

RULEBOOK

DOUBLES



CONTENIDO

PAGE

4	1 CONCEPTO	
5	2 CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN	2.1 CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN EN HYROX 2.2 REQUISITOS PREVIOS PARA PARTICIPAR 2.3 PARTICIPANTES EMBARAZADAS 2.4 PARTICIPACIÓN CON LIMITACIONES FÍSICAS
7	3 REGISTO	3.1 PARTICIPAR COMO EQUIPO HYROX DOBLES 3.2 PARTICIPAR COMO INDIVIDUAL HYROX 3.3 PARTICIPAR COMO HYROX TEAM RELAY 3.4 PARTICIPAR COMO HYROX ADAPTIVE RELAY
8	4 DIVISIONES Y SISTEMAS DE CLASIFICACIÓN	4.1 CATEGORÍAS HYROX 4.2 GRUPOS DE EDAD HYROX [EXCLUYENDO DIVISIONES PRO*] 4.3 SISTEMA DE CLASIFICACIÓN
11	5 MUNDIALES Y ELITE 15	5.1 CLASIFICACIÓN PARA LOS CAMPEONATOS MUNDIALES 5.2 CLASIFICACIÓN COMO PARTICIPANTE INDIVIDUAL 5.3 CLASIFICACIÓN COMO EQUIPO DOBLES 5.3.1 DOBLES HOMBRES/MUJERES Y DOBLES HOMBRES/ MUJERES PRO 5.3.2 DOBLES MIXTOS 5.4 ¿QUÉ PASA SI UN PARTICIPANTE CALIFICA EN MÁS DE UNA DIVISIÓN? 5.5 GRUPOS DE EDAD 5.6 ELITE 15 Y PREMIOS EN EFECTIVO
14	6 CAMPEONATOS REGIONALES	6.1 PARTICIPACIÓN EN CAMPEONATOS REGIONALES 6.2 DIVISIONES 6.3 DIVISIONES Y GRUPOS DE EDAD [AG]
17	7 DOBLES ELITE 15 SISTEMA DE CLASIFICACIÓN	7.1 MAJORS 7.1.1 CLASIFICACIÓN POR TIEMPO 7.1.2 CLASIFICACIÓN A TRAVÉS DE CARRERAS MAJOR 7.2 CLASIFICACIÓN A TRAVÉS DE CARRERAS DE CAMPEONATOS REGIONALES 7.3 EL CAMPEONATO MUNDIAL DE HYROX
20	8 LA COMPETICIÓN	8.1 CARRERA HYROX DOBLES 8.2 REGLAS Y NORMATIVAS DE LAS ESTACIONES 8.3 CARRERA 8.4 EQUIPO DE JUECES

CONTENIDO

PAGE

23 9 ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y PESOS

- 9.1 SKIERG
- 9.2 SLED PUSH
- 9.3 SLED PULL
- 9.4 BURPEE BROAD JUMP
- 9.5 ROWING
- 9.6 KETTLEBELL FARMERS CARRY
- 9.7 SANDBAG LUNGE
- 9.8 WALL BALLS

37 10 CÓDIGO ANTIDOPAJE

38 11 ROPA, ACCESSORIES, HIDRATACIÓN/ NUTRICIÓN

- 11.1 ROPA Y ACCESORIOS
- 11.2 ARTÍCULOS PROHIBIDOS
- 11.3 MALA DEPORTIVIDAD
- 11.4 CONDUCTA GENERAL
- 11.5 HIDRATACIÓN / NUTRICIÓN

41 12 PROGRAMA DEL DÍA DEL EVENTO

- 12.1 REGISTRO, CHIP DE CRONOMETRAJE Y PULSERAS
- 12.2 VESTIDORES Y ÁREA DE DEPÓSITO DE BOLSAS
- 12.3 ÁREA DE CALENTAMIENTO
- 12.4 ZONA DE SALIDA

43 13 PENALIZACIONES

- 13.1 PENALIZACIONES
 - 13.1.1 VUELTAS DE CARRERA OMITIDAS
 - 13.1.2 COMPLETAR LAS ESTACIONES EN EL ORDEN INCORRECTO
 - 13.1.3 CARRERA DE 1K OMITIDA
 - 13.1.4 CONFUSIÓN DE ENTRADA/SALIDA DE ROXZONE
 - 13.1.5 COMPAÑEROS DE DOBLES QUE NO PERMANECEN JUNTOS
- 13.2 PENALIZACIONES DE TIEMPO
- 13.3 NO FINALIZÓ (DNF)
- 13.4 DESCALIFICACIÓN
- 13.5 DESVIACIONES DE LOS ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

47 14 REGLAS DE CONDUCTA

1 CONCEPTO

HYROX, una competición de fitness indoor de participación masiva, está basada en una idea del cofundador Christian Toetzke e involucra una combinación de carrera y movimientos funcionales. La carrera fue diseñada por Mintra Tilly, quien también redactó el reglamento.

HYROX consiste en una carrera de 1 km seguida de un workout, repetido 8 veces. Para completar toda la carrera HYROX y obtener un tiempo final válido, los atletas deben completar las carreras y workouts en el orden específico (carrera, workout, carrera, workout, etc.), hasta alcanzar un total de 8 km corriendo y 8 estaciones.

Aunque el número de repeticiones y/o los pesos difieren entre las divisiones, la distancia de carrera se mantiene constante en todas: cada participante debe correr 1 km antes de cada workout, es decir, un total de 8 km.

Los resultados y el sistema de clasificación se basan en el tiempo más rápido en cada división respectiva. Los resultados se ordenan del más rápido al más lento. Además de los tiempos más rápidos generales de hombres y mujeres, los resultados también se clasifican por grupos de edad (ver más abajo), igualmente ordenados del más rápido al más lento.

2 CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

2.1 CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN EN HYROX

HYROX es una competición abierta a todo el público, no se requieren clasificaciones previas.

Al participar en HYROX, aceptas las siguientes condiciones, que incluyen la exclusión de responsabilidad y los términos de la Política de Privacidad, disponibles en:

<https://hyrox.mx/wp-content/uploads/2025/07/TC-HYROX-MEXICO-Temporada-2526-1.pdf>

2.2 PRECONDITIONS FOR PARTICIPATION

- 1 Para participar en un evento HYROX, los competidores deben tener al menos 16 años el día de la carrera.
- 2 Las clasificaciones oficiales se basarán en el género biológico de los competidores al nacer. Sin embargo, las personas que deseen participar únicamente con fines recreativos, sin ser incluidas en la clasificación oficial, pueden registrarse según su identidad de género..
- 3 Cada participante debe aceptar los términos y condiciones de participación.
- 4 La única manera de registrarse en un evento HYROX es a través de www.hyrox.mx

2.3 ATLETAS EMBARAZADAS

Se invita a las mujeres embarazadas a participar. Sin embargo, la participación en cualquier carrera durante el embarazo queda exclusivamente a criterio y responsabilidad de la persona embarazada. Dado que cada embarazo es único, se recomienda encarecidamente consultar a un profesional médico antes de participar en una carrera para evaluar posibles riesgos.

