

REGULAMENTO

DUPLA



SUMÁRIO

PÁGINA

4	1 CONCEITO	
5	2 CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO	2.1 CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO NO HYROX 2.2 CONDIÇÕES PRÉVIAS PARA PARTICIPAÇÃO 2.3 PARTICIPANTES GRÁVIDAS 2.4 PARTICIPAÇÃO COM LIMITAÇÕES FÍSICAS
7	3 INSCRIÇÃO	3.1 PARTICIPAÇÃO COMO HYROX DUPLAS 3.2 PARTICIPAÇÃO INDIVIDUAL 3.3 PARTICIPAÇÃO COMO HYROX REVEZAMENTO 3.4 PARTICIPAÇÃO COMO HYROX INDIVIDUAL ADAPTADO
8	4 DIVISÕES E SISTEMA DE CLASSIFICAÇÃO	4.1 DIVISÕES HYROX 4.2 FAIXAS ETÁRIAS HYROX [EXCLUINDO DIVISÕES PRO*] 4.3 SISTEMA DE CLASSIFICAÇÃO
11	5 WORLD CHAMPIONSHIPS E ELITE 15	5.1 QUALIFICAÇÃO PARA O WORLD CHAMPIONSHIPS (MUNDIAL) 5.2 QUALIFICAÇÃO COMO UM COMPETIDOR INDIVIDUAL 5.3 QUALIFICAÇÃO COMO DUPLA 5.3.1 DUPLA MASCULINA/FEMININA E DUPLA MASCULINA/FEMININA PRO 5.3.2 DUPLA MISTA 5.4 E SE UM PARTICIPANTE SE QUALIFICAR PARA MAIS DE UMA DIVISÃO? 5.5 FAIXAS ETÁRIAS 5.6 ELITE 15 E PRÊMIO EM DINHEIRO
14	6 CAMPEONATOS REGIONAIS	6.1 PARTICIPAÇÃO EM CAMPEONATOS REGIONAIS 6.2 DIVISÕES 6.3 DIVISÕES E FAIXAS ETÁRIAS
17	7 SISTEMA DE QUALIFICAÇÃO ELITE 15	7.1 MAJORS 7.1.1 QUALIFICAÇÃO POR TEMPO 7.1.2 QUALIFICAÇÃO VIA PROVAS MAJOR 7.2 QUALIFICAÇÃO VIA CAMPEONATOS REGIONAL 7.3 HYROX DUPLAS ELITE 15 WORLD CHAMPIONSHIPS
20	8 A PROVA	8.1 HYROX DUPLA 8.2 REGRAS E REGULAMENTOS DAS ESTAÇÕES 8.3 CORRIDA 8.4 ARBITRAGEM

SUMÁRIO

PÁGINA

23 9 PADRÕES DE MOVIMENTO, DISTÂNCIAS E PESOS

- 9.1 SKIERG
- 9.2 SLED PUSH
- 9.3 SLED PULL
- 9.4 BURPEE BROAD JUMP
- 9.5 ROWING
- 9.6 KETTLEBELL FARMERS CARRY
- 9.7 SANDBAG LUNGE
- 9.8 WALL BALLS

35 10 CÓDIGO ANTI DOPING

36 11 ROUPAS, ACESSÓRIOS, HIDRATAÇÃO/NUTRIÇÃO

- 11.1 ROUPAS E ACESSÓRIOS
- 11.2 ITENS PROIBIDOS
- 11.3 CONDUTA ANTIDESPORTIVA
- 11.4 CONDUTA GERAL
- 11.5 HIDRATAÇÃO/NUTRIÇÃO

39 12 CRONOGRAMA DO DIA DO EVENTO

- 12.1 INSCRIÇÃO, CHIP DE CRONOMETRAGEM E PULSEIRAS
- 12.2 VESTIÁRIOS E GUARDA VOLUMES
- 12.3 ÁREA DE AQUECIMENTO
- 12.4 ÁREA DE LARGADA

41 13 PENALIDADES

- 13.1 PENALIDADES
 - 13.1.1 VOLTAS DE CORRIDA INCOMPLETAS
 - 13.1.2 COMPLETAR AS ESTAÇÕES NA ORDEM INCORRETA
 - 13.1.3 ESTAÇÃO PERDIDA/ 1KM DE CORRIDA PERDIDO
 - 13.1.4 CONFUSÃO ENTRE A ENTRADA E A SAÍDA DA ROXZONE
 - 13.1.5 DUPLAS QUE NÃO PERMANECEM JUNTAS
- 13.2 PENALIDADES DE TEMPO
- 13.3 ESTAÇÃO INCOMPLETA
- 13.4 DESCLASSIFICAÇÃO
- 13.5 DESVIOS DOS PADRÕES DE MOVIMENTO

44 14 REGRAS DE CONDUTA

1 CONCEITO

HYROX, uma prova de fitness de participação em massa realizada em ambiente fechado, é baseada em uma ideia do fundador da Upsolut Sports, Christian Toetzke, e envolve uma combinação de corrida e movimentos funcionais. A prova e o seguinte regulamento foram projetados e escritos por Mintra Tilly.

HYROX consiste em uma corrida de 1km seguida por um exercício, repetido 8 vezes. Para completar toda a prova HYROX e receber um tempo de conclusão válido, os participantes devem completar as corridas e os exercícios na ordem específica (corrida, exercício, corrida, exercício, etc.) até terem completado um total de 8 km correndo e 8 estações de exercícios.

Embora a faixa de repetições e/ou os pesos divirjam entre as divisões, a distância de corrida permanece a mesma em todas as divisões: cada participante deve correr 1 km antes de cada exercício, ou seja, uma distância total de 8 km.

Os resultados e o sistema de classificação são baseados no tempo mais rápido de cada divisão respectiva. Os resultados são classificados do tempo mais rápido para o mais lento. Além dos tempos gerais mais rápidos para masculino e feminino, os resultados também são classificados por faixas etárias (4.2. Faixas Etárias), também ordenados do tempo mais rápido para o mais lento.

2 CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

2.1 CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO NO HYROX

O HYROX é uma prova aberta a todos, não sendo necessária qualificação.

Ao participar do HYROX, você concorda com as seguintes condições, que incluem a exclusão de responsabilidade e os termos da Política de Privacidade, que podem ser lidos em <https://hyroxbrazil.com/pt-br/termos-e-condicoes/>.

2.2 CONDIÇÕES PRÉVIAS PARA PARTICIPAÇÃO

- 1 Para participar de um evento HYROX, os participantes devem ter pelo menos 16 anos de idade no dia da prova.
- 2 Os rankings oficiais serão baseados no gênero biológico de nascimento dos participantes. No entanto, indivíduos que desejam participar apenas para fins recreativos, sem serem incluídos no ranking oficial, podem se registrar de acordo com sua identidade de gênero.
- 3 Cada participante deve concordar com os [Termos e Condições](#) de participação.
- 4 A única forma de se registrar para um evento HYROX é através do site oficial www.hyrox.com.

2.3 PARTICIPANTES GRÁVIDAS

Gestantes são bem-vindas para participar. No entanto, a participação em qualquer participante durante a gravidez permanece unicamente a critério e responsabilidade da pessoa grávida. Como cada gravidez é única, recomendamos fortemente consultar um profissional médico antes de participar de uma prova, a fim de avaliar quaisquer riscos potenciais.

Qualquer participante gestante que deseje adaptar quaisquer movimentos ou modificar os pesos/repetições prescritos, deve contatar a equipe HYROX

com antecedência. O HYROX tem o prazer de atender a esses desejos, sempre que possível.

No entanto, observe que quaisquer adaptações resultarão em seu resultado sendo marcado como 'Out of Competition' (fora da competição), de modo que a pessoa participante será excluída dos rankings oficiais e de vagas para qualificação em campeonato, embora ainda receba um tempo final.

2.4 PARTICIPAÇÃO COM LIMITAÇÕES FÍSICAS

Participantes lesionados são responsáveis por garantir que recebam liberação médica de um profissional de saúde qualificado antes de participar de uma prova de HYROX.

Se movimentos, pesos ou repetições precisem ser adaptados por prescrição médica ou limitações físicas (sejam elas temporárias ou contínuas) resultantes de lesões, os participantes devem contatar o time HYROX com antecedência.

Por favor, note que quaisquer modificações feitas por razões relacionadas a lesões resultarão em seu resultado sendo marcado como 'Out of Competition' (fora da competição). Você ainda receberá um tempo de chegada, mas seu resultado será excluído do ranking oficial e não será considerado para vagas de qualificações.

3 INSCRIÇÃO

3.1 PARTICIPAÇÃO COMO HYROX DUPLAS

No website www.hyrox.com, o participante pode se inscrever através do botão 'Register here' para a cidade desejada.

- 1 Selecione sua divisão: HYROX DOUBLES
- 2 Digite seus dados pessoais
- 3 Você está agora registrado como dupla

3.2 PARTICIPAÇÃO INDIVIDUAL

Além da participação em DUPLA, também há a opção de participar na divisão SINGLE. Saiba mais sobre a competição no REGULAMENTO INDIVIDUAL.

3.3 PARTICIPAÇÃO COMO HYROX REVEZAMENTO

Também é possível participar do HYROX TEAM RELAY como um time de revezamento de quatro pessoas. Mais detalhes no REGULAMENTO REVEZAMENTO.

