

RULEBOOK

DOUBLES



SEASON 23/24

HYROX

WORLD SERIES OF FITNESS RACING

1. 컨셉

하이록스는 실내 피트니스 대회로서 달리기와 기능적인 움직임을 결합한 업솔루트 스포츠 창립자 크리스티안 토츠크의 아이디어를 기반으로 하였습니다. 레이스와 다음 규칙집은 민트라 팀리가 디자인하고 작성했습니다.

하이록스는 1km 달리기마다 각기 다른 운동 1가지를 8회 반복하는 것으로 구성됩니다. 전체 하이록스 레이스를 완주하고 유효한 완주 시간을 인정받으려면 참가자는 총 8km 달리기와 8가지의 운동을 완료할 때까지 지정된 순서(달리기, 운동, 달리기, 운동 등)에 따라 달리기와 운동을 완료해야 합니다. 각 부문에 따라 반복 횟수 및 무게는 다르지만, 달리기 거리는 모든 부문에 걸쳐 동일하게 유지됩니다. 각 참가자는 각 운동 전에 1km, 즉 총 8km를 달려야 합니다.

순위 시스템과 그에 따른 전체 순위는 각 이벤트의 각 부문에서 가장 빠른 시간을 기준으로 합니다. 결과는 가장 빠른 시간부터 가장 느린 시간 순으로 정렬됩니다. 전체 가장 빠른 남녀 기록 외에도 연령대별 순위 기록이 표시되며(4.2. 연령 그룹), 가장 빠른 기록부터 가장 느린 기록 순으로 정렬됩니다.

2. 참가조건

2.1 하이록스 더블 참가 조건

하이록스 더블 참가 조건은 누구나 참가할 수 있는 2인 팀 대회입니다. 책임 면책 및 개인정보 처리방침을 포함한 다음 조건에 동의 함으로써 하이록스 더블에 참가신청에 가능합니다.

2.2 참가 전제 조건

- 하이록스 더블 이벤트에 참가하려면 참가자는 대회 당일 만 16세 이상이어야 합니다.
- 참가자는 이용약관 및 참가 조건에 동의해야 합니다.
- 참가자가 참가하려면 www.hyrox.com/en 을 통해 등록해야 합니다. 이 방법으로만 대회에 등록할 수 있습니다.

3. 등록

3.1 하이록스 더블로 참가하기

참가 신청은 www.hyrox.com/en에 접속하여 원하시는 도시는 선택한 후 “등록하기”버튼을 누르시면 됩니다.

- 디비전 선택 : 하이록스 더블
- 개인 정보 입력
- 하이록스 더블로 등록되었습니다.

3.2 개인으로 참가하기

더블 참가 외에 개인으로도 참가할 수도 있습니다. 개인전 룰북에서 대회에 대해 자세히 알아보세요.

3.3 하이록스 팀 릴레이로 참가하기

4명으로 구성된 릴레이 팀으로 HYROX TEAM RELAY에 참가할 수도 있습니다. 팀 릴레이 룰북에서 대회에 대해 자세히 알아보세요.

4. 디비전과 랭킹시스템

4.1 하이록스 더블 디비전

- (a) 여자
- (b) 남자
- (c) 믹스
- (d) 여자 프로(2024년 1월 1일 시작)
- (e) 남자 프로(2024년 1월 1일 시작)

하이록스 더블은 5개의 디비전으로 구성되어 있습니다. 각 디비전은 성별, 반복 횟수 및 사용하는 무게가 다릅니다. 달리기 거리는 모든 디비전에서 동일하게 유지되며, 모든 참가자는 각 운동 사이에 1km를 달리며 총 8km를 완주해야 합니다. 더블 참가자는 디비전에 따라 웨이브 형태로 출발합니다.

