

RULEBOOK

SINGLE



CONTENTS

PAGE

4

1. 컨셉

5

2. 참가 조건

- 2.1 하이록스 참가 조건
- 2.2 참가 전제 조건
- 2.3 임신부 참가자
- 2.4 신체적 제한이 있는 참가자

7

3. 등록

- 3.1 개인 참가
- 3.2 하이록스 더블 참가
- 3.3 하이록스 팀 릴레이 참가
- 3.4 하이록스 어댑티브(신체에 제한이 있는) 싱글 참가

8

4. 디비전 및 랭킹 시스템

- 4.1 하이록스 디비전
- 4.2 하이록스 연령대 그룹 (프로 디비전 제외*)
- 4.3 랭킹 시스템

11

5. 월드 챔피언십 및 엘리트 15

- 5.1 하이록스 월드 챔피언십 참가 자격
- 5.2 개인 디비전 참가 자격
- 5.3 더블 디비전 참가 자격
 - 5.3.1 더블 남/여 및 더블 남/여 프로
 - 5.3.2 더블 혼성
- 5.4 여러 디비전에 자격을 획득한 경우
- 5.5 연령대 그룹
- 5.6 ELITE 15 및 상금

14

6. 지역 챔피언십

- 6.1 지역 챔피언십 참가
- 6.2 디비전
- 6.3 디비전 및 연령대 그룹 (AG)

17

7. 엘리트 15 출전 자격 시스템

- 7.1 메이저 대회
 - 7.1.1 자동 출전 자격자 (시즌 24/25 메이저 4개 대회 전원 해당)
 - 7.1.2 시간 기반 출전 자격
 - 7.1.3 메이저 대회를 통한 출전 자격
- 7.2 지역 선수권 대회를 통한 출전 자격
- 7.3 하이록스 월드 챔피언십

20

8. 대회 진행

- 8.1 운동 스테이션 규칙
- 8.2 달리기
- 8.3 저지 팀

CONTENTS

PAGE

23 9. 움직임 기준, 거리 및 중량

- 9.1 스키에르그
- 9.2 슬레드 푸시
- 9.3 슬레드 풀
- 9.4 버피 브로드 점프
- 9.5 로잉
- 9.6 케틀벨 파머스 캐리
- 9.7 샌드백 런지
- 9.8 월볼

35 10. 도핑 방지 규정

36 11. 의류, 액세서리, 수분/영양 섭취

- 11.1 대회 중 착용 및 사용 가능 장비
- 11.2 항시 엄격히 금지 사항
- 11.3 비매너 행위
- 11.4 일반 행동 수칙
- 11.5 수분/영양 섭취

39 12. 대회 당일 일정

- 12.1 등록, 타이밍 칩, 손목 밴드 수령
- 12.2 탈의실 및 짐 보관 구역
- 12.3 워업 존
- 12.4 스타트 존

41 13. 페널티

- 13.1 시간 페널티
 - 13.1.1 달리기 바퀴 수 누락
 - 13.1.2 스테이션 잘못된 순서 수행 금지
 - 13.1.3 누락 / 1KM 달리기 누락
 - 13.1.4 록스존 입·출구 혼동
- 13.2 시간 페널티
- 13.3 DNF(완주하지 않음)
- 13.4 실격(DQ)
- 13.5 동작 기준 이탈

1 컨셉

하이록스는 실내 피트니스 대회로서 달리기와 기능적인 움직임을 결합한 애플루트 스포츠 창립자 크리스티안 토츠케의 아이디어를 기반으로 하였습니다. 레이스와 다음 규칙집은 민트라 킬리가 디자인하고 작성하였습니다.

하이록스는 1km 달리기와 각기 다른 운동을 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)에 따라 완료해야 합니다. 각 부분에 따라 무게는 다르지만 달리기 거리와 횟수는 모든 부분에 걸쳐 동일하게 적용됩니다.

순위 시스템과 그에 따른 전체 순위는 각 이벤트마다 부문별로 가장 빠른 시간을 기준으로 합니다. 결과는 가장 빠른 시간부터 가장 느린 시간 순으로 정렬됩니다. 남, 녀 전체 기록 외에도, 연령그룹(아래 참조)에 다른 순위가 매겨지며, 이 또한 가장 빠른 기록부터 가장 느린 기록 순으로 정렬됩니다.

2 참가 조건

2.1 하이록스 참가 조건

하이록스는 누구에게나 열려 있는 피트니스 대회로, 별도의 자격 요건 없이 참가할 수 있습니다.

하이록스에 참가함으로써, 참가자는 다음 조건들에 동의하는 것으로 간주됩니다. 이에는 책임 면책 조항과 개인정보 처리방침이 포함되며, 아래 링크에서 전체 내용을 확인할 수 있습니다:

<https://hyrox.com/terms-and-conditions/>

2.2 참가 전제 조건

1. 하이록스 대회에 참가하려면, 대회 당일 기준 만 16세 이상이어야 합니다.
2. 공식 랭킹은 출생 시 생물학적 성별을 기준으로 산정됩니다. 단, 공식 랭킹 포함 없이 순수한 레크리에이션 목적으로 참가하고자 하는 경우, 성 정체성에 따라 등록할 수 있습니다.
3. 모든 참가자는 하이록스의 이용 약관 및 규정에 동의해야 합니다.
4. 하이록스 대회 등록은 공식 웹사이트(www.hyrox.com)를 통해서만 가능합니다.

2.3 임신부 참가자

임신 중인 여성도 하이록스에 참가할 수 있습니다. 단, 임신 중 경기 참가 여부는 전적으로 본인의 책임과 판단에 따라 결정되어야 합니다. 임신은 개인마다 다르므로, 대회 참가 전 반드시 의료 전문가와 상담하여 위험 요소를 사전에 확인할 것을 강력히 권장합니다.

임신한 참가자가 동작 조정이나 중량/반복 횟수의 변경을 원할 경우, 반드시 사전에 하이록스 팀에 연락해 주세요. 가능한 범위 내에서 최대한 협조드릴 예정입니다.

단, 이러한 조정이 이루어질 경우 해당 기록은 ‘비공식 참가(Out of Competition)’로 분류되며, 공식 랭킹이나 자격 포인트에는 포함되지 않습니다. 단, 완주 시간은 정상적으로 기록됩니다.

2.4 신체적 제한이 있는 참가자

부상 등의 이유로 신체에 제한이 있는 참가자는 대회 참가 전 의료 전문가의 허가 및 소견을 필히 받아야 합니다.

부상으로 인해 동작 수정 또는 중량/반복 횟수 변경이 필요한 경우, 반드시 사전에 하이록스 팀에 연락해 주세요. 하이록스는 참가자의 안전한 참여를 위해 최선을 다해 지원하겠습니다

다만, 부상으로 인한 수정이 이루어질 경우 해당 참가자는 ‘비공식 참가(Out of Competition)’로 분류되며, 공식 랭킹이나 세계 대회 예선 포인트 등에서는 제외됩니다. 단, 완주 시간은 기록됩니다.

3 등록

3.1 개인 참가

하이록스 공식 웹사이트 ****www.hyrox.com****에서 해당 도시의 이벤트 페이지로 이동한 후, '여기 등록하기' 버튼을 클릭하여 참가 신청을 할 수 있습니다.

- 참가 부문 선택: 하이록스 싱글(HYROX SINGLE)
- 개인 정보 입력
- 이제 개인 참가자로 등록이 완료됩니다.

3.2 하이록스 더블 참가

개인 참가 외에도, 2인 1팀으로 참가하는 하이록스 더블 디비전이 있습니다.

자세한 정보는 하이록스 더블 규정집을 참조해 주세요.

3.3 하이록스 팀 릴레이 참가

4인 1조로 구성된 팀으로 참가하는 하이록스 팀 릴레이 디비전도 있습니다.

자세한 내용은 하이록스 팀 릴레이 규정집을 참조하세요.

3.4 하이록스 어댑티브(신체에 제한이 있는) 싱글 참가

개별 참가자 중 스테이션 별로 조정이 필요한 참가자의 경우, 하이록스 어댑티브 싱글 디비전로도 참가할 수 있습니다. 해당 부문에 대한 자세한 내용은 하이록스 어댑티브 규정집에서 확인하실 수 있습니다.