3.3 PARTICIPAÇÃO COMO HYROX INDIVIDUAL ADAPTADO

Também é possível participar como um ATLETA ADAPTADO. Saiba mais sobre a divisão HYROX ADAPTIVE no REGULAMENTO ADAPTADO.

4 DIVISÕES E SISTEMA DE CLASSIFICAÇÃO

4.1 DIVISÕES DO HYROX

FEMININO
FEMININO PRO
MASCULINO
MASCULINO PRO
MISTO

O HYROX oferece cinco divisões. As divisões diferem em gênero, repetição e/ou peso. A distância permanece a mesma em todas as divisões: todos devem correr 1 km entre cada estação para uma distância total de 8 km. Os atletas largam em baterias baseadas em sua divisão. A largada sempre acontece exclusivamente com atletas da mesma divisão.

EXERCÍCIO/DIVISÃO	FEMININO OPEN	MASCULINO OPEN / MISTO	FEMININO PRO	MASCULINO PRO
SKI ERG	1000M	1000M	1000M	1000M
SLED PUSH 4 X 12,5M	102KG INCL. SLED	152KG INCL. SLED	152KG INCL. SLED	202KG INCL. SLED
SLED PULL 4 X 12,5M	78KG INCL. SLED	103KG INCL. SLED	103KG INCL. SLED	153KG INCL. SLED
BURPEE BROAD JUMPS	80M	80M	80M	80M
ROWING	1000M	1000M	1000M	1000M
FARMERS CARRY 200M	2 X 16KG	2 X 24KG	2 X 24KG	2 X 32KG
LUNGES 100M	10KG / 22LBS	20KG / 45LBS	20KG / 45LBS	30KG / 66LBS
WALL BALLS 100 REPS	4KG / 9LBS	6KG / 14LBS	6KG / 14LBS	9KG / 20LBS

4.2 FAIXAS ETÁRIAS HYROX (EXCETO DIVISÃO PRO)*

MENOR DE 24 [16-24]

25-29

30-34

35-39

40-44

45-49

50-54

55-59

60-64*

65-69*

70-74*

75-79*

80-84*

85-89*

*AS DIVISÕES PRO TERMINAM NA FAIXA ETÁRIA 55-59.

Participantes com 60 anos ou mais não são elegíveis para competir na divisão Pro. Em vez disso, todos os participantes com mais de 60 anos competem com pesos Open em provas regulares e permanecem elegíveis para a qualificação para o World Championships. No World Championships, os pesos, repetições e distâncias para todas as faixas etárias com mais de 60 anos permanecem inalterados. A Faixa Etária de um participante é determinada pela sua idade no dia da prova.

4.3 SISTEMA DE CLASSIFICAÇÃO

O sistema de classificação e o ranking geral são baseados no tempo mais rápido na divisão respectiva de cada evento. Os resultados são ordenados do tempo mais rápido para o mais lento. Além disso, há um ranking dentro das faixas etárias, também ordenado do tempo mais rápido para o mais lento.

Se um participante competir duas vezes na mesma divisão, apenas o seu tempo mais rápido será considerado para fins de ranking, e ele não é elegível para subir ao pódio mais de uma vez nessa divisão para a mesma prova.

Os resultados serão publicados imediatamente após o término de cada prova e estarão disponíveis em results.hyrox.com.

Qualquer volta de corrida incompleta ou desvio do intervalo de repetições prescrito ou dos padrões de movimento resultará em uma penalidade (veja Penalidades) e/ou desqualificação. Penalidades podem ser adicionadas ou ajustadas até 48 horas após o término de cada evento.

5 WORLD CHAMPIONSHIPS E ELITE 15

5.1 QUALIFICAÇÃO PARA OS HYROX WORLD CHAMPIONSHIPS

O ponto alto de cada temporada HYROX é o WORLD CHAMPIONSHIPS. Qualquer atleta que participe de uma prova regular HYROX eventualmente pode se qualificar para o HYROX WORLD CHAMPIONSHIPS anual.

As vagas de qualificação são limitadas a um número específico para cada divisão em um evento. O número de vagas por divisão será anunciado na página do evento de cada cidade-sede do evento.

Se um participante for qualificado dentro de sua faixa etária e conquistar uma vaga, ele será notificado por e-mail na semana seguinte ao evento.

O participante receberá um email oficial com um convite para se registrar para o MUNDIAL dentro de um prazo estipulado, caso contrário, sua vaga será repassada para o próximo finalista mais bem classificado naquela mesma divisão. O participante qualificado competirá nos MUNDIAL na faixa etária em que se qualificou, independentemente de seu aniversário.

5.2 QUALIFICAÇÃO COMO PARTICIPANTE INDIVIDUAL

Todos os participantes que se qualificarem nas faixas etárias abaixo de 24 anos a 59 como participante individual (MASCULINO / FEMININO / MASCULINO PRO / FEMININO PRO) devem completar as distâncias, repetições e pesos da divisão PRO nos campeonatos. Para todos os outros participantes na divisão INDIVIDUAL que se qualificaram na faixa etária 60+, os pesos, repetições e distâncias permanecem inalterados.

5.3 QUALIFICAÇÃO COMO DUPLA

5.3.1 DUPLA MASCULINA/FEMININA E DUPLA MASCULINA/FEMININA PRO

Todos os participantes que se qualificarem na divisão DOUBLES nas faixas etárias abaixo de 24 anos a 59 (DUPLA MASCULINA/DUPLA FEMININA/DUPLA MASCULINA PRO/DUPLA FEMININA PRO) devem completar as distâncias, repetições e pesos da divisão PRO nos campeonatos.

Para todos os outros participantes que se qualificaram na faixa etária 60+, os pesos, repetições e distâncias permanecem inalterados.

5.3.2 DUPLA MISTA

As distâncias, repetições e pesos para esta divisão permanecem as mesmas nos campeonatos.

Se um membro da dupla desistir, ele/ela pode ser substituído(a). O único requisito é que o novo integrante deve ser do mesmo gênero e idade que o membro anterior. Dessa forma, a faixa etária e a divisão permanecerão as mesmas.

5.4 E SE UM PARTICIPANTE SE QUALIFICAR PARA MAIS DE UMA DIVISÃO?

Participantes que se qualificarem para múltiplas divisões no WORLD CHAMPIONSHIPS têm permissão para competir em múltiplas divisões, desde que seus horários de prova alocados não entrem em conflito. Solicitações para alterar horários de prova NÃO serão consideradas. Registrar-se para múltiplas divisões é por conta e risco do participante, e reembolsos não estão disponíveis caso horários de início conflitantes impeçam um atleta de participar em múltiplas divisões.

5.5 FAIXAS ETÁRIAS

Todos os participantes irão largar dentro de sua divisão e faixa etária, para determinar o Campeão de Faixa Etária (AG WORLD CHAMPION). A faixa etária é definida pela idade do atleta na prova de qualificação. Os vencedores de faixas etárias não se qualificam para o prêmio em dinheiro ou para o título de campeão geral - WORLD CHAMPION OF FITNESS RACING.

5.6 ELITE 15 E PRÊMIO EM DINHEIRO

A Elite 15 é uma bateria de largada separada e consiste nos 15 atletas mais rápidos da divisão Pro (FEMININO PRO e MASCULINO PRO) da temporada que antecede o WORLD CHAMPIONSHIPS.

Para saber mais, você pode ler o Sistema de Qualificação ELITE 15 abaixo.

Somente participantes dentro da bateria Elite 15 têm a oportunidade de se tornar o campeão mundial geral - World Champion of Fitness Racing - e ganhar o prêmio em dinheiro. O prêmio em dinheiro disponível em cada World Championships será anunciado no respectivo Guia do Elite 15.

Atletas da bateria Elite 15 são excluídos da classificação individual por faixa etária no WORLD CHAMPIONSHIPS e, portanto, não são elegíveis para se tornar Campeão por faixa etária em nenhuma das divisões individuais.

O HYROX se reserva o direito de distribuir vagas extras coringas e convidar outros participantes para o WORLD CHAMPIONSHIPS a seu critério. Além disso, o HYROX se reserva o direito de fazer alterações no design do percurso da prova e Roxzone, por exemplo, para melhorar a visualização do público ou as oportunidades de transmissão.

6 CAMPEONATOS REGIONAIS

6.1 PARTICIPAÇÃO NOS REGIONAIS

Outro destaque da temporada HYROX são os CAMPEONATOS REGIONAIS (normalmente chamados de REGIONAIS) que, diferente do Elite 15, serão baseados em pesos livres.

Os REGIONAIS são compostos por três regiões - Américas, Ásia-Pacífico (APAC) e Europa, Middle East (Oriente Médio) e África (EMEA) - baseadas em fusos horários relativamente alinhados e distância geográfica.

AMÉRICAS

Antígua e Barbuda, Argentina, Bahamas, Barbados, Belize, Bolívia, Brasil, Canadá, Chile, Colômbia, Costa Rica, Cuba, Dominica, República Dominicana, Equador, El Salvador, Granada, Guatemala, Guiana, Haiti, Honduras, Jamaica, México, Nicarágua, Panamá, Paraguai, Peru, São Cristóvão e Neves, Santa Lúcia, São Vicente e Granadinas, Suriname, Trinidad e Tobago, Estados Unidos, Uruguai, Venezuela.