WORKOUT / DOUBLES DIVISION	WOMEN	WOMEN PRO / MEN / MIXED	MEN PRO
SkiErg	1000 m	1000 m	1000 m
Sled Push 4x12,5m	102 kg incl. Sled	152 kg incl. Sled	202 kg incl. Sled
Sled Pull 4x12,5m	78 kg incl. Sled	103 kg incl. Sled	153 kg inkl. Sled
Burpee Broad Jumps	80 m	80 m	80 m
Rowing	1000 m	1000 m	1000 m
Farmers Carry 200m	2x 16kg	2x 24kg	2x 32kg
Lunges 100m	10 kg	20 kg	30 kg
Wall Balls	75 reps with 4 kg	100 reps with 6 kg	100 reps with 9 kg

<<< 동작에 따른 여자, 남자, 믹스의 사용 무게와 횟수 표 >>>

4.2 하이록스 더블 연령그룹(프로 디비전 제외*)

- (a) 29세 이하 (16-29)
- (b) 30-39
- (c) 40-49
- (d) 50-59
- (e) 60-69
- (f) 70세 이상

* 프로 디비전은 (h)연령그룹 55-59까지입니다.

연령 그룹은 이벤트 당일 참가자의 나이에 따라 결정됩니다. 또한 연령 그룹은 이벤트 당시 두 더블 참가자의 평균 연령을 기준으로 분류됩니다.

예: 더블 팀원 1이 24세, 더블 팀원 2가 38세인 경우 평균 연령은 31세이므로 연령 그룹 (b)로 분류됩니다.

4.3 랭킹시스템

순위 시스템과 그에 따른 전체 순위는 각 이벤트의 각 부문에서 가장 빠른 시간을 기준으로 합니다. 결과는 가장 빠른 시간부터 가장 느린 시간 순으로 정렬됩니다. 또한 연령대 내의 순위도 가장 빠른 시간부터 가장 느린 시간 순으로 정렬됩니다. 결과는 이벤트 종료 후 즉시 hyrox.com/en에서 확인할 수 있습니다.

불완전한 러닝 랩을 수행하였거나, 규정된 반복 범위와 동작 기준에서 벗어나는 경우 페널티(페널티 참조) 및/또는 실격 처리가 됩니다. 페널티는 각 이벤트 종료 후 최대 48시간까지 추가되거나 수정될 수 있습니다.

5. 월드 챔피언십과 엘리트 15

5.1 하이록스 월드 챔피언십 참가 자격

모든 하이록스 시즌의 하이라이트는 월드 챔피언십입니다. 정규 하이록스 이벤트에 참가하는 모든 하이록스 참가자는 하이록스 월드 챔피언십에 참가할 수 있습니다. 단, 참가 자격권은 디비전 별로 각 이벤트마다 특정 수량만큼 주어집니다. 디비전 별 참가 자격권 수량은 각 개최국의 선수 가이드에 공지될 예정입니다.

참가 자격을 부여받게 된 선수들을 이벤트 다음 날 이메일을 통해서 공지를 받게 됩니다. 해당 선수는 반드시 48시간 내에 월드 챔피언십에 등록하여야 하며, 하지 않을 경우 같은 디비전의 다음 순위 선수에게 자동으로 자격권이 넘어 가게 됩니다. 자격을 부여 받은 참가자는 생일과 관계없이 자격을 부여받게 된 연령 그룹에서 참가하여야 합니다.

5.2 개인 스타터로서의 자격

개인(하이록스 맨/하이록스 우먼/하이록스 맨 프로/하이록스 우먼 프로) 연령대 (a) - (h)에 출전 자격을 얻은 모든 참가자는 챔피언십에서 프로 디비전의 무게, 횡수, 거리를 완주해야 합니다. AG 60+ (i) - (m)에 출전한 다른 모든 개인 참가자의 경우 무게, 횡수, 거리는 변경되지 않습니다.

5.3 더블 팀으로 서의 자격 조건

5.3.1 더블 남자/여자 & 더블 남자 프로/여자 프로

하이록스 더블의 연령 그룹 (a) - (d)에 참가하여 챔피언십의 참가 자격권을 획득한 모든 참가자들(더블 남성/더블 여성/더블 남성 프로/더블 여성 프로)은 챔피언십에서 모든 거리, 횡수, 무게를 프로 디비전의 기준으로 수행해야 합니다. 단, 60세 이상의 연령그룹(e) - (f)에 출전한 참가자들은 거리, 횡수, 무게가 변경되지 않습니다.

5.3.2 더블 믹스

이 부분의 거리, 횡수, 무게는 선수권 대회에서 동일하게 유지됩니다.