등록 절차는 다음과 같습니다:

- 하이록스 공식 웹사이트 **www.hyrox.com** 접속
- 해당 도시 선택 후 '여기 등록하기' 버튼 클릭
- 참가 부문 선택: 하이록스 싱글(HYROX SINGLE)
- 개인 정보 입력
- 이제 개인 어댑티브 참가자로 등록이 완료됩니다.
-

4 디비전 및 랭킹 시스템

4.1 하이록스 디비전

- (A) 여자
- (B) 여자 프로
- (C) 남자
- (D) 남자 프로

하이록스는 총 네 가지 디비전을 제공합니다. 디비전은 성
별에서 중량 차이가 있으며, 러닝 거리는 모든 디비전에서
동일합니다: 각 스테이션 사이에 1km를 달려야 하며, 총
8km를 완주해야 합니다. 레이스는 디비전에 따라 웨이브
로 출발하며, 출발은 항상 동일한 디비전의 참가자끼리만
함께 진행됩니다.

WORKOUT/DIVISION	WOMEN OPEN	MEN / MIXED	WOMEN PRO	MEN 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 하이록스 연령대 그룹 (프로
디비전 제외*)

16 - 24세
25 - 29세
30 - 34세
35 - 39세
40 - 44세
45 - 49세
50 - 54세
55 - 59세
60 - 64세
65 - 69세
70 - 74세*
75 - 79세*
80 - 84세*
85 - 89세*

*PRO DIVISIONS END AT AGE GROUP 55-59

* 프로 디비전은 70-74세 그룹까지 제공되며, 그 이상 연령대는 프로 디비전에 참가할 수 없습니다.

70세 이상의 연령대 참가자는 프로 디비전에 출전할 수 없으며, 공식 랭킹, 국기 마킹, 월드 챔피언십 출전권이 부여되지 않습니다.

참가자의 연령대 그룹(AG)은 경기 당일 기준 나이에 따라 결정됩니다. 예: 참가자가 2024년 11월에 40세가 되지만, 2024년 4월 대회에 출전한다면, 해당 참가자는 (d) 그룹 (35-39세)으로 분류됩니다.

4.3 랭킹 시스템

랭킹 시스템과 전체 순위는 각 이벤트의 해당 디비전에서 가장 빠른 기록을 기준으로 정해지며, 빠른 순서대로 결과가 정렬됩니다. 또한 연령대 그룹 내에서도 별도의 랭킹이 제공되며, 이 역시 빠른 시간 순으로 정렬됩니다.

동일한 디비전에서 두 번 이상 참가한 경우, 가장 빠른 기록만 랭킹에 반영되며, 동일 대회에서 동일 디비전 내에서 여러 번 시상대에 오를 수 없습니다.

결과는 각 이벤트 종료 직후 results.hyrox.com에 게시됩니다.

러닝 구간 미완주 또는 지정된 반복 횟수 또는 동작 기준을 위반할 경우, 패널티(‘패널티’ 항목 참고) 또는 실격 처리될 수 있습니다. 패널티 또는 결과 수정은 이벤트 종료 후 최대 48시간까지 적용될 수 있습니다.

5 월드 챔피언십 및 엘리트 15

5.1 하이록스 월드 챔피언십 참가 자격

매 시즌의 하이라이트는 하이록스 월드 챔피언십입니다. 정규 하이록스 대회에 참가한 모든 레이스는 연례 하이록스 월드 챔피언십 출전 자격을 얻을 수 있습니다.

각 디비전에는 대회별로 한정된 수의 출전권(슬롯)이 배정되며, 해당 자리는 각 도시 이벤트 페이지에서 확인할 수 있습니다.

레이서가 자신의 연령대 그룹에서 일정 순위 안에 들어 출전권을 획득한 경우, 대회 후 이메일로 통보됩니다.

해당 레이스는 정해진 기간 내에 월드 챔피언십 등록 초대 이메일을 수신하게 되며, 기한 내에 등록하지 않으면 다음 순위의 동일 디비전 참가자에게 출전권이 이월됩니다. 레이스는 자격을 획득한 연령대 그룹에 따라 월드 챔피언십에 출전하며, 생일 기준은 적용되지 않습니다.

5.2 개인전 자격

AG U24-59 연령 그룹에서 개인전(싱글) [HYROX MEN / HYROX WOMEN / HYROX MEN PRO / HYROX WOMEN PRO]으로 자격을 획득한 모든 선수는 챔피언십에서 PRO 디비전의 거리, 반복 횟수, 무게를 완료해야 합니다.

AG 60+에서 개인전 자격을 획득한 모든 선수는 무게, 반복 횟수, 거리의 변화 없이 동일하게 진행됩니다.

5.3 더블 팀 자격

5.3.1 더블 남/여 및 더블 남/여 PRO

AG U24-59 연령 그룹에서 개인전(싱글) [HYROX MEN / HYROX WOMEN / HYROX MEN PRO / HYROX WOMEN PRO]으로 자격을 획득한 모든 선수는 챔피언십에서 PRO 디비전의 거리, 반복 횟수, 무게를 완료해야 합니다.

AG 60+에서 개인전 자격을 획득한 모든 선수는 무게, 반복 횟수, 거리의 변화 없이 동일하게 진행됩니다.

5.3.2 더블 혼성

이 디비전은 월드 챔피언십에서도 거리, 반복 횟수, 중량이 동일하게 유지됩니다.

더블 팀원 중 한 명이 참가하지 못할 경우, 동일 성별 및 동일 연령대의 참가자로 교체 가능합니다. 이로써 연령대 그룹과 디비전이 유지됩니다.

5.4 여러 디비전에 자격을 획득한 경우

월드 챔피언십에서 여러 디비전에 자격을 획득한 레이스는, 출발 시간이 겹치지 않는 한 여러 디비전에 출전할 수 있습니다.

출발 시간 변경 요청은 수용되지 않으며, 여러 디비전에 등록하는 것은 참가자의 책임입니다.

출발 시간이 겹쳐 다중 디비전에 참가하지 못하는 경우, 환불은 불가능합니다

5.5 연령대 그룹

모든 레이스는 자신이 자격을 획득한 디비전과 연령대 그룹에서 출발하게 되며, 연령대 그룹 챔피언(AG WORLD CHAMPION)이 결정됩니다.

이때의 연령대 그룹은 자격을 획득한 대회의 경기일 기준입니다.

5.6 ELITE 15 및 상금

엘리트 15는 월드 챔피언십 시즌을 기준으로 가장 빠른 기록을 보유한 프로 디비전(남/여 프로) 상위 15명의 레이서로 구성된 별도의 출발 그룹입니다.

엘리트 15 자격 시스템은 아래 ‘ELITE 15 출전 자격 시스템’을 참조하십시오.

엘리트 15에 속한 레이서만이 ‘피트니스 레이싱 월드 챔피언’ 타이틀과 상금을 획득할 수 있는 기회를 갖습니다.

월드 챔피언십에서 제공되는 상금은 해당 시즌의 ‘Elite 15 가이드’에서 발표됩니다.

Elite 15 레이서는 월드 챔피언십에서 개인 연령대 그룹 랭킹에서 제외되며,
따라서 연령대 그룹 챔피언 자격은 없습니다.

하이록스는 자사의 재량에 따라 와일드카드를 부여하거나 다른 참가자를 월드 챔피언십에 초청할 권리를 보유합니다.

또한, 하이록스는 관중 시야 향상이나 방송 목적 등을 위해 경기 코스 및 록스존 디자인을 변경할 수 있는 권리를 가집니다.

6 지역 챔피언십

6.1 지역 챔피언십 참가

하이록스 시즌의 또 다른 하이라이트는 지역 챔피언십(이하 “챔피언십”)입니다. 챔피언십은 엘리트 15 경기를 제외하고는 오픈 중량 기준으로 진행됩니다.

챔피언십은 시간대 및 물리적 거리를 고려하여 다음 세 개 지역으로 나뉩니다:
아메리카(Americas), APAC(아시아-태평양), EMEA(유럽, 중동 및 아프리카)

아메리카 지역 국가:

앤티가 바부다, 아르헨티나, 바하마, 바베이도스, 벨리즈, 볼리비아, 브라질, 캐나다, 칠레, 콜롬비아, 코스타리카, 쿠바, 도미니카 연방, 도미니카공화국, 에콰도르, 엘살바도르, 그레나다, 과테말라, 가이아나, 아이티, 온두라스, 자메이카, 멕시코, 니카라과, 파나마, 파라과이, 페루, 세인트키츠네비스, 세인트루시아, 세인트빈센트그레나딘, 수리남, 트리니다드토바고, 미국, 우루과이, 베네수엘라.