APAC

Afeganistão, Bangladesh, Butão, Brunei, Camboja, China, Índia, Indonésia, Japão, Laos, Malásia, Maldivas, Mongólia, Myanmar, Nepal, Coreia do Norte, Paquistão, Filipinas, Singapura, Coreia do Sul, Sri Lanka, Taiwan, Tailândia, Timor-Leste, Vietnã, Austrália, Fiji, Kiribati, Ilhas Marshall, Micronésia, Nauru, Nova Zelândia, Palau, Papua Nova Guiné, Samoa, Ilhas Salomão, Tonga, Tuvalu, Vanuatu.

EMEA

Albânia, Andorra, Armênia, Áustria, Azerbaijão, Bielorrússia, Bélgica, Bósnia e Herzegovina, Bulgária, Croácia, Chipre, Chéquia (República Tcheca), Dinamarca, Estônia, Finlândia, França, Geórgia, Alemanha, Grécia, Hungria, Islândia, Irlanda, Itália, Cazaquistão, Kosovo, Letônia, Liechtenstein, Lituânia, Luxemburgo, Malta, Moldávia, Mônaco, Montenegro, Países Baixos, Macedônia do Norte, Noruega, Polônia, Portugal, Romênia, Rússia, San Marino, Sérvia, Eslováquia, Eslovênia, Espanha, Suécia, Suíça, Turquia, Ucrânia, Reino Unido, Cidade do Vaticano, Bahrein, Irã, Iraque, Israel, Jordânia, Kuwait, Líbano, Omã, Palestina, Catar, Arábia Saudita, Síria, Emirados Árabes Unidos, Iêmen, Argélia, Angola, Benim, Botsuana, Burkina Faso, Burundi, Cabo Verde, Camarões, República Centro-Africana, Chade, Comores, Congo (Brazzaville), Congo (Kinshasa), Djibuti, Egito, Guiné Equatorial, Eritreia, Essuatíni, Etiópia, Gabão, Gâmbia, Gana, Guiné, Guiné-Bissau, Costa do Marfim, Quênia, Lesoto, Libéria, Líbia, Madagascar, Malawi, Mali, Maurítânia, Maurício, Marrocos, Moçambique, Namíbia, Níger, Nigéria, Ruanda, São Tomé e Príncipe, Senegal, Seicheles, Serra Leoa, Somália, África do Sul, Sudão do Sul, Sudão, Tanzânia, Togo, Tunísia, Uganda, Zâmbia, Zimbábue.

Qualquer pessoa pode se registrar para sua(s) respectiva(s) divisões por faixa etária nos REGIONAIS; não é necessária qualificação.

6.2 DIVISÕES

DUPLA FEMININA

OPEN / PRO

DUPLA MASCULINA

OPEN / PRO

DUPLA MISTA

OPEN

6.3 DIVISÕES E FAIXAS ETÁRIAS

Todos os participantes devem completar os pesos, repetições e distâncias correspondentes à sua divisão.

Todos os participantes largam em sua divisão e faixa etária para determinar os Campeões das AMÉRICAS / EMEA / APAC OPEN de cada faixa etária. A classificação das faixas etárias é descrita no item 4.2.

Vencedores por faixa etária não recebem prêmios em dinheiro.

7 DOUBLES ELITE 15 QUALIFICATION SYSTEM

For the 2025/2026 season the Elite 15 series will consist of:

FOUR MAJOR RACES

HAMBURG
MELBOURNE
PHOENIX
WARSAW

THREE REGIONAL CHAMPIONSHIP RACES

WASHINGTON DC AMERICAS
COPENHAGEN EMEA
BRISBANE APAC

7.1 MAJORS

Cada prova Elite 15 Duplas em uma Major incluirá os 15 atletas femininos e os 15 atletas masculinos mais rápidos qualificados.

A qualificação para os eventos Major ocorre por meio de qualificação baseada no tempo em corridas profissionais nos últimos 365 dias.

7.1.1 QUALIFICAÇÃO POR TEMPO

A qualificação por tempo é calculada a partir da média dos dois tempos individuais mais rápidos estabelecidos na Divisão Pro alcançados por qualquer atleta nos últimos 365 dias.

Esta janela de 365 dias é um período dinâmico, o que significa que se atualiza diariamente. À meia-noite (GMT) de cada novo dia, o dia mais antigo do período de 365 dias anterior 'expira' e quaisquer novos resultados desse dia se tornam elegíveis para consideração.

Este é uma classificação dinâmica que será atualizado a cada prova para sempre refletir os últimos 365 dias a partir daquela data específica. Tempos alcançados nas corridas Major e WORLD CHAMPIONSHIPS serão incluídos neste ranking.

7.1.2 QUALIFICAÇÃO VIA MAJOR

A dupla campeã de cada prova Major ganha uma vaga automática para os demais torneios Major da temporada atual e da próxima temporada, sem rolagem.

As colocações 1, 2 e 3 dos pódios de cada Major qualificam diretamente os atletas para a prova DOUBLES Elite 15 no WORLD CHAMPIONSHIPS - se esses atletas já estiverem qualificados, a vaga será repassada para as próximas 3 duplas na fila, de modo que, em cada Major, 3 duplas femininas e 3 duplas masculinas se qualificarão para a corrida DOUBLES ELITE 15 no WORLD CHAMPIONSHIPS. Se uma dupla terminar entre os três primeiros, mas já estiver automaticamente qualificada, a vaga será transferida para a próxima dupla de atletas dessa Major específica.

7.2 QUALIFICAÇÃO VIA CAMPEONATOS REGIONAIS

Apenas indivíduos que são cidadãos ou residentes permanentes legais de um país designado dentro de cada região são elegíveis para participar. Isso exclui detentores de visto temporário, como turistas, estudantes ou outras classificações de não residentes (comumente referidos como “estrangeiros legais”).

A prova de elegibilidade deve ser fornecida através de um documento de identificação original com foto emitido pelo governo - como passaporte e/ou carteira de identificação. Carteira de motorista ou fotocópias de quaisquer documentos não serão aceitas.

Participantes que possuem cidadania dupla ou múltipla são elegíveis para se qualificar em apenas um Campeonato Regional; se participarem de mais de um Campeonato Regional, apenas o time de sua primeira prova será considerado para fins de qualificação.

O participante que alcançar o primeiro lugar no pódio de cada Campeonato Regional se qualifica diretamente para a prova Double Elite 15 no WORLD CHAMPIONSHIPS – se esses participantes já estiverem qualificados, a vaga será transferida para o próximo participante na fila, de modo que, em cada Campeonato Regional, uma dupla feminina e uma dupla masculina se qualificarão para a prova Double ELITE 15 no WORLD CHAMPIONSHIPS.

7.3 O HYROX WORLD CHAMPIONSHIPS

A única forma de se qualificar para o WORLD CHAMPIONSHIPS é por meio de colocação em uma Major ou Campeonato Regional.

Não há qualificação direta para o WORLD CHAMPIONSHIPS baseado em um tempo de prova em uma temporada regular.

8 A PROVA

8.1 HYROX DUPLA

HYROX Dupla é um formato de prova em dupla. As duplas podem ser formadas por:

DOIS PARTICIPANTES

MASCULINOS DUPLA MASCULINA OPEN /
DUPLA MASCULINA PRO

DOIS PARTICIPANTES

FEMININOS DUPLA FEMININA OPEN /
DUPLA FEMININA PRO

UM PARTICIPANTE

MASCULINO E UMA

FEMININA DUPLA MISTA

O HYROX consiste em uma corrida de 1km seguida por uma estação de exercício, repetida 8 vezes.

Para completar toda a prova de HYROX e receber um tempo de prova válido, os participantes devem largar no seu horário de início designado, completar as corridas e as estações na ordem designada (corrida 1, estação de exercício 1, corrida 2, estação de exercício 2, etc.) até terem completado um total de 8 km de corrida e 8 estações de exercício usando seu chip de cronometragem no tornozelo o tempo todo.

O HYROX opera usando baterias de largada em intervalos regulares programados (por exemplo, a cada 10 minutos). Cada atleta recebe um tempo de início, que é comunicado antes do dia da prova e é confirmado novamente no check-in.

Os participantes devem ter seu tempo de início oficial claramente visível em seu braço.

Atenção

- 1** Qualquer atleta que largar em uma bateria anterior ou posterior ao seu tempo de início oficial sem aprovação prévia dos Diretores de Prova será desqualificado (DQ).
- 2** É responsabilidade do atleta usar seu chip de cronometragem no tornozelo o tempo todo durante a prova. O não cumprimento resultará em um resultado no telão de Não Compareceu/'Did Not Start' (DNS).
- 3** Os participantes devem evitar entrar na Roxzone antes de seu tempo de início oficial, pois isso pode acionar seu chip de cronometragem e resultar em um tempo de prova errado.

8.2 REGRAS E REGULAMENTOS DAS ESTAÇÕES

EXEMPLO DE YOU GO/I GO – 1.000 METROS DE ROW:

O ATLETA 1 DA DUPLA COMEÇA A REMAR ENQUANTO O ATLETA 2 DA DUPLA ESPERA.

APÓS UMA DISTÂNCIA AUTO-SELECIONADA (POR EXEMPLO, 250 METROS), O ATLETA 1 TROCA COM O ATLETA 2.

O ATLETA 2 CONTINUA O ROW ENQUANTO O ATLETA 1 DESCANSA.

ESTE PROCESSO É REPETIDO ATÉ QUE A DISTÂNCIA TOTAL DE 1.000 METROS SEJA ATINGIDA.

