

# RULEBOOK

## TEAM RELAY



SEASON 23/24

HYROX

WORLD SERIES OF FITNESS RACING

# RULEBOOK RELAY TEAM\_

## 1. 참가 조건

### 1.1 하이록스 팀 릴레이 참가 조건

하이록스 팀 릴레이는 누구나 참여할 수 있는 4인 팀 대회입니다. HYROX 팀 릴레이에 참여함으로써 책임 면책 및 개인정보 보호 정책을 포함하여 다음 조건에 동의하는 것으로 간주됩니다.

### 1.2 참가 전제 조건

- 하이록스 팀 릴레이 이벤트에 참가하려면 참가자는 대회 당일 만 16세 이상이어야 합니다.
- 참가자는 이용약관 및 참가 조건에 동의해야 합니다.
- 참가자가 참가하려면 [www.hyrox.com](http://www.hyrox.com) 을 통해 등록해야 합니다. 이 방법으로만 대회에 등록할 수 있습니다.

## 2. 등록하기

[www.hyrox.com/en](http://www.hyrox.com/en) 에서 특정 도시에 대한 “등록하기”버튼을 통해 등록할 수 있습니다.

- 디비전을 선택합니다: 하이록스 팀 릴레이
- 개인 정보를 입력합니다.
- 릴레이 팀으로 등록하는 경우 참가자 4명의 티켓을 모두 구매하고 개인 정보를 입력하거나 팀원에게 링크를 보내야 합니다.

## 3. 디비전, 연령그룹 및 랭킹 시스템

### 3.1 하이록스 팀 릴레이 디비전

- (a) 여성
- (b) 남성
- (c) 혼성

하이록스 팀 릴레이는 3개의 디비전으로 나뉩니다. 디비전은 성별에 따라 각 스테이션에서 사용하는 무게가 다릅니다. 릴레이 분할은 모든 디비전에서 동일하게 유지됩니다. 각 릴레이 멤버는 1km를 2번 뛰고 2개의 운동 스테이션을 수행해야 합니다.

# RULEBOOK RELAY TEAM\_

아래는 릴레이 팀 멤버에게 필요한 무게/거리입니다:

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

## 3.2팀 릴레이 연령그룹(모든 디비전에 적용)

- (a)U40
- (b)40+

연령 그룹은 대회 당일 참가자의 나이에 따라 결정됩니다. 또한, 연령 그룹은 이벤트 당시 4명의 릴레이 참가자의 평균 연령을 기준으로 분류됩니다. 예: 릴레이 멤버 1이 24세, 멤버2가 38세, 멤버3이 48세, 멤버 4가 40세로 평균 연령이 37.5세인 경우, 릴레이 팀은 연령 그룹 (a)로 분류됩니다.

## 3.3 랭킹 시스템

랭킹 시스템과 그에 따른 전체 순위는 각 이벤트의 해당 부문에서 가장 빠른 기록을 기준으로 합니다. 결과는 가장 빠른 시간부터 가장 느린 시간 순으로 정렬됩니다. 또한 연령그룹 내의 순위도 가장 빠른 시간부터 가장 느린 시간 순으로 정렬됩니다. 결과는 이벤트 종료 후 즉시 게시되며 [hyrox.com](http://hyrox.com)에서 확인할 수 있습니다.

페널티 등은 이벤트 종료 후 최대 48시간까지 추가될 수 있습니다. 불완전한 랩 또는 부적절하게 반복되거나 규정된 표준 동작에서 벗어난 동작은 무효로 간주되며 페널티가 부과됩니다(페널티 참조).

## 4. 대회

하이록스 팀 릴레이는 4인 팀 경기입니다. 릴레이 팀은 남자 선수 4명, 여자 선수 4명 또는 여자 선수 2명과 남자 선수 2명으로 구성할 수 있습니다.

경기는 1km 달리기와 8가지의 정해진 스테이션에서 운동을 수행하는 방식으로 구성됩니다. 하이록스 팀 릴레이 레이스 전체를 완주하고 유효한 완주 시간을 인정받으려면 참가자들은 팀으로 총 8km 달리기와 8개의 운동을 완료할 때까지 지정된 순서(달리기, 운동, 달리기, 운동 등)에 따라 달리기와 운동을 완료해야 합니다.