아시아 태평양 APAC 지역 국가:

아프가니스탄, 방글라데시, 부탄, 브루나이, 캄보디아, 중국, 인도, 인도네시아, 일본, 라오스, 말레이시아, 몰디브, 몽골, 미얀마, 네팔, 북한, 파키스탄, 필리핀, 싱가포르, 대한민국, 스리랑카, 대만, 태국, 동티모르, 베트남, 호주, 피지, 키리바시, 마셜제도, 미크로네시아, 나우루, 뉴질랜드, 팔라우, 파푸아뉴기니, 사모아, 솔로몬제도, 통가, 투발루, 바누아투

유럽, 중동 및 아프리카 지역 국가 (EMEA):

알바니아, 안도라, 아르메니아, 오스트리아, 아제르바이잔, 벨라루스, 벨기에, 보스니아헤르체고비나, 불가리아, 크로아티아, 키프로스, 체코, 덴마크, 에스토니아, 핀란드, 프랑스, 조지아, 독일, 그리스, 헝가리, 아이슬란드, 아일랜드, 이탈리아, 카자흐스탄, 코소보, 라트비아, 리히텐슈타인, 리투아니아, 룩셈부르크, 몰타, 몰도바, 모나코, 몬테네그로, 네덜란드, 북마케도니아, 노르웨이, 폴란드, 포르투갈, 루마니아, 러시아, 산마리노, 세르비아, 슬로바키아, 슬로베니아, 스페인, 스웨덴, 스위스, 터키, 우크라이나, 영국, 바티칸, 바레인, 이란, 이라크, 이스라엘, 요르단, 쿠웨이트, 레바논, 오만, 팔레스타인, 카타르, 사우디아라비아, 시리아, 아랍에미리트, 예멘, 알제리, 앙골라, 베냉, 보츠와나, 부르키나파소, 부룬디, 카보베르데, 카메룬, 중앙아프리카공화국, 차드, 코모로, 콩고(브라자빌), 콩고(킨샤사), 지부티, 이집트, 적도기니, 에리트레아, 에스와티니, 에티오피아, 가봉, 감비아, 가나, 기니, 기니비사우, 코트디부아르, 케냐, 레소토, 라이베리아, 리비아, 마다가스카르, 말라위, 말리, 모리타니, 모리셔스, 모로코, 모잠비크, 나미비아, 니제르, 나이지리아, 르완다, 상투메프린시페, 세네갈, 세이셸, 시에라리온, 소말리아, 남아프리카공화국, 남수단, 수단, 탄자니아, 토고, 튀니지, 우간다, 잠비아, 짐바브웨.

챔피언십 참가를 위한 자격 요건은 없습니다.
모든 참가자는 연령대 그룹별 디비전에 자유롭게 등록할 수 있습니다.

여자 오픈 / 어덱티브

남자 오픈 / 어덱티브

더블 여자 오픈

더블 남자 오픈

더블 혼성

릴레이 여자

릴레이 남자

릴레이 혼성

6.3 디비전 및 연령대 그룹 (AG)

모든 레이서는 본인의 디비전에 해당하는 종량, 반복 횟수, 거리를 완료해야 합니다.

모든 참가자는 자신이 속한 디비전과 연령대 그룹으로 출발하며, 해당 지역(아메리카 / EMEA / APAC)의 연령대 그룹별 오픈 챔피언이 결정됩니다.

연령대 그룹의 분류는 4.2항을 따릅니다.

연령대 그룹 우승자는 상금을 받지 않습니다.

7 엘리트 15 출전 자격 시스템

2025/2026 시즌 엘리트 15 시리즈는 다음으로 구성됩니다:

네 개의 메이저 레이스

버밍엄
멜버른
피닉스
바르샤바

세 개의 지역 선수권 대회

워싱턴 D.C. 아메리카
코펜하겐 EMEA
브리즈번 APAC

7.1 메이저 대회

각 메이저 대회의 엘리트 15 레이스에는 여자와 남자 각각 가장 빠른 15명의 참가자가 포함됩니다.

메이저 대회 출전 자격은 이전 시즌 엘리트 15 이벤트에서 입상한 자동 자격과 프로 디비전 경기에서 기록한 시간 기반 자격의 조합으로 결정됩니다.

7.1.1 자동 출전 자격자 (시즌 24/25 메이저 4개 대회 전원 해당)

- 1. 시즌 24/25 메이저 우승자 전원 — 룰다운 없음
- 2. 시즌 24/25 세계 선수권 대회(월드 챔피언십) 1, 2, 3위 입상자 — 만약 메이저 우승자가 상위 3위 안에 있을 경우 5위까지 룰다운

7.1.2 시간 기반 출전 자격

출전 자격 시간은 최근 365일 내에 해당 선수가 기록한 가장 빠른 프로 디비전 개인전 2개 경기 시간의 평균으로 산정됩니다.

365일 기간은 매일 갱신되는 ‘롤링 기간’으로, 매일 자정 (GMT)에 가장 오래된 기록이 만료되고 신규 기록이 반영됩니다.

이 순위는 매 경기마다 업데이트되어 해당 날짜 기준 최근 365일 기록을 반영합니다. 메이저 대회와 월드 챔피언십 기록도 포함됩니다.

7.1.3 메이저 대회를 통한 출전 자격

각 메이저 우승자는 현재 시즌과 다음 시즌 메이저 대회 참가 자동 출전권을 받습니다 — 룰다운 없음.

각 메이저 대회 1, 2, 3위 입상자는 월드 챔피언십 엘리트 15 레이스에 직접 출전 자격을 얻습니다. 이미 자격이 있는 경우 해당 자리는 다음 순위 선수에게 룰다운됩니다. 따라서 각 메이저에서 여자 3명, 남자 3명이 월드 챔피언십 엘리트 15 레이스 출전권을 획득합니다.

7.2 지역 선수권 대회를 통한
출전 자격

해당 지역에 지정된 국가의 시민권자 또는 합법적 영주권자만 출전할 수 있습니다. 임시 비자 소지자(관광객, 학생 등)는 제외됩니다.

출전 자격 증명은 정부 발급 공식 신분증(여권 또는 영주권 카드) 원본으로 제출해야 하며, 운전면허증이나 복사본은 인정되지 않습니다.

다중 국적자는 한 지역 선수권 대회에서만 자격을 취득할 수 있으며, 여러 지역 선수권에 출전할 경우 첫 번째 대회 기록만 출전 자격 산정에 반영됩니다.

각 지역 선수권 대회 1위 입상자는 월드 챔피언십 엘리트 15 레이스 출전 자격을 획득합니다. 이미 자격이 있는 경우 해당 자리는 다음 순위 선수에게 롤다운됩니다. 각 지역에서 여자 1명, 남자 1명이 월드 챔피언십 출전권을 얻습니다.

7.3 하이록스 월드 챔피언십

월드 챔피언십 출전 자격은 메이저 또는 지역 선수권 대회 입상을 통해서만 가능합니다.
정규 시즌 경기 기록만으로는 월드 챔피언십 직접 출전 자격이 주어지지 않습니다.

8 대회 진행

하이록스 경기는 1km 달리기와 운동 스테이션 1개를 차례대로 수행하는 것을 8회 반복하는 방식으로 진행됩니다.

선수는 전체 하이록스 경기를 완주하고 유효한 기록을 받기 위해, 지정된 시작 시간에 출발하여, 지정된 순서대로 달리기와 운동 스테이션(달리기 1, 운동 스테이션 1, 달리기 2, 운동 스테이션 2, ...)을 완료해야 하며, 총 8km 달리기와 8개의 운동 스테이션을 완주해야 합니다. 이때 반드시 발목에 지급된 타이밍 칩을 항상 착용하고 있어야 합니다.