팀원이 기권할 경우 교체할 수 있습니다. 단, 새로운 팀원은 탈락한 팀원과 성별과 나이가 같아야 한다는 조건이 있습니다. 이렇게 하면 연령대와 부서가 동일하게 유지됩니다.

5.4 한 참가자가 여러 디비전에 참가하는 경우 어떻게 해야 하나요?

월드 챔피언십에 여러 디비전에서 출전 자격권을 획득한 참가자는 출발시간이 겹치지 않는 한 여러 디비전에 출전할 수 있습니다. 단, 출발 시간에 대한 변경 요청은 받아들여지지 않습니다. 여러 디비전에 참가하는 것은 전적으로 참가자 본인의 선택이므로, 출발 시간으로 인해 여러 디비전에 참가 할 수 없는 경우 환불이 불가합니다.

5.5 연령 그룹

모든 참가자는 자신의 디비전과 연령 그룹 내에서 출발하여 그 연령 그룹 내의 우승자, 즉 월드 챔피언을 결정합니다. 연령 그룹은 예선 이벤트에서 참가자의 나이에 따라 설정됩니다. 연령그룹 우승자는 상금이나 종합 우승 타이틀인 - 피트니스 레이스 월드 챔피언-의 자격을 부여받지는 못합니다.

5.6 엘리트 15 및 상금

엘리트15는 현재 시즌에서 월드 챔피언십을 이끌어 가고 있는 프로(남자 프로/여자 프로) 선수들 중 가장 빠른 15명을 선발하여 별도로 시작하는 웨이브 입니다. 자세한 내용은 '엘리트15 자격조건 시스템(7)'에서 확인할 수 있습니다.

오직 엘리트15에 오른 선수들만이 종합 월드 챔피언십이 ‘피트니스 레이싱 월드 챔피언십’의 타이틀과 상금을 획득할 수 있는 기회를 얻게 됩니다. 각 월드 챔피언십에서 제공되는 상금은 선수 가이드에 공지될 예정입니다.

엘리트15 선수는 개인전 연령 그룹 랭킹에서 제외되므로 연령 그룹의 어떠한 개인전 부분에서도 순위에 포함되지 않습니다.

하이록스는 재량에 따라 와일드카드를 부여하고 다른 선수를 월드 챔피언십에 초대할 수 있는 권리를 보유하고 있습니다. 또한, 하이록스는 관람 환경과 방송 기회를 개선하기 위해서 레이스 코스와 록스존의 디자인을 변경할 권리를 가지고 있습니다.

6. 유럽 챔피언십

6.1 유럽/미국 오픈 챔피언십 참가

하이록스 시즌의 또 다른 하이라이트는 각 지역에서 열리는 유럽 및 미국 오픈 챔피언십입니다(이하 유럽/미국이라 함). 오픈 챔피언십은 자격 요건이 없으며 누구나 각 디비전에 등록할 수 있습니다. 유럽/미국 오픈 챔피언십은 시민권, 거주지역 외에도 국적에 대한 어떠한 제한도 없습니다.

6.2 디비전

- (a) 여자
- (b) 남자
- (c) 더블 여자
- (d) 더블 남자
- (e) 더블 믹스

6.3 구분 및 연령 그룹

모든 참가자는 자신의 디비전에 해당하는 거리, 횟수, 무게를 완주해야 합니다.

모든 참가자는 자신의 디비전과 연령 그룹에서 해당되는 연령 그룹의 유럽/미국 오픈 챔피언십을 결정하여 선택합니다. 연령 그룹의 분류는 4.2 에서 참고하세요.

연령그룹의 우승자에게는 상금이 부여되지 않습니다.

7. 엘리트 15 자격조건 시스템

2023/2023 시즌부터 엘리트 15 시리즈는 다음과 같이 이루어집니다.

- 4개의 메이저 레이스
- 하이록스 메이저
- 미국 메이저
- 스칸디나비아 메이저
- 유럽 메이저

7.1 메이저

남, 여 15명씩의 선수들은 각각의 메이저 레이스에 출전 자격권을 얻게 됩니다. 메이저 이벤트 출전 자격권은 이전 시즌 엘리트 15 이벤트 순위를 통한 자격과 2023년 프로 레이스에서의 시간 기록을 통한 자격을 합산하여 획득합니다.