각 팀원은 1km 달리기 2회와 운동 스테이션 2개를 수행해야 합니다. 각 팀원의 담당 스테이션은 전적으로 팀에 달려 있습니다. 하지만 릴레이는 항상 1km 달리기 후 운동 스테이션으로 시작됩니다.

즉, 한 팀원은 1km 달리기 2회와 스테이션 2개를 연속으로 수행하거나 담당 스테이션의 순서에 맞춰 나눠서 수행할 수 있습니다.

### 4.1 운동 스테이션

팀은 지정된 순서대로 1~8번까지 총 8개의 운동 스테이션을 완료해야 합니다. 각 팀원은 2개의 운동 스테이션을 완료해야 합니다. 전체 거리 또는 반복 횟수를 완료하면 하나의 운동 스테이션이 완료됩니다.

### 4.2 운동 규칙 및 규정

- 모든 운동을 올바른 순서대로 완료합니다.
- 운동 표준에 따라 운동을 수행합니다.
- 운동 스테이션의 정확한 시작 및 종료 지점을 이용합니다.
- 정확한 반복 횟수 및 거리를 완료합니다.
- 정확한 무게(킬로그램)로 운동을 수행합니다.

### 4.3 달리기

달리기 거리는 항상 1000m이며, 장소에 따라 2~4바퀴로 나뉘어 진행됩니다. 경우에 따라 시차를 두고 출발하기 때문에 첫 번째 러닝 랩이 완전히 1000m가 되지 않을 수도 있습니다. 이 경우 마지막 랩(월볼 스테이션 바로 전)에서 누락된 미터가 균형을 이루게 됩니다.

달리기 코스에는 추월 라인과 일반 라인의 두 가지 속도 구역으로 구분하는 선이 있습니다. 빠른 선수는 추월 레인에서, 상대적으로 천천히 달리는 선수는 일반 레인에서 달리면 됩니다.

## 4.4 선수교체 존

선수교체 존은 팀원 교체가 이루어지는 곳입니다. 실제 교체가 이루어질 때까지 이 구역에는 릴레이 팀당 한 명의 팀원만 입장할 수 있습니다. 다음 차례의 팀원은 교체 직전에만 입장할 수 있습니다. 이 구역에서는 배회하는 것이 허용되지 않습니다. 각 릴레이 팀원들이 제시간에 선수교체 존에 도착할 수 있도록 하는 것은 각 릴레이 팀의 책임입니다. 팀원이 자신의 운동 스테이션을 마치면 반드시 선수교체 존으로 달려가서 다음 단계의 팀원을 만나야 합니다.

**중요:** 팀원이 2번의 달리기과 운동을 연달아 수행하는 경우, 타이밍 칩 문제로 인해 각 운동이 끝난 후 선수교체 존을 통과해야 합니다.

### **선수교체 시에는 이 과정을 거쳐야 합니다:**

팀원1이 운동을 마치고 선수교체 존으로 들어갑니다. 그런 다음 팀원 2의 어깨를 터치 합니다. 이것은 팀원1이 가능한 한 빨리 선수교체 존을 떠나라는 신호입니다.

팀원 1이 선수교체 존에 들어가서 어깨를 터치한 후에 팀원 2가 선수교체 존을 벗어나 달리를 시작할 수 있습니다. 그 교체 순간만이 팀원 2명이 동시에 해당 구역에 있을 수 있는 유일한 시간입니다.

선수교체 존은 록스존 내부에 위치하며 관중 구역에서 교차점을 통과하여 입장할 수 있습니다. 이 구역의 정확한 위치는 현장에 명시되며 경기장 지도에 표시되어 있습니다.

## 4.5 심판 및 주심

각 운동마다 심판은 모든 참가자가 정확하고 안전한 방식으로 운동을 완료할 수 있도록 할 책임이 있습니다. 심판은 운동 스테이션의 주심과 협력하여 이를 수행합니다. 각 스테이션의 주심은 대회 모든 스포츠 측면을 감독하고 모든 판정 문제에 대한 최종 결정권을 가진 레이스 디렉터의 감독을 받습니다.

