

# RULEBOOK

## REVEZAMENTO



# 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 REVEZAMENTO 3.2 PARTICIPAÇÃO INDIVIDUAL 3.3 PARTICIPAÇÃO COMO HYROX DUPLA 3.4 PARTICIPAÇÃO COMO HYROX INDIVIDUAL ADAPTADO
8	4 DIVISÕES E SISTEMA DE CLASSIFICAÇÃO	4.1 DIVISÕES DE REVEZAMENTO HYROX 4.2 FAIXAS ETÁRIAS DE REVEZAMENTO 4.3 SISTEMA DE CLASSIFICAÇÃO
10	5 A PROVA	5.1 REVEZAMENTO HYROX 5.2 REGRAS E REGULAMENTOS DAS ESTAÇÕES 5.3 CORRIDA 5.3.1 ZONA DE TRANSIÇÃO 5.4 ARBITRAGEM
14	6 PADRÕES DE MOVIMENTO, DISTÂNCIAS E PESOS	6.1 SKIERG 6.2 SLED PUSH 6.3 SLED PULL 6.4 BURPEE BROAD JUMP 6.5 ROWING 6.6 KETTLEBELL FARMERS CARRY 6.7 SANDBAG LUNGE 6.8 WALL BALLS 6.8.1 JUNÇÃO DA EQUIPE NA ESTAÇÃO DE WALL BALL
26	7 CÓDIGO ANTI DOPING	
28	8 ROUPAS, ACESSÓRIOS, HIDRATAÇÃO/NUTRIÇÃO	8.1 ROUPAS E ACESSÓRIOS 8.2 ITENS PROIBIDOS 8.3 CONDUTA ANTIDESPORTIVA 8.4 CONDUTA GERAL 8.5 HIDRATAÇÃO/NUTRIÇÃO

# SUMÁRIO

PÁGINA

## 30 9 CRONOGRAMA DO DIA DO EVENTO

- 9.1 INSCRIÇÃO, CHIP DE CRONOMETRAGEM E PULSEIRAS
- 9.2 VESTIÁRIOS E GUARDA VOLUMES
- 9.3 ÁREA DE AQUECIMENTO
- 9.4 ÁREA DE LARGADA

## 32 10 PENALIDADES

- 10.1 PENALIDADES
  - 10.1.1 VOLTAS DE CORRIDA INCOMPLETAS
  - 10.1.2 COMPLETAR AS ESTAÇÕES NA ORDEM INCORRETA
  - 10.1.3 ESTAÇÃO PERDIDA/ 1KM DE CORRIDA PERDIDO
  - 10.1.4 CONFUSÃO ENTRE A ENTRADA E A SAÍDA DA ROXZONE
  - 10.1.5 DUPLAS QUE NÃO PERMANECEM JUNTAS
- 10.2 PENALIDADES DE TEMPO
- 10.3 ESTAÇÃO INCOMPLETA
- 10.4 DESCLASSIFICAÇÃO

## 35 11 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](http://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 REVEZAMENTO

No website [www.hyrox.com](http://www.hyrox.com), o participante pode se inscrever através do botão 'Register here' para a cidade desejada.

- 1 Selecione sua divisão: HYROX RELAY
- 2 Digite seus dados pessoais
- 3 Você está agora registrado como uma equipe de revezamento

## 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 DUPLAS

Além da participação individual, também existe a opção de participar como dupla. Saiba mais sobre a divisão HYROX DOUBLES no REGULAMENTO DUPLAS.

## 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 DE REVEZAMENTO HYROX

FEMININO  
MASCULINO  
MISTO

O HYROX oferece 3 divisões. As divisões diferem em gênero, repetição e/ou peso. O revezamento permanece o mesmo em todas as divisões: cada Integrante de Equipe (IE) tem que correr 2 x 1 km e realizar as 2 estações de exercício.

Abaixo estão os requisitos para os IEs.