하이록스 경기는 정해진 간격(예: 10분 간격)으로 웨이브 출발(Wave Start) 방식으로 진행됩니다. 각 선수는 공식 출발 시간이 지정되며, 이는 경기 전 미리 안내되고 체크인 시 다시 확인됩니다.

선수는 공식 출발 시간을 팔에 명확히 표시해야 합니다.

주의 1: 선수는 주최 측 사전 승인 없이 공식 출발 시간보다 이른 웨이브 또는 늦은 웨이브에서 출발할 경우 실격(DQ) 처리됩니다.

주의 2: 경기 중 반드시 발목에 타이밍 칩을 착용할 책임은 선수에게 있습니다. 착용하지 않으면 'Did Not Start' (DNS, 출발하지 않음)로 기록됩니다.

주의 3: 공식 출발 시간 이전에 록스존 또는 러닝 코스에 들어가면 타이밍 칩이 작동해 부정확한 기록이 남을 수 있으니 반드시 피해야 합니다.

8.1 운동 스테이션 규칙

1. 모든 운동 스테이션을 정해진 순서대로 완주해야 합니다.
2. 운동 스테이션 입구와 출구는 지정된 경로로만 출입해야 합니다.
3. 운동 스테이션 '입구' 아치를 통해 출구로 나가면 2분 페널티가 부과됩니다.
4. 정해진 횟수 및 거리를 반드시 수행해야 합니다.
5. 모든 동작은 운동 기준에 맞게 정확히 수행해야 합니다.
6. 정해진 중량으로 운동해야 합니다.
7. 경기 스태프가 지정한 장비/레이인, 벽 공 스테이션만 사용해야 하며, 이를 어길 경우 건당 2분 페널티가 부과됩니다.
8. 경기장에서 제공하는 초크만 사용할 수 있으며, 초크는 해당 운동 스테이션에서만 사용해야 합니다. 다른 스테이션으로 옮기거나 사용하면 건당 2분 페널티가 부과됩니다.
9. 미끄럼 방지를 위해 구간 내 제공되는 음료는 음용용이며, 머리카락이나 몸에 물을 붓는 식의 쿨링 용도로 사용할 수 없습니다. 이를 위반하면 건당 2분 페널티가 부과됩니다.

8.2 달리기

모든 하이록스 코스는 동일한 거리를 포함하며, 러닝 코스, 록스존, 운동 스테이션 거리로 구성됩니다.

달리기 구간은 대략 1,000m이며, 장소에 따라 1~5개의 달리기 바퀴로 나뉘질 수 있습니다.

경우에 따라 시작 터널 위치 때문에 첫 번째 또는 마지막 바퀴의 거리가 1,000m보다 짧을 수 있으며, 부족한 거리는 마지막 바퀴에서 보정됩니다.

러닝 코스에는 두 개 구역으로 나뉘는 라인이 있습니다:

1. 패스트 레인(Fast Lane): 안쪽, 좁은 구간으로 4분/km 이상의 빠른 페이스로 달리는 선수만 이용해야 합니다.
2. 러닝 레인(Running Lane): 바깥쪽, 넓은 구간으로 패스트 레인을 이용하지 않는 선수들이 사용합니다.

하이록스 스태프가 패스트 레인 이용을 지시할 경우 모든 선수는 반드시 따라야 합니다.

8.3 저지 팀

저지 팀은 모든 선수가 정해진 동작과 안전한 방법으로 경기를 수행하는지 감독합니다. 저지는 각 스테이션의 헤드 저지와 협력하여 업무를 수행합니다.

각 스테이션의 헤드 저지는 레이스 디렉터가 관리하며, 레이스 디렉터는 대회와 모든 스포츠 측면을 총괄하고 저지 판정에 관한 최종 결정을 내립니다.

모든 결정은 레이스 디렉터가 최종적입니다.

9 움직임 기준, 거리 및 중량

각 참가자는 모든 러닝 구간과 운동 스테이션을 정해진 순서에 따라 완주하고, 경기 내내 요구되는 모든 동작 기준을 명확하게 충족했음을 보여야 할 책임이 있습니다.

정해진 기준에서 벗어나거나, 비정상적이거나, 경쟁 우위를 부여하는 것으로 보이는 달리거나 동작 수행은 인정되지 않습니다. 이러한 경우 해당 스테이션에 따라 노-렙(no rep) 처리 또는 시간/거리 페널티가 부과될 수 있습니다.

또한, 각 스테이션에서 사용할 장비 및 레인 배정은 헤드 저지와 팀에 의해 결정됩니다. 참가자가 스스로 장비나 레인을 선택하는 것은 어떠한 경우에도 허용되지 않습니다.

9.1 스키에르그

거리 1,000m

1. 운동 시작 전에 모니터는 저지에 의해 (재)설정됩니다.
2. 운동 중에는 항상 두 발이 스키에르그 플랫폼 위에 있어야 합니다. 운동 수행 중 발을 들어 올리는 것은 허용되나, 발뒤꿈치가 스키에르그 밑으로 내려가 바닥에 닿으면 안 됩니다.
3. 요구 거리 완주 후에는 두 발을 플랫폼 위에 유지하며 팔을 들어 저지에게 완주를 알립니다.
4. 저지의 완주 확인을 받은 후에만 스키에르그에서 내려올 수 있습니다.

참고: 댐퍼 세팅은 모든 디비전에서 기본 6으로 설정되며, 참가자가 원하는 만큼 조절할 수 있습니다.

스키어그 페널티 규정

1. 첫 위반: 공식 경고
2. 두 번째 위반: 15초 페널티
3. 이후 위반: 추가 15초 페널티 (경고 없음)
4. 1,000미터 완주 전 조기 이탈 시 상황에 따라 시간 페널티 또는 실격 처리

9.2 슬레드 푸시

거리 50M

저지 팀원이 지정한 슬레드 레인을 반드시 사용해야 합니다.

1. 출발 전 슬레드와 참가자는 흰 선 뒤에 완전히 위치해야 합니다.
2. 슬레드와 참가자는 지정된 레인 안에서만 움직여야 하며, 다른 선수 레인을 방해해서는 안 됩니다.
3. 슬레드는 방향 전환 전 반드시 12.5m 구간 끝을 완전히 넘어가야 합니다.
4. 4개 구간과 슬레드가 라인을 완전히 통과하면 스테이션 완료입니다.
5. 4개 구간 미완료 시, 누락된 구간 당 3분 페널티 부과됩니다.

- 1. 첫 위반: 공식 경고
- 2. 두 번째 위반: 15초 페널티
- 3. 이후 위반: 추가 15초 페널티 (경고 없음)
- 4. 누락 구간 당 3분 페널티

거리	50m (4 x 12.5m)
거리	102 kg (슬레드 포함)
여자 프로 / 남자 오픈	152 kg (슬레드 포함)
남자 오픈	202 kg (슬레드 포함)

9.2 슬레드 풀

거리 50M

저지 팀원이 지정한 슬레드 레인을 반드시 사용해야 합니다.



FIG 001



FIG 002

- 1. 출발 전 슬레드와 참가자는 각자의 ‘레이서 박스’ 안에 완전히 위치해야 합니다.
- 2. 참가자는 로프를 잡고 있을 때 앞 또는 뒤 레이서 박스의 실선 위에 발을 디디는 것이 금지됩니다
- 3. 방향 전환 전 슬레드는 반드시 12.5m 지점을 완전히 넘어야 합니다.
- 4. 슬레드가 12.5m를 넘으면 참가자는 반대편 레인으로 이동해 슬레드를 끌어당깁니다.
- 5. 항상 서서 슬레드를 끌어야 하며, 앉거나 무릎을 꿇은 자세로는 안 됩니다.
- 6. 로프는 자신의 레인 내에 있어야 하며, 뒤쪽으로 레인을 벗어나도 되나 이웃 레인의 통행을 방해해서는 안 됩니다.
- 7. 4개 구간과 슬레드가 라인을 완전히 통과하면 스테이션 완료입니다.
- 8. 4개 구간 미완료 시 누락 구간 당 3분 페널티 부과됩니다.
- 9. 分のペナルティが科されます。



FIG 003

슬레드 폴 패널티 프로토콜

1. 첫 번째 위반: 공식 경고
2. 두 번째 위반: 15초 패널티
3. 이후 각 위반 시마다 추가로 15초 패널티 부과 (더 이상 경고 없음)
4. 레인을 완전히 수행하지 않은 경우, 부족한 레인마다 3분의 패널티가 부과됨