**레이스 디렉터와 이벤트 주최 측의 모든 결정은 최종적입니다.**

## 5. 동작 기준, 거리 및 웨이트

동작의 기준에서 벗어나거나 비정상적이고 흔히 하지 않는 동작을 수행하여 시간에 이득을 얻으려고 하는 동작들은 모두 인정되지 않으며(무효) 경우에 따라 어떤 운동 스테이션에서는 시간/거리 페널티가 부과될 수 있습니다.

또한, 각 운동 스테이션에서의 장비 혹은 레인 배정은 해당 스테이션의 주심과 심판들에 의해 지정됩니다.

# RULEBOOK RELAY TEAM\_

## 5.1 스키 에르그\*

- \* 운동을 시작하기 전에 심판이 모니터를 (재)설정해야 합니다.
- \* 운동하는 동안 선수의 발은 항상 플랫폼 위에 있어야 합니다. 운동 중 발을 들어 올리는 것은 허용됩니다.
- \* 요구된 거리를 완료한 후 선수는 팔을 들어 심판에게 요구된 거리가 완료되었음을 확인해야 합니다.
- \* 심판의 완료 확인을 받은 후에만 선수는 플랫폼과 스테이션을 떠날 수 있습니다.
- \* 선수가 위에 언급된 사항을 위반할 경우, 선수는 주심으로부터 타임 페널티를 받게 됩니다. 타임 페널티는 위반 사항에 따라 부과됩니다.

거리: 1000m

- \* 에르고미터의 댐퍼는 6으로 사전 설정됩니다.

참고: 각 선수는 자신에게 맞게 댐퍼 설정을 조정할 수 있습니다. 그러나 일단 운동을 시작하면 다시 변경할 수 없으며 전체 거리를 완주할 때까지 선택한 설정을 유지해야 합니다.

## 5.2 슬래드 밀기

- 슬래드와 선수 모두 출발하기 전에 라인 뒤에 완전히 있어야 합니다.
- 방향을 바꾸기 전에 슬래드는 항상 12.5m 표시를 완전히 통과해야 합니다.
- 선수가 12.5m를 4번 통과하고 슬래드 전체가 시작/끝 라인을 통과하면 스테이션이 완료됩니다.
- 선수가 4번 미만으로 완주한 경우, 누락된 횟수당 3분의 페널티가 부과됩니다.

거리 4 x 12.5m(페널티가 부과되지 않는 경우)

여성 102 kg 슬래드 포함

남성 152 kg 슬래드 포함

## 5.3 슬래드 끌기

- 시작하기 전에 슬래드와 선수는 라인 뒤에 완전히 위치해야 합니다.
- 선수가 슬래드 전체를 당겨 12.5m 지점을 지나면, 선수는 방향을 바꾸어 슬래드를 뒤로 당깁니다.
- 선수는 항상 서 있어야 하며 앉거나 무릎을 꿇고 슬래드를 당기는 것은 허용되지 않습니다.
- 선수는 항상 자신의 레인 양쪽 끝에 있는 표시된 선수 박스 내에 있어야 합니다. 이 박스는 명확하게 표시되어 있으며 슬래드를 끌면서 이 선을 넘어서는 것은 허용되지 않습니다.

# RULEBOOK RELAY TEAM\_

- 당기는 동안 선수는 자신의 로프가 자신의 레인에 남아 있는지, 옆 레인에 방해가 되지 않는지 확인해야 합니다.
- 선수가 12.5m를 4회 완주하고 슬래드 전체가 시작/끝 라인을 통과하면 스테이션이 완료됩니다.
- 선수가 위에 언급된 사항 중 하나라도 위반하면 당기는 동작은 무효가 되며, 두 번째 경고 시 선수는 5m 거리 벌칙을 받고 스스로 뒤로 당겨야 합니다.
- 선수가 4번 미만으로 완주한 경우, 누락된 횟수당 3분의 페널티가 부과됩니다.