7.1.2 자동으로 자격이 부여되는 사람(23/24시즌 4개 메이저 레이스 모두)

- 세계 챔피언
- 월드 챔피언십 2위
- 월드 챔피언십 3위
- 미국 챔피언
- 유럽 챔피언
- 23/24 메이저 레이스 상위 3위 입상자(아래 참조)

만약 한 사람이 자동 출전 자격권 2개를 획득한 경우 월드 챔피언십의 4위에게 자동 출전 자격권이 부여됩니다.

7.1.3 시간에 의한 출전 자격권

- 2023년도 참가자의 상위 15명의 개인전 프로 기록입니다.
- 각 이벤트의 컷오프일은 메이저 대회 2주 전입니다.

7.1.4 메이저 레이스를 통한 출전 자격권

각 메이저 레이스의 상위 3명의 선수는 해당 시즌의 나머지 메이저 레이스에 자동으로 출전 자격권을 획득합니다.

선수가 3위 안에 들었으나 이미 자동 출전 자격권을 획득한 경우, 해당 자격권은 해당 메이저 대회에서의 차순위 선수에게 주어집니다. 출전 자격권은 5위 이후에는 부여되지 않습니다.

7.2 하이록스 월드 챔피언십

세계 선수권 대회에 참가할 수 있는 유일한 경로는 메이저 챔피언십 또는 라스트 찬스 예선 이벤트에서 입상하는 것입니다. 정규 시즌 레이스의 기록으로 직접 월드 챔피언십 출전 자격권이 부여되지는 않습니다.

7.3 라스트 찬스 예선(LCQ)를 통한 출전 자격권

네 번의 메이저 레이스가 끝나면 월드 챔피언십 출전 자격권은 최대 12장까지 주어집니다. 나머지 출전 자격권은 라스트 찬스 예선 레이스의 상위 입상자에게 주어집니다.

남은 출전 자격권은 2개의 라스트 찬스 예선 레이스에 균등하게 분배됩니다. 남은 출전 자격권이 홀수일 경우, 가장 마지막 라스트 찬스 예선 레이스에서 월드 챔피언십 출전 자격권 1개가 추가되어 최대 15명의 선수가 출전할 수 있습니다.

8. 시합

8.1 하이록스 더블 시합

하이록스 더블은 2인 1팀 경기입니다. 더블은 남자팀, 여자팀 또는 여,남 믹스팀으로 구성할 수 있습니다. 경기는 1km 달리기 후 8가지의 정해진 스테이션에서의 운동을 수행하는 방식으로 구성됩니다. 하이록스 더블 레이스 전체를 완주하고 유효한 완주 시간을 인정받으려면 참가자는 총 8km 달리기와 8회의 운동을 완료할 때까지 지정된 순서(달리기, 운동, 달리기, 운동 등)에 따라 달리기와 운동을 완료해야 합니다.

러닝 거리 8 x 1km는 두 명의 팀원 모두가 완주해야 하지만, 각 스테이션에서의 운동은 함께 완료할 수 있습니다.

8.2 운동 스테이션

8가지 운동은 모두 함께 완료해야 합니다. 그러나 얼마나 먼 거리 또는 얼마나 많은 반복을 완료할지는 각 더블 팀원에게 달려 있습니다. 하이록스 더블 대회는 "YGIG"(YOU GO I GO 번갈아 수행하는 방법) 원칙을 따르는데, 이는 팀원1은 운동하고 팀원 2는 쉬며 그 반대의 경우도 마찬가지라는 뜻입니다. 따라서 팀원 중 하나만 활성화할 수 있습니다. 휴식 시간은 필요에 따라 동시에 취할 수 있습니다.

전체 거리 또는 반복 횟수를 완료하면 운동 스테이션이 완료됩니다.

YGIG(YOU GO I GO; 번갈아 수행하는 방법)예시 >

1000m 로잉: 팀원1이 로잉을 시작하는 동안 팀원2는 대기합니다. 자체 선택한 거리(예: 250m)가 지나면 팀원1은 로잉을 멈추고 팀원2는 이어서 로잉을 합니다. 이때, 팀원1이 휴식을 취하는 식으로 진행됩니다. 이 과정은 전체 거리인 1000m를 완주할 때까지 반복됩니다.