거리	50M (4 X 12.5M)
여자 오픈	78 kg (슬레드 포함)
여자 프로 / 남자 오픈	103 kg (슬레드 포함)
남자 프로	153 kg (슬레드 포함)

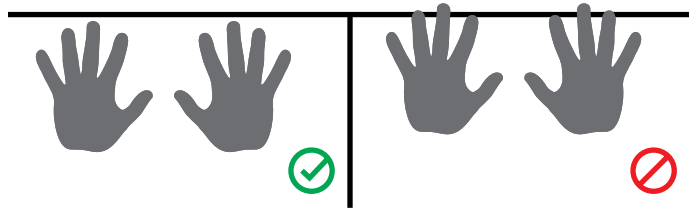


FIG 004



FIG 005

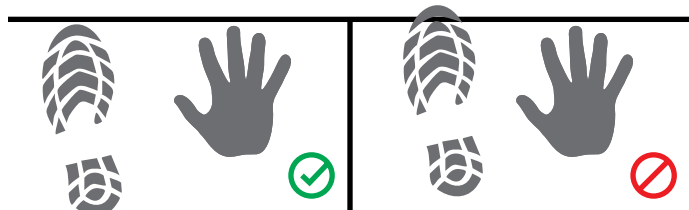


FIG 006

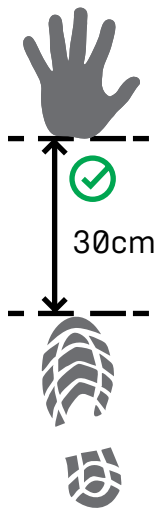


FIG 007



FIG 008

- 레이서는 버피 동작으로 시작해야 합니다.
- 각 섹션의 첫 번째 버피는 흰색 스타트 라인 뒤쪽의 바닥 또는 대비 색상의 테이프에 양손을 대고, 가슴(유두선)이 바닥에 닿는 상태에서 시작합니다 (그림 004 참고).
- 이후 버피에서 점프 또는 스텝으로 빠져나온 뒤, 스타트 라인을 넘어 브로드 점프를 수행해야 합니다. 브로드 점프 시에는 양발이 평행하게 착지 및 이륙해야 하며, 발을 엇갈리게 하거나 추가적인 스텝 또는 이동은 허용되지 않습니다 (그림 005 참고).
- 버피에서 일어날 때 무릎을 사용하는 것은 허용됩니다.
- 버피에서 일어날 때 발이 손가락 끝을 넘어서는 안 됩니다 (오버스텝 금지, 그림 006 참고).
- 이후 버피를 시작할 때 손은 발끝보다 최대 30cm까지만 앞쪽에 놓을 수 있으며, 손바닥의 바닥(손목과 맞닿는 부위) 기준으로 측정됩니다 (그림 007 참고).
 - 손을 바닥에 댄 이후에는 앞으로 이동시킬 수 없습니다.
- 이후 점프 또는 스텝으로 뒤로 이동하여 버피 자세를 취하고, 다시 가슴을 바닥에 명확히 닿게 해야 합니다.
- 브로드 점프의 길이는 레이서 본인의 선택입니다.
- 그리드 레인이 있을 경우 이는 참고용이며, 꼭 같은 레인을 유지할 필요는 없습니다. 빠른 레이서는 느린 레이서를 추월할 수 있습니다.
- 각 섹션 마지막에 회전 지점이 있을 경우, 반드시 그 지점을 중심으로 회전할 필요는 없지만, 흰색 스타트/피니시 라인을 양발이 완전히 넘도록 점프해야 다음 섹션으로 넘어갈 수 있습니다 (그림 009 참고). 각 섹션의 시작은 반드시 스타트 라인 뒤에서 가슴이 바닥에 닿은 상태, 양손은 라인 뒤쪽에 위치해야 합니다.
- 스테이션은 피니시 라인을 양발이 완전히 넘는 점프로 완료되며, 발 중 하나라도 피니시 라인 위에 착지할 경우 추가로 버피 브로드 점프 1회를 더 수행해야 합니다.

레이서는 저지가 모든 동작 기준이 충족되었음을 명확히 확인할 수 있도록 동작을 수행할 책임이 있습니다.

버피 브로드 점프 패널티 프로토콜

1. 첫 번째 위반: 공식 경고
2. 두 번째 위반: 15초 패널티
3. 이후 각 위반 시마다 추가로 15초 패널티가 부과되며, 추가 경고는 제공되지 않습니다

9.5 로잉

거리 1,000m

1. 경기 시작 전, 모니터는 저지팀에 의해 초기화됩니다.
2. 선수는 로잉머신의 발판 위에 양발을 올리고, 좌석에 앉은 상태에서 로잉 핸들을 잡아야 합니다. 경기 중 양발은 항상 발판 위에 있어야 합니다.
3. 1,000m를 완료한 후에는 좌석에 앉은 채로 손을 들어 저지에게 완료 여부를 확인받아야 합니다.
4. 저지의 완료 확인을 받은 이후에만 로잉머신에서 내려 운동 스테이션을 떠날 수 있습니다.

Attention

비고 1: 에르고 머신의 댐퍼 설정은 모든 디비전에 대해 저항 6으로 사전 설정되어 있으며, 선수는 원하는 만큼 이를 조절할 수 있습니다.

비고 2: 발판은 모든 디비전에 대해 위치 번호 4로 사전 설정되어 있으며, 선수는 경기 시작 전 이를 원하는 위치로 조정할 수 있습니다.

1. 첫 번째 위반: 공식 경고
2. 두 번째 위반: 15초 패널티
3. 이후 각 위반 시마다 추가로 15초 패널티가 부과되며, 추가 경고는 제공되지 않음
4. 1,000m를 완주하지 않고 떠날 경우, 위반 정도에 따라 시간 패널티 또는 실격(DQ) 처리가 될 수 있음

9.6 케틀벨 파머스 캐리

거리 200m

경기장 구성에 따라 여러 바퀴를 돌 수 있음.
정확한 바퀴 수는 선수 본인이 경기장 맵을 통해 반드시 숙지해야 함.

경기장에 따라 200m 달성에는 여러 바퀴를 돌아야 할 수 있습니다. 레이서는 선수용 코스를 숙지하고 요구되는 바퀴 수를 완주할 책임이 있습니다.

선수는 자신의 디비전에 해당하는 무게의 케틀벨을 직접 선택해야 하며, 아래의 무게/색상 기준을 따라야 합니다.

레이서는 자신의 부문에 맞는 케틀벨 무게를 선택할 책임이 있습니다.

아래 무게 및 색상 옵션을 확인하세요.

1. 경기는 운동 스테이션의 시작/종료선 옆에 표시된 박스에서 케틀벨을 꺼내면서 시작하며, 끝난 후에는 해당 박스에 케틀벨을 반납함으로써 종료됩니다
2. 선수는 양손에 각각 케틀벨을 들고 이동해야 합니다
3. 팔은 몸 옆으로 곧게 펴져 있어야 합니다
4. 도중에 케틀벨을 내려놓는 것은 허용되지만, 내려놓을 때 케틀벨이 앞으로 움직이지 않아야 합니다
5. 종료 시, 케틀벨은 핸들이 위를 향하도록 박스 안에 반납해야 하며, 그렇지 않을 경우 패널티가 부과될 수 있습니다.

- 1. 각 바퀴 수를 놓친 경우: 한 바퀴당 3분 패널티
- 2. 케틀벨을 잘못된 위치에 반납하거나, 핸들이 위로 향하지 않은 경우: 30초 패널티
- 3. 단, 선수가 록스존을 떠나기 전에 스스로 이를 바로잡는다면 패널티는 부과되지 않음
- 4. 잘못된 무게로 전부 혹은 일부를 수행한 경우: 올바른 무게로 전체를 다시 수행해야 하며, 그렇지 않으면 실격(DQ)

거리	200M
여자 오픈	2 X 16 KG (흰색 마킹)
여자 프로 / 남자 오픈	2 X 24 KG (회색 마킹)
남자 프로	2 x 32 kg (검정 마킹)

9.7 샌드백 런지

거리 100M

선수는 자신의 디비전에 해당하는 무게의 샌드백을 직접 선택해야 하며, 아래 무게/색상 기준을 따라야 합니다.