거리 4 x 12.5m(페널티가 부과되지 않는 경우)

여성 78kg 슬래드 포함

남성 103 kg 슬래드 포함

## 5.4 버피 멀리 뛰기

- 선수는 반드시 버피로 시작하여야 합니다.
- 첫 번째 버피를 수행할 때 두 손은 시작선 뒤에 놓여야하고 발과 가까이 위치해야 합니다(최대 발 하나 길이). 손이 바닥에 닿는 순간 앞으로 움직일 수 없습니다.
- 낮은 자세에서, 선수의 가슴은 반드시 정확하게 바닥을 터치해야 합니다.
- 그런 다음, 선수가 일어나서 멀리뛰기를 할 때 두 발은 동시에 떨어져서 동시에 착지합니다. 만약 두 발이 엇갈려 바닥에서 떨어지더라도 선수는 두 발이 서로 평행하게 동시에 착지하여야 합니다. 착지 후 어떠한 스텝이나 발의 움직임도 허용되지 않습니다.
- 낮은 자세에서 스텝을 하거나 다시 점프할 때 선수의 발은 선수의 손끝을 지나칠 수 없습니다.
- 각 멀리뛰기의 거리는 선수에게 달려 있습니다.

- 버피 점프를 제외한 앞으로 가는 어떤 걸음도 허용되지 않습니다.

- 선수가 결승선을 통과하면 스테이션이 완료됩니다.

- 위에서 언급한 사항 중 하나라도 위반하면 해당 반복은 무효가 되며, 두 번째 경고 시 선수는 5m 거리 벌칙을 받습니다.

거리 80m(페널티가 부과되지 않는 경우)

## 5.5 로잉\*

- 운동을 시작하기 전에 심판이 모니터를 (재)설정해야 합니다.
- 선수는 로잉 핸들을 잡기 전에 발을 발판에 끼워야 하고, 운동을 수행하는 동안에 발판에 그대로 유지되어 있어야 합니다.
- 필요한 거리를 완료한 후, 선수는 팔을 들어 심판에게 요청하여 필요한 거리가 완료되었음을 확인해야 합니다.
- 심판의 완료 확인을 받은 후에만 선수는 플랫폼과 스테이션을 떠날 수 있습니다.
- 만약, 선수가 위에 언급된 사항을 위반할 경우, 선수는 주심으로부터 타임 페널티를 받게 됩니다. 시간페널티는 위반 사항에 따라 부과됩니다.

# RULEBOOK RELAY TEAM\_

거리 1000m

\* 에르고미터의 댐퍼는 6으로 사전 설정됩니다.

참고 : 각 선수는 댐퍼 설정을 자신에게 맞게 조정할 수 있습니다. 그러나 일단 선수가 운동을 시작하면 다시 변경할 수 없으며 전체 거리를 완료할 때까지 선택한 설정을 유지해야 합니다.

## 5.6 케틀벨 파머스 캐리

- 파머스 캐리는 출발/피니시 라인 옆의 표시된 구역에서 케틀벨을 가져가고 반납하는 것으로 시작하고 끝납니다.
- 선수는 이동하는 동안 항상 두 개의 케틀벨을 모두 들고 있어야 합니다.
- 케틀벨은 양팔을 옆에 뻗은 상태로 운반해야 합니다.
- 케틀벨을 내려 놓을 때 케틀벨이 앞으로 움직이지 않는 한 케틀벨을 내려놓는 것이 허용됩니다.
- 선수가 케틀벨을 들고 결승선을 통과한 후 표시된 구역에 반환하면 스테이션이 완료됩니다.
- 선수가 위에 언급된 사항을 위반할 경우, 선수는 주심으로부터 타임 페널티를 받게 됩니다. 타임 페널티는 위반 사항에 따라 부과됩니다.

거리 200m

여성 2 x 16 kg(흰색)

남성 2 x 24 kg (회색)