EXERCÍCIO/DIVISÃO	REVEZAMENTO FEMININO	REVEZAMENTO MASCULINO	REVEZAMENTO MISTO	
			MULHERES	HOMENS
SKI ERG	1000M	1000M	1000M	1000M
SLED PUSH 4 X 12,5M	102KG INCL. SLED	152KG INCL. SLED	102KG INCL. SLED	152KG INCL. SLED
SLED PULL 4 X 12,5M	78KG INCL. SLED	103KG INCL. SLED	78KG INCL. SLED	103KG 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 16KG	2 X 24KG
LUNGES 100M	10KG / 22LBS	20KG / 45LBS	10KG / 22LBS	20KG / 45LBS
WALL BALLS 100 REPS	4KG / 9LBS	6KG / 14LBS	4KG / 9LBS	6KG / 14LBS

# ABAIXO DE 40

## 40+

As faixas etárias do revezamento são determinadas de acordo com a média da idade dos integrantes da equipe na data do evento. Por exemplo: IE1 tem 24 anos, IE2 tem 38, IE3 tem 48 e IE4 tem 40, a idade média é 37.5, então a equipe será classificada na faixa etária (a).

### 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](https://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 A PROVA

## 5.1 REVEZAMENTO HYROX

A prova de REVEZAMENTO é uma prova composta por 4 pessoas. Cada equipe de REVEZAMENTO pode ser formada por:

4 atletas do sexo feminino

4 atletas do sexo masculino

2 do sexo feminino e 2 sexo masculino (Revezamento Misto)

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 os exercícios 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.

Cada IE tem que correr 2 x 1 km e realizar 2 estações de exercícios. Qual estação e volta de corrida cada IE completará fica inteiramente a critério da equipe.

Isso significa que um IE pode realizar 2 corridas de 1 km e 2 estações de exercícios consecutivamente (back to back) ou pode completar uma e retornar à Zona de Transição enquanto outro IE completa a próxima volta.

O HYROX opera usando baterias de início em intervalos regulares programados (por exemplo, a cada 10 minutos). Cada participante 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 participante 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 participante usar seu chip de cronometragem no tornozelo o tempo todo durante a race. 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.

## 5.2 REGRAS E REGULAMENTOS DAS ESTAÇÕES

Para equipes, apenas um IE está ativo por vez, enquanto os outros três estão esperando sua vez. De qualquer forma, cada equipe deve:

- 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.

## 5.3 CORRIDA

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

As divisões 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.

### 5.3.1 ZONA DE TRANSIÇÃO

A Zona de Transição (ZT) é onde ocorre a troca de IE. O IE que está para entrar só é permitido que entre pouco antes da troca. Não é permitido ficar ociosamente nesta zona. É responsabilidade de cada equipe REVEZAMENTO garantir que seus IEs cheguem na ZT a tempo. Uma vez que um IE tenha terminado sua estação de exercício, ele deve correr para a ZT para se encontrar com o IE que entrará em seguida.

Importante: Se um IE realizar 2 corridas e estações de exercício (ou seja, back to back), eles precisam correr através da ZT após cada exercício para garantir que o chip de cronometragem seja 'visto' e o tempo seja contabilizado.

Não fazer isso resultará em uma penalidade automática. A troca deve seguir este protocolo: Quando o IE 1 termina sua corrida e exercício, ele entra na ZT. Ele então faz um high-five com o IE 2 que está esperando por ele. Uma vez que a transição ocorre, o IE2 começa sua run e o IE 1 sai prontamente da ZT para evitar congestionamento.

## 5.4 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.

# 6 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.

## 6.1 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 equipe [apenas].

## 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.

## 6.2 SLED PUSH

# DISTÂNCIA: 50 METROS

- 1 Cada participante 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 Tanto o sled quanto o atleta devem permanecer dentro de sua raia e não interferir de forma alguma em uma raia vizinha.
- 4 O sled deve sempre ultrapassar a marca de 12,5m (fim da raia) completamente antes de mudar de direção.
- 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 o participante completar menos de quatro pistas, uma penalidade de 3 minutos por pista faltante será aplicada.

- 1 A primeira infração do 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 - 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
MASCULINO	152KG INCL. SLED

