sled (M)
Discapacidad visual/auditiva	4x 12,5 m at 78/103 kg incl. Sled (F/M)
Discapacidad neurológica menor	4x 12,5 m at 50/75 kg incl. Sled (F/M)
Discapacidad neurológica mayor	4x 12,5m at Sled sin peso (F)
Discapacidad neurológica mayor	4x 12,5m at 50kg incl. Sled (M)
Silla de ruedas con movilidad de cadera	4x 12,5 m at 50kg incl. Sled (F+M)
Silla de ruedas sin movilidad de cadera	2x 12,5 m at 50kg incl. Sled (F+M)
Silla de ruedas sin movilidad de cadera	2x 12,5 m at Sled sin peso (F+M)

8.4 Burpee Broad Jumps

- El atleta comienza con las manos detrás de la línea.
- La posición inicial es de pie, con la mano colocada cerca del pie, a no más de la longitud de un pie. Una vez que la mano se coloca en el suelo, no puede moverse hacia adelante.
- En la posición baja, el pecho del atleta debe tocar el suelo.
- Luego, el atleta se pone de pie y salta hacia adelante
- La longitud del salto depende del atleta,
- No se permite dar pasos hacia adelante entre las repeticiones
- La estación se considera completada una vez que el atleta salta más allá de la línea de meta.
- Si el atleta infringe alguno de los puntos mencionados, la repetición se invalida y en la Segunda advertencia recibe una penalización de 5m de distancia.

Atletas en silla de ruedas con movilidad de cadera: así como otros atletas adaptativos que usan silla de ruedas se adaptan de la siguiente manera: 80 m de fondos en silla (codo a 90 grados) seguido de un empuje de 2 longitudes de rueda.

Atletas en silla de ruedas sin movilidad de cadera: se adaptan de la siguiente manera:

80 m de equilibrio sobre la rueda trasera.

Atletas con discapacidades que limitan o impiden el salto, especialmente quienes usan muletas para caminar, y según su capacidad individual para caminar o saltar con estas ayudas, se adaptan de la siguiente forma:

- *40 m con 2 burpees en el lugar / caminatas seguidas de cuatro pasos con muletas usando patrón de marcha de 2, 3 o 4 puntos.*
- *80 m con 2 burpees en el lugar / caminatas seguidas de cuatro balanceos con muletas, usando patrón de marcha Swing To o Through.*

RULEBOOK ADAPTIVE_

Acondroplasia se adapta así: 40m

Todos los demás atletas: Distancias de 80m (a menos que se apliquen penalizaciones)

8.5 Rowing*

- Antes de comenzar el workout, el monitor debe ser (re)iniciado por un juez.
- Despues de completar la distancia requerida, el atleta debe levantar el brazo para llamar a un juez y confirmar que ha completado la distancia.
- Solo despues de recibir la confirmación del juez, el atleta podrá abandonar la plataforma y dar por finalizada la estación.

Adaptación para atletas en silla de ruedas.

El remo se adaptará para que el atleta pueda usar la máquina estando sentado.

Por favor, informe a nuestro personal durante el registro y antes de comenzar si necesita pesos adicionales para evitar que la silla se desplace durante el workout.

Distancias

Discapacidad en extremidades inferiores	1000m
Discapacidad en extremidades superiores	1000m
Acondroplasia	500m
Discapacidad visual/auditiva	1000m
Discapacidad neurológica	1000m
Silla de ruedas con movilidad de cadera	900m
Silla de ruedas sin movilidad de cadera	800m
Silla de ruedas sin movilidad central	500m

* La configuración del damper se ajustará previamente a la siguiente resistencia:

WOMEN 5

MEN 6

Note: La configuración del damper puede ajustarse tantas veces como sea necesario.

8.6 Kettlebell Farmers Carry

- Los Farmers Carry comienzan y terminan con la retirada/devolución de las kettlebells al área marcada junto a la línea de salida/llegada.
- El atleta debe llevar ambas kettlebells en todo momento mientras se mueve.
- Las kettlebells deben llevarse con ambos brazos extendidos.
- Se permite apoyar las kettlebells para descansar.
- La estación se considera completada cuando el atleta cruza la línea de llegada con las kettlebells y las devuelve al área marcada.

Atletas sentados, así como otros atletas adaptativos que usan silla de ruedas, se adaptan de la siguiente manera:

El atleta coloca ambas kettlebells sobre sus piernas. HYROX proporcionará una alfombrilla para las piernas en la estación.

Atletas con discapacidad que limitan o impiden llevar dos kettlebells, especialmente quienes usan muletas para caminar, se adaptan así:

El atleta llevará una sola kettlebell en una mano mientras usa la muleta en la otra mano para apoyarse.