## 5.7 샌드백 런지

- 샌드백 런지는 시작/끝 라인 옆의 표시된 구역에서 샌드백을 가져가고 반납하는 것으로 시작하고 끝납니다.
- 선수는 도움 없이 샌드백을 들어 올려 어깨 위에 올려놓아야 합니다.
- 선수는 런지의 첫 발을 딛기 전에 두 발이 스타트 라인 뒤에 선 상태에서 시작하여야 합니다.
- 앞으로 진행할 때마다 뒷 무릎이 지면에 닿아야 합니다.
- 무릎과 엉덩이를 완전히 편 상태에서 반복을 끝냅니다.
- 런지는 양쪽 무릎을 번갈아 가며 지면에 닿아야 합니다.
- 선수는 계속해서 런지를 하거나 두 발을 모두 지면에 댄 상태에서 런지 후 멈출 수 있습니다.
- 런지 스텝 간에 어떠한 다른 스텝은 허용되지 않습니다.
- 선수가 결승선을 가로질러 가고 샌드백을 표시된 구역에 반납하면 스테이션이 완료됩니다.
- 선수가 위에서 언급한 사항 중 하나라도 위반하면 해당 반복은 무효가 되며, 두 번째 경고 시 선수는 5m 거리 벌칙을 받습니다.
- 샌드백을 내려놓는 것은 허용되지 않습니다. 샌드백은 항상 양쪽 어깨에 메고 있어야 합니다. 샌드백을 한 번 내려놓으면 5m 거리 벌칙을 받습니다. 두 번째는 실격 처리됩니다.

거리 100m(페널티가 부과되지 않는 한)

여성 10kg/22lb (흰색)

남성 20 kg/45lb(회색)



# RULEBOOK RELAY TEAM\_

## 5.8 월볼

- 선수는 양손으로 월볼을 잡고 똑바로 서서 시작해야 합니다.
- 그런 다음 선수는 스쿼트를 하고 일어나면서 정확한 타겟을 향해 공을 던집니다(양손으로).- 이것이 한 번의 반복으로 계산됩니다.
- 모든 월볼은 지정된 타겟을 맞춰야 합니다. 여자 선수는 여자 타겟의 중앙을, 남자 선수는 남자 타겟을 중앙 맞춥니다.
- 볼이 타겟을 닿은 후 서누는 공을 다시 잡아 앞선 동작을 다시 수행하여도 되고, 월볼을 바닥에 내려 놓았다가 다시 잡고 시작해도 됩니다. (즉, 스쿼트를 하기전에 고관절과 무릎관절을 편 상태로 바르게 선 자세에서 다시 시작해야 합니다.)
- 스쿼트 자세에서 선수의 엉덩이는 무릎보다 낮아야 합니다(90° 이하).
- 심판은 재량에 따라 선수의 스쿼트 자세를 확인하기 위해서 박스를 사용할 수 있습니다.
- 선수가 위에 언급된 사항 중 하나라도 위반하면 해당 반복은 무효가 됩니다.

여성 4 kg/ 9lb로 100개 (흰색)

여성 프로 / 남성 6 kg/14lb로 100개(회색)

\*여성 타겟은 2.7 m

\*남성 타겟은 3.0 m

## 5.9 동작 기준에서 벗어난 동작

동작 기준에서 벗어나거나 비정상적이거나 흔하지 않은 동작을 수행하여 시간적 이득을 취하는 경우, 이를 인정하지 않으며 각 운동 스테이션에서 받은 무효 횟수(노 랩), 시간 또는 거리 페널티를 받게 됩니다.

WORKOUT STATION PENALTY OVERVIEW			
WORKOUT	SINGLE	DOUBLES	TEAM RELAY
SkiErg	Time Penalty Depending on Violation	Time Penalty Depending on Violation	Time Penalty Depending on Violation
Sled Push 4x12,5m	1) 3 Minutes per Missing Lane 2) 5 Meter* Distance Penalty	1) 3 Minutes per Missing Lane 2) 10 Meter* Distance Penalty	1) 3 Minutes per Missing Lane 2) 5 Meter* Distance Penalty
Sled Pull 4x12,5m	1) 3 Minutes per Missing Lane 2) 5 Meter* Distance Penalty	1) 3 Minutes per Missing Lane 2) 10 Meter* Distance Penalty	1) 3 Minutes per Missing Lane 2) 5 Meter* Distance Penalty
Burpee Broad Jumps	5 Meter* Distance Penalty	10 Meter* Distance Penalty	5 Meter* Distance Penalty
Rowing	Time Penalty Depending on Violation	Time Penalty Depending on Violation	Time Penalty Depending on Violation
Farmers Carry 200m	Time Penalty Depending on Violation	Time Penalty Depending on Violation	Time Penalty Depending on Violation
Lunges 100m	1) 5 Meter* 2) Putting the SB Down Once: 5 Meter, Putting the SB Down Twice: Disqualification	1) 10 Meter* 2) Putting the SB Down Once: 10 Meter, Putting the SB Down Twice: Disqualification	1) 5 Meter* 2) Putting the SB Down Once: 5 Meter, Putting the SB Down Twice: Disqualification
Wall Balls	Invalid Repetition	Invalid Repetition	Invalid Repetition