## 6.3 SLED PULL

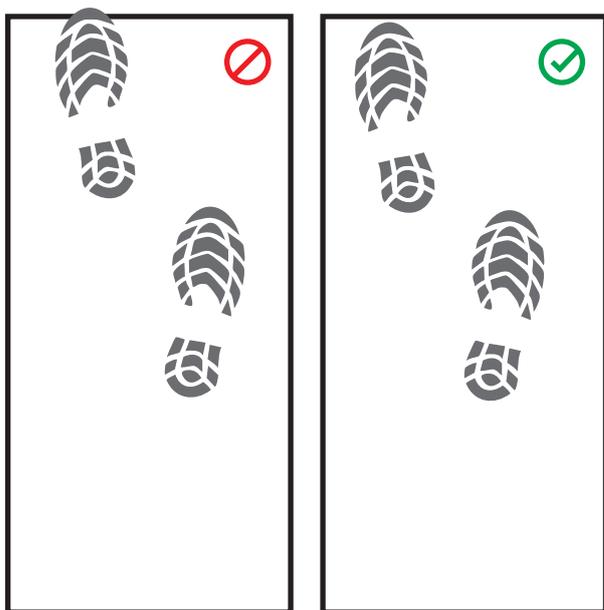


FIG 001

FIG 002

# DISTÂNCIA: 50 METROS

- 1 Cada time terá uma raia de sled atribuída por um membro da arbitragem. É obrigatório que o atleta utilize a raia atribuída.
- 2 Tanto o sled quanto os atletas devem estar completamente dentro de seu espaço de exercício designado (conhecido como Racers Box) antes de começar.
- 3 Em todos os momentos, os atletas devem permanecer dentro de sua Racers Box em cada extremidade de sua raia.
  - a Atletas não têm permissão para pisar na linha sólida na frente [ver Fig 001 & 002] ou atrás da Racers Box [ver Fig 003] enquanto seguram a corda.
- 4 O sled deve sempre ultrapassar a marca de 12,5m (fim da raia, completamente sobre a linha branca) antes de mudar de direção.
- 5 Assim que o atleta puxar o sled inteiro para além da marca de 12,5m, o participante então corre



FIG 003

#### PROTOCOLO DE PENALIDADE DO SLED PULL

- para o lado oposto de sua raia e puxa o sled de volta.
- 6** Em todos os momentos, o atleta deve permanecer em pé; não é permitido puxar o sled de uma posição sentada ou ajoelhada.
  - 7** Em todos os momentos, o atleta deve se certificar de que sua corda permaneça em sua raia - ela pode se estender para fora da parte de trás de sua raia, mas não pode impedir uma raia vizinha.
  - 8** Assim que o atleta completar 4 voltas de 12,5 m e o sled inteiro ultrapassar a linha, a estação está completa.
  - 9** Se o atleta completar menos de quatro voltas, uma penalidade de 3 minutos por volta faltante será aplicada.

- 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 - 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

## 6.4 BURPEE BROAD JUMP

# DISTÂNCIA: 80 METROS

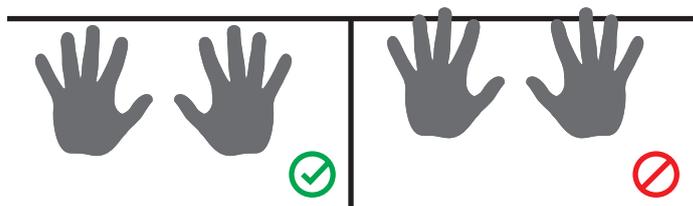


FIG 004



FIG 005

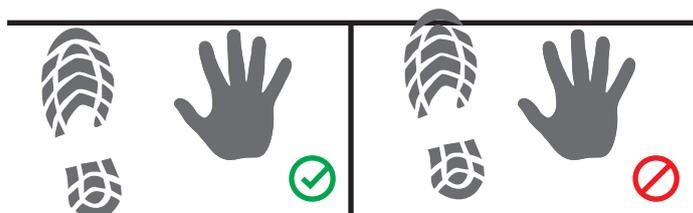


FIG 006

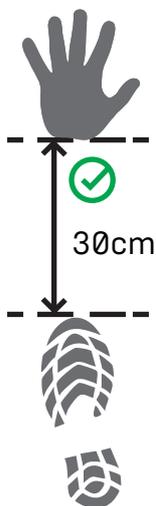


FIG 007



FIG 008

- 1 O atleta 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 branca, com o peito do participante 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 O atleta 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 [ver Fig: 005]. Nenhuma posição de pé escalonada, passos adicionais ou arrastos são permitidos a qualquer momento.
- 4 É permitido usar os joelhos para levantar da posição deitada do burpee.
- 5 Ao pular ou sair de qualquer burpee, os pés não podem ultrapassar as pontas dos dedos do atleta [ver Fig 006].
- 6 Ao iniciar todos os burpees subsequentes, as mãos do atleta devem ser colocadas a menos de 30 cm à frente de seus dedos dos pés.
  - a Os 30 cm são medidos da base da palma da mão do atleta, 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 atleta deve tocar claramente o chão.
- 8 Se houver grid de raias, elas servem apenas como guia – não é obrigatório permanecer na mesma posição, ou seja, um atleta mais rápido pode cruzar raias para ultrapassar um atleta mais lento.
- 9 O comprimento de cada salto para frente fica a critério do atleta.
- 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 o atleta pula sobre a linha de chegada. Se qualquer pé cair na linha de chegada, outro burpee broad jump deve ser completado.