- 1 Complete todas as estações de exercício na ordem correta.
- 2 Entre e saia de cada estação de exercício pelas rotas corretas.
- 3 Sair de uma estação de exercício pelo arco 'IN' da estação resultará em uma penalidade de 2 minutos.
- 4 Complete o número prescrito de repetições e/ou distâncias.
- 5 Execute cada exercício de acordo com os movimentos padrões.
- 6 Execute os exercícios/movimentos usando o(s) peso(s) correto(s).
- 7 Use apenas o equipamento/raia/estação wall ball atribuído por um membro da Race Crew. O não cumprimento acarretará uma penalidade de 2 minutos por infração.
- 8 Apenas o giz/magnésio fornecido pelo evento pode ser usado, e somente nas estações de exercício onde é fornecido. O giz/magnésio não deve ser levado para outras estações de exercício ou usado em estações de exercício diferentes. Fazer isso acarretará uma penalidade de 2 minutos por infração.
- 9 Para evitar criar riscos de escorregamento para outros participantes e funcionários, os líquidos fornecidos nas estações de assistência são apenas para beber. Eles não devem ser usados para resfriamento ativo (por exemplo, jogar água sobre a cabeça ou corpo). Fazer isso acarretará uma penalidade de 2 minutos por infração.

8.3 CORRIDA

Todos os percursos de HYROX compreendem as mesmas distâncias e combinam a Run Course, Roxzone e as estações de exercícios.

Ambos os atletas da dupla devem correr juntos durante todos os 1.000m entre cada estação de exercício. Se um atleta da dupla correr à frente, uma penalidade de 1 minuto será aplicada, pois isso altera a dinâmica de uma prova em dupla.

Atenção

- 1 Após a corrida, ambos os atletas da dupla devem entrar na estação de exercícios juntos. O exercício não pode

começar até que ambos estejam presentes. A estação só pode ser deixada uma vez que todas as repetições ou distância sejam completadas, e ambos os atletas da dupla devem sair juntos.

- 2 Se uma dupla acumular mais de 3 penalidade por não permanecer com seus atletas juntos, ela será considerada Fora da Competição e não receberão uma posição no ranking.

As voltas das corridas são sempre em torno de 1.000 metros; dependendo da arena, isso pode ser dividido entre 1 e 5 voltas.

Em alguns casos, a primeira/última volta de corrida pode ser inferior a 1.000 metros devido à localização do túnel de início. Nesses casos, esses metros faltantes serão compensados durante a última volta.

Na pista de corrida, há uma linha dividindo a pista em duas áreas: Fast Lane (menor, na linha interna) e Running Lane (maior, na linha externa). Participantes correndo a um pace de 4/km ou mais rápido são obrigados a usar a Fast Lane, enquanto outros participantes devem permanecer na Running Lane. No caso da equipe HYROX estar direcionando a Fast Lane, todos os participantes devem cumprir essas instruções.

8.4 ARBITRAGEM

A equipe de arbitragem será responsável por garantir que todos os participantes completem a prova de maneira correta e segura. Os árbitros fazem isso em coordenação com o Head Judge da respectiva estação.

O Head Judge de cada estação é gerenciado pelos Diretores de Prova, que supervisionam todos os aspectos esportivos da prova e tomam as decisões finais sobre todas as questões relacionadas à arbitragem.

Todas as decisões do Líder de Diretores de Prova são definitivas.

9 PADRÕES DE MOVIMENTO, DISTÂNCIAS E PESOS

É responsabilidade de cada participante completar todas as voltas de corridas e as estações de exercício conforme prescrito, na sequência correta, e demonstrar claramente que todos os movimentos exigidos estão sendo cumpridos ao longo da prova.

Qualquer execução de corrida ou movimento que se desvie dos padrões prescritos, que pareça incomum ou não convencional, ou que pareça proporcionar uma vantagem competitiva, não será reconhecida. Tais ações podem resultar em um “no rep” (repetição inválida) ou uma penalidade de tempo, dependendo da estação.

Além disso, os equipamentos e a alocação das raia para cada estação serão determinados pelo Head Judge e sua equipe. Os participantes não têm permissão para escolher seu próprio equipamento ou raia sob nenhuma circunstância.

9.1 SKIERG

DISTÂNCIA: 1.000 METROS

- 1 Antes de iniciar o SkiErg, o monitor será configurado por um árbitro.
- 2 O participante deve ter ambos os pés na plataforma do SkiErg em todos os momentos durante o exercício. Levantar os pés durante a execução do exercício é permitido. Os calcanhares do participante podem ultrapassar a borda da base do SkiErg, mas não devem entrar em contato

com o chão.

- 3 Após completar a distância total, o participante deve permanecer com ambos os pés na plataforma e levantar um braço para sinalizar a um árbitro que a distância foi completada.
- 4 O participante só pode deixar seu SkiErg após receber a confirmação de conclusão do árbitro.
- 5 A configuração do amortecedor no ergômetro é predefinida para resistência 6 para todas as divisões - isso pode ser ajustado quantas vezes desejar pelo atleta em atividade da dupla [apenas].
- 6 O atleta em repouso da dupla permanece na área marcada. Não é permitido passar as alças do SkiErg de um atleta da dupla para outro.

PROTOCOLO DE PENALIDADE DO SKIERG

- 1 Se os pés do participante saírem da base do SkiErg, isso resultará em uma advertência formal.
- 2 Uma segunda infração resultará em uma penalidade de 15 segundos.
- 3 Cada infração subsequente incorrerá em uma penalidade adicional de 15 segundos - nenhuma outra advertência será emitida.
- 4 Se o participante sair antes de completar os 1.000 metros, ele receberá uma penalidade de tempo ou será desqualificado, dependendo da gravidade da violação.

9.2 SLED PUSH

DISTÂNCIA: 50 METROS

- 1 Cada dupla terá uma raia de sled atribuída por um membro da arbitragem. É obrigatório que o participante utilize a raia de sled atribuída.
- 2 Tanto o sled quanto os participantes devem estar completamente atrás da linha branca antes de começar.
- 3 O sled deve sempre ultrapassar a marca de 12,5m (fim da raia) completamente antes de mudar de direção.
- 4 O atleta em repouso da dupla deve caminhar imediatamente atrás do atleta em atividade da dupla. Se o atleta da dupla em caminhada obstruir outros competidores, por exemplo, caminhando em uma pista vizinha, isso será considerado uma infração.

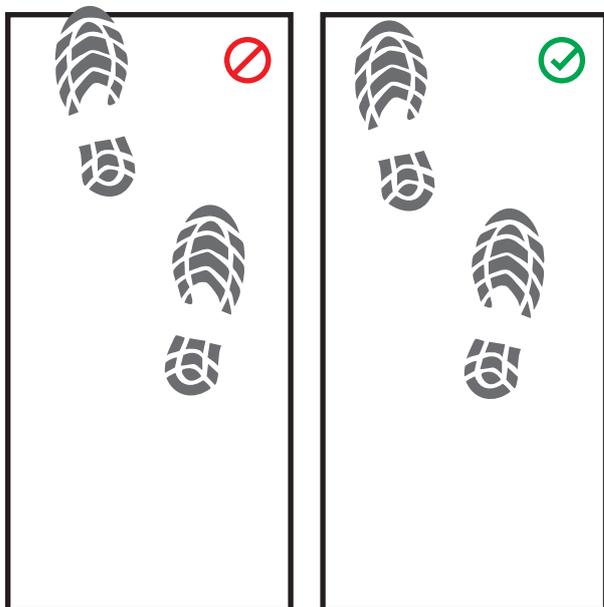
PROTOCOLO DE PENALIDADE DO SLED PUSH

- 5 Assim que os participantes completarem 4 pistas de 12,5 m e todo o sled passar pela linha, a estação estará completa.
- 6 Se os participantes completarem menos de quatro pistas, uma penalidade de 3 minutos por pista faltante será aplicada.

- 1 A primeira infração da dupla resultará em um aviso formal.
- 2 Uma segunda infração resultará em uma penalidade de 15 segundos.
- 3 Cada infração subsequente incorrerá em uma penalidade adicional de 15 segundos - nenhum outro aviso será emitido.
- 4 Uma penalidade de 3 minutos será aplicada para cada volta faltante.

DISTÂNCIA	50 METROS [4 X 12.5M]
FEMININO	102 KG INCL. SLED
FEMININO PRO / MASCULINO	152KG INCL. SLED
MASCULINO PRO	202KG INCL. SLED

9.3 SLED PULL



DISTÂNCIA: 50 METROS

- 1 Cada dupla receberá uma raia de sled designada por um membro da equipe de arbitragem. É obrigatório que o participante utilize a raia de sled designada.
- 2 Tanto o sled quanto o participante devem estar completamente dentro de suas respectivas áreas de competição antes da largada.
- 3 O participante deve permanecer dentro de sua área de exercício designada [conhecida como área de competição] em cada extremidade de sua raia.
 - a Os participantes não podem pisar na linha contínua na frente [ver Fig. 001 e 002] ou atrás da área de competição [ver Fig. 003] enquanto seguram a corda.