\*will be issued after a first warning

## 6. 의류, 액세서리, 수분/영양 공급

수행해야 할 활동, 환경적 요인 및 준수해야 할 문화적 민감성을 고려하여 참가자가 적절한 복장을 갖추는 것은 참가자의 책임입니다.

### 6.1 대회 중에는 다음 품목을 사용할 수 있습니다:

- 무릎 보호대
- 장갑
- 역도 벨트
- 손목 밴드/보호대
- 수분 공급 용품

### 6.2 다음 품목은 항상 반입이 엄격히 금지됩니다:

- 헤드폰
- 리프팅 스트랩
- 휴대전화
- VR 헤드셋

### 6.3 무례한 참가자의 태도

이벤트 스태프, 자원봉사자, 관중 또는 동료 선수를 위협거나 위해를 가하는 등의 모든 무례한 참가자의 태도는 위반 행위 페널티 및/또는 실격 처분을 받을 수 있습니다. 이는 해당 경기뿐 아니라 차후의 이루어지는 모든 경기에 적용됩니다.

### 6.4 일반적인 행동 범위

쓰레기를 아무곳에 버리거나 침을 뱉는 등의 불쾌한 행동을 하거나 물을 남용하는 등의 행동은 허용되지 않습니다. 이 또한 페널티 및/또는 실격으로 이어질 수 있습니다.

### 6.5 수분/영양 공급

레이스 중에는 록스존을 통과하는 전,후로 적어도 한 번씩 물이 제공됩니다. 스포츠 음료 또는 기타 수분 공급 제품도 제공될 수 있습니다. 레이스 중 영양분 섭취를 원한다면 반드시 출발 전부터 소지하여야 합니다.

참가자는 경기 중 지원 스테이션을 제외한 그 누구로부터도 음료나 영양 제품을 받을 수 없습니다(이는 외부 지원으로 간주됩니다). 이를 위반할 경우 페널티 및/또는 실격 처분을 받을 수 있습니다.

## 7.이벤트 당일 일정

이벤트 당일 참가자들은 다음과 같은 장소를 보게 될 것입니다.

### 7.1등록, 타이밍 칩 및 손목 밴드

대회장에 도착하여 등록을 마치면 타이밍 칩, 스타트 번호, 손목 밴드를 받게 됩니다. 정부에서 발행한 사진이 부착된 신분증과 등록 확인서를 지참해야 합니다.

디비전에 따라 손목 밴드는 흰색, 회색 또는 검은색입니다. 손목 밴드는 대회 중 참가자의 출발 순서와 디비전을 식별하는 데 사용되며 눈에 잘 띄도록 손목에 착용해야 합니다.

또한 각 참가자는 경기 중 시간 기록을 위한 타이밍 칩을 받게 되고 이 칩은 발목에 부착해야 합니다. 다른 위치에 부착할 경우 기록이 유효하지 않거나 불완전하게 기록될 수 있으며, 이는 참가자의 책임입니다. 더블과 릴레이는 참가자 한 명당 하나의 칩을 소지해야 합니다. 더블 = 타이밍 칩 2개, 릴레이 = 타이밍 칩 4개.

### 7.2 탈의실 및 물품 보관 장소

행사장에는 탈의실과 안전한 물품 보관장소가 마련되어 있지만, 주최측은 분실 또는 도난당한 물품에 대해 책임을 지지 않습니다.

### 7.3 워밍업 구역

모든 참가자는 대회 장비가 비치된 지정된 워밍업 구역을 이용할 수 있습니다.

### 7.4 스타트 존 구역

개인 출발 시간 10분 전에 스타트 존 구역에 모여 레이스 시작에 대한 공지사항을 전달 받아야 합니다.