- 1. 경기는 시작/종료선 옆에 표시된 박스에서 샌드백을 꺼내면서 시작되며, 종료 후에는 해당 박스에 샌드백을 반납함으로써 종료됩니다.
- 2. 샌드백은 보조 없이 혼자 들어야 하며, 경기 내내 양 어깨에 걸쳐 있어야 합니다. 회전 지점에서도 어깨에 걸친 상태를 유지해야 합니다.
- 3. 첫 런지는 두 발이 시작선 뒤에 있는 상태에서 일어서 있는 자세로 시작합니다 (그림 010 참고).
- 4. 각 런지에서 뒤쪽 무릎은 바닥에 확실히 닿아야 하며, 각 반복은 무릎과 엉덩이가 완전히 펴진 자세에서 종료됩니다.
- 5. 런지는 반드시 좌우 교대로 진행해야 하며, 반복 사이에 발을 끌거나 보조 동작은 허용되지 않습니다.
- 6. 회전 지점에서는 런지 동작을 하지 않아도 되지만, 매 구간의 시작은 두 발이 흰 선 뒤에 위치한 상태에서 런지를 시작해야 합니다 (그림 010 참고).

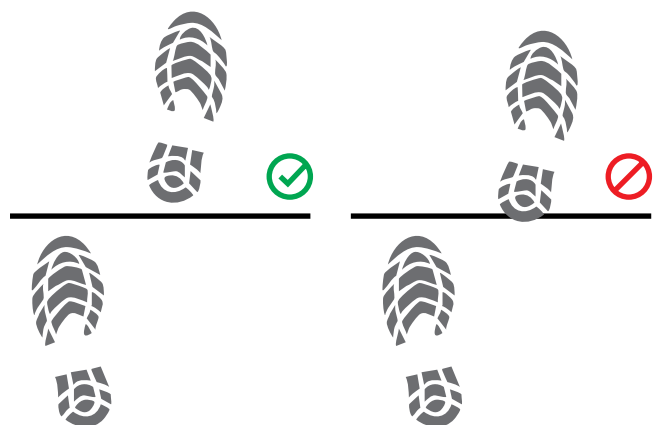


FIG 009

7. 선두발이 피니시 라인을 완전히 통과해야 운동 스테이션이 완료된 것으로 간주됩니다. 이후 샌드백을 지정된 박스에 반납해야 합니다.

샌드백 런지 패널티 프로토콜

1. 첫 번째 위반: 공식 경고
2. 두 번째 위반: 15초 패널티
3. 샌드백을 지정된 구역에 반납하지 않은 경우, 30초 패널티가 부과됩니다. 단, 선수가 록스존을 벗어나기 전에 해당 위반 사항을 스스로 수정할 경우, 이 패널티는 적용되지 않습니다.
4. 선수가 잘못된 무게의 샌드백으로 전부 혹은 일부를 수행한 경우, 올바른 무게로 운동 스테이션 전체를 다시 수행해야 합니다. 이를 수행하지 않을 경우 실격(DQ) 처리됩니다.
5. 샌드백은 경기 중 (회전 구간 포함) 항상 양 어깨 위에 있어야 하며, 어떠한 경우에도 바닥에 내려놓는 것이 허용되지 않습니다. 이 규정을 어길 경우 첫 번째 위반 시 경고 없이 즉시 15초 패널티, 두 번째 위반 시 실격(DQ) 처리됩니다.

거리	100M
여자 오픈	10 kg (흰색 마킹 무게)
여자 프로 / 남자 오픈	20 KG (회색 마킹 무게)
남자 프로	30 KG (검정 마킹 무게)

REPS:

100

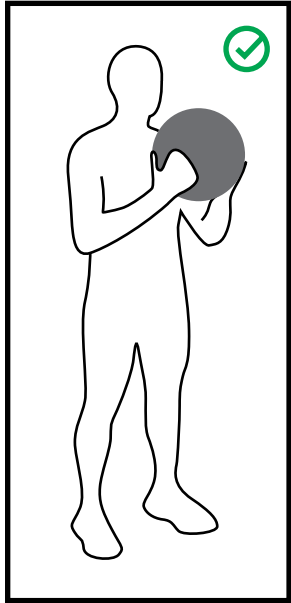


FIG 010

1. 선수는 본인의 디비전에 해당하는 올바른 무게의 월볼을 선택했는지 직접 확인할 책임이 있습니다 (아래 표 참조).
2. 경기는 양손으로 월볼을 들고, 무릎과 엉덩이를 완전히 펴고 서 있는 자세에서 시작해야 합니다 (그림 011 참조).
3. 즉, 월볼을 바닥에서 바로 들어올려 곧바로 던지는 것은 허용되지 않습니다.
4. 선수는 아래로 스쿼트를 한 뒤, 일어서며 양손으로 월볼을 던져 지정된 월볼 타겟에 정확히 맞춰야 1회 반복으로 인정됩니다.
5. 여성 선수는 여성용 타겟 존에, 남성 선수는 남성용 타겟 존에 공이 맞아야 유효합니다.
6. 월볼이 타겟에 맞은 후, 선수는 다시 공을 직접 받아 다음 동작을 이어가거나, 공이 땅에 떨어진 후 다시 들고 동작을 재시작할 수 있습니다. 단, 바운드된 월볼을 받아 다음 동작을 수행하는 것은 허용되지 않습니다.
7. 스쿼트의 하강 지점에서는, 선수의 엉덩이가 무릎보다 아래에 위치해야 합니다 (일명 ‘하강 평행 아래’ 또는 ‘90도 아래’, 그림 012 참조).
8. 디지털 타겟이 없는 경우, 저지가 유효한 100회 반복 완료를 확인해야만 선수는 피니셔 스테이지(Finisher Stage)로 이동할 수 있습니다.
9. 선수는 지정된 타겟에 도착한 후 신발을 벗는 것이 허용됩니다. 이때 신발은 월볼 리그 아래에 두어야 하며, 100회의 유효 반복을 완료한 후 신발을 반드시 챙겨 피니셔 스테이지로 이동해야 합니다. 레이스를 마친 후에는 월볼 구역으로 다시 돌아가는 것이 허용되지 않습니다.
10. 피니셔 스테이지로 이동할 때 월볼 리그 아래를 통과해서는 안 되며, 반드시 리그의 바깥쪽을 통해 이동해야 합니다.
11. 이러한 요건을 어길 경우, 해당 반복은 ** ‘노 렵(No Rep)’ **으로 간주됩니다.

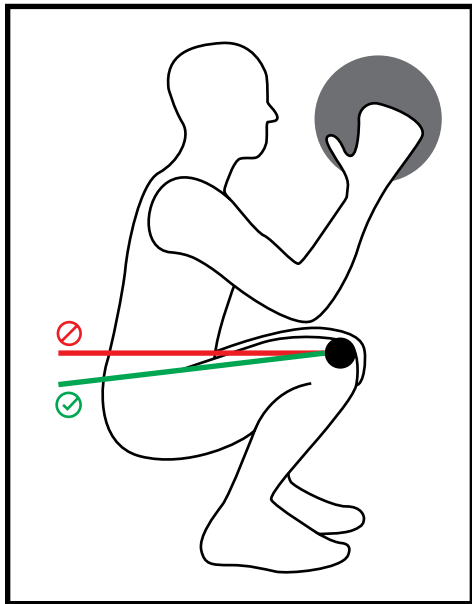


FIG 011

거리	WEIGHT
여자 오픈	100회 - 월볼 무게 4 kg (표시 흰색)
여자 프로 / 남자 오픈	100회 - 월볼 무게 6 kg (표시 회색)
남자 프로	100회 - 100회 - 월볼 무게 9 kg (표시 검정색)

TARGET HEIGHT	
타겟 높이 - 여자 오픈 / 여자 프로	2.70m
타겟 높이 - 남자 오픈 / 남자 프로	3.00m

Attention

참고 1: 디지털 월볼 타겟 프로토콜

디지털 월볼 타겟이 사용될 경우, 시스템이 유효 반복(유효 횟수)과 무효 반복(무효 횟수)을 자동으로 인식하여 실시간으로 선수 인터페이스에 표시합니다.