FIG 003

PROTOCOLO DE PENALIDADE DO SLED PULL

- 4 O sled deve sempre passar pela marca de 12,5 m [fim da raia, completamente sobre a linha branca] antes de mudar de direção.
- 5 Assim que o participante puxar todo o sled para além da marca dos 12,5 m, o participante corre para o lado oposto da sua raia e puxa o sled de volta.
- 6 O participante deve permanecer em pé em todos os momentos; não é permitido puxar o sled sentado ou ajoelhado.
- 7 Em todos os momentos, o atleta em atividade da dupla deve garantir que sua corda permaneça em sua raia - ela pode se estender para fora da parte traseira de sua raia, mas não pode impedir a raia vizinha.
- 8 O atleta em repouso da dupla deve permanecer atrás do atleta em atividade da dupla em todos os momentos e NÃO pode ajudar no manuseio da corda de nenhuma forma, por exemplo, com as mãos ou os pés.
- 9 É permitido ao atleta em repouso da dupla pode oferecer orientação verbal e física ao atleta em atividade da dupla, desde que não pise em nenhuma das linhas da área do competidor ou dentro da própria área do competidor.
- 10 Assim que o participante completar 4 pistas de 12,5 m e todo o sled passar pela linha, a estação estará completa.
- 11 Se a dupla completar menos de quatro pistas, será aplicada uma penalidade de 3 minutos por pista faltante.

- 1 A primeira infração de uma dupla resultará em um aviso formal.
- 2 Uma segunda infração resultará em uma penalidade de 15 segundos.
- 3 Cada infração subsequente incorrerá em uma penalidade adicional de 15 segundos - nenhum outro aviso será emitido.
- 4 Uma penalidade de 3 minutos será aplicada para cada volta faltante.

DISTÂNCIA	50 METROS [4 X 12.5M]
FEMININO	78 KG INCL. SLED
FEMININO PRO / MASCULINO	103 KG INCL. SLED
MASCULINO PRO	153 KG INCL. SLED

9.4 BURPEE BROAD JUMP

DISTÂNCIA: 80 METROS

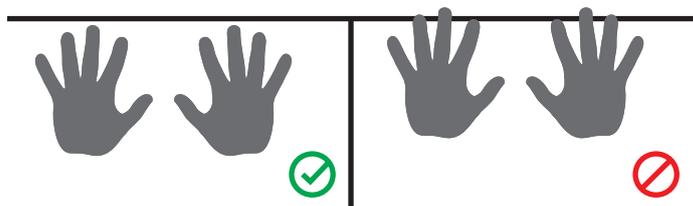


FIG 004



FIG 005

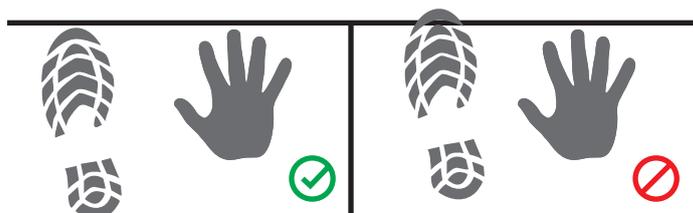


FIG 006

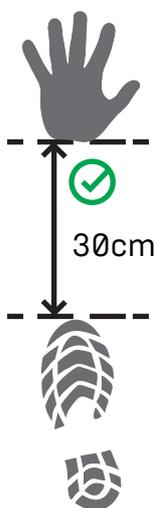


FIG 007



FIG 008

- 1 O primeiro atleta da dupla deve começar completando um burpee.
- 2 O primeiro burpee de cada seção começa com ambas as mãos apoiadas no chão/fita colorida contrastante atrás da linha de início com o peito do atleta no chão [ver Fig. 004].
 - a Neste contexto, 'peito no chão' é definido como a linha dos mamilos fazendo contato claro com o chão.
- 3 participante pode então pular ou sair do burpee antes de dar um salto para frente sobre a linha de início. Durante todos os saltos para frente, ambos os pés devem estar paralelos para a decolagem e aterrissagem. Nenhuma posição de pé escalonada, passos adicionais ou arrastos são permitidos a qualquer momento [ver Fig: 005].
- 4 Os participantes têm permissão para usar um joelho ao sair da parte inferior da posição de burpee.
- 5 Ao pular ou sair de qualquer burpee, os pés não podem ultrapassar as pontas dos dedos do pé [ver Fig: 006].
- 6 Ao iniciar todos os burpees subsequentes, as mãos do participante devem ser colocadas a não mais de 30 cm à frente dos seus dedos dos pés.
 - a Os 30 cm mede da base das palmas das mãos do participante, onde suas mãos encontram os pulsos. [ver Fig: 007]
 - b Uma vez que as mãos são colocadas no chão, elas não podem ser movidas para frente.
- 7 O participante pode então pular ou recuar para a posição de burpee. Na parte inferior de todos os burpees, o peito do participante deve tocar claramente o chão.
- 8 O comprimento de cada salto para frente fica a critério do participante.
- 9 Se houver linhas no chão, elas servem apenas como guia - não é obrigatório permanecer na mesma linha, ou seja, um participante mais rápido pode cruzar linhas para ultrapassar um participante mais lento.
- 10 Onde pontos de virada são usados no final de cada seção, os participantes não são obrigados a

realizar o movimento em torno deles. No entanto, o participante deve pular sobre cada linha branca de start/finish com ambos os pés cruzando completamente a linha no final da seção antes de virar. Cada nova seção deve começar da posição da linha de start designada – peito no chão com as mãos colocadas atrás da linha branca [ver Fig: 008].

- 11** A estação de exercício é concluída assim que a dupla pula sobre a linha de chegada. Se qualquer pé cair na linha de chegada, outro burpee broad jump deve ser completado.
- 12** O atleta da dupla que estiver descansando deve caminhar atrás do atleta em atividade da dupla em todos os momentos e não deve obstruir outros participantes, por exemplo, caminhando ao lado de seu parceiro de prova. Fazer isso será tratado como uma infração.
- 13** Ao fazer a transição entre os atletas da dupla, o que estava descansando começará colocando as mãos onde os pés do que estava em atividade aterrissaram, dedos dos pés e das mãos alinhados. O não cumprimento será tratado como uma infração.

É responsabilidade de cada participante deixar claro para os árbitros que eles estão cumprindo todos os movimentos.

- 1** A primeira infração de um atleta resultará em advertência.
- 2** Uma segunda infração resultará em uma penalidade de 15 segundos.
- 3** Cada infração subsequente incorrerá em uma penalidade adicional de 15 segundos, nenhuma outra advertência será emitida.

PROTOCOLO DE PENALIDADE DO BURPEE
BROAD JUMP

9.5 ROWING

DISTÂNCIA: 1.000 METROS

- 1** Antes de iniciar, o monitor será reconfigurado pela arbitragem.
- 2** Os pés dos participantes devem estar nas plataformas para os pés de seus remos e suas

- nádegas no assento antes de segurar a alça de remo. Seus pés devem permanecer nas plataformas para os pés em todos os momentos.
- 3** Após completar 1.000m, o participante deve permanecer sentado e levantar o braço para solicitar a um Árbitro a confirmação de que a distância requerida foi completada.
 - 4** O participante só pode sair de seu remo e deixar a estação de exercício após receber a confirmação de conclusão do Árbitro.
 - 5** O participante em descanso deve permanecer na área demarcada atrás do participante em exercício em todos os momentos. Eles não têm permissão para obstruir outros participantes - fazer isso será tratado como uma infração.
 - 6** Não é permitido que os atletas das duplas passem a alça de remo um para o outro, ajustem o damper ou ajustem as plataformas para os pés um para o outro - fazer isso será tratado como uma infração.

Atenção

- 1** A configuração do damper no ergômetro é predefinida para Resistência 6 para todas as divisões - isso pode ser ajustado quantas vezes o participante em atividade desejar.
- 2** As plataformas para os pés serão predefinidas para a Posição Número 4 para todas as divisões. Os atletas têm permissão para ajustar as plataformas para os pés à sua configuração preferida antes de começar.

PROTOCOLO DE PENALIDADE DO ROWER

- 1** A primeira infração de um participante resultará em um aviso formal.
- 2** Uma segunda infração resultará em uma penalidade de 15 segundos.
- 3** Cada infração subsequente incorrerá em uma penalidade adicional de 15 segundos - nenhuma outra advertência será emitida.
- 4** Se o participante sair antes de completar os 1.000 metros, ele receberá uma penalidade de tempo ou poderá ser desqualificado, dependendo da gravidade da violação.

DISTÂNCIA: 200 METROS

Dependendo da arena, atingir 200 metros pode envolver múltiplas voltas. É responsabilidade do atleta familiarizar-se com o mapa da prova e completar o número exigido de voltas. É responsabilidade do atleta selecionar o peso correto dos kettlebells apropriado para sua divisão - veja as opções de pesos/cores abaixo.

- 1** O Kettlebell Farmers Carry começa e termina com a remoção/devolução dos kettlebells da marked box ao lado da linha de start/finish da estação de exercício.
- 2** O participante tem que carregar ambos os kettlebells em todos os momentos enquanto se move.
- 3** Os kettlebells devem ser carregados com ambos os braços estendidos ao lado do participante.
- 4** É permitido colocar os kettlebells no chão para descansar, desde que os kettlebells não se movam para frente ao serem colocados no chão.
- 5** Durante cada transição de kettlebell entre os atletas da dupla, os KBs não devem ser passados para a frente.
- 6** É permitido para os lados ou para trás, mas nunca para a frente. O atleta da dupla em descanso deve caminhar atrás do atleta em atividade da dupla o tempo todo. Não é permitido obstruir outros competidores, por exemplo, caminhando ao lado do atleta em atividade da dupla. Fazer isso será considerado uma infração.
- 7** A estação de treino é concluída quando o participante carrega os kettlebells pela linha de chegada e os devolve à caixa correta, garantindo que as alças permaneçam na posição vertical.

