

HYROX

RULEBOOK\_SINGLE



## 1. CONCEPTO

HYROX es una carrera de fitness indoor que combina 8 kilómetros de carrera y 8 workouts de manera intercalada. La carrera se inicia con un kilómetro de carrera seguido de un workout, repitiendo esta secuencia hasta haber completado una distancia total de 8km y 8 workouts.

Para terminar la carrera, los atletas deben de completar el recorrido de carrera y workouts en un orden específico. Los workouts serán los mismos para todos los participantes, mientras que las repeticiones y el peso pueden variar según la categoría.

El resultado de cada atleta será el tiempo que tarde en completar los 8 kilómetros y los 8 workouts<sup>1</sup>. Cada atleta aparecerá en el ranking general de su categoría, que se ordenará del tiempo más rápido al más lento, siendo el atleta más rápido el ganador. A su vez, se elabora un ranking de cada categoría por grupos de edad, de manera que hay un ganador o pareja de ganadores en la clasificación general del evento en cada categoría y grupo de edad.

## 2. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

HYROX es una competición abierta en la que cualquier persona puede participar sin necesidad de clasificación previa. Al participar, aceptas los términos y condiciones de responsabilidad y privacidad.

La edad mínima para participar en un evento de HYROX es de 16 años el día de la competición y, para participar, los atletas únicamente podrán inscribirse a través de [www.hyrox.es](http://www.hyrox.es) o [www.hyrox.com](http://www.hyrox.com).

---

<sup>1</sup> El tiempo final puede verse modificado si el atleta recibe alguna sanción a lo largo de la carrera.

## 3. CATEGORÍAS Y SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

### 3.1. CATEGORÍAS INDIVIDUALES

#### a) HYROX

- a. Men
- b. Women

#### b) HYROX Pro

- a. Men
- b. Women

HYROX ofrece dos categorías individuales, que a su vez se dividen por sexo. Las categorías se diferencian entre sí en cuanto a repeticiones y/o peso. La distancia de carrera es la misma para todas las divisiones: cada participante debe correr 1 km antes de cada workout. Los participantes inician la competición en tandas o *waves* formadas por atletas de su misma división. En la siguiente tabla puedes encontrar los pesos, repeticiones y distancias de los workouts para cada categoría:

	WOMEN	PRO WOMEN	MEN	PRO MEN
<b>SKI ERG</b>	1000m	1000m	1000m	1000m
<b>SLED PUSH</b> 4 x 12,5m	102 kg	152 kg	152 kg	202 kg
<b>SLED PULL</b> 4 x 12,5m	78 kg	103 kg	103 kg	153 kg
<b>BURPEE BROAD JUMP</b>	80m	80m	80m	80m
<b>ROWING</b>	1000m	1000m	1000m	1000m
<b>FARMERS CARRY</b> 200m	2 x 16 kg	2 x 24 kg	2 x 24 kg	2 x 32 kg
<b>SANDBAG LUNGES</b> 100m	10 kg	20 kg	20kg	30 kg
<b>WALL BALLS</b>	75 reps 4 kg	100 reps 6 kg	100 reps 6 kg	100 reps 9 kg

2

---

<sup>2</sup> Los pesos descritos en esta tabla para los workouts Sled Push y Sled Pull se han actualizado para mostrar el peso total (trineo + peso añadido) no habiendo variado el peso con respecto a otras temporadas.

## 3.2. GRUPOS DE EDAD

Todas las categorías se dividen en grupos de edad. El grupo de edad de un participante se determina por su edad en la fecha de celebración del evento.

- |            |            |
|------------|------------|
| a) 16 – 24 | h) 55 – 59 |
| b) 25 – 29 | i) 60 – 64 |
| c) 30 – 34 | j) 65 – 69 |
| d) 35 – 39 | k) 70 – 74 |
| e) 40 – 44 | l) 75 – 79 |
| f) 45 – 49 | m) 80 - 84 |
| g) 50 – 54 | n) 85+     |

## 3.3. SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

Los resultados del evento y el ranking global se ordenan del tiempo más rápido al más lento. Para cada evento, se hará una clasificación general de cada categoría y una clasificación para cada grupo de edad, habiendo múltiples pódiums por categoría.