Cualquier participante embarazada que desee adaptar algún movimiento o modificar los pesos/repeticiones indicados, debe contactar al equipo de HYROX con anticipación. HYROX estará encantado de facilitar estas adaptaciones siempre que sea posible. Sin embargo, tenga en cuenta que cualquier adaptación hará que su resultado se marque como “Fuera de Competencia”, por lo que quedará excluida de las clasificaciones oficiales y de los puestos de clasificación, aunque aún recibirá un tiempo de finalización.

2.4 PARTICIPACIÓN CON LIMITACIONES FÍSICAS

Los participantes lesionados son responsables de asegurarse de haber recibido autorización médica de un profesional de la salud calificado antes de participar en una carrera HYROX.

Si se requieren adaptaciones de movimientos o modificaciones de los pesos o repeticiones indicados debido a limitaciones físicas [ya sean temporales o permanentes] derivadas de una lesión, los participantes deben contactar al equipo de HYROX con anticipación.

Si necesita adaptaciones de movimientos o modificar los pesos/repeticiones indicados debido a una lesión, comuníquese con el equipo de HYROX con anticipación. Haremos todo lo posible para apoyar su participación de manera segura.

Tenga en cuenta que cualquier modificación realizada por motivos relacionados con lesiones hará que su resultado se marque como “Fuera de Competencia”. Aun así, recibirá un tiempo de finalización, pero su resultado quedará excluido de las clasificaciones oficiales y de las oportunidades de clasificación.

3 REGISTRO

3.1 PARTICIPAR COMO EQUIPO HYROX DOBLES

En www.hyrox.com, los participantes pueden inscribirse a través del botón "Register here" para la ciudad específica.

- 1 Seleccione su división: HYROX DOBLES
- 2 Ingrese sus datos personales
- 3 Ahora está registrado como un equipo HYROX DOBLES

3.2 PARTICIPAR COMO INDIVIDUAL

Además de la participación en DOBLES, también existe la opción de inscribirse como participante INDIVIDUAL. Consulta el Rulebook de HYROX SINGLES para más información.

3.3 PARTICIPAR COMO HYROX TEAM RELAY

También es posible competir en la modalidad HYROX TEAM RELAY como un equipo de relevos compuesto por cuatro personas. Consulta el Rulebook de TEAM RELAY para obtener más detalles.

3.4 PARTICIPAR COMO HYROX ADAPTIVE SINGLE

También se puede participar como SINGLE ADAPTIVE RACER. Consulta el Rulebook de ADAPTIVE para conocer más sobre esta categoría.

4 DIVISIONES Y SISTEMAS DE CLASIFICACIÓN

4.1 CATEGORÍAS HYROX

WOMEN WOMEN PRO MEN MEN PRO MIXED

HYROX ofrece cinco divisiones. Las divisiones difieren en género, repeticiones y/o peso. La distancia de carrera se mantiene igual en todas las divisiones: todos deben correr 1 km entre cada estación, para una distancia total de 8 km. Los participantes comienzan en oleadas según su división. La salida siempre se realiza exclusivamente con competidores de la misma división.

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 GRUPOS DE EDAD
HYROX [EXCLUYENDO
DIVISIONES PRO*]

UNDER 24 [16-24]

25-29

30-34

35-39

40-44

45-49

50-54

55-59

60-64*

65-69*

70-74*

75-79*

80-84*

85-89*

*LAS DIVISIONES PRO FINALIZAN EN EL GRUPO DE EDAD 55-59

Los atletas de 60 años o más no son elegibles para competir en las Divisiones Pro. En su lugar, todos los atletas de 60+ compiten con pesos abiertos en las carreras regulares y siguen siendo elegibles para la clasificación a los Campeonatos Mundiales. En los Campeonatos Mundiales, los pesos, repeticiones y distancias para todos los grupos de edad 60+ permanecen sin cambios. El grupo de edad [AG] de un participante se determina según su edad el día de la carrera.

4.3 SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

El sistema de clasificación y la clasificación general resultante se basan en el tiempo más rápido dentro de la división correspondiente de cada evento. Los resultados se ordenan de los tiempos más rápidos a los más lentos. Además, existe una clasificación dentro de los grupos de edad, también ordenada de los tiempos más rápidos a los más lentos.

Si un participante compite dos veces en la misma división, solo se considerará su tiempo más rápido para efectos de clasificación, y no es elegible para subir al podio más de una vez en esa división para la misma carrera.

Los resultados se publicarán inmediatamente después de finalizar cada evento y estarán disponibles en results.hyrox.com.

Cualquier vuelta de carrera incompleta o desviación del rango de repeticiones indicadas o de los estándares de movimiento resultará en una penalización [ver Penalizaciones] y/o descalificación. Las penalizaciones pueden añadirse o modificarse hasta 48 horas después de finalizar cada evento.

5 MUNDIALES Y ELITE 15

5.1 CLASIFICACIÓN PARA LOS CAMPEONATOS MUNDIALES

El punto culminante de cada temporada de HYROX son los CAMPEONATOS MUNDIALES [en adelante, WORLDS]. Cualquier participante de HYROX que compita en un evento regular puede clasificar para los WORLDS anuales de HYROX.

Los cupos de clasificación están limitados a un número específico por cada división en un evento. El número de cupos de clasificación por división se anunciará en la página del evento de cada ciudad.

Si un participante se ubica dentro de su grupo de edad y obtiene un cupo designado, recibirá una notificación por correo electrónico poco después del evento.

El participante recibirá un correo oficial con una invitación para registrarse en los WORLDS dentro de un plazo determinado; de lo contrario, su cupo pasará al siguiente mejor clasificado en la misma división. El participante clasificado competirá en los WORLDS en el grupo de edad en el que se clasificó, independientemente de su fecha de nacimiento.

5.2 CLASIFICACIÓN COMO PARTICIPANTE INDIVIDUAL

Todos los participantes que se hayan clasificado en los grupos de edad AG U24-69 como individual [HYROX HOMBRES / HYROX MUJERES / HYROX HOMBRES PRO / HYROX MUJERES PRO] deben completar las distancias, repeticiones y pesos de la división PRO en los campeonatos.

Para todos los demás participantes individuales que se clasificaron en el AG 70+, los pesos, repeticiones y distancias permanecen sin cambios.

5.3 CLASIFICACIÓN COMO EQUIPO DOBLES

5.3.1 DOBLES HOMBRES/MUJERES Y DOBLES HOMBRES/MUJERES PRO

Todos los participantes que se hayan clasificado en los grupos de edad AG U24-59 como individual [HYROX HOMBRES / HYROX MUJERES / HYROX HOMBRES PRO / HYROX MUJERES PRO] deben completar las distancias, repeticiones y pesos de la división PRO en los campeonatos.

Para todos los demás participantes individuales que se clasificaron en el AG 60+, los pesos, repeticiones y distancias permanecen sin cambios.

5.3.2 DOBLES MIXTO

Las distancias, repeticiones y pesos de esta división se mantienen iguales en los campeonatos.

Si un miembro de un equipo DOBLES se retira, puede ser reemplazado. El único requisito es que el nuevo miembro del equipo DOBLES tenga el mismo género y edad que el miembro anterior. De esta manera, el grupo de edad y la división permanecerán iguales.