Distancias / Peso

Discapacidad en extremidades inferiores	200 m at 2 x 16/24 kg (F/M)
Discapacidad en extremidades superiores	200 m at 1 x 16/24 kg (F/M)
Acondroplasia	100 m at 1 x 16/24 kg (F/M)
Discapacidad visual/auditiva	200 m at 2 x 16/24 kg (F/M)
Discapacidad neurológica menor	200 m at 1 x 16/24 kg (F/M)
Discapacidad neurológica mayor	100 m at 2 x 16/24 kg (F/M)
Silla de ruedas con movilidad de cadera	200 m at 2 x 16/24 kg (F/M)
Silla de ruedas sin movilidad de cadera	200 m at 2 x 16/24 kg (F/M)
Silla de ruedas sin movilidad central	200 m at 2 x 16/24 kg (F/M)

8.7 Sandbag Lunges

- El Sandbag Lunge comienza y termina con la retirada/devolución del saco de arena al área marcada junto a la línea de salida/llegada.
- El atleta debe levantar el saco de arena sin ayuda y colocarlo sobre sus hombros.
- El atleta inicia en posición erguida con los pies detrás de la línea.
- Durante la zancada, la rodilla debe tocar el suelo.
- Una repetición termina con rodillas y caderas completamente extendidas.
- Las zancadas deben alternar la rodilla que toca el suelo.
- El atleta puede hacer las zancadas de forma continua o detenerse después de cada una.
- No se permite dar pasos entre repeticiones.
- No está permitido apoyar el saco de arena. El saco debe mantenerse sobre ambos hombros en todo momento.
- La estación se complete cuando el atleta realiza la zancada cruzando la línea de meta y devuelve el saco de arena al área marcada.

Atletas sentados, así como otros atletas adaptive que usan silla de ruedas, se adaptan de la siguiente manera:

- Silla de ruedas con movilidad de cadera y sin movilidad de cadera: 25m con 10/20kg (F/M), levantamiento lateral del saco de arena y vuelta.
- Silla de ruedas sin movilidad central: 25m con 5/10kg (F/M), levantamiento lateral del saco de arena y vuelta.

Atletas con discapacidades que limitan o impiden la flexión independiente de rodillas, especialmente quienes usan muletas para caminar, se adaptan así: El atleta colocará el saco de arena sobre sus hombros mientras camina con muletas.

Distancias / Peso

Discapacidad en extremidades inferiores	100 m at 10/20 kg (F/M)
Discapacidad en extremidades superiores	100 m at 10/20 kg (F/M)
Acondroplasia	50 m at 5/10 kg (F/M)
Discapacidad visual/auditiva	100 m at 10/20 kg (F/M)
Discapacidad neurológica menor	100 m at 10/20 kg (F/M)
Discapacidad neurológica mayor	50 m at 5/10 kg (F/M)

8.8 Wall Balls

- Con cada lanzamiento, la pelota debe golpear el objetivo designado.
- Antes de que el atleta comience con los Wall Balls, debe recoger la pelota del suelo y estar de pie en posición erguida, con caderas y rodillas extendidas, antes de iniciar el movimiento.
- Luego, el atleta realiza una sentadilla (sujetando la pelota con ambas manos) y lanza la pelota (con ambas manos) hacia el objetivo al levantarse. Esto cuenta como una repetición.
- Después de que la pelota toque el objetivo, el atleta la atrapa y vuelve a iniciar el movimiento.
- Si el atleta no atrapa la pelota, primero debe recogerla del suelo y colocarse en posición erguida, con caderas y rodillas extendidas, antes de iniciar el movimiento.
- En la posición más baja de la sentadilla, las caderas del atleta deben descender por debajo de las rodillas (menos de 90°).
- Si es necesario, el juez puede usar una caja para asegurarse de que la sentadilla del atleta sea lo suficientemente baja.
- Si es necesario, el juez puede ayudar a entregar la pelota para iniciar el movimiento.
- Si el atleta incumple alguno de los puntos mencionados, la repetición será inválida.

Atletas con discapacidad en miembros inferiores y discapacidad neurológica mayor se adaptan de la siguiente manera:

Se les proporcionará una caja pliométrica de aproximadamente 75 cm de altura para ayudar con la estabilidad al realizar la sentadilla.

Atletas con discapacidad en miembros superiores y discapacidad visual se adaptan así:

El atleta realizará los Wall Balls sosteniendo la pelota y completando el movimiento de sentadilla sin lanzar la pelota al objetivo.