8.3 달리기

두 팀원은 워크아웃 스테이션 사이의 전체 거리인 1000m를 항상 함께 달려야 합니다. 한 팀원이 훨씬 빠른 속도로 달리면 시간 추적 시스템을 방해하므로 3분 페널티를 받게 됩니다.

중요: 달리기 거리가 완료되면 팀원이 함께 워크아웃 스테이션에 입장해야 합니다. 운동을 시작하려면 팀원이 모두 있어야 합니다. 운동 스테이션은 전체 거리 또는 반복 횟수를 완료한 후에만 종료할 수 있으며, 팀원이 동시에 종료해야 합니다.

달리기 거리는 항상 1000m이며, 장소에 따라 2~4바퀴로 나뉘어 진행됩니다. 경우에 따라 시차를 두고 출발하기 때문에 첫 번째 러닝 랩이 1000m가 되지 않을 수도 있습니다. 이 경우 마지막 랩에서 부족한 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.

8.4 운동 규칙 및 규정

- 올바른 순서로 모든 운동을 완료합니다.
- 운동 기준에 따라 각 운동을 수행합니다.
- 운동 스테이션의 시작 및 종료 지점을 정확히 지킵니다.
- 올바른 반복 횟수 및 거리를 완료합니다.
- 킬로그램 단위의 정확한 무게로 동작을 수행합니다.

8.5 심판 및 주심

각 운동마다 심판은 모든 참가자가 정확하고 안전한 방식으로 운동을 완료할 수 있도록 할 책임이 있습니다. 심판은 워크아웃 스테이션의 주심과 협력하여 이를 수행합니다.

각 워크아웃 스테이션의 주심은 레이스 디렉터가 관리하며, 레이스 디렉터는 대회 모든 스포츠 측면을 감독하고 모든 심사 문제에 대한 최종 결정을 내립니다.

레이스 디렉터와 이벤트 주최 측의 모든 결정은 최종적입니다.

9. 동작 기준, 거리와 무게

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.

9.1 스키 에르그*

- 운동을 시작하기 전에 심판이 모니터를 (재)설정해야 합니다.
- 운동하는 동안 선수의 발은 항상 스키 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.

RULEBOOK DOUBLES_

" 나머지 팀원은 표시된 영역에 남아 있습니다. 한 팀원이 다른 팀원에게 핸들을 전달해 주는 것은 허용되지 않습니다.

거리: 1000m

* 에르고미터의 댐퍼 설정은 다음 저항으로 사전 설정됩니다:

여자 5

여자 프로 /남자 /믹스 6

남자 프로 7

참고: 각 더블팀은 댐퍼 설정을 각자의 선호도에 맞게 한 번씩 조정할 수 있습니다. 그러나 팀원이 운동을 시작하면 팀은 다시 변경할 수 없으며 전체 거리를 완료할 때까지 선택한 설정을 유지해야 합니다.

9.2 슬래드 밀기

- 선수 모두 출발하기 전에 라인 뒤에 완전히 있어야 합니다.
- 방향을 바꾸기 전에 슬래드는 항상 12.5m 표시(라인 끝)를 완전히 통과해야 합니다.
- 선수가 12.5m를 4번 통과하고 슬래드 전체가 시작/끝 라인을 통과하면 스테이션이 완료됩니다.
- 선수가 4번 미만을 완주한 경우, 누락된 횟수 당 3분의 페널티가 부과됩니다.

" 휴식 중인 팀원은 작업 중인 팀원의 뒤에서 걷습니다. 걷는 팀원이 차선을 가로지르는 등 다른 참가자를 방해하는 경우, 해당 팀에게는 10m의 거리 벌칙이 부과되며, 해당 선수는 스스로 밀어야 합니다.

거리 4 x 12.5m (페널티가 부과되지 않는 한)

여자 102kg(슬래드 포함)

여자 프로/남자/믹스 152kg(슬래드 포함)

남자 프로 202kg(슬래드 포함)

9.3 슬래드 끌기

- 시작하기 전에 슬래드와 선수는 라인 뒤쪽에 완전히 위치해야 합니다.
- 선수가 슬래드 전체를 당겨 12.5m 지점을 지나면, 선수는 옆을 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.
 - 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 4 번 미만을 완주한 경우, 누락된 횟수 당 3분의 페널티가 부과됩니다.