5.4 QUE PASA SI UN PARTICIPANTE CALIFICA EN MÁS DE UNA DIVISIÓN?

Los participantes que se hayan clasificado en varias divisiones para los WORLDS pueden competir en múltiples divisiones siempre que sus horarios de salida asignados no se superpongan. No se considerarán solicitudes para cambiar los horarios de salida. Registrarse en varias divisiones es bajo el propio riesgo del participante y no se otorgarán reembolsos en caso de que los horarios de salida conflictivos impidan que un participante compita en varias divisiones.

5.5 GRUPOS DE EDAD

Todos los participantes comenzarán dentro de su división y grupo de edad (AG) para determinar al ganador del AG – CAMPEÓN MUNDIAL AG. El grupo de edad se establece según la edad del participante en el evento de clasificación. Los ganadores del AG no califican para premios en efectivo ni para el título general de ganadores – World Champion of Fitness Racing.

5.6 ELITE 15 AND PREMIOS EN EFECTIVO

El Elite 15 es una oleada de salida separada que consiste en los 15 participantes más rápidos de la división Pro [MUJERES PRO y HOMBRES PRO] de la temporada actual previa a los WORLDS.

Para obtener más información, puede consultar el Sistema de Clasificación Elite 15 más abajo.

Solo los participantes dentro de la oleada Elite 15 tienen la oportunidad de convertirse en el campeón mundial general – World Champion of Fitness Racing y ganar premios en efectivo. El dinero en premios disponible en cada Campeonato Mundial se anunciará en la respectiva Guía Elite 15.

Los participantes Elite 15 están excluidos de las clasificaciones individuales por grupo de edad (AG) en los WORLDS y, por lo tanto, no son elegibles para convertirse en Ganador AG en ninguna de las divisiones individuales.

HYROX se reserva el derecho de otorgar Wildcards e invitar a otros participantes a los WORLDS a su discreción. Además, HYROX se reserva el derecho de realizar cambios en el diseño del recorrido y de la Roxzone, por ejemplo, para mejorar la visibilidad para los espectadores o las oportunidades de transmisión.

6 CAMPEONATOS REGIONALES

6.1 PARTICIPACIÓN EN REGIONALES

Otro de los grandes momentos de la temporada HYROX son los REGIONALS [en lo sucesivo referidos como CHAMPIONSHIPS], que, a diferencia de las carreras Elite 15, se disputarán con los pesos Open.

Los CHAMPIONSHIPS están compuestos por tres regiones: Américas, APAC y EMEA, definidas con base en zonas horarias relativamente alineadas y en su proximidad logística.

AMÉRICAS

Antigua y Barbuda, Argentina, Bahamas, Barbados, Belice, Bolivia, Brasil, Canadá, Chile, Colombia, Costa Rica, Cuba, Dominica, República Dominicana, Ecuador, El Salvador, Granada, Guatemala, Guyana, Haití, Honduras, Jamaica, México, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, San Cristobal y Nieves, Santa Lucía, San Vicente y las Granadinas, Surinam, Trinidad y Tobago, Estados Unidos, Uruguay, Venezuela.

APAC [ASIA-PACÍFICO]

Afganistán, Bangladés, Bután, Brunéi, Camboya, China, India, Indonesia, Japón, Laos, Malasia, Maldivas, Mongolia, Myanmar, Nepal, Korea del Norte, Pakistán, Filipinas, Singapur, Korea del Sur, Sri Lanka,

Taiwan, Tailandia, Timor Oriental, Vietnam, Australia, Fiji, Kiribati, Islas Marshall, Micronesia, Nauru, Nueva Zelanda, Palau, Papúa Nueva Guinea, Samoa, Islas Solomón, Tonga, Tuvalu, Vanuatu.

EMEA [EUROPA, MEDIO ORIENTE & ÁFRICA]

Albania, Andorra, Armenia, Austria, Azerbaiyán, Bielorrusia, Bélgica, Bosnia and Herzegovina, Bulgaria, Croacia, Chipre, Chequia, Dinamarca, Estonia, Finlandia, Francia, Georgia, Alemania, Grecia, Hungría, Islandia, Irlanda, Italia, Kazajistán, Kosovo, Letonia, Liechtenstein, Lituania, Luxemburgo, Malta, Moldavia, Mónaco, Montenegro, Países Bajos,, Macedonia del Norte, Noruega, Polonia, Portugal, Rumanía, Rusia, San Marino, Serbia, Eslovaquia, Eslovenia, España, Suecia, Suiza, Turquía, Ucrania, Reino Unido, Ciudad del Vaticano, Baréin, Irán, Irak, Israel, Jordania, Kuwait, Líbano, Omán, Palestina, Catar, Arabia Saudita, Siria, Emiratos Árabes Unidos, Yemen, Algeria, Angola, Benín, Botsuana, Burkina Faso, Burundi, Cabo Verde, Camerún, República Centroafricana, Chad, Comoros, Congo [Brazzaville], Congo [Kinshasa], Yibuti, Egipto, Guinea Ecuatorial, Eritrea, Esuatini, Etiopía, Gabón, Gambia, Ghana, Guinea, Guinea-Bisáu, Costa de Marfil, Kenia, Lesoto, Liberia, Libia, Madagascar, Malawi, Malí, Mauritania, Mauricio, Marruecos, Mozambique, Namibia, Níger, Nigeria, Ruanda, Santo Tomé y Príncipe, Senegal, Seychelles, Sierra Leona, Somalia, Sudáfrica, Sudán del Sur, Sudán, Tanzania, Togo, Tunes, Uganda, Zambia, Zimbabue.

Cualquier atleta puede inscribirse en su(s) respectiva(s) división(es) de Age Group en los CHAMPIONSHIPS; no se requiere clasificación previa.

6.2 CATEGORÍAS

DOUBLES WOMEN OPEN / PRO

DOUBLES MEN OPEN / PRO

DOUBLES MIXED OPEN

6.3 DIVISIONES Y GRUPOS DE EDAD [AG]

Todos los atletas deben completar los pesos, repeticiones y distancias correspondientes a su división.

Todos los atletas comienzan en su división y Age Group (AG) para determinar a los AMERICAS / EMEA / APAC OPEN Champions de cada respectivo AG. La clasificación de los AG está descrita en el punto 4.2.

Los ganadores de cada AG no reciben premio en metálico.

7 DOUBLES ELITE 15 SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

Para la temporada 2025/2026, la serie Elite 15
consistirá en:

FOUR MAJOR RACES

HAMBURGO

MELBOURNE

PHOENIX

VARSOVIA

TRES CARRERAS DE CAMPEONATO REGIONAL

WASHINGTON DC AMÉRICAS

LONDRES EMEA

BRISBANE APAC

7.1 MAJORS

Cada carrera DOUBLES Elite 15 en un Major incluirá a los 15 participantes femeninos y 15 masculinos más rápidos que se hayan clasificado.

La clasificación para los eventos Major se realiza mediante tiempos obtenidos en carreras Pro durante los últimos 365 días.

7.1.1 CLASIFICACIÓN POR TIEMPO

La clasificación por tiempo se calcula como el promedio de los dos tiempos más rápidos verificados de carreras individuales de la División Pro obtenidos por cualquier atleta durante los últimos 365 días.