Durante el evento, los atletas podrán consultar su tiempo provisional inmediatamente tras su participación. Este tiempo está sujeto a cambios, ya que las posibles sanciones pueden aplicarse hasta 48 horas después de la finalización del evento.

El resultado de cualquier atleta en un evento HYROX quedará registrado en el ranking global de eventos, pudiendo así comparar su tiempo con el resto de participantes a nivel mundial.

## 4. WORLD CHAMPIONSHIPS Y ELITE WAVE

### 4.1. CLASIFICACIÓN PARA EL WORLD CHAMPIONSHIPS OF FITNESS

El evento culminante de cada temporada HYROX es el World Championships of Fitness. Cualquier participante que compita en un evento regular de la temporada puede clasificarse para el World Championships. Sin embargo, las plazas de clasificación están limitadas a un número determinado para cada categoría y grupo de edad. La cantidad exacta de plazas se anuncian en la Guía del Atleta de cada evento.

Si un participante se clasifica dentro de su grupo de edad y obtiene el derecho a una plaza, se le notificará por correo electrónico unos días después del evento y tendrá un plazo de 48 horas exactas para reservar su plaza para el World Championships of Fitness. En caso de no ejercitar este derecho dentro del plazo determinado, su plaza pasará al siguiente clasificado en el ranking.

### 4.2. PARTICIPACIÓN EN EL WORLD CHAMPIONSHIPS

En el World Championship of Fitness, todos los participantes de las categorías individuales completarán las distancias, repeticiones y pesos de la categoría HYROX Pro correspondiente a su sexo, independientemente de la categoría en la que consiguieron su clasificación<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Los atletas de los grupos de edad 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80-84 Y 80+ competirán con los pesos, repeticiones y distancias habituales en su categoría.

Por otro lado, en el World Championships las tandas o *waves* se organizan por categoría y grupo de edad. De este modo, un atleta competirá en una misma *wave* con otros atletas de su mismo grupo de edad para determinar quién es el ganador o World Champion de cada grupo de edad. El grupo de edad de un participante se determina por el grupo de edad en el que se clasificó, independientemente de su edad en la fecha de celebración del World Championships.

Los ganadores de cada grupo de edad determinan el World Champion de ese grupo de edad, pero no optan al título general de World Champion of Fitness ni tampoco recibirán ningún premio económico. Este título y la obtención de premios económicos en el World Championships se reserva al ganador y a los mejores clasificados de la Elite Wave.

#### 4.3. PARTICIPACIÓN EN MÁS DE UNA CATEGORÍA

Si un participante se ha clasificado para el World Championships of Fitness en más de una categoría (individual y por parejas), podrá competir en varias categorías siempre que sus horas de salida se lo permitan. Las horas de salida se asignan por categoría y grupo de edad. No se aceptarán solicitudes individuales en lo que respecta a las horas de salida y el atleta deberá asumir el riesgo de inscribirse en dos categorías. No se realizan reembolsos en caso de que las horas de salida impidan al participante competir en las categorías en las que se ha inscrito.

## 4.4. ELITE WAVE

En el World Championships se llevará a cabo la Elite Wave, una wave formada por los 15 mejores atletas de la categoría Pro (Men y Women) de toda la temporada. Los atletas que consigan los mejores tiempos en su respectiva categoría Pro en los eventos regulares de la temporada se clasificarán para la Elite Wave. Por otro lado, los atletas que consigan el primer, segundo y tercer puesto en los European Championships y los US Championships se asegurarán una plaza en la Elite Wave del World Championships.