É responsabilidade do atleta deixar claro para os árbitros que eles estão cumprindo todos os movimentos de forma correta.

#### PROTOCOLO DE PENALIDADE DO BURPEE BROAD JUMP

- 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 adicional 15-second penalty – nenhum outro aviso será emitido.

## 6.5 ROWING

# DISTÂNCIA: 1.000 METROS

- 1 Antes de iniciar, o monitor será reconfigurado pela arbitragem.
- 2 Os pés dos atletas 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 atleta deve permanecer sentado e levantar o braço para solicitar a um Árbitro a confirmação de que a distância requerida foi completada.
- 4 O atleta só pode sair de seu remo e deixar a estação de exercício após receber a confirmação de conclusão do Árbitro.

### 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.

#### 6.6 KETTLEBELL FARMERS CARRY

## DISTÂNCIA: 200 METROS

Dependendo da arena, atingir 200 metros pode envolver múltiplas voltas. É responsabilidade do participante familiarizar-se com o mapa da prova e completar o número exigido de voltas. É responsabilidade do participante 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

## PROTOCOLO DE PENALIDADE DO FARMERS CARRY

- descansar, desde que os kettlebells não se movam para frente ao serem colocados no chão.
- 5 A estação de exercícios é concluída assim que o participante carrega os kettlebells pela linha de chegada e os retorna à posição correta, garantindo que as alças permaneçam em pé.
  - 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]

## 6.7 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.

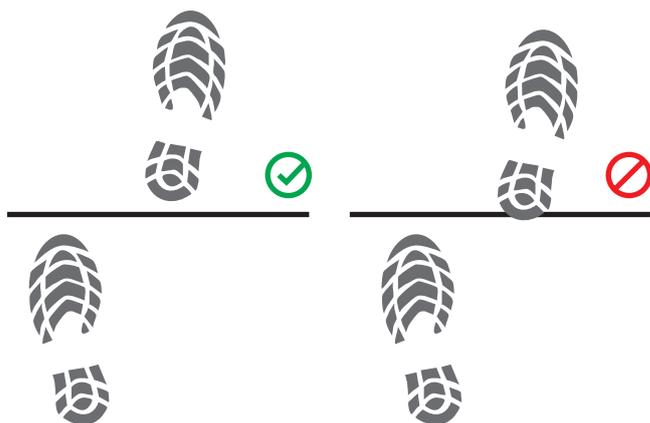


FIG 009

- 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 deve levantar o saco de areia sem assistência e colocá-lo sobre ambos os ombros. Ele deve permanecer em ambos os ombros em todos os momentos durante a estação, incluindo nas áreas de retorno.
- 3 O participante começa em pé e com os dois pés atrás da linha antes de iniciar seu primeiro lunge

- sobre a linha de início (ver Fig: 009).
- 4** Durante cada afundo, o joelho de trás deve tocar claramente o chão.
  - 5** Cada repetição termina com o participante em pé, joelhos e quadris totalmente estendidos.
  - 6** Os afundos devem ser alternados, ou seja, joelhos alternados tocando o chão.
  - 7** O racer pode fazer o lunge continuamente ou parar entre cada afundo com ambos os pés paralelos no chão.
  - 8** Não é permitido dar passos ou arrastos entre as repetições.
  - 9** É exigido que o pé da frente do participante cruze completamente a linha branca no final de cada divisão e a linha de chegada.
  - 10** O participante não precisa fazer o afundo ao redor dos pontos de retorno no final de cada divisão. No entanto, eles são obrigados a reiniciar cada sessão de exercício com os dois pés atrás da linha branca e fazendo o afundo sobre ela (ver Fig: 009).
  - 11** A estação é concluída assim que o pé da frente do participante cruza completamente a linha de chegada. Eles devem então retornar o saco de areia para a área demarcada.