Este período de 365 días es un intervalo móvil, lo que significa que se actualiza diariamente. A medianoche [GMT] de cada nuevo día, el día más antiguo dentro del período de 365 días "expira" y los nuevos resultados de ese día pasan a ser elegibles para su consideración.

Se trata de un ranking dinámico que se actualizará con cada carrera para reflejar siempre los últimos 365 días a partir de esa fecha en particular. Los tiempos obtenidos en las carreras Major y en los WORLDS se incluirán en este ranking.

7.1.2 CLASIFICACIÓN A TRAVÉS DE CARRERAS MAJOR

El equipo ganador de dobles de cada Major obtiene un cupo de clasificación automática para los Majors restantes de la temporada actual y de la siguiente temporada; no hay roll downs.

Los puestos de podio 1, 2 y 3 de cada evento Major clasifican directamente a los participantes para la carrera Doubles Elite 15 en los WORLDS. Si estos participantes ya se han clasificado, el cupo se trasladará a las siguientes 3 parejas de competidores en línea, de modo que en cada Major, 3 parejas femeninas y 3 parejas masculinas clasifiquen para la carrera DOUBLES ELITE 15 en los WORLDS. Si una pareja termina en el Top 3 pero ya estaba clasificada automáticamente, el cupo se trasladará a la siguiente pareja de competidores de ese Major.

7.2 CLASIFICACIÓN A TRAVÉS DE CARRERAS DE CAMPEONATOS REGIONALES

Solo las personas que sean ciudadanos o residentes legales permanentes de un país designado dentro de cada región son elegibles para participar. Esto excluye a los titulares de visas temporales, como turistas, estudiantes u otras clasificaciones de no residentes (comúnmente denominados extranjeros legales).

La prueba de elegibilidad debe presentarse mediante un documento de identidad original emitido por el gobierno, como pasaporte o tarjeta de residencia permanente. No se aceptarán licencias de conducir ni fotocopias de ningún documento.

Los participantes que tengan doble o múltiple ciudadanía solo son elegibles para calificar en un Campeonato Regional; si participan en más de un Campeonato Regional, solo se considerará el tiempo de su primera carrera para fines de clasificación.

El participante que obtenga el primer puesto del podio en cada Campeonato Regional se clasifica directamente para la carrera Double Elite 15 en los WORLDS. Si estos participantes ya se han clasificado, el cupo se trasladará al siguiente competidor en línea, de modo que en cada Campeonato Regional, 1 pareja femenina y 1 pareja masculina clasifiquen para la carrera Double Elite 15 en los WORLDS.

La única forma de clasificar para los WORLDS es obteniendo un puesto en un Major o en un Campeonato Regional.

No existe una clasificación directa para los WORLDS basada en el tiempo de finalización en una carrera de la temporada regular.

7.3 EL CAMPEONATO MUNDIAL DE HYROX

8 LA COMPETICIÓN

8.1 CARRERA HYROX DOBLES

HYROX DOUBLES es un formato de equipo de dos personas. Los equipos pueden estar conformados por:

**DOS ATLETAS
MASCULINOS**

OPENS MEN'S DOUBLES /
PRO MEN'S DOUBLES

**TWO ATLETAS
FEMENINOS**

WOMEN'S DOUBLES /
PRO WOMEN'S DOUBLES

**UN ATLETA
MASCULINO Y
OTRO ATLETA
FEMENINO**

MIXED DOUBLES

Una carrera HYROX consiste en una carrera de 1 km seguida de una estación de ejercicios, repetida 8 veces.

Para completar toda la carrera HYROX y recibir un tiempo de finalización válido, los participantes deben iniciar en el horario de salida designado, completar las carreras y los ejercicios en el orden establecido [Carrera 1, estación de ejercicios 1, Carrera 2, estación de ejercicios 2, etc.] hasta haber completado un total de 8 km de carrera y 8 estaciones de ejercicios, mientras llevan siempre el chip de cronometraje proporcionado en el tobillo.

Las carreras HYROX funcionan con salidas en oleadas a intervalos programados [por ejemplo, cada 10 minutos]. A cada participante se le asigna un horario oficial de salida, que se comunica antes del día de la carrera y se confirma nuevamente en el registro. Los participantes deben tener su horario de salida oficial claramente visible en el brazo.

Atención

- 1** Cualquier participante que inicie en una oleada anterior o posterior a su horario oficial asignado sin la aprobación previa de los Organizadores de la Carrera será descalificado (DQ).
- 2** Es responsabilidad del participante llevar el chip de cronometraje en el tobillo en todo momento durante la carrera. No hacerlo resultará en un resultado de "No Inició" (DNS) en la clasificación.
- 3** Los participantes deben evitar ingresar a la Roxzone o al recorrido de carrera antes de su horario oficial de salida, ya que hacerlo puede activar su chip de cronometraje y generar un tiempo de carrera incorrecto.

8.2 REGLAS Y NORMATIVAS DE LAS ESTACIONES

YOU GO I GO [YGIG] EJEMPLO :
REMO 1,000 METROS

DTM 1 COMIENZA A REMAR MIENTRAS DTM 2 ESPERA

DESPUÉS DE UNA DISTANCIA SELECCIONADA POR ELLOS MISMOS (POR EJEMPLO, 250 METROS), DTM 1 SE INTERCAMBIA POR DTM 2.

DTM 2 CONTINUA REMANDO MIENTRAS DTM 1 DESCANSA.

ESTE PROCESO SE REPITE HASTA QUE SE CUBRA TODA LA DISTANCIA DE 1,000 METROS.

- 1 Completa todas las estaciones de ejercicios en el orden correcto.
- 2 Ingresa y sal de cada estación de ejercicios por las rutas correctas.
- 3 Salir de una estación de ejercicios por el arco de entrada ("IN") de la estación resultará en una penalización de 2 minutos.
- 4 Completa el número prescrito de repeticiones y/o distancias.
- 5 Realiza cada ejercicio según los estándares de movimiento.
- 6 Realiza los ejercicios/movimientos usando los pesos correctos.
- 7 Solo utiliza el equipo, carril o estación de wall ball asignado por un miembro del equipo de la carrera. No hacerlo implicará una penalización de 2 minutos por infracción.
- 8 Solo se puede usar magnesio proporcionado por el evento, y únicamente en las estaciones de ejercicios donde se suministra. No se debe llevar tiza a otras estaciones ni usarla en estaciones diferentes. Hacerlo implicará una penalización de 2 minutos por infracción.
- 9 Para evitar crear peligros de resbalones para otros participantes y personal, los líquidos proporcionados en las estaciones de ayuda son solo para beber. No se deben usar para enfriamiento activo (por ejemplo, verter agua sobre la cabeza o el cuerpo). Hacerlo implicará una penalización de 2 minutos por infracción.

8.3 CARRERA

Todos los recorridos HYROX comprenden las mismas distancias y combinan el Recorrido de Carrera (Run Course), la Roxzone y las distancias de las estaciones de ejercicios.