Solo los atletas de la Elite Wave tiene la oportunidad de convertirse en campeones absolutos – World Champion of Fitness Racing – además de optar a premios económicos. Los atletas de la Elite Wave quedarán excluidos de los grupos de edad por lo que no podrán convertirse en World Champion de ningún grupo de edad. El importe de los premios económicos se anunciará en la Guía del Atleta.

El organizador se reserva el derecho de distribuir *wildcards* para el World Championships of Fitness a los atletas seleccionados. El organizador también se reserva el derecho a realizar cambios en el Roxzone para poder acomodar más espectadores o favorecer una mejor retransmisión del evento.

## 5. EUROPEAN CHAMPIONSHIPS OF FITNESS

### 5.1. PARTICIPACIÓN EN EL EUROPEAN CHAMPIONSHIPS

Otro punto culminante de la temporada europea de HYROX es el European Championships of Fitness. Cualquiera puede inscribirse en cualquier categoría sin clasificación previa. El European Championships está abierto a todas las nacionalidades, es decir, no hay restricciones en cuanto a la ciudadanía o el lugar de residencia.

En el European Championships, los atletas podrán competir en cualquiera las categorías individuales (HYROX Men y HYROX Women, por parejas (Doubles Men, Doubles Women, Doubles Mixed) o por equipos de cuatro personas (Team Relay Men, Team Relay Women, Team Relay Mixed).

Todos los participantes deberán completar el recorrido completo según los pesos, repeticiones y distancias indicadas. Los atletas empezarán en waves según su categoría y grupo de edad para determinar el European Champion de su grupo de edad. Los ganadores de su grupo de edad no podrán hacerse con el título de ganador absoluto (European Champion of Fitness) ni acceder a los premios económicos.

### 5.2. ELITE WAVE

En el European Championships se llevará a cabo la Elite Wave, una wave formada por los 15 mejores atletas de la categoría Pro (Men y Women) de los eventos de la temporada anteriores al European Championships. HYROX determinará cuál es el último evento



clasificatorio para esta Elite Wave. Solamente podrán clasificarse los atletas con los tiempos más rápidos de las categorías Pro.

Solo los atletas de la Elite Wave tiene la oportunidad de convertirse en campeones europeos absolutos – European Champion of Fitness Racing – además de optar a premios económicos. El importe de los premios económicos se anunciará en la Guía del Atleta. Además, los tres primeros clasificados obtendrán una plaza para la Elite Wave del World Championships of Fitness. Los atletas de la Elite Wave quedarán excluidos de los grupos de edad por lo que no podrán convertirse en European Champion de ningún grupo de edad.

## 6. LA COMPETICIÓN

HYROX consiste en una carrera de 1 km seguida de un workout, que se repite 8 veces. Para completar toda la carrera HYROX y recibir un tiempo de finalización válido, los participantes deben completar los kilómetros de carrera y los workouts en el orden designado (carrera, workout, carrera, workout, etc.) hasta completar un total de 8 km de carrera y 8 workouts.

### 6.1. WORKOUTS

- Todos los workouts deben completarse en el orden correcto.
- Para finalizar un workout, se deben completar las distancias o repeticiones establecidas para cada categoría.
- Los workouts deberán realizarse con los pesos correctos en kilogramos para cada categoría.
- Se deben cumplir los estándares de movimiento específicos para cada workout.
- Cada workout deberá iniciarse y finalizarse en los puntos establecidos de cada estación.

### 6.2. CARRERA

La distancia de carrera es siempre de 1000 metros y, dependiendo del lugar de celebración, se dividirá en 2-4 vueltas. En algunos casos, el primer recorrido de carrera puede no ser totalmente de 1.000 metros debido a la disposición del circuito. En este caso, los metros que falten se compensarán durante la última carrera (justo antes de la estación de Wall Balls).

En el circuito de carrera o *Running Track* habrá una marca que, de forma similar a las autopistas, divide la pista en dos zonas de velocidad: el carril izquierdo será el carril más rápido, mientras que el carril derecho será para la velocidad normal. Los participantes más rápidos deben mantenerse a la izquierda y los más lentos a la derecha.