저지는 선수의 시작 자세와 스쿼트 깊이를 평가할 책임이 있으며, 무효 횟수가 확인되면 디지털 기기를 통해 기록되어 선수 화면에 표시됩니다.

선수는 디지털 인터페이스에 100회의 유효 반복이 표시되어야만 피니셔 스테이지 (Finisher Stage)로 이동할 수 있습니다.

100회를 완료하지 않고 스테이션을 떠난 경우, 다시 불러오지 않으며, 미완료된 반복당 15초의 페널티가 적용됩니다.

참고 2: 스쿼트 깊이 박스

저지의 재량에 따라 스쿼트 깊이 확인을 돕기 위해 스쿼트 깊이 박스가 사용될 수 있습니다. 선수는 박스 사용을 요청할 수 없습니다. 이 박스는 앉거나 쉬는 용도가 아니며, 오직 깊이 측정 보조 도구로만 사용됩니다.

1. 경고는 없습니다. 유효 반복(유효 횟수) 또는 무효 반복(무효 횟수)만 존재합니다.
2. 누락된 반복 1회당 15초의 페널티가 적용됩니다.
3. 월볼 스테이션에서 분말 초크(pulverised chalk)를 사용할 경우, 2분(120초)의 페널티가 적용됩니다.

10 도핑 방지 규정

하이록스는 모든 경기에서 공정한 경쟁과 스포츠 정신을 중요하게 생각합니다.

도핑 없는 깨끗한 스포츠 문화를 지지하며, 모든 참가자가 동등한 조건에서 정직하게 경쟁할 수 있는 환경을 만들기 위해 노력하고 있습니다.

이에 따라 하이록스는 모든 참가자의 건강과 안전을 보호하고, 스포츠에서의 정직, 존중, 평등의 가치를 지키기 위해 도핑 방지 정책을 시행하고 있습니다. 모든 하이록스 대회는 공정성과 윤리를 최우선으로 하며, 경기의 신뢰성을 해칠 수 있는 금지 약물이나 부정한 방법의 사용을 절대 용납하지 않습니다.

하이록스 대회에 참가하는 모든 선수는 주최 측의 도핑 방지 규정을 준수해야 합니다.

이는 경기 중은 물론, 경기 외적인 상황에서도 금지 약물에 대한 검사를 받을 수 있음을 포함합니다.

치료 목적의 약물 사용 예외 신청(TUE)은 경기 28일 전까지 제출할 수 있습니다.

또한 하이록스는 공정하고 깨끗한 경기 환경을 유지하기 위해 언제든지 무작위 약물 검사를 실시할 권한을 갖고 있습니다.

하이록스 도핑 방지 규정 및/또는 TUE 신청서를 보시려면 <https://hyrox.com/rulebook/>로 이동해 주세요.

11 의류, 액세서리, 수분/영양 섭취

참가자는 환경적 요소나 고려해야 할 문화적 배려를 포함하여, 예정된 활동에 적합한 복장을 갖추는 것에 대한 책임이 있습니다.

모든 참가자는 경기 내내 앞이 막힌 운동화를 착용해야 합니다.

단, 월볼 운동 스테이션에서는 월볼 동작을 수행하기 위해 신발을 벗는 것이 허용됩니다.

11.1 대회 중 착용 및 사용 가능 장비:

The following items may be used/worn during the race:

1. 무릎 슬리브
2. 장갑 (그립은 제외)
3. 웨이트리프팅 벨트
4. 손목 밴드
5. 수분 보충용 팩
6. 천식 흡입기 또는 이와 유사한 처방된 호흡기 장치 (노트 3 참고)

명시적으로 허용되지 않은 모든 장비는 기본적으로 금지됩니다.

안내 1:

위에 나열된 장비를 착용하거나 사용할 경우, 레이스 시작부터 종료 시점까지 계속 착용 또는 소지해야 하며, 경기 중 다른 사람에게 건네거나 전달받는 행위는 금지됩니다. 이러한 행위는 외부 도움으로 간주되며 실격 처리될 수 있습니다.

안내 2:

위에 나열되지 않은 항목은, 레이스 시작 전 레이스 디렉터의 서면 허가 없이는 모두 금지된 것으로 간주됩니다. 금지된 물품은 압수되며, 경기가 끝난 후 고객 서비스 데스크에서 반환받을 수 있습니다.

안내 3:

HYROX 도핑 방지 정책은 언제나 철저히 준수되어야 합니다.

11.2 항상 엄격히 금지 사항:

The following items are strictly forbidden at all times:

1. 헤드폰
2. 휴대전화*
3. VR 헤드셋
4. 고프로 또는 기타 종류/브랜드의 카메라
5. 햅틱**
6. 호흡 보조 장치**
7. 압축 공기 실린더**

*경기 중 휴대전화와 연동이 필요한 의료 기기를 사용해야 할 경우, 반드시 사전에 레이스 디렉터의 승인을 받아야 합니다. 레이스 당일 전에 현지 고객지원팀에 문의하시면 해당 레이스 디렉터와 연결해드립니다

**안전상의 이유로, 다른 참가자에게 위험을 줄 수 있는 의류나 장비는 하이록스 경기장에서 착용이 허용되지 않습니다. 여기에는 호흡 보조 장치, 압축 공기 실린더, 헬멧 등이 포함되며, 이에 국한되지 않습니다. 이러한 장비들이 때때로 자선 목적의 퍼포먼스로 사용된다는 점은 이해하지만, 하이록스는 모든 참가자의 안전을 최우선으로 고려합니다. 단, 다른 참가자의 안전이나 경기력에 방해가 되지 않는 한, 유니폼이나 웨이트 조끼는 착용이 허용됩니다.

11.3 비매너 행위

어떠한 형태의 비신사적인 행위도, 이벤트 스태프, 심판, 자원봉사자, 관중 또는 다른 참가자에 대한 위협적이거나 모욕적인 행동을 포함하여 페널티 또는 실격으로 이어질 수 있습니다.

이러한 페널티는 경기 후 소급 적용될 수도 있습니다.

비신사적인 행위는 기만, 조작, 과도한 항의, 그리고 다른 참가자를 방해하거나 막는 행위로 정의되며, 페널티, 실격, 하이록스 대회 영구 출전 금지, 또는 법적 조치로 이어질 수 있습니다.

11.4 일반 행동 수칙

쓰레기 투기는 금지되어 있습니다. 예를 들어, 종이컵이나 사용한 젤 포장지 등은 반드시 지정된 쓰레기통에 버려야 하며, 룩스존 구역이나 러닝 코스 위에 버려서는 안 됩니다. 위반 시마다 2분 시간 페널티가 부과됩니다..

또한, 바닥에 침을 뱉거나 코를 푸는 행위는 엄격히 금지됩니다.

이 역시 위반 시마다 2분 시간 페널티가 부과됩니다

11.5 수분/영양 섭취

경기 중에는 록스존을 통과할 때마다 최소 한 번 이상 물이 제공됩니다.

스포츠 음료나 기타 수분 보충 제품이 함께 제공될 수도 있습니다.

영양 섭취가 필요한 참가자는 반드시 경기 시작 시점부터 직접 소지하고 있어야 합니다.

참가자는 워터스테이션을 제외한 어떤 사람에게도 음료나 영양 보충 제품을 받아서는 안 됩니다.

이러한 행위는 ‘외부 도움’으로 간주되며, 위반 시마다 3분의 시간 페널티가 부과됩니다.

12 대회 당일 일정

대회 당일, 참가자들은 다음과 같은 구역을 지나게 됩니다.

12.1 등록, 타이밍 칩, 손목 밴드 수령

참가자는 경기장에 도착하면 참가자 체크인 구역으로 이동해야 하며, 이곳에서 타이밍 칩/발목 스트랩, 참가 번호, 종목에 맞는 팔찌를 받게 됩니다.

체크인 시에는 정부 발급 신분증(사진 포함)과 등록 확인서를 반드시 지참해야 합니다.

참가하는 디비전에 따라 손목 밴드의 색상은 흰색, 회색 또는 검정색으로 구분됩니다.
이 손목 밴드는 경기 중 참가자의 출발 웨이브와 디비전을 식별하는 용도로 사용되며, 손목에 잘 보이도록 착용해야 합니다..