Ambos miembros del equipo Doubles (DTMs) deben correr juntos durante los 1,000 m completos entre cada estación de ejercicios. Si un miembro del equipo corre por delante, se aplicará una penalización de 1

Atención

- 1 Después de la carrera, ambos miembros del equipo deben ingresar juntos a la estación de ejercicios. El ejercicio no puede comenzar hasta que ambos estén presentes. La estación solo puede ser abandonada una vez completadas todas las repeticiones o la distancia, y

- ambos miembros del equipo deben salir juntos.
- 2 Si un equipo Doubles acumula más de 3 penalizaciones por no permanecer juntos, será considerado Fuera de Competencia y no recibirá clasificación. Competition and will not receive A RANKING.**

minuto, ya que esto altera la dinámica de una carrera Doubles.

Los tramos de carrera siempre son de aproximadamente 1,000 metros; dependiendo del lugar del evento, esto puede dividirse en 1 a 5 vueltas de carrera.

En algunos casos, la primera o última vuelta de carrera puede ser inferior a 1,000 metros debido a la ubicación del túnel de salida. En estos casos, los metros faltantes se compensarán durante la última vuelta.

En el recorrido de carrera, hay una línea que divide el trayecto en dos zonas: Fast Lane (más pequeña, en la línea interior) y Running Lane (más grande, en la línea exterior). Los corredores con un ritmo de 4 min/km o más rápido deben usar la Fast Lane, mientras que los demás corredores deben permanecer en la Running Lane. En caso de que el equipo de HYROX esté dirigiendo la Fast Lane, todos los corredores deben cumplir sus instrucciones.

8.4 EQUIPO DE JUECES

Un Equipo de Jueces será responsable de asegurar que todos los participantes completen los ejercicios de manera correcta y segura. Los jueces realizan esta labor en coordinación con el Juez Principal de la estación correspondiente.

El Juez Principal de cada estación está supervisado por los Directores de Carrera, quienes supervisan todos los aspectos deportivos de la carrera y toman las decisiones finales sobre todos los asuntos de juzgamiento.

Todas las decisiones del Director Principal de Carrera son definitivas.

9 ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y PESOS

Es responsabilidad de cada participante completar todos los tramos de carrera y estaciones de ejercicios según lo prescrito, en la secuencia correcta, y demostrar claramente que se cumplen todos los estándares de movimiento requeridos durante toda la carrera.

Cualquier ejecución de una carrera o movimiento que se desvíe de los estándares prescritos, parezca inusual o poco común, o parezca proporcionar una ventaja competitiva, no será reconocida. Tales acciones pueden resultar en una repetición no válida (no rep) o en una penalización de tiempo, dependiendo de la estación.

Además, el equipamiento y los carriles asignados para cada estación serán determinados por el Juez Principal y su equipo. Los participantes no están autorizados a elegir su propio equipamiento o carril bajo ninguna circunstancia.

9.1 SKIERG

DISTANCIA: 1.000 METROS

- 1 Antes de comenzar, el monitor será [reiniciado] por un Juez.
- 2 El participante debe mantener ambos pies sobre la plataforma del SkiErg en todo momento durante el ejercicio. Se permite levantar los pies durante la ejecución del ejercicio. Los talones pueden colgar sobre el borde de la base del SkiErg, pero no deben tocar el suelo.

SKIERG PROTOCOLO DE PENALIZACIÓN

- 3 Después de completar la distancia requerida, el participante debe mantener ambos pies sobre la plataforma y levantar un brazo para señalar a un Juez que la distancia requerida ha sido completada.
 - 4 El participante solo puede abandonar el SkiErg después de recibir la confirmación de finalización por parte del Juez.
 - 5 La configuración del damper en el ergómetro está preajustada a resistencia 6 para todas las divisiones; esta puede ser ajustada tantas veces como se desee por el DTM que esté realizando el ejercicio [únicamente].
 - 6 El DTM en descanso permanece en el área señalizada. No está permitido pasar los manillares del SkiErg de un DTM al otro.
- 1 Si los pies del participante se mueven de la base del SkiErg, esto resultará en una advertencia formal.
 - 2 Una segunda infracción resultará en una penalización de 15 segundos.
 - 3 Cada infracción subsiguiente incurrirá en una penalización adicional de 15 segundos, sin que se emitan más advertencias.
 - 4 Si el participante abandona antes de completar los 1,000 metros, recibirá una penalización de tiempo o será descalificado, dependiendo de la gravedad de la infracción.

9.2 SLED PUSH

DISTANCIA: 50 METROS

- 1 A cada pareja de participantes se le asignará un carril de trineo por un miembro del equipo de jueces. Es obligatorio que los participantes usen el carril de trineo asignado.
- 2 Both sled and racers must be completely behind the white line prior to starting.
- 3 El trineo debe pasar completamente la marca de 12,5 m [final del carril] antes de cambiar de dirección.
- 4 El DTM en descanso debe caminar inmediatamente detrás del DTM que está trabajando. Si el DTM que camina obstruye a otros participantes, por ejemplo caminando en un carril vecino, esto se considerará una infracción.

SLED PUSH PROTOCOLO DE PENALIZACIÓN

- 5 Tan pronto como los participantes completen 4 carriles de 12,5 m y el trineo haya pasado completamente la línea, la estación se considera completa.
 - 6 Si los participantes completan menos de cuatro carriles, se aplicará una penalización de 3 minutos por cada carril faltante.
- 1 La primera infracción de un equipo resultará en una advertencia formal.
 - 2 Una segunda infracción resultará en una penalización de 15 segundos.
 - 3 Cada infracción subsiguiente incurrirá en una penalización adicional de 15 segundos, sin que se emitan más advertencias.
 - 4 Se aplicará una penalización de 3 minutos por cada carril faltante.

DISTANCE	50 METERS [4 X 12.5M]
WOMEN	102 KG INCL. SLED
WOMEN PRO / MEN / MIXED	152KG INCL. SLED
MEN PRO	202KG INCL. SLED

9.2 SLED PULL

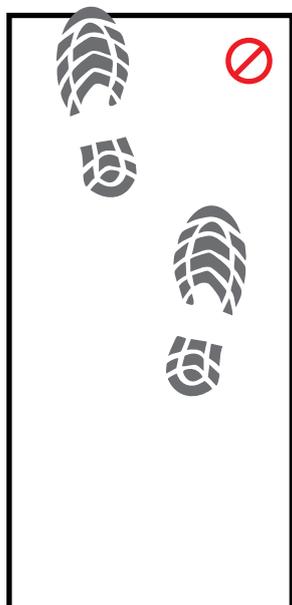


FIG 001



FIG 002

DISTANCIA: 50 METROS

- 1 A cada equipo/pareja se le asignará un carril de trineo por un miembro del equipo de jueces. Es obligatorio que los participantes utilicen el carril de trineo asignado.
- 2 Tanto el trineo como el participante deben estar completamente dentro de su respectivo cuadro de corredor antes de comenzar.
- 3 En todo momento, el participante debe permanecer dentro de su espacio de trabajo designado [conocido como el Cuadro del Corredor] en cada extremo de su carril.
 - a No se permite que los participantes pisén la línea sólida en la parte delantera [ver Fig. 001 y 002] o trasera del Cuadro del Corredor [ver Fig. 003] mientras sostienen la cuerda.