### 6.3. ÁRBITROS Y *HEAD JUDGES*

Para cada workout, un árbitro será responsable de asegurar que todos los participantes completen el workout de manera correcta y segura, cumpliendo con todos los estándares de movimiento. El árbitro hace esto en coordinación con el juez principal o *head judge* de la estación del workout. El *head judge* de cada estación es supervisado por el director de la carrera, que supervisa todos los aspectos deportivos de la competición y tiene la última palabra en todas las cuestiones de evaluación. Todas las decisiones del árbitro, el *head judge*, el director de carrera y los organizadores del evento son definitivas.

## 7. ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y PESOS

A continuación, se describen los estándares de movimiento, distancias y pesos de cada uno de los workouts de la competición. Cualquier ejecución que se desvíe de estos estándares, y/o sea inusual o poco común y/o resulte en una ventaja de tiempo no será aceptada y resultará en una repetición no válida o una penalización de tiempo o distancia.

### 7.1. SKI ERG

**Distancia: 1.000m**

- Antes de comenzar el workout, la máquina debe ser [re]ajustada por un árbitro. El ajuste del amortiguador en el ergómetro estará preajustado a la siguiente resistencia:

- Women	5
- Pro Women	6
- Men	6
- Pro Men	7
- Los pies del participante deben permanecer en la plataforma en todo momento durante el workout.
- Después de completar la distancia requerida (1.000 metros), el participante debe levantar el brazo para llamar a un árbitro y confirmar que ha completado la distancia.
- Al recibir la confirmación de finalización por parte del árbitro, el participante podrá abandonar el workout.

**Nota:** cada participante puede ajustar la configuración del amortiguador según sus propias preferencias, pero una vez que comienza el ejercicio, no se le permite cambiarlo y debe permanecer con el ajuste elegido hasta que haya completado toda la distancia.

## 7.2. SLED PUSH

**Distancia: 4 x 12,5m** (sin sanciones)

- Tanto el trineo completo como el participante deben estar detrás de la línea de salida antes de comenzar.
- El trineo siempre debe de pasar al completo la marca de 12,5m antes del cambio de dirección.
- Una vez que el participante haya completado 4 x 12,5m y el trineo haya vuelto a su lugar de salida, la estación se podrá dar por completada.
- Si el participante abandona la estación sin haber completado los 4 empujes de 12,5m se le añadirá una penalización de 3 minutos por empuje no completado.
- Los pesos para las distintas categorías son los siguientes<sup>4</sup>:
  - Women 102 kg
  - Pro Women 152 kg
  - Men 152 kg
  - Pro Men 202 kg

## 7.3. SLED PULL

**Distancia: 4 x 12,5m** (sin sanciones)

- Tanto el trineo completo como el participante deben estar detrás de las líneas de salida antes de comenzar.
- Una vez el participante haya tirado del trineo y este haya pasado por completo la marca designada de 12,5m, el participante deberá correr al lado contrario de su carril y comenzar a tirar de nuevo.

---

<sup>4</sup> El peso aquí descrito corresponde al peso total (trineo + peso añadido), no habiendo cambiado el peso con respecto a temporadas anteriores.

- El participante deberá mantenerse en pie en todo momento. No está permitido tirar del trineo ni sentado ni de rodillas.
- El participante debe asegurarse de que su cuerda no invade los carriles adyacentes para no estorbar a otros participantes.
- En todo momento, el participante debe permanecer entre las líneas designadas mientras tira del trineo.
- Si el participante incumple uno o más de los puntos mencionados anteriormente, la tirada no se dará por válida y el participante recibirá una penalización de 5m que él mismo debe retroceder.
- Una vez el participante haya tirado del trineo 4 x 12,5m y el trineo haya vuelto a su lugar de salida, el workout se podrá dar por completado.
- Si el participante abandona la estación sin haber completado los 4 x 12,5m se le añadirá una penalización de 3 minutos por tirada no completada.
- Los pesos para las distintas categorías son los siguientes<sup>5</sup>:
  - Women 78 kg
  - Pro Women 103 kg
  - Men 103 kg
  - Pro Men 153 kg

---

<sup>5</sup> El peso aquí descrito corresponde al peso total (trineo + peso añadido), no habiendo cambiado el peso con respecto a temporadas anteriores.