#### PROTOCOLO DE PENALIDADE DO SANDBAG LUNGE

- 1** Se o atleta não conseguir retornar seu saco de areia para a área correta, uma penalidade de 30 segundos será aplicada. Se um atleta retornar para corrigir sua infração antes de sair da Roxzone, esta penalidade não será aplicada.
- 2** Se um atleta completar total ou parcialmente o Sandbag Lunge usando o peso incorreto, ele é obrigado a repetir toda a estação usando o peso correto. O não cumprimento resultará em Desqualificação (DQ).
- 3** O saco de areia deve permanecer em ambos os ombros em todos os momentos e o racer não tem permissão para colocar o saco de areia no chão a qualquer momento durante a estação, incluindo as áreas de retorno.
- 4** Remover o saco de areia dos ombros resultará em uma penalidade de 15 segundos, ou seja, sem aviso prévio.
- 5** A primeira infração resultará em uma penalidade de 15 segundos, ou seja, sem aviso. Uma segunda infração resultará em desqualificação.

DISTÂNCIA	100 METROS
FEMININO	10KG [BRANCO]
MASCULINO	20KG [CINZA]

## 6.8 WALL BALLS

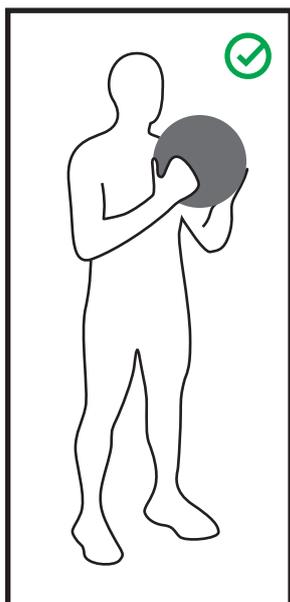


FIG 010

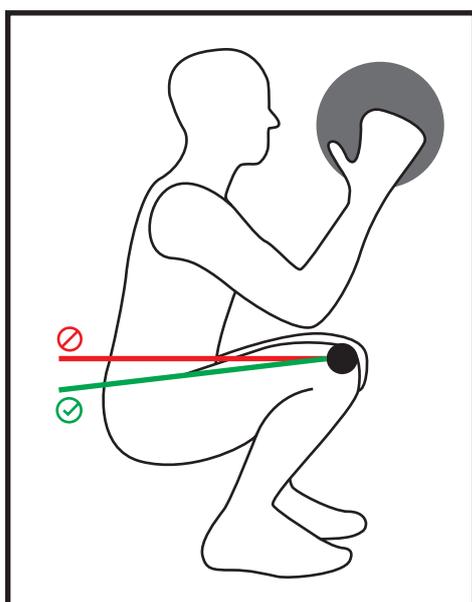


FIG 011

# REPETIÇÕES: 100

- 1 É responsabilidade do participante garantir que selecionou o peso correto do wall ball relevante para sua divisão (ver abaixo).
- 2 O participante deve começar em pé (quadril e joelhos estendidos), segurando a bola com ambas as mãos (ver Fig: 010), ou seja, não é permitido que os participantes peguem a bola do chão e a jogue imediatamente no alvo.
- 3 O participante então agacha abaixo do paralelo e joga a bola (com ambas as mãos) ao se levantar, atingindo o alvo no wallball rig - isso é contado como uma repetição.
- 4 Cada arremesso de wall ball deve atingir o alvo, ou seja, participantes (femininos e masculinos) devem acertar seu alvo na strike zone.
- 5 Após a bola tocar o alvo, o participante ou pega a bola e inicia o movimento novamente ou, alternativamente, o participante permite que a bola caia no chão antes de iniciar o movimento novamente, ou seja, em pé, quadris e joelhos estendidos antes de começar o agachamento. Os participantes não têm permissão para pegar a bola depois que ela quica e continuar com a próxima repetição.
- 6 Na posição inferior do agachamento, os quadris do participante devem descer mais do que os joelhos (também conhecido como; abaixo do paralelo ou abaixo de 90°) (ver Fig: 011).
- 7 Onde não há alvo digital em uso, os participantes só podem prosseguir para a Finisher Stage uma vez que seu Árbitro confirme que 100 repetições válidas foram completadas.
- 8 Os participantes têm permissão para remover seus sapatos assim que chegam ao seu alvo. O participante deve colocar os sapatos sob o rig.