각 참가자에게는 경기 기록 측정을 위한 타이밍 칩도 제공됩니다.이 칩은 반드시 발목에 착용해야 합니다.

타이밍 칩을 다른 위치에 착용할 경우, 기록이 유효하지 않거나 불완전할 수 있습니다 —
경기 중 내내 타이밍 칩을 발목에 올바르게 착용하는 것은 참가자의 책임입니다.
더블과 **릴레이**는 참가자 1인당 타이밍 칩 1개씩 소지해야 합니다.
더블 = 타이밍 칩 2개 / 릴레이 = 타이밍 칩 4개

12.2 탈의실 및 짐 보관 구역

경기장에는 탈의실과 보안이 유지되는 짐 보관소가 마련되어 있습니다.
단, 분실 또는 도난된 물품에 대해서는 주최 측이 책임지지 않습니다.

12.3 워업 존

대회 관련 장비가 비치된 지정된 워밍업 구역이 모든 참가자에게 제공됩니다.
이 구역은 참가자 전용이며, 관중은 출입할 수 없습니다.

12.4 스타트 존

참가자는 자신의 출발 시간 10분 전까지 스타트 터널 구역에
집결하여
공식 출발 안내를 받아야 합니다.

13 페널티

13.1 시간 페널티

13.1.1 달리기 바퀴 수 누락

레이서가 정해진 바퀴 수를 달리지 않을 경우, 한 바퀴당 3~7분의 시간 페널티가 적용되어 최종 기록에 가산됩니다.

예시: 특정 경기 장소에서는 시간 페널티가 5분일 수 있습니다. 레이서의 최종 기록이 1:24이지만, 경기 중 러닝 바퀴 수를 2회 놓쳤다면 최종 기록은 1:34가 됩니다(2 × 5 분 페널티).

13.1.2 스테이션 잘못된 순서 수행 금지

레이서가 스테이션을 올바른 순서(1번~8번)대로 완료하지 못했을 경우, 8번 스테이션(월볼)에 진입하기 전에 누락된 스테이션을 완료할 수 있습니다.

잘못된 순서로 스테이션을 완료하면 3분 페널티가 부과됩니다.

하나 이상의 스테이션을 순서에 맞지 않게 수행할 경우, 자동 실격 처리됩니다.

13.1.3 누락 / 1KM 달리기 누락

스테이션 전체 또는 1km 달리를 누락하면 실격 처리됩니다.

13.1.4 록스존 입·출구 혼동

레이서가 OUT 아치를 통해 록스존에 진입하거나 IN 아치를 통해 록스존을 빠져나갈 때마다 2분 페널티가 부과됩니다.

13.2 시간 페널티

달리기 구간과 1~8번 스테이션에서 시간 페널티가 부과될 수 있으며, 페널티 시간은 위반 내용과 스테이션에 따라 달라집니다..

예를 들어 IN/OUT 아치를 잘못 사용하거나 슬레드 횡수 누락 등, 많은 페널티가 칩 판독 시스템에 의해 자동으로 감지됩니다.

동작 기준 또는 반복 횡수 관련 위반(예: 잘못된 중량 사용, 케틀벨을 제자리로 반납하지 않음, 월볼 스쿼트에서 노-리프 발생 등)은 심판 또는 헤드 심판이 실시간으로 페널티를 부과할 수 있습니다..

레이스 디렉터만이 헤드 심판이나 심판의 의견 또는 자신의 직접 관찰을 바탕으로 레이서를 실격(DQ) 처리할 권한이 있습니다..

스테이션 1~7에서는 운동 기준을 충족하지 못할 경우 스테이션당 1회 경고가 주어집니다.

두 번째 위반 시(위반 종류에 관계없이) 해당 반복은 무효 처리되며, 시간 또는 거리 페널티가 부과됩니다. 같은 스테이션에서 추가 위반이 발생하면 추가 페널티가 부과됩니다.

위반의 심각도에 따라 일부 항목은 경고 없이 즉시 페널티가 부과될 수 있습니다.

13.3 DNF(완주하지 않음)

참가자가 스테이션을 완주하지 못하면 어떤 결과 데이터도 제공되지 않으며, 모든 순위 및 시상 대상에서 제외됩니다. 다만 최종 기록 없이 경기는 계속 진행할 수 있습니다.

13.4 실격(DQ)

레이스 중 레이스 디렉터에 의해 실격 처리된 참가자는 해당 경기의 결과 데이터가 제공되지 않으며, 모든 순위 및 시상 대상에서 제외됩니다. 실격된 경우 해당 경기에 더 이상 참가할 수 없습니다.

13.5 동작 기준 이탈

동작 기준에서 벗어나거나 비정상적·비일반적이어서 시간적 이점을 초래하는 모든 동작 수행은 인정되지 않으며, 무효 반복(no rep) 또는 시간 페널티가 부과됩니다.

번호	이유	페널티
01	러닝 구간 누락	3 분 (4 LAP SETUP) 5 분 (3 LAP SETUP) 7 분 (2 LAP SETUP) 실격 (1 LAP SETUP)
02	러닝 또는 운동스테이션 누락	실격
03	잘못된 운동 스테이션 순서 진행	첫 번째 위반 시 3분 페널티, 이후에는 실격
04	IN/OUT 게이트 잘못 통과	위반 1회당 2분 페널티
05	운동 스테이션 출입구 잘못 사용	위반 1회당 2분 페널티
06	핸들을 잡기 전에 발이 스키테레그 발판 또는 로잉머신 발 발판 위에 올라가 있지 않음	위반 1회당 15초 페널티
07	스키테레그 또는 로잉머신을 조기 이탈	최소 10초 페널티부터 위반의 심각도에 따라 실격까지 적용. 심판 주의 사항: > 980m = 10 초 > 900 - 979m = 2분 < 899 = 실격
08	슬레드 구간 미 통과	레인당 3분 페널티
09	버피 브로드 점프	위반 1회당 15초 페널티
10	파머스 캐리 구간 미통과	1바퀴 누락 시 3분 페널티
11	잘못 반환된 케틀벨	30초
12	파머스 캐리 또는 런지에서의 잘못된 무게	실격
13	뒷무릎이 바닥에 닿지 않음/런지 시 높이 서지 않음	위반 1회당 15초 페널티
14	어깨에서 샌드백 내려놓을 시	첫 번째 위반 시 15초 페널티, 두 번째 위반 시 실격.
15	월볼 반복 누락	누락된 반복당 15초 페널티입니다.
16	슬레드 풀 및 파머스 캐리 구간 외에서 초크 사용	위반당 2분 페널티입니다.
17	할당된 장비/레인 월볼 스테이션 미사용	위반당 2분 페널티입니다.
18	복식 파트너 미동반	런 또는 운동 스테이션당 1분 페널티, 최대 3회. 그 이후 실격 처리됩니다.
19	외부 지원	위반당 2분 페널티입니다.
20	허가 없는 잘못된 출발 시각	실격
21	경기 중 타이밍 칩 미착용	Did Not Start (DNS)
22	침 뱉기 또는 코 풀기	2분 페널티 또는 실격 처리(레이스 디렉터 재량)
23	쓰레기 투기, 급속 냉각	위반당 2분 페널티입니다
24	비신사적 행동	2분 페널티 또는 실격 처리(레이스 디렉터 재량)

14 행동 수칙

HYROX 이벤트에 등록함으로써, 레이스는 공정하고 성실하게 경쟁할 것과 모든 참가자에게 존중과 포용의 환경을 보장하는 핵심 가치를 담은 HYROX 행동 강령을 준수할 것에 동의하게 됩니다.

부정행위 시도, 조작, 과도한 분쟁, 다른 참가자 방해 및/또는 가로막기와 같은 비신사적 행위는 페널티, 실격, HYROX 대회 평생 출전 금지 및/또는 법적 조치로 이어질 수 있습니다.

HYROX 대회에서 실격되거나 향후 이벤트 출전이 금지된 참가자는 어떠한 수수료나 회비도 환불받을 수 없습니다. 이 규정은 참가자, 자원봉사자, 스태프, 스폰서, 관중에게 피해를 주거나 불편감을 줄 수 있는 행위에도 적용됩니다. 위 사항에 따른 조치는 대회 주최 측 재량에 따라 언제든지 시행될 수 있습니다.