## 7.4. BURPEE BROAD JUMPS

**Distancia: 80m** (sin sanciones)

- El participante comienza con ambos pies detrás de la línea de salida.
- La posición de inicial es en posición vertical, con las manos colocadas cerca de los pies, como máximo a un pie de distancia del cuerpo.
- En la posición inferior, el pecho del participante debe tocar el suelo.
- A continuación, el participante se levanta y salta hacia delante, saltando y aterrizando con ambos pies simultáneamente.
- Al levantarse y volver a la posición vertical, los pies del atleta no podrán sobrepasar el punto en el que estaban colocadas sus manos.
- La longitud del salto depende del participante.
- Está prohibido dar cualquier paso adelante entre repeticiones.
- El workout se completa una vez que el participante salta la línea de meta.
- Si el participante infringe alguno de los puntos mencionados, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso, el participante recibe una penalización de 5m de distancia.

## 7.5. ROWING

### **Distancia: 1.000m**

- Antes de comenzar el workout, la máquina debe ser [re]ajustada por un juez. El ajuste del amortiguador en el ergómetro estará preajustado a la siguiente resistencia:
  - Women 5
  - Pro Women 6
  - Men 6
  - Pro Men 7
- Los pies del participante no pueden tocar el suelo durante el ejercicio.
- Después de completar la distancia requerida (1.000 metros), el participante debe levantar el brazo para llamar a un árbitro y confirmar que ha completado la distancia.
- Al recibir la confirmación de finalización por parte del árbitro, el participante podrá abandonar el workout.

**Nota:** cada participante puede ajustar la configuración del amortiguador según sus propias preferencias, pero una vez que comienza el ejercicio, no se le permite cambiarlo y debe permanecer con el ajuste elegido hasta que haya completado toda la distancia.



## 7.6. FARMERS CARRY

**Distancia: 200m**

- Este workout comienza recogiendo las dos kettlebells de la zona designada junto a la línea de salida.
- El participante transportará las dos kettlebells en todo momento mientras avanza.
- Debe llevar una kettlebell en cada mano con los brazos extendidos.
- Está permitido dejar las kettlebells en el suelo para descansar.
- El workout se completa cuando se han recorrido los 200m y las kettlebells se llevan a la zona designada tras la línea de meta.
- Los pesos para las distintas categorías son los siguientes:
  - Women                    2 x 16 kg
  - Pro Women                2 X 24 kg
  - Men                         2 X 24 kg
  - Pro Men                    2 X 32 kg

## 7.7. SANDBAG LUNGES

**Distancia: 100m (sin sanciones)**

- Sandbag Lunges comienza recogiendo el saco de a la zona designada junto a la línea de salida.
- El participante debe levantar el saco sin ayuda y colocarlo sobre sus hombros.
- El participante comienza en posición vertical con ambos pies detrás de la línea de salida.
- En cada zancada, la rodilla trasera debe tocar el suelo.
- Una repetición termina con las rodillas y las caderas completamente extendidas.
- Las zancadas deben alternar las rodillas tocando el suelo.