Após completar 100 repetições, o participante é obrigado a levar seus sapatos consigo para a Finisher Stage - participantes não têm permissão para retornar à área de wall ball após completar sua prova.

- 9 Os participantes NÃO devem correr por baixo do wall ball rig ao se dirigirem à Finisher Stage - eles devem ir pela parte externa do wall ball rig.
- 10 Se o participante violar qualquer um desses requisitos, essa repetição será considerada um 'no rep' (sem repetição).

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

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 participante 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 participante. 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 participante 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 participante atinge a profundidade requerida. Eles não podem ser solicitados por um participante. 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 participante usar giz/magnésio na estação do wall ball, uma penalidade de 2 minutos será aplicada.

### 6.8.1 JUNÇÃO DA EQUIPE NA ESTAÇÃO DE WALL BALL

Assim que o IE4 final deixar a Zona de Transição para iniciar a Corrida 8, os outros três companheiros de equipe devem se dirigir à estação de treino Wall Ball através das vias designadas para os espectadores. Haverá um Ponto de Entrada de Revezamento claramente marcado na estação Wall Ball, onde esses companheiros de equipe poderão entrar. A entrada só será permitida depois que o IE4 tiver iniciado o treino Wall Ball.

Ao entrar, os companheiros de equipe devem ir diretamente até o seu companheiro e ficar embaixo do equipamento para apoiá-lo. Após completar os 100 Wall Balls, todos os quatro integrantes de equipe devem correr juntos até Finish Zone para cruzar a linha de chegada como uma equipe.

# 7 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.

# 8 ROUPAS, ACESSÓRIOS, HIDRATAÇÃO / NUTRIÇÃO

É responsabilidade do participante 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

## 8.1 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 participante 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 participante receba permissão por escrito do Diretor de Prova antes da prova. Itens proibidos serão confiscados e podem ser recuperados na mesa de Atendimento ao Participante (Help Desk) após o participante terminar.
- 3 A conformidade com a Política HYROX Anti-Doping deve ser observada em todos os momentos.

## 8.2 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 PARTICIPANTE 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

## 8.3 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.

## 8.4 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.

## 8.5 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.

# 9 CRONOGRAMA DO DIA DO EVENTO

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

## 9.1 REGISTRO, CHIP DE CRONOMETRAGEM E PULSEIRAS

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 participante também recebe um chip de cronometragem para registrar o(s) tempo(s) do participante 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 participante 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

## 9.2 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.

### 9.3 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.

### 9.4 ÁREA DE LARGADA

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

# 10 PENALIDADES

## 10.1 PENALIDADES

### 10.1.1 VOLTAS DE CORRIDA INCOMPLETAS

Se um participante 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 participante é 1:24, mas se ele fizer 2 voltas de corrida incompletas ao longo da prova, seu tempo final será 1:34 (2 x

### 10.1.2 COMPLETAR AS ESTAÇÕES NA ORDEM CORRETA

Se um participante 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.

### 10.1.3 ESTAÇÃO PERDIDA/ 1KM DE CORRIDA PERDIDO

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

### 10.1.4 ERROS NA ENTRADA (IN) E SAÍDA (OUT) DA ROXZONE

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

## 10.2 PENALIDADES DE TEMPO

Penalidades de Tempo podem ser emitidas na corrida e nas estações 1-8. As penalidades 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 incompletas no sled.

Infrações relacionadas a padrões de movimentos ou contagem de repetições — como usar os pesos errados, não retornar os kettlebells corretamente, ou um no-rep em agachamentos no wall ball — podem ser penalizadas na hora por Árbitros ou Head Judges.

Apenas os Diretores de Provas têm autoridade para desqualificar (DQ) um participante, com base na entrada de Head Judges, Árbitros, ou suas próprias observações diretas. Para as estações 1-7, os participantes receberão uma advertência por estação por não atender aos padrões de movimento. Na segunda infração - independentemente do tipo - a repetição é considerada inválida e o participante receberá a penalidade de tempo ou distância associada. Quaisquer outras violações dentro da mesma estação incorrerão em adicionais penalidades.

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

### 10.3 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).

### 10.4 DESQUALIFICAÇÃO (DQ)

Se um participante for desqualificado por um Diretor de Prova 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.

### 10.5 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)	

# 11 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.