- 1 Cada volta faltante resultará em uma penalidade de 3 minutos.
- 2 Se o participante não conseguir retornar seus kettlebells para a área correta e/ou eles não forem deixados na para cima, uma penalidade de 30 segundos será aplicada. Se um participante retornar para corrigir sua infração antes de sair da Roxzone, esta penalidade não será aplicada.
- 3 Se um participante completar total ou parcialmente o Farmers Carry usando o peso incorreto, ele é obrigado a repetir toda a estação de exercício usando o peso correto. O não cumprimento resultará em Desqualificação [DQ].

DISTÂNCIA	200 METROS
FEMININO	2 X 16KG [BRANCO]
FEMININO PRO / MASCULINO	2 X 24KG [CINZA]
MASCULINO PRO	2 X 32KG [PRETO]

9.7 SANDBAG LUNGE

DISTÂNCIA: 100 METROS

É responsabilidade do participante selecionar o peso correto do saco de areia para sua divisão - veja as opções de pesos e cores abaixo.

- 1 O Sandbag Lunge começa e termina com a remoção/devolução do saco de areia da área delimitada ao lado da linha de começo/chegada.
- 2 O participante começa em pé, com os dois pés atrás da linha, antes de iniciar sua primeira investida através da linha de partida [ver Fig. 009].
- 3 Durante cada investida, o joelho traseiro deve tocar claramente o chão.
- 4 Cada repetição termina com o participante em pé, joelhos e quadris totalmente estendidos.
- 5 Os afundos devem ser alternados, ou seja, os joelhos devem tocar o chão alternadamente.
- 6 O participante pode fazer lunges continuamente ou parar entre cada afundo com os dois pés

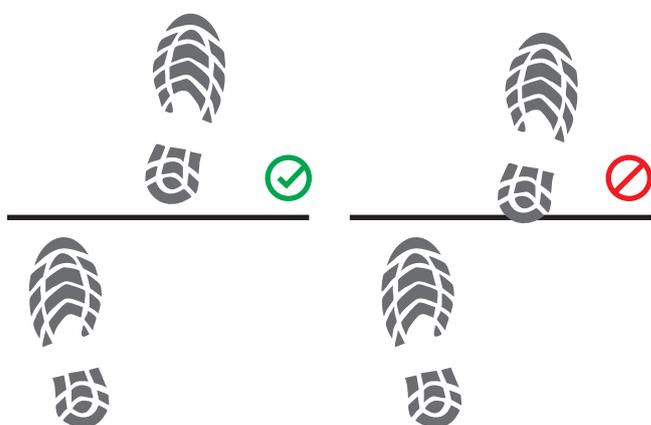


FIG 009

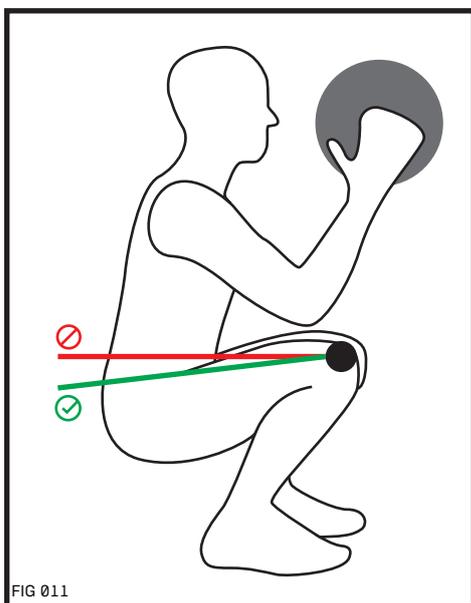
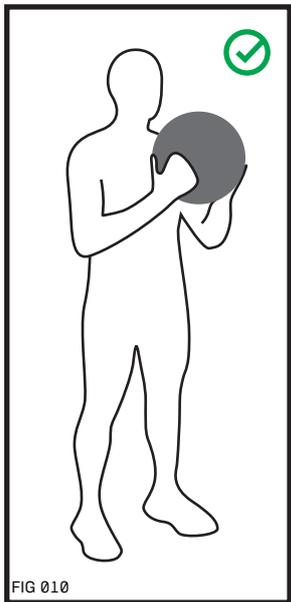
- paralelos no chão.
- 7** Não é permitido dar passos ou arrastar os pés entre as repetições.
 - 8** É necessário que o pé da frente do participante cruze completamente a linha branca no final de cada pista e a linha de chegada.
 - 9** O participante não precisa fazer afundos nas curvas no final de cada pista. No entanto, é necessário reiniciar cada seção de exercício com os dois pés atrás da linha branca e dando lunges através dela [ver Fig. 009].
 - 10** Durante cada transição de saco de areia entre os atletas da dupla, o saco de areia não deve ser passado para a frente. É permitido passar para os lados ou para trás, mas nunca para a frente.
 - 11** O atleta em repouso da dupla deve caminhar atrás do atleta em atividade da dupla em todos os momentos. Não é permitido obstruir outros participantes, por exemplo, caminhando ao lado do atleta em atividade da dupla. Fazer isso será considerado uma infração.
 - 12** A estação é concluída quando o pé dianteiro do participante cruza completamente a linha de chegada. Em seguida, ele deve devolver o saco de areia à área marcada corretamente.

PROTOCOLO DE PENALIDADE DO SANDBAG LUNGE

- 1** Se o participante não devolver o saco de areia à área correta, será aplicada uma penalidade de 30 segundos. Se o participante voltar para corrigir a infração antes de sair da Roxzone, essa penalidade não será aplicada.
- 2** Se o participante completar todo ou parte do Sandbag Lunge usando o peso incorreto, ele deverá repetir toda a estação de treino usando o peso correto. O não cumprimento desta regra resultará em desclassificação [DQ].
- 3** O saco de areia deve permanecer nos dois ombros o tempo todo e o participante não pode colocá-lo no chão em nenhum momento durante a estação de treino, incluindo as zonas de virada.
- 4** Remover o saco de areia dos ombros resultará em uma penalidade de 15 segundos, ou seja, sem aviso prévio.
- 5** Uma segunda infração resultará em desclassificação.

DISTÂNCIA	100 METROS
FEMININO	10KG [BRANCO]
FEMININO PRO / MASCULINO	20KG [CINZA]
MASCULINO PRO	30KG [PRETO]

9.8 WALL BALLS



REPETIÇÕES: 100

- 1 É responsabilidade do participante garantir que selecionou o peso correto da bola de parede relevante para sua divisão [veja abaixo].
- 2 O participante deve começar em pé [quadril e joelhos estendidos], segurando a bola de parede com as duas mãos [veja a Fig. 010], ou seja, não é permitido que os participantes peguem a bola de parede do chão e a lancem imediatamente no alvo.
- 3 Em seguida, o participante agacha abaixo do paralelo e lança a bola [com as duas mãos] ao se levantar, atingindo o alvo correto no equipamento de wall ball – isso é contado como uma repetição.
- 4 Cada lançamento da bola de parede deve atingir o alvo designado, ou seja, as participantes femininas devem atingir o seu alvo na zona de acerto, e os participantes masculinos devem atingir o seu alvo na zona de acerto.
- 5 Depois que a bola toca o alvo, o participante pode pegá-la e iniciar o movimento novamente ou, alternativamente, permitir que a bola de parede bata no chão antes de iniciar o movimento novamente, ou seja, ficar em pé, com os quadril e joelhos estendidos antes de iniciar o agachamento. Os participantes não podem pegar a bola depois que ela quica e continuar com a próxima repetição.
- 6 Na posição inferior do agachamento, os quadril do participante devem descer mais do que os joelhos [também conhecido como: abaixo do paralelo ou abaixo de 90°] [ver Fig. 011].
- 7 O atleta em repouso da dupla deve permanecer na área marcada abaixo do equipamento, sem

obstruir outros participantes. O não cumprimento desta regra resultará em no-rep[s] enquanto a infração ocorrer.

- 8** A transição da bola de parede entre os atletas da dupla é feita permitindo que a bola caia no chão ou passando-a entre si. Não é permitida uma transição em voo, em que um atleta da dupla lança a bola para o alvo e o outro atleta da dupla a apanha em agachamento e continua a mover-se. Fazê-lo resultará numa repetição inválida.
- 9** Quando não houver alvos digitais em uso, os participantes só poderão prosseguir para a fase final depois que o árbitro confirmar que 100 repetições válidas de wall ball foram concluídas.
- 10** Os participantes podem tirar os sapatos assim que chegarem ao alvo designado. O participante deve colocar os sapatos sob o equipamento. Após completar 100 wall balls válidos, o participante deve levar seus sapatos com ele para a chegada – os participantes não podem retornar à área de wall ball após completar a prova.
- 11** Os participantes **NÃO** devem correr por baixo do equipamento de wall ball ao se dirigirem para a chegada – eles devem passar pela parte externa do equipamento de wall ball.
- 12** Se o participante violar qualquer um desses requisitos, essa repetição será considerada “no rep”.

DIVISÃO	PESO
FEMININO	100 REPS / 4KG [BRANCO]
FEMININO PRO / MASCULINO	100 REPS / 6KG [CINZA]
MASCULINO PRO	100 REPS / 9KG [PRETO]

DIVISÃO	ALTURA DO ALVO
FEMININO / FEMININO PRO	2.70M
MASCULINO / MASCULINO PRO	3.00M

Atenção

1 Protocolo de Alvo Digital do Wall Ball

Quando os alvos do Wall Ball estão em uso, o sistema registrará automaticamente tanto as repetições válidas quanto as inválidas. Estas serão exibidas ao vivo na tela da corrida. Os Árbitros são responsáveis por avaliar a posição de início do atleta e a profundidade do agachamento.