Reps / Peso / Target Height

Discapacidad en extremidades inferiores	75/100 at 4/6kg at 2,70/3,00m [F/M]
Discapacidad en extremidades superiores	75/100 at 2/4kg at 2,70/3,00m [F/M]
Acondroplasia	35/50 at 2/4kg at 2,00/2,20m [F/M]
Discapacidad visual/auditiva	75/100 at 4/6kg at 2,70/3,00m [F/M]
Discapacidad neurológica menor	75/100 at 4/6kg at 2,70/3,00m [F/M]
Discapacidad neurológica mayor	75/100 at 2/4kg at 2,70/3,00m [F/M]
Silla de ruedas con movilidad de cadera	50/75 at 2/4kg at 2,00/2,20m [F/M]
Silla de ruedas sin movilidad de cadera	35/65 at 2/4kg at 2,00/2,20m [F/M]
Silla de ruedas sin movilidad central	25/35 at 2/4kg at 2,00/2,20m [F/M]

9. POLÍTICA ANTI DOPING

HYROX está comprometido con la promoción del juego limpio, la integridad y el espíritu de competencia en todos sus eventos. HYROX cree firmemente en los principios del deporte limpio y está dedicado a crear un entorno en el que los atletas puedan competir en igualdad de condiciones.

Por lo tanto, HYROX aplica una política antidopaje para garantizar la salud y seguridad de todos los participantes, y para defender los valores de honestidad, respeto e igualdad en el deporte. Todos los eventos se llevan a cabo bajo los más altos estándares éticos, sin tolerancia alguna al uso de sustancias o métodos prohibidos que puedan comprometer la integridad de la competencia.

Se espera que todos los atletas que participen en eventos HYROX cumplan

con las normativas antidopaje establecidas por los organizadores. Esto incluye someterse a controles de sustancias prohibidas, tanto dentro como fuera de la

RULEBOOK ADAPTIVE_

carrera. Las Exenciones por Uso Terapéutico (TUE, por sus siglas en inglés) pueden ser presentadas con al menos un mes de antelación a la competición.

Además, HYROX se reserva el derecho de realizar controles aleatorios en cualquier momento para mantener un entorno de competición justo y limpio. Las reglas y regulaciones están detalladas en los términos y condiciones al momento de la inscripción.

10. ROPA Y ACCESORIOS

Es responsabilidad del participante asegurarse de estar vestido adecuadamente, teniendo en cuenta las actividades a realizar, los factores ambientales y cualquier sensibilidad cultural que deba respetarse.

10.1 Accesorios permitidos

Los siguientes artículos están permitidos durante la competición:

- Protectores de rodillas
- Guantes
- Cinturón de levantamiento de pesas
- Muñequeras
- Pack de hidratación

10.2 Accesorios no permitidos:

Los siguientes artículos están estrictamente prohibidos en todo momento:

- Audífonos o auriculares
- Teléfonos móviles
- Gafas de realidad virtual (VR)
- GoPro o cualquier tipo de cámara corporal

10.3 Avituallamiento

Durante la carrera, se proporcionará agua al menos una vez durante, antes o después de cada paso por la Roxzone.

No se permite a los atletas recibir bebidas ni productos nutricionales de nadie fuera de los puestos de ayuda durante el evento (esto se considera asistencia externa). Hacerlo puede conllevar sanciones y/o descalificación.

11. ORGANIZACIÓN DEL EVENTO

Durante el día de evento, los participantes encontrarán las siguientes áreas:

11.1 Check in

Una vez que los participantes lleguen al recinto, deberán dirigirse al área de acreditación de atletas, donde recibirán su chip de cronometraje, número de salida y pulsera. Es necesario presentar una identificación oficial con fotografía y la confirmación de inscripción.

Dependiendo de la división, la pulsera será blanca, gris o Negra. Esta se usa para identificar la ola de salida y división del participante durante la carrera y debe llevarse visible en la muñeca.

Cada participante también recibe un chip de cronometraje que registra sus tiempos durante la competición. Este chip debe colocarse en el tobillo.

Colocar el chip en cualquier otra parte del cuerpo puede resultar en un registro de tiempo inválido o incomplete. Usar correctamente el chip en el tobillo durante toda la carrera es responsabilidad del atleta.

Dobles y Relevos deben portar un chip por persona:

Dobles = 2 chips de cronometraje

Relevos = 4 chips de cronometraje

11.2 Vestuarios y Bag drop

Habrá cambiadores y un bag drop seguro y disponible en el recinto, aunque el organizador no se hace responsable por bolsas o artículos perdidos o robados.

11.3 Warm Up

Habrá un área designada para el calentamiento, equipada con material relevante para la competición, accesible para todos los participantes.