RULEBOOK DOUBLES_

" 휴식 중인 팀원은 작업 중인 팀원 뒤에 남아 있으며, 도와주거나 로프를 만질 수 없습니다.

거리 4 x 12.5m(페널티가 부과되지 않는 한)

여자 78kg(슬래드 포함)

여자 프로/남자/믹스 103kg(슬래드포함)

남자 프로 153kg(슬래드 포함)

9.4 버피 멀리뛰기

- 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 10m 거리 벌칙을 받습니다.

휴식 중인 DTM은 작업 중인 DTM의 뒤에서 걷습니다. 걷고 있는 DTM이 차선을 가로지르는 등 다른 참가자를 방해하면 해당 팀에게는 10m의 거리 벌칙이 부과됩니다. 워킹 DTM과 휴식 DTM 사이를 전환할 때, 휴식 DTM은 워킹 DTM의 발이 닿은 곳에 손을 올려놓는 것으로 시작합니다. 발가락과 손가락이 일직선이 되어야 합니다.

거리 80m(페널티가 부과되지 않는 한)

9.5 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.
- 오직 심판의 확인을 받은 후에 스테이션의 플랫폼을 떠나 다음 달리기를 시작할 수 있습니다.
- 만약, 선수가 위에 언급된 사항을 위반할 경우, 선수는 주심으로부터 타임 페널티를 받게 됩니다. 시간 페널티는 위반 사항에 따라 부과됩니다.

RULEBOOK DOUBLES_

" 휴식 중인 팀원은 표시된 구역에 남아 다른 참가자를 방해하지 않아야 합니다. 한 팀원이 다른 팀원에게 핸들을 전달해 주는 것은 허용되지 않습니다.

거리 1000m

* 에르고미터의 댐퍼 설정은 다음과 같은 저항으로 사전 설정되어 있습니다:

여자 5

여자 프로/남자/믹스 6

남자 프로 7

참고: 각 더블팀은 댐퍼 설정을 자신에게 맞게 한 번 조정할 수 있습니다. 그러나 팀원이 운동을 시작하면 팀은 다시 변경할 수 없으며 전체 거리를 완료할 때까지 선택한 설정을 유지해야 합니다.

9.6 케틀벨 파머스 캐리

- 파머스 캐리는 출발/피니시 라인 옆의 표시된 구역에서 케틀벨을 제거/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.

" 휴식 중인 휴식은 다른 참가자를 방해하지 않고 작업 중인 휴식의 뒤로 걸어갑니다.

거리 200m

여자 2 x 16kg(흰색)

여자 프로 / 남자 / 믹스 2 x 24kg(회색)

남자 프로 2 x 32kg(검정)

9.7 샌드백 런지

- 샌드백 런지는 출발/피니시 라인 옆의 표시된 구역에서 샌드백을 제거/반환하는 것으로 시작하고 끝납니다.
- 선수는 도움 없이 모래주머니를 들어 올려 어깨 위에 올려놓아야 합니다.
- 선수는 런지의 첫 발을 딛기 전에 두 발이 스타트 라인 뒤에 선 상태에서 시작하여야 합니다.
- 돌진할 때마다 뒷무릎이 지면에 닿아야 합니다.
- 무릎과 엉덩이를 완전히 펴고 반복을 끝냅니다.
- 런지는 양쪽 무릎을 번갈아 가며 지면에 닿아야 합니다.
- 선수는 계속해서 런지를 하거나 양발을 모두 지면에 댄 상태에서 런지 후 멈출 수 있습니다.
- 런지 스텝 간에 어떠한 다른 스텝은 허용되지 않습니다.
- 선수가 결승선을 가로질러 샌드백을 표시된 구역에 반환하면 스테이션이 완료됩니다.

RULEBOOK DOUBLES_

- 위에서 언급한 사항 중 하나라도 위반하면 해당 반복은 무효가 되며, 두 번째 경고 시 선수는 10m의 거리 벌칙을 받습니다.
- 샌드백을 내려놓는 것은 허용되지 않습니다. 샌드백은 항상 양쪽 어깨에 메고 있어야 합니다. 샌드백을 한 번 내려놓으면 10m의 거리 벌칙이 부과됩니다. 두 번째는 실격 처리됩니다.