# H Y R O X

- El participante puede dar zancadas de manera continua o detenerse después de cada zancada con ambos pies en el suelo.
- Está prohibido dar cualquier paso entre repeticiones.
- El saco debe permanecer sobre los hombros del participante en todo momento.
- El workout se completa cuando el participante devuelve el saco a la zona designada tras la línea de meta.
- Si el participante infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso, el participante recibe una penalización de 5m de distancia.
- No está permitido dejar el saco en el suelo. El saco debe permanecer sobre los hombros del participante en todo momento. Dejar el saco en el suelo una vez implicará una penalización de 10m de distancia. Si se deja el saco en el suelo una segunda vez, la pareja quedará descalificada.
- Los pesos para las distintas categorías son los siguientes:
  - Women                    10 kg
  - Pro Women                20 kg
  - Men                         20 kg
  - Pro Men                    30 kg

## 7.8. WALL BALLS

- Antes de que el participante comience el ejercicio, el balón debe recogerse del suelo y el participante se colocará en posición vertical con las caderas y las rodillas extendidas.
- En cada repetición, el participante debe golpear el objetivo designado con la pelota. Las mujeres deben golpear en el centro del objetivo [2,70m de altura] y los hombres por encima de la línea blanca [3m de altura].
- El participante realizará una sentadilla [sujetando el balón con ambas manos] para posteriormente lanzar el balón [de nuevo con ambas manos] al objetivo una vez de pie y en extensión completa. En cuanto el balón alcance el objetivo, el participante deberá atraparlo y comenzar el ejercicio de nuevo.
- Si el participante no atrapa el balón, deberá recogerlo del suelo y quedarse de pie con caderas y rodillas extendidas antes de comenzar el movimiento.
- En la posición inferior de la sentadilla, las rodillas del participante deben bajar de 90°.
- Si el participante incumple alguno de los puntos mencionados, la repetición queda invalidada y debe repetirse.
- Si es necesario, el árbitro puede utilizar un cajón con el que el participante debe hacer contacto cada vez para asegurarse de que el participante profundiza lo suficiente en la sentadilla.
- Los pesos y repeticiones para las distintas categorías son los siguientes:
  - Women 75 reps x 4 kg
  - Pro Women 100 reps x 6 kg
  - Men 100 reps x 6 kg
  - Pro Men 100 reps x 9 kg

## 8. ROPA Y ACCESORIOS

La forma de vestirse para la competición es decisión de cada participante. Los participantes no podrán recibir ninguno de los accesorios permitidos de personas ajenas a la competición y deberán llevarlos en todo momento.

### 8.1. ACCESORIOS PERMITIDOS

- Rodilleras
- Guantes
- Cinturón de halterofilia
- Muñequeras
- Sistemas de hidratación (ej. chalecos)

### 8.2. ACCESORIOS NO PERMITIDOS

- Auriculares
- Correas de levantamiento de peso
- Móviles

### 8.3. AVITUALLAMIENTO

Durante la carrera, habrá agua disponible en el Rox Zone para todos los atletas. Según el evento, el puesto de avituallamiento puede contar con otras bebidas o productos a disposición de los atletas. Otras bebidas o productos nutricionales están permitidos siempre y cuando los transporte el propio atleta, estando prohibido que reciban productos de personas ajenas a la competición.

## 9. ORGANIZACIÓN DEL EVENTO

El día del evento los participantes se encontrarán con las siguientes áreas:

### 9.1. CHECK IN

Una vez que llegue a la sede del evento, el participante tendrá que registrarse para recibir el chip de cronometraje, la pulsera de atleta y su número de salida. En el check in, el participante deberá presentar un documento oficial de identidad (DNI o pasaporte) y su confirmación de inscripción.

Cada participante recibirá un chip de cronometraje para registrar sus tiempos durante la competición. Junto con el chip, se entregará un velcro para que el participante se coloque el chip de cronometraje en el tobillo izquierdo o derecho. El cronometraje solo será válido y correcto si el chip está colocado en el tobillo, por lo que es responsabilidad del participante ponérselo correctamente. Al cruzar la línea de meta, el participante deberá entregar el chip de cronometraje al staff de la competición.

### 9.2. VESTUARIOS Y BAG DROP

El participante dispondrá de vestuarios y una zona de guardarropa.

### 9.3. WARM UP

Todos los participantes dispondrán de una zona de calentamiento designada con el equipo de la competición y otro material.