11.4 Start Zone

10 minutos antes de tu hora de salida, los participantes deben reunirse en la zona de salida para recibir las instrucciones sobre el inicio de la carrera.

12. PENALIZACIONES

12.1 Penalizaciones de tiempo

12.1.1 Vueltas de carrera incompletas

Si un participante no corre el número correcto de vueltas, se la aplicará una penalización de tiempo de 3 a 7 minutos por vuelta omitida, que se añadirá a su tiempo final de carrera.

Ejemplo: En una sede específica, la penalización es 1:24 y omitió 2 vueltas durante la competición, su tiempo final será 1:24 (2 x 5 min de penalización).

12.1.2 Orden incorrecto de los Workouts

Si un participante no complete las estaciones de ejercicio en el orden correcto (1 a 8), se le permite completar la estación faltante antes de ingresar a la estación 8 (Wall Balls). Sin embargo, se le aplicará una penalización de 3 minutos.

Si más de una estación es completada fuera del orden establecido, el participante será descalificado automáticamente.

12.1.3 Kilómetro o workout no realizado

Omitir una estación o 1km de carrera conducirá a la descalificación del participante.

12.1.4 Entrada y salida errónea del Roxzone

Cada vez que un participante entra al Roxzone por el arco de OUT, o sale del Roxzone por el arco de IN, recibirá una penalización de 2 minutos.

12.2 Penalizaciones de distancia/tiempo

Se puede aplicar penalizaciones de distancia o tiempo tanto en la carrera como en los workouts.

- Las penalizaciones de distancia varían según el workout y son de:
 - 5 metros en atletas individuales
 - 10 metros en atletas por parejas
- Las penalizaciones de tiempo dependen del tipo de infracción y la

RULEBOOK ADAPTIVE_

estación donde ocurrió.

Nota: La cantidad de vueltas necesarias para completar 1km varía según el recinto.

RULEBOOK ADAPTIVE_

Las decisiones sobre penalizaciones pueden ser tomadas por cualquier árbitro/juez tras consenso con un Juez Principal y/o Director de Carrera. Para los workouts del 1-7, se dará una advertencia por estación antes de que se apliquen penalizaciones cuando no se cumplen los estándares de movimiento. Con la Segunda advertencia (de cualquier infracción), la repetición se considerará inválida y el atleta recibirá la penalización correspondiente de distancia/tiempo.

Cualquier advertencia adicional dentro de la misma estación resultará en penalizaciones adicionales de distancia/tiempo.

Algunas penalizaciones de tiempo pueden aplicarse sin advertencia previa y se basarán en la infracción cometida.

12.3 Workout incompleto

Si un participante no termina un workout, no recibirá ningún dato de resultado y será excluido de todas las clasificaciones y premios.

Sin embargo, puede continuar con la carrera, pero sin un tiempo oficial.

12.4 Descalificación

Si un participante es descalificado por un Juez principal, no recibirá ningún dato de resultado y será excluido de todas las clasificaciones y premios.

12.5 Incumplimiento de los estándares de movimiento

Cualquier ejecución de un movimiento que se desvíe de los estándares establecidos, y/o sea inusual o no común, y/o genere una ventaja de tiempo, no será reconocida y resultará en una repetición inválida (no rep) o en una penalización de tiempo o distancia, dependiendo del workout.

13. NORMAS DE CONDUCTA

Al registrarse en un evento HYROX, los participantes aceptan competir de manera justa y honorable. La mala deportividad – por ejemplo, intentos de engaño, manipulación, disputas excesivas, así como interrumpir y/u obstaculizar a otros participantes – puede resultar en penalizaciones, descalificación, prohibición de por vida en competiciones HYROX y/o acciones legales.

Cualquier participante que sea descalificado o excluido de eventos futuros de HYROX no recibirá reembolso de ninguna tarifa o cuota pagada. Esto también se aplica a cualquier conducta que pueda dañar o molestar a participantes, voluntarios, personal, patrocinadores o espectadores.

A discreción del organizador del evento, cualquiera de las acciones mencionadas anteriormente puede aplicarse a cualquier participante.

13.1 Mala deportividad

Cualquier forma de mala deportividad, comportamiento amenazante y/o abusivo hacia el personal del evento, voluntarios, espectadores u otros competidores puede dar lugar a penalizaciones y/o descalificación. Estas sanciones también pueden aplicarse retrospectivamente después de la carrera.

13.2 Conducta general

Cualquier basura tirada al suelo, escupir, limpieza de fosas nasales o uso indebido del agua está prohibido y puede dar lugar a penalizaciones y/o descalificación.