FIG 003

SLED PULL PROTOCOLO DE PENALIZACIÓN

- 4 El trineo debe pasar siempre la marca de 12,5 m [final del carril, completamente sobre la línea blanca] antes de cambiar de dirección.
 - 5 Una vez que el participante hale completamente el trineo más allá de la marca de 12,5 m, debe correr al extremo opuesto de su carril y jalar el trineo de regreso.
 - 6 En todo momento, el participante debe permanecer de pie; no está permitido jalar el trineo desde una posición sentada o arrodillada.
 - 7 En todo momento, el DTM que está trabajando debe asegurarse de que su cuerda permanezca dentro de su carril; puede extenderse hacia atrás fuera del carril, pero no debe obstaculizar el carril vecino.
 - 8 El DTM en reposo debe permanecer detrás del DTM que está trabajando en todo momento y NO puede ayudar de ninguna manera con la gestión de la cuerda, por ejemplo, con las manos o los pies.
 - 9 Se permite que el DTM en reposo ofrezca orientación verbal y física al DTM que está trabajando, siempre y cuando no pise ninguna de las líneas del Racers Box ni ingrese al interior del Racers Box.
 - 10 Tan pronto como el participante haya completado 4 carriles de 12.5 m y el trineo haya cruzado completamente la línea, la estación se considera finalizada.
 - 11 Si el equipo completa menos de cuatro carriles, se aplicará una penalización de 3 minutos por cada carril faltante.
- 1 La primera infracción de un participante resultará en una advertencia formal.
 - 2 Una segunda infracción resultará en una penalización de 15 segundos.
 - 3 Cada infracción subsiguiente incurrirá en una penalización adicional de 15 segundos, sin que se emitan más advertencias.
 - 4 Se aplicará una penalización de 3 minutos por cada carril faltante.

DISTANCE	50 METERS [4 X 12.5M]
WOMEN	78 KG INCL. SLED
WOMEN PRO / MEN / MIXED	103 KG INCL. SLED
MEN PRO	153 KG INCL. SLED

9.4 BURPEE BROAD JUMP

DISTANCIA: 80 METROS

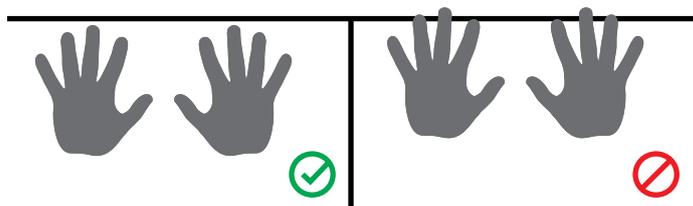


FIG 004



FIG 005



FIG 006

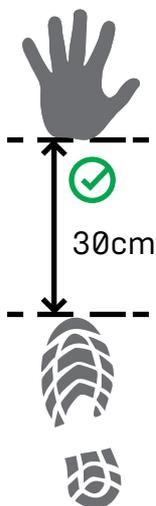


FIG 007



FIG 008

- 1 El primer DTM debe comenzar realizando un burpee..
- 2 El primer burpee de cada sección comienza con ambas manos apoyadas en el suelo o sobre la cinta de color contrastante detrás de la línea
a En este contexto, “pecho en el suelo” se define como la línea de los pezones haciendo contacto claro con el suelo.
blanca de inicio, y con el pecho del participante tocando el suelo [ver Fig. 004].
- 3 El participante puede luego saltar o salir del burpee antes de realizar el salto horizontal hacia adelante sobre la línea de inicio. Durante todos los saltos horizontales, ambos pies deben estar paralelos tanto al despegar como al aterrizar [ver Fig. 005]. No se permiten posiciones desalineadas de los pies, pasos adicionales ni deslizamientos en ningún momento.
- 4 Se permite que los participantes apoyen una rodilla al salir de la posición más baja del burpee.
- 5 Al saltar o salir de cualquier burpee, los pies no pueden sobrepasar la punta de los dedos de las
a Los 30 cm se miden desde la base de las palmas del participante, donde las manos se unen con las muñecas [ver Fig. 007].
b Una vez que las manos están apoyadas en el suelo, no se pueden mover hacia adelante.
manos del participante (sobrepaso) [ver Fig. 006].
- 6 Al iniciar todos los burpees subsecuentes, las manos del participante deben colocarse a no más de 30 cm hacia adelante de sus pies.
- 7 El participante puede luego saltar o retroceder para colocarse en la posición del burpee. En la posición más baja de todos los burpees, el pecho del participante debe tocar claramente el suelo.
- 8 Si hay carriles marcados en la cuadrícula, estos son solo una guía; no es obligatorio permanecer en el mismo carril, es decir, un participante más rápido puede cruzar de carril para adelantarse a uno más lento.
- 9 La longitud de cada salto depende del participante.
- 10 Cuando se utilizan puntos de giro al final de cada sección, los participantes no están obligados

a realizar el movimiento alrededor de ellos. Sin embargo, el participante debe saltar sobre cada línea blanca de inicio/fin con ambos pies cruzando completamente la línea al final de la sección antes de girar. Cada nueva sección debe comenzar desde la posición designada de la línea de inicio: pecho en el suelo con las manos colocadas detrás de la línea blanca [ver Fig. 008].

- 11** La estación de entrenamiento se considera completada una vez que el DTM que está trabajando salta sobre la línea de meta. Si cualquier pie toca la línea de meta, se deberá realizar otro burpee.
- 12** El DTM en reposo debe caminar detrás del DTM que está trabajando en todo momento y no debe obstaculizar a otros participantes, por ejemplo, caminando junto a su DTM que está trabajando. Hacerlo se considerará una infracción.
- 13** Al hacer la transición entre DTMs, el DTM en reposo comenzará colocando sus manos donde aterrizaron los pies del DTM que estaba trabajando, con dedos de los pies y de las manos alineados. No hacerlo se considerará una infracción.

Es responsabilidad del participante demostrar claramente a los jueces que está cumpliendo con todos los estándares de movimiento.

BURPEE BROAD JUMP PROTOCOLO DE PENALIZACIÓN

- 1** La primera infracción de un participante resultará en una advertencia formal.
- 2** Una segunda infracción resultará en una penalización de 15 segundos.
- 3** Cada infracción subsiguiente incurrirá en una penalización adicional de 15 segundos, sin que se emitan más advertencias.

9.5 ROWING

DISTANCIA: 1.000 METROS

- 1** Antes de comenzar, el monitor será [re]ajustado por el equipo de jueces.
- 2** Los pies de los participantes deben estar en los reposapiés del remo y el trasero sobre el asiento antes de tomar el mango del remo. Los pies deben permanecer en los reposapiés en todo momento.
- 3** Después de completar 1,000 m, el participante

debe permanecer sentado y levantar el brazo para que un juez confirme que se ha completado la distancia requerida.