Se uma repetição inválida (no-rep) for identificada pelo Árbitro, ela será registrada usando seu contador digital e exibido na tela do atleta. Os participantes só podem prosseguir para a Finisher Stage uma vez que confirmem que seu contador mostra que 100 repetições válidas de Wall Ball foram completadas.

Se o atleta deixar sua estação antes de atingir 100 repetições válidas, ele não será chamado de volta para completar o restante. Em vez disso, uma penalidade de 15 segundos será aplicada para cada repetição incompleta.

2 Caixa para agachamento

Uma caixa para agachamento pode ser usada a critério do Árbitro para auxiliar na avaliação se o agachamento de um atleta atinge a profundidade requerida. Eles não podem ser solicitados por um atleta. Essas boxes não devem ser usadas para descanso ou sentar - elas servem unicamente como um indicador de profundidade, não como uma oportunidade de descanso durante o exercício.

PROTOCOLO DE PENALIDADE DO WALL BALL

- 1 Não são dadas advertências; é uma repetição (rep) ou um repetição inválida (no-rep).
- 2 Cada repetição faltante incorrerá em uma penalidade de 15 segundos.
- 3 Se um atleta usar giz/magnésio na estação do wall ball, uma penalidade de 2 minutos será aplicada.

10 CÓDIGO ANTI DOPING

O HYROX está comprometido em promover o fair play, a integridade e o espírito de competição em todos os eventos. HYROX acredita firmemente nos princípios do esporte limpo e dedica-se a criar um ambiente onde os participantes possam competir em igualdade de condições.

Como tal, o HYROX aplica uma política anti-doping para garantir a saúde e segurança de todos os participantes e para defender os valores de honestidade, respeito e igualdade nos esportes. Todos os eventos são dedicados a manter os mais altos padrões éticos com tolerância zero para o uso de substâncias ou métodos proibidos que possam comprometer a integridade da race.

Espera-se que todos os participantes que participam de competições HYROX cumpram os regulamentos anti-doping dos organizadores. Isso inclui submeter-se a testes para substâncias proibidas, tanto dentro quanto fora das provas. Submissões de exceções para Uso Terapêutico (TUEs) podem ser enviadas até 28 dias antes da prova. Além disso, a HYROX se reserva o direito de conduzir testes aleatórios a qualquer momento para manter um ambiente de prova justo e limpo.

Por favor, acesse <https://hyroxbrazil.com/pt-br/rulebooks/> para visualizar o Código HYROX Anti-Doping e/ou o formulário de submissão das TUE.

11 ROUPAS, ACESSÓRIOS, HIDRATAÇÃO / NUTRIÇÃO

É responsabilidade do atleta garantir que esteja vestido(a) de forma apropriada ao se preparar para as atividades a serem realizadas, em relação aos fatores ambientais e quaisquer sensibilidades culturais que devem ser observadas.

Todos os participantes são obrigados a usar sapatos fechados em todos os momentos durante a prova, exceto na estação Wall Ball, onde os participantes podem remover seus sapatos para completar os Wall

11.1 ROUPAS E ACESSÓRIOS

Os seguintes itens podem ser usados/vestidos durante a prova:

- 1 Joelheiras
- 2 Luvas
- 3 Cinto de levantamento de peso
- 4 Munhequeiras
- 5 Mochilas de hidratação
- 6 Inaladores para asma ou dispositivos respiratórios prescritos similares (ver nota 3)

Qualquer item não explicitamente listado como permitido é, por padrão, proibido.

Atenção

- 1 Se um atleta escolher usar, vestir ou carregar qualquer um dos itens acima, ele/ela deve fazê-lo do início ao fim de sua prova. Esses itens não podem ser entregues ou recebidos de mais ninguém em nenhum momento. Fazer isso constitui ajuda externa e pode resultar em desqualificação.

- 2 Qualquer item NÃO listado acima deve ser considerado proibido, a menos que o atleta receba permissão por escrito do Diretor de Prova antes da prova. Itens proibidos serão confiscados e podem ser recuperados na mesa de Atendimento ao Atleta (Help Desk) após o atleta terminar.
- 3 A conformidade com a Política HYROX Anti-Doping deve ser observada em todos os momentos.

11.2 ITENS PROIBIDOS

Os seguintes itens são estritamente proibidos em todos os momentos:

- 1 Fones de Ouvido
- 2 Celulares e Smartphones*
- 3 VR Headsets
- 4 GoPro ou qualquer outro tipo/marca de (body) câmeras
- 5 Capacetes**
- 6 Aparelhos respiratórios**
- 7 Cilindros de ar comprimido**

* SE UM DISPOSITIVO MÉDICO QUE REQUER PROXIMIDADE AO TELEFONE DE UM ATLETA FOR NECESSÁRIO DURANTE A PROVA, A APROVAÇÃO PRÉVIA DEVE SER OBTIDA DO DIRETOR DE PROVA. POR FAVOR, ENTRE EM CONTATO COM SUA EQUIPE DE CUSTOMER SUPPORT LOCAL ANTES DO DIA DE PROVA PARA SER CONECTADO AO DIRETOR DE PROVA APROPRIADO.

** POR RAZÕES DE SEGURANÇA, QUALQUER ROUPA OU EQUIPAMENTO QUE POSSA REPRESENTAR UM RISCO PARA OUTROS PARTICIPANTES NÃO É PERMITIDO NA ÁREA DE COMPETIÇÃO HYROX. ISSO INCLUI, MAS NÃO SE LIMITA A, APARELHOS RESPIRATÓRIOS, CILINDROS DE AR COMPRIMIDO E CAPACETES. EMBORA ENTENDAMOS QUE TAIS ITENS SÃO ÀS VEZES USADOS COMO PARTE DE INICIATIVAS DE CARIDADE, A SEGURANÇA DE TODOS OS PARTICIPANTES PERMANECE NOSSA PRINCIPAL PRIORIDADE. UNIFORMES E PESOS AINDA SÃO PERMITIDOS, DESDE QUE NÃO INTERFERAM NA SEGURANÇA OU NO DESEMPENHO DE

11.3 CONDUTA ANTIDESPORATIVA

Qualquer forma de conduta antidesportiva, incluindo comportamento ameaçador e/ou abusivo para com a equipe do evento, juízes, voluntários, espectadores ou colegas de prova, pode levar a punições e/ou desqualificação. Essas punições também podem ser aplicadas retrospectivamente após uma prova.

Conduta Antidesportiva é definida como tentativas de engano, manipulação ou disputas excessivas, bem como perturbar e/ou obstruir outros participantes, e pode levar a penalidades, desqualificação, um banimento vitalício de HYROX races e/ou ações legais.

11.4 CONDUTA GERAL

O descarte de lixo é proibido. Por exemplo, todos os

copos de papel e embalagens de gel usadas devem ser descartados nas lixeiras fornecidas, não no chão da Roxzone ou na pista de corrida. Cada infração pode resultar em uma penalidade de 2 minutos. Cuspir ou assoar as narinas no chão é estritamente proibido. Cada infração resultará em uma penalidade de 2 minutos.

11.5 HIDRATAÇÃO/NUTRIÇÃO

Durante a prova, a água será disponibilizada pelo menos uma vez durante, antes ou depois de cada passagem pela Roxzone. Bebidas esportivas ou outro produto de hidratação também podem estar disponíveis. Quaisquer participantes que desejarem nutrição devem carregá-la consigo desde o início da prova.

Participantes não têm permissão para aceitar qualquer bebida ou produto nutricional de ninguém, exceto das aid stations, durante seu evento. Fazer isso é considerado 'ajuda externa' e acarreta uma penalidade de 3 minutos por infração.

12 CRONOGRAMA DO DIA DO EVENTO

12.1 REGISTRO, CHIP DE CRONOMETRAGEM E PULSEIRAS

No dia da prova, os participantes encontrarão as seguintes áreas:

Assim que os participantes chegarem na arena, precisarão ir para a área de Registro do Atleta, onde receberão seu chip de cronometragem e faixa de tornozelo (timing chip/ankle strap), número de prova e uma pulseira de identificação da sua divisão.

Os participantes precisam trazer um documento de identificação com foto emitido pelo governo e sua confirmação.

Dependendo da divisão, a pulseira será branca, cinza ou preta e/ou verde. Isso é usado para identificar a bateria e a divisão do participante durante a prova e deve ser usada visivelmente no pulso.

Cada atleta também recebe um chip de cronometragem para registrar o(s) tempo(s) do atleta durante a prova. Este chip deve ser preso a um tornozelo. Qualquer outra posição pode levar a um registro de tempo inválido ou incompleto - é responsabilidade do atleta usar o chip de cronometragem corretamente no tornozelo durante toda a prova. Duplas e revezamentos devem carregar um chip por participante. Dupla = 2 Chips de Cronometragem; Revezamento = 4 Chips de Cronometragem.

12.2 VESTIÁRIOS E GUARDA VOLUMES

Vestiários e guarda volumes estarão disponíveis no evento. No entanto, o organizador não aceita responsabilidade por quaisquer bolsas ou itens perdidos ou roubados.