## 9.4. START ZONE

15 minutos antes de la hora de salida, los participantes deben presentarse en la zona de pre-salida y su *wave* se anunciará in situ. Diez minutos antes de la hora de salida, se guiará a los participantes a la *Start Zone*, donde se unirán a un calentamiento dirigido que terminará dos minutos antes de la hora de salida.

## 10.PENALIZACIONES

### 10.1. PENALIZACIÓN DE TIEMPO

#### 10.1.1. Vueltas incompletas

Si un participante no corre el número correcto de vueltas, se aplicará una penalización de 5-7 minutos por vuelta<sup>6</sup> que se añadirá a su tiempo final al terminar toda la carrera. Por ejemplo, si en una sede con una penalización de 5 minutos un participante se salta dos vueltas de carrera a lo largo de la competición, se sumarán 10 minutos a su tiempo de finalización.

#### 10.1.2. Orden incorrecto de los Workouts

El participante debe completar todos los workouts en el orden establecido. Si se completa un workout en un orden incorrecto, el participante debe recuperar este workout antes de entrar a la estación del Workout 8 (Wall Balls) y se aplicará una penalización de 3 minutos. Si se altera el orden de más de un workout, el participante será automáticamente descalificado.

#### 10.1.3. Kilómetro o Workout no realizado

No realizar 1km entero de carrera o un workout supondrá la descalificación del participante.

#### 10.1.4. Entrada y salida errónea del Roxzone

Si un participante confunde la entrada y la salida del Roxzone (por ejemplo, si sale por el arco de entrada), se aplicará 1 minuto de penalización.

---

<sup>6</sup> El número de vueltas para completar 1km de carrera varía según la sede de cada evento.

## 10.2. PENALIZACIÓN DE DISTANCIA

Las penalizaciones de distancia pueden ser aplicadas en cualquier workout. Estas penalizaciones dependen del workout y oscilan entre 5 y 10 metros. Las decisiones de penalización pueden ser tomadas por cualquier árbitro tras el consenso con el *head judge*. En cada workout (excepto en Wall Balls), habrá un primer aviso en caso de incumplir cualquier estándar de movimiento. Con el segundo aviso, la repetición no se dará por válida, por lo que el participante recibirá una penalización de distancia. Cualquier aviso tras ese momento conllevará una nueva penalización de distancia.

## 10.3. WORKOUT INCOMPLETO

Si un participante no termina un workout, no recibirá ningún dato de resultados y será excluido de todas las clasificaciones y premios. Sin embargo, el participante puede decidir continuar con la carrera, aunque no obtendrá un tiempo de finalización válido.

## 10.4. INCUMPLIMIENTO DE LOS ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

Cualquier ejecución que se desvíe de estos estándares, y/o sea inusual o poco común y/o resulte en una ventaja de tiempo no será aceptada y resultará en una repetición no válida o una penalización de tiempo o distancia.



## 10.5. DESCALIFICACIÓN

Cualquier participante que haya sido descalificado no recibirá ningún dato de resultados y será excluido de todas las clasificaciones y premios.

## 11. NORMAS DE CONDUCTA

Todos los participantes se comprometen a competir de manera justa y honorable. La falta de deportividad, por ejemplo, los intentos de engaño, la manipulación, las disputas excesivas, así como la interrupción y/o la obstrucción de la competición de otros participantes, pueden dar lugar a la suspensión, la descalificación y la prohibición de por vida de la competición o, incluso, a acciones legales.

Cualquier participante que sea suspendido de la competición o vetado para futuros eventos no recibirá el reembolso de ninguna tarifa o cuota. Esto también se aplica a otros comportamientos que puedan perjudicar o molestar a los participantes, voluntarios, personal, patrocinadores y/o espectadores. A discreción de los organizadores del evento, cualquiera de las acciones mencionadas anteriormente puede ser adoptada contra cualquier participante.