- 4** El participante solo puede bajarse del remo y abandonar la estación de entrenamiento después de recibir la confirmación de un juez de que ha completado la distancia requerida.
- 5** El DTM en reposo debe permanecer en el área marcada detrás del DTM que está trabajando en todo momento. No se le permite obstaculizar a otros participantes; hacerlo se considerará una infracción.
- 6** No está permitido que los DTMs se pasen el mango del remo, ajusten la resistencia o los tirantes de los pies entre ellos; hacerlo se considerará una infracción.

Atención

- 1** La resistencia del ergómetro está preajustada en 6 para todas las divisiones; esto solo puede ser ajustado por el DTM que está trabajando, tantas veces como desee.
- 2** Los reposapiés estarán preajustados en la Posición Número 4 para todas las divisiones. Los participantes pueden ajustar el reposapiés a su configuración preferida antes de comenzar.

ROWER PROTOCOLO DE PENALIZACIÓN

- 1** La primera infracción de un participante resultará en una advertencia formal.
- 2** Una segunda infracción resultará en una penalización de 15 segundos.
- 3** Cada infracción subsecuente incurrirá en una penalización adicional de 15 segundos, sin que se emitan más advertencias.
- 4** Si el participante se retira antes de completar los 1,000 metros, recibirá una penalización de tiempo o podría ser descalificado, dependiendo de la gravedad de la infracción.

DISTANCIA: 200 METROS

Dependiendo del lugar, recorrer 200 metros puede implicar varias vueltas. Es responsabilidad del participante familiarizarse con el mapa del atleta y completar el número requerido de vueltas. También es responsabilidad del participante seleccionar el peso correcto de las kettlebells apropiado para su división; vea las opciones de pesos/colores a continuación.

- 1 El ejercicio de Kettlebell Farmers Carry comienza y termina con la toma y devolución de las kettlebells en la caja marcada junto a la línea de inicio/fin de la estación de entrenamiento.
- 2 El participante debe llevar ambas kettlebells en todo momento mientras se mueve.
- 3 Las kettlebells deben ser transportadas con ambos brazos extendidos a los costados del participante.
- 4 Está permitido poner las kettlebells en el suelo para descansar, siempre que no se desplacen hacia adelante al colocarlas.
- 5 Durante cada transición de kettlebells entre los DTMs, no se deben pasar las KB hacia adelante. Está permitido pasarlas de lado o hacia atrás, pero nunca hacia adelante.
- 6 El DTM en reposo debe caminar detrás del DTM que está trabajando en todo momento. No se permite obstaculizar a otros participantes, por ejemplo, caminando al lado del DTM que trabaja; hacerlo se considerará una infracción.
- 7 La estación de entrenamiento se completa una vez que el participante lleva las kettlebells a través de la línea de meta y las devuelve a la caja correcta, asegurándose de que las asas permanezcan en posición vertical.

- 1 Cada vuelta que falte resultará en una penalización de 3 minutos.
- 2 Si el participante no devuelve las kettlebells al área correcta y/o no las deja en posición vertical, se aplicará una penalización de 30 segundos. Si el participante corrige la infracción antes de salir de la Roxzone, no se aplicará esta penalización.
- 3 Si un participante realiza todo o parte del Farmers Carry con el peso incorrecto, deberá repetir toda la estación de entrenamiento con el peso correcto. No hacerlo resultará en descalificación [DQ].

DISTANCE	200 METERS
WOMEN	2 X 16KG [WHITE]
WOMEN PRO / MEN / MIXED	2 X 24KG [GREY]
MEN PRO	2 X 32KG [BLACK]

9.7 SANDBAG LUNGES

DISTANCIA: 100 METROS

Es responsabilidad del participante seleccionar el peso correcto del saco de arena para su división; consulte las opciones de pesos/colores a continuación.

- 1 El Sandbag Lunge comienza y termina con la extracción/devolución del saco de arena en el área marcada junto a la línea de inicio/fin.
- 2 El participante comienza de pie, con ambos pies detrás de la línea, antes de iniciar su primer zancada cruzando la línea de inicio [ver Fig. 009].
- 3 Durante cada zancada, la rodilla trasera debe tocar claramente el suelo.
- 4 Cada repetición termina con el participante de pie, con rodillas y caderas completamente extendidas.
- 5 Las zancadas deben ser alternas, es decir, alternando la rodilla que toca el suelo.
- 6 El participante puede realizar las zancadas de manera continua o detenerse entre cada zancada con ambos pies paralelos en el suelo.
- 7 No está permitido dar pasos adicionales ni desplazarse entre repeticiones.

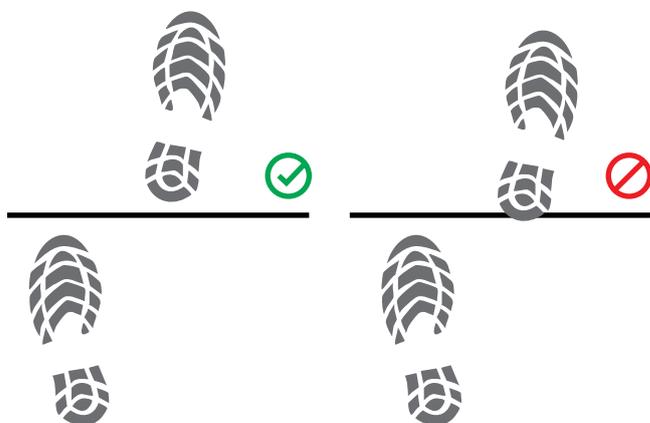


FIG 009

SANDBAG LUNGE PROTOCOLO DE PENALIZACIÓN

- 8 Se requiere que el pie delantero cruce completamente la línea blanca al final de cada carril y de la línea de meta.
 - 9 No es necesario realizar la zancada alrededor de los puntos de giro al final de cada carril. Sin embargo, cada nueva sección debe iniciarse con ambos pies detrás de la línea blanca y cruzándola al hacer la zancada [ver Fig. 009].
 - 10 Durante cada transición del saco de arena entre los DTMs, el saco no debe pasarse hacia adelante. Se permite lateral o hacia atrás, nunca hacia adelante.
 - 11 El DTM en descanso debe caminar detrás del DTM en acción en todo momento. No está permitido obstruir a otros participantes, por ejemplo, caminando al lado del DTM en acción. Hacerlo se considerará una infracción.
 - 12 La estación se considera completa una vez que el pie delantero del participante cruza completamente la línea de meta. Luego, deben devolver el saco de arena al área marcada correcta.
- 1 Si el competidor no devuelve el saco de arena al área correcta, se aplicará una penalización de 30 segundos. Si el competidor regresa para corregir la infracción antes de salir de la Roxzone, no se aplicará esta penalización.
 - 2 Si un competidor completa total o parcialmente la estocada con saco de arena utilizando un peso incorrecto, deberá repetir toda la estación de entrenamiento con el peso correcto. No hacerlo resultará en descalificación [DQ].
 - 3 El saco de arena debe permanecer sobre ambos hombros en todo momento y el competidor no tiene permitido dejarlo en ningún momento durante la estación de entrenamiento, incluyendo las zonas de giro.
 - 4 Quitar el saco de los hombros resultará en una penalización de 15 segundos, sin advertencia previa.
 - 5 Una segunda infracción resultará en descalificación.