12.3 ÁREA DE AQUECIMENTO

Uma área de aquecimento designada com equipamento relevante para a prova estará disponível para todos os participantes. Espectadores não são permitidos na área de aquecimento - é exclusivamente para uso dos participantes.

12.4 ÁREA DE LARGADA

Dez minutos antes do início da prova, o atleta deve se reunir na área do start tunnel para receber instruções oficiais sobre o começo da prova.

13 PENALIDADES

13.1 PENALIDADES

13.1.1 VOLTAS DE CORRIDA INCOMPLETAS

Se um atleta não correr o número correto de voltas, uma penalidade de 3-7 minutos por volta incompleta será aplicada e adicionada ao seu tempo final.

Por exemplo: para uma prova específica, a penalidade pode ser de 5 minutos. O tempo final do atleta é 1:24, mas se ele fizer 2 voltas de corrida incompletas ao longo da prova, seu tempo final será 1:34 (2 x penalidade de 5 minutos).

13.1.2 COMPLETAR AS ESTAÇÕES NA ORDEM CORRETA

Se um atleta não completar a estação na sequência correta (1-8), ele tem permissão para completar as estações faltantes antes de entrar na estação 8 (Wall Balls).

Completar os exercícios na ordem incorreta resultará em uma penalidade de 3 minutos. Se mais de uma estação for completada fora de ordem, o participante será automaticamente desqualificado.

13.1.3 ESTAÇÃO PERDIDA/ 1KM DE CORRIDA PERDIDO

Perder uma estação inteira ou um 1km de corrida levará a uma desqualificação.

13.1.4 ERROS NA ENTRADA (IN) E SAÍDA (OUT) DA ROXZONE

Cada vez que um atleta entrar na Roxzone via o arco OUT, ou sair da Roxzone via o arco IN, ele receberá uma penalidade de 2 minutos.

13.1.5 DUPLAS QUE NÃO PERMANECEM JUNTAS

Na Divisão Duplas, ambos os membros da dupla devem permanecer juntos em todos os momentos durante a prova, incluindo todas as voltas de corrida e estações de exercícios. O sistema de cronometragem monitora continuamente a proximidade da dupla.

Cada vez que o sistema detectar que a dupla não está junta, uma penalidade de 1 minuto será aplicada - por volta e/ou estação de exercício onde a infração ocorrer. Um máximo de três penalidades é permitido por dupla.

Se uma quarta infração for registrada, a dupla será classificada como “Fora da Competição/Out of Competition” e não aparecerá nos rankings oficiais.

“Permanecer juntos” é definido como estar a não mais do que cinco segundos de distância em qualquer momento. A melhor prática é permanecer ao alcance um do outro durante toda a corrida para evitar penalidades e manter transições suaves entre

13.2 PENALIDADES DE TEMPO

Penalidades de tempo podem ser emitidas na corrida e nas estações 1-8. As penalidades de tempo dependem da infração e da estação.

Muitas penalidades são automaticamente detectadas pelo sistema de cronometragem usando leituras de chip — por exemplo, uso incorreto dos arcos IN/OUT ou voltas faltantes no sled.

Infrações relacionadas a execução dos movimentos ou repetições não contabilizadas — como usar os pesos errados, não retornar os kettlebells corretamente, ou uma repetição não contabilizada em wall ball squats — podem ser penalizadas em ao vivo por Árbitros ou Head Judges.

Apenas os Race Directors têm autoridade para desqualificar (DQ) um atleta, com base na entrada de Head Judges, Árbitros, ou suas próprias observações diretas.

Para as estações 1-7, os atletas receberão uma advertência por estação por não atender aos movimentos. Na segunda infração - independentemente do tipo - a repetição é considerada inválida e o atleta receberá a penalidade de tempo ou distância associada.

Quaisquer outras violações dentro da mesma estação incorrerão em penalidades adicionais.

Nota: Certas violações podem resultar em penalidades imediatas sem aviso, dependendo de sua severidade.

13.3 ESTAÇÃO INCOMPLETA

Se um participante não terminar uma estação, ele não receberá nenhum resultado e será excluído de todos os rankings e premiações. No entanto, ele pode continuar com a prova (sem um tempo de término).

13.4 DESQUALIFICAÇÃO (DQ)

Se um participante for desqualificado por um Race Director durante uma prova, ele não receberá nenhum resultado daquela prova e será excluído de todos os rankings e premiações relacionados a ela.

Uma vez desqualificado, o participante não poderá continuar competindo naquela prova específica.

13.5 DESVIOS DOS PADRÕES DE MOVIMENTO

Qualquer execução de um movimento que se desvie dos movimentos padrões, e/ou seja incomum ou não convencional, e/ou resulte em uma vantagem de tempo, não será reconhecida e resultará em uma repetição inválida (no rep) ou uma penalidade de tempo.

CÓDIGO	MOTIVAÇÃO	PENALIDADE	
01	VOLTA DE CORRIDA INCOMPLETA	3 MIN [4 LAP SETUP] 5 MIN [3 LAP SETUP]	7 MIN [2 LAP SETUP] DQ [1 LAP SETUP]
02	DISTÂNCIA NÃO PERCORRIDA/ESTAÇÃO NÃO REALIZADA	DESCCLASSIFICAÇÃO	
03	ESTAÇÃO NA ORDEM INCORRETA	3 MINUTOS PARA A PRIMEIRA INFRAÇÃO, DEPOIS DQ	
04	USO INCORRETO DAS ÁREAS DE SAÍDA E ENTRADA DAS ROXZONE	2 MINUTOS POR INFRAÇÃO	
05	USO INCORRETO DAS ÁREAS DE SAÍDA E ENTRADA DAS ESTAÇÕES	2 MINUTOS POR INFRAÇÃO	
06	PÉS FORA DA BASE DO SKIERG OU FORA DAS ROWER FOOTPLATES ANTES DE TOCAR O HANDLE	15 SEGUNDOS POR INFRAÇÃO	
07	SAIR DO SKIERG OU ROWER ANTES DE FINALIZAR A DISTÂNCIA	PENALIDADE MÍNIMA DE 10 SEGUNDOS PARA DQ, DEPENDENDO DA SEVERIDADE DA VIOLAÇÃO.	
08	VOLTA INCOMPLETA NO SLED	3 MINUTOS POR VOLTA	
09	BURPEE BROAD JUMP INCOMPLETO	15 SEGUNDOS POR INFRAÇÃO	
10	VOLTA DO FARMERS CARRY INCOMPLETA	3 MINUTOS POR VOLTA	
11	KETTLEBELLS DEVOLVIDO INCORRETAMENTE	30 SEGUNDOS	
12	PESO INCORRETO NO FARMERS CARRY OU NO SANDBAG LUNGES	DQ	
13	JOELHO SEM ENCOSTAR NO CHÃO OU SEM ESTICAR TOTALMENTE NOS AFUNDOS	15 SEGUNDOS POR INFRAÇÃO	
14	RETIRAR A SANDBAG DE UM DOS OMBROS	15 SEGUNDOS (PRIMEIRA INFRAÇÃO) / DQ (SEGUNDA INFRAÇÃO)	
15	REPETIÇÕES INCOMPLETAS NO WALL BALL	15 SEGUNDOS POR REPETIÇÃO INCOMPLETA	
16	USAR MAGNÉSIO EM QUALQUER LUGAR, EXCETO SLED PULL E FARMERS CARRY	2 MINUTOS POR INFRAÇÃO	
17	NÃO USAR O EQUIPAMENTO/LANE CERTO NO WALL BALL	2 MINUTOS POR INFRAÇÃO	
18	DUPLAS QUE NÃO PERMANECERAM JUNTAS EM ALGUMA ESTAÇÃO	1 MINUTO POR CORRIDA E/OU ESTAÇÃO (MÁX 3). DEPOIS DQ.	
19	AJUDA EXTERNA	2 MINUTOS POR INFRAÇÃO	
20	INÍCIO EM BATERIA INCORRETA (SEM PERMISSÃO)	DQ	
21	NÃO UTILIZAR O CHIP DURANTE A PROVA	NÃO COMPARECEU/DID NOT START (DNS)	
22	CUSPIR OU ASSOAR O NARI	2 MINUTOS OU DQ (DECISÃO DO DIRETOR DE PROVA)	
23	DESCARTE DE ITENS NA CORRIDA, JOGAR ÁGUA NO CORPO	2 MINUTOS POR INFRAÇÃO	
24	CONDUTA ANTIDESPORTIVA	2 MINUTOS OU DQ (DECISÃO DO DIRETOR DE PROVA)	

14 REGRAS DE CONDUCTA

Ao se registrar para um HYROX, os participantes concordam em competir de forma justa e honrosa e a cumprir o Código de Conduta HYROX, que defende os valores centrais que garantem um ambiente de prova respeitoso e inclusivo para todos.

Comportamentos anti desportivos, como, por exemplo, tentativas de engano, manipulação, disputas excessivas, bem como perturbar e/ou obstruir outros participantes, pode levar a penalidades, desqualificação, um banimento vitalício das provas HYROX e/ou ações legais.

Qualquer participante que for desqualificado de uma prova HYROX ou banido de futuros eventos não receberá reembolso de quaisquer taxas. Isso também se aplica a comportamentos que possam prejudicar ou perturbar participantes, voluntários, staff, patrocinadores e espectadores. Qualquer uma das ações mencionadas pode ser tomada contra qualquer participante a critério dos organizadores do evento.