## 8. 페널티

### 8.1 시누락된 달리기 랩

참가자가 정확한 랩 수를 완주하지 못하면 랩 당 3~7분의 시간 페널티가 적용되어 최종 결과 기록에 추가됩니다.

예시. 특정 장소의 경우 시간 페널티는 5분이 될 수 있습니다. 참가자의 최종 결과 기록은 1:24 이지만 대회 기간 동안 2바퀴를 놓친 경우 그의 최종 결과 기록은 1분 34초(5분 페널티\*2번)가 됩니다.

## 8.1.2 잘못된 순서로 운동 스테이션 완료

참가자가 올바른 순서(1~8)로 운동을 완료하지 못한 경우, 스테이션 8(월볼)에 들어가기 전에 누락된 운동을 보충할 수 있습니다. 잘못된 순서로 운동을 완료하면 3분 페널티가 부과됩니다. 두 개 이상의 운동을 순서와 다르게 완료하면 참가자는 자동으로 실격 처리됩니다.

## 8.1.3 불참한 운동/불참한 1k 달리기

전체 운동 스테이션 또는 1K 달리를 놓치면 실격 처리됩니다.

## 8.1.4 Roxzone IN 및 OUT 혼동

참가자가 록스존의 IN과 OUT 아치를 헛갈려 잘못 지나갈 때마다 1분의 페널티가 부여됩니다.

## 8.2 거리/ 시간 페널티

거리/시간 페널티는 달리기와 운동 스테이션 1~7에서 받을 수 있습니다. 거리 벌칙은 운동과 범위에 따라 5m(개인의 경우)에서 10m(더블의 경우) 사이입니다.

시간 페널티는 위반 사항과 운동 스테이션에 따라 다릅니다.

페널티 결정은 주심과 합의 후 모든 심판이 내릴 수 있습니다. 운동 스테이션 1~7의 경우, 운동 기준에서 벗어날 경우 페널티가 적용되기 전에 스테이션당 한 번의 경고가 주어집니다. 두 번째 경고를 받으면 해당 횟 수는 무효로 간주되며 선수는 거리/시간 페널티를 받게 됩니다. 스테이션 내에서 추가 경고를 받으면 새로운 거리/시간 벌금이 부과됩니다. 시간 페널티는 위반에 따라 부과됩니다.

## 8.3 완료하지 않은 경우

참가자가 운동 스테이션을 완주하지 못하면 결과 데이터를 받지 못하며 모든 순위 및 어워드에서 제외됩니다. 그러나 최종 결과 시간 없이 레이스를 계속 진행할 수 있습니다.

## 8.4 실격

참가자가 주심에 의해서 실격을 받은 경우 레이스 결과를 받을 수 없고, 모든 랭킹과 시상에 제외되어 집니다. 주심에 의해 실격을 받은 선수는 레이스를 계속 진행할 수 없습니다.

## 8.5 동작 기준에서 벗어난 동작

동작 기준에서 벗어나거나 비정상적이거나 흔하지 않은 동작을 수행하여 시간적 이득을 취하는 경우, 이를 인정하지 않으며 각 운동 스테이션에서 받은 무효 횟수(노 랩), 시간 또는 거리 페널티를 받게 됩니다.

## 9. 행동 지침

하이록스 이벤트에 등록함으로써 참가자는 공정하고 명예로운 방식으로 경쟁하는 데 동의하는 것입니다. 무례한 태도, 조작, 과도한 분쟁, 다른 참가자의 방해 및/또는 위협 등 스포츠맨십이 결여된 행위는 벌금, 실격, HYROX 대회 평생 출전 금지 및/또는 법적 조치로 이어질 수 있습니다. HYROX 대회에서 실격 처리되거나 향후 대회 참가가 금지된 참가자는 수수료나 회비를 환불받을 수 없습니다. 이는 참가자, 자원봉사자, 스태프, 스폰서 및 관중에게 해를 끼치거나 방해할 수 있는 기타 행동에도 적용됩니다. 이벤트 주최자의 재량에 따라 모든 참가자에 대해 앞서 언급한 조치를 취할 수 있습니다.