DISTANCE	100 METERS
WOMEN	10KG [WHITE]
WOMEN PRO / MEN / MIXED	20KG [GREY]
MEN PRO	30KG [BLACK]

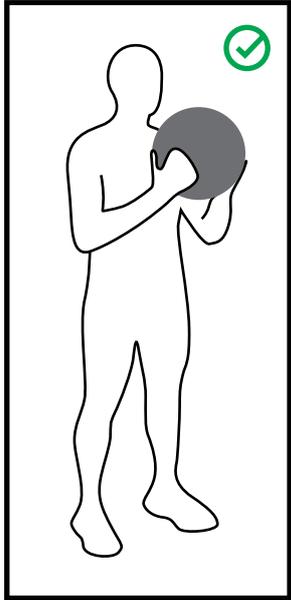


FIG 010

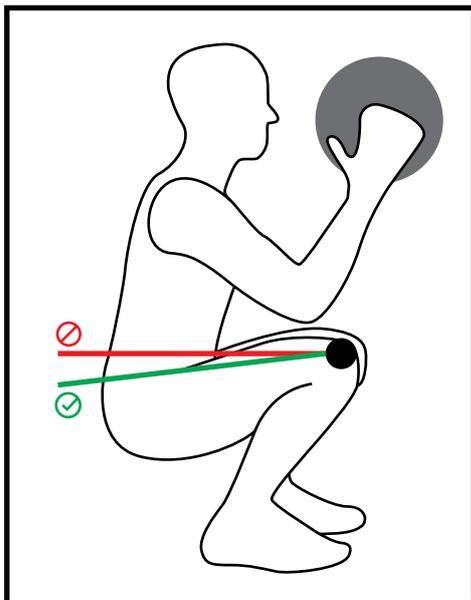


FIG 011

REPS:

100

- 1 Es responsabilidad del competidor asegurarse de haber seleccionado el peso correcto del wall ball según su división [ver más abajo].
- 2 El competidor debe comenzar de pie [caderas y rodillas extendidas], sujetando el wall ball con ambas manos [ver Fig. 010]; no se permite que los competidores levanten el wall ball del suelo y lo lancen inmediatamente al objetivo.
- 3 Luego, el competidor realiza una sentadilla por debajo del paralelo y lanza la pelota [con ambas manos] al levantarse, golpeando el objetivo correcto en la estructura de wall ball; esto se cuenta como una repetición.
- 4 Cada lanzamiento debe golpear el objetivo designado; es decir, las competidoras femeninas deben alcanzar su zona de impacto y los competidores masculinos deben alcanzar la suya.
- 5 Después de que la pelota toque el objetivo, el competidor puede atraparla e iniciar el movimiento nuevamente o, alternativamente, dejar que la pelota toque el suelo antes de comenzar el siguiente movimiento, es decir, de pie, caderas y rodillas extendidas antes de iniciar la sentadilla. No se permite atrapar la pelota tras el rebote y continuar con la siguiente repetición.
- 6 En la posición más baja de la sentadilla, las caderas del competidor deben descender más que las rodillas [también conocido como por debajo del paralelo o menos de 90°] [ver Fig. 011].
- 7 El DTM en descanso debe permanecer en el área marcada debajo de la estructura sin obstruir a otros competidores. No cumplir con esto resultará en no-reps mientras dure la infracción.
- 8 La transición del wall ball entre DTMs se realiza permitiendo que la pelota toque el suelo o pasándola de uno a otro. No se permite la transición "voladora", donde un DTM lanza la pelota al objetivo y el otro la atrapa en la sentadilla y continúa; esto resultará en un no-rep.
- 9 Cuando no se utilicen objetivos digitales, los competidores solo pueden avanzar al Finisher Stage una vez que su juez confirme que se han

- completado 100 repeticiones válidas de wall ball.
- 10** Se permite a los competidores quitarse los zapatos una vez lleguen a su objetivo designado. Deben colocar los zapatos debajo de la estructura. Tras completar las 100 repeticiones válidas, deben llevarse los zapatos consigo al Finisher Stage; no se permite regresar al área de wall ball después de finalizar la carrera.
 - 11** Los competidores NO deben correr por debajo de la estructura de wall ball al dirigirse al Finisher Stage; deben pasar por el exterior de la estructura.
 - 12** Si el competidor incumple alguno de estos requisitos, esa repetición se considerará un “no-rep”.

CATEGORY	WEIGHT
WOMEN	100 REPS / 4KG [WHITE]
WOMEN PRO / MEN / MIXED	100 REPS / 6KG [GREY]
MEN PRO	100 REPS / 9KG [BLACK]

CATEGORY	TARGET HEIGHT
WOMEN / WOMEN PRO	2.70M
MEN / MEN PRO	3.00M

Atención

1 Protocolo de Objetivos Digitales de Wall Balls

Cuando se utilizan los objetivos digitales de Wall Ball, el sistema registrará automáticamente tanto las repeticiones válidas como las no válidas. Estos resultados se mostrarán en tiempo real en la interfaz del atleta.

Los jueces son responsables de evaluar la posición inicial y la profundidad de la sentadilla del atleta. Si un juez identifica una repetición no válida, se registrará mediante su interfaz digital y se mostrará en la pantalla del atleta.

Los atletas solo podrán avanzar a la etapa final (Finisher Stage) una vez que su interfaz digital confirme que se han completado 100 repeticiones válidas de Wall Ball.

Si el atleta abandona su estación antes de alcanzar las 100 repeticiones válidas, no se le llamará para completar las restantes. En su lugar, se aplicará una penalización de 15 segundos por cada repetición incompleta.

2 Cajas de profundidad de Sentadilla

Se puede utilizar una caja de profundidad de sentadilla a discreción del juez para ayudar a evaluar si la sentadilla del atleta alcanza la profundidad requerida. No pueden ser solicitadas por el atleta. Estas cajas no deben usarse para descansar o sentarse; su único propósito es servir como indicador de profundidad, no como oportunidad de descanso durante el ejercicio.

WALL BALL PENALTY PROTOCOLO DE PENALIZACIÓN

- 1 No se emiten advertencias; cada repetición es válida o no válida (rep o no-rep).
- 2 Cada repetición faltante incurrirá en una penalización de 15 segundos.
- 3 Si un atleta utiliza tiza en polvo en la estación de wall ball, se aplicará una penalización de 2 minutos.

10 CÓDIGO ANTIDOPAJE

HYROX está comprometido con la promoción del juego limpio, la integridad y el espíritu de competición en todos sus eventos. HYROX cree firmemente en los principios del deporte limpio y se dedica a crear un entorno en el que los atletas puedan competir en igualdad de condiciones.

Por ello, HYROX aplica una política antidopaje para garantizar la salud y seguridad de todos los atletas y para mantener los valores de honestidad, respeto e igualdad en el deporte. Todos los eventos se realizan con los más altos estándares éticos y tolerancia cero al uso de sustancias o métodos prohibidos que puedan comprometer la integridad de la competencia.

Se espera que todos los atletas que participen en eventos HYROX cumplan con las normas antidopaje establecidas por los organizadores. Esto incluye someterse a pruebas de sustancias prohibidas, tanto dentro como fuera de la competencia. Las Exenciones por Uso Terapéutico (TUE, por