" 휴식 중인 팀원은 작업 중인 팀원의 뒤에서 걷습니다. 걷는 팀원이 차선을 가로지르는 등 다른 참가자를 방해하면 해당 팀에게는 10m의 거리 벌금이 부과됩니다. 팀원과의 샌드백 교체는 옆으로 혹은 뒤로 전달할 수 있지만 앞으로는 전달하는 것은 불가합니다.

거리 100m(페널티가 부과되지 않는 경우)

여자 10kg(흰색 표시)

여자 프로 / 남자 / 믹스 20kg(회색 표시)

남자 프로 30kg(검정 표시)

9.8 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.

" 휴식 중인 팀원은 다른 참가자를 방해하지 않도록 표시된 구역에 머물러야 합니다. 팀원 간 월볼 전환은 볼을 바닥에 놓거나 넘겨줄 수 있지만, 한 팀원이 볼을 타겟에 던지고 다른 팀원이 스쿼트 자세에서 공을 잡는 '플라이' 전환은 허용되지 않습니다.

여자 75회, 4kg(흰색 표시)

여자 프로 / 남자 / 혼성 100회, 6kg(회색 표시)

남자 프로 100회, 9kg (검정 표시)

* 목표 높이 여자 2,70m

* 목표 높이 남자 3,00m

* 목표 높이 믹스 2,70 및 3,00m

9.9 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

10 의류, 액세서리, 수분/영양 공급

하이록스는 모든 이벤트에서 공정한 플레이, 청렴성 및 경쟁 정신을 장려하기 위해 최선을 다하고 있습니다. 하이록스는 클린 스포츠의 원칙을 굳게 믿으며 선수들이 공정한 경쟁의 장에서 경쟁할 수 있는 환경을 조성하기 위해 최선을 다하고 있습니다. 따라서 하이록스는 모든 참가자의 건강과 안전을 보장하고 스포츠에서 정직, 존중, 평등의 가치를 지키기 위해 반도핑 정책을 시행하고 있습니다.

하이록스는 세계반도핑기구(WADA) 규약과 국제 표준을 준수합니다. 모든 이벤트는 레이스의 공정성을 해칠 수 있는 금지 약물이나 방법의 사용을 용납하지 않고 최고의 윤리적 기준을 준수하기 위해 최선을 다합니다.

하이록스 이벤트에 참가하는 모든 선수는 세계반도핑기구(WADA)가 정한 반도핑 규정을 준수해야 합니다. 여기에는 경기 안팎에서 금지약물 검사에 응하는 것이 포함됩니다. HYROX는 공정하고 깨끗한 레이스 환경을 유지하기 위해 언제든지 무작위 테스트를 실시할 권리를 보유하고 있습니다.

10.1 경기 중에는 다음 품목을 사용할 수 있습니다:

- 무릎 슬리브
- 장갑
- 역도 벨트
- 손목 밴드
- 수분 공급용품

11 의류, 액세서리, 수분/영양 공급

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

11.1 경기 중에는 다음 품목을 사용할 수 있습니다:

- 무릎 슬리브
- 장갑
- 역도 벨트
- 손목 밴드
- 수분 공급용품

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.

11.2 탈의실 및 물품 보관 장소

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

11.3 워밍업 구역

모든 참가자는 대회와 관련된 장비가 구비되어 있는 지정된 워밍업 구역에서 준비운동을 할 수 있습니다.

11.4 스타트 존 구역

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

12. 페널티

12.1 시간 페널티

12.1.1 누락된 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.

12.1.2 잘못된 순서로 운동 스테이션 완료

참가자가 올바른 순서(1~8번)로 운동 스테이션을 완료하지 않은 경우, 누락된 운동 스테이션을 완료한 후 8번 스테이션(월볼)에 입장할 수 있습니다. 잘못된 순서로 운동을 완료하면 3분 페널티가 부과됩니다. 두 개 이상의 운동을 순서대로 완료하지 못하면 참가자는 자동으로 실격 처리됩니다.

12.1.3 불참한 운동/불참한 1k 달리기

전체 운동 스테이션 또는 1K 달리기를 놓치면 실격 처리됩니다.

12.2 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.

12.3 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.

12.4 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.

12.5 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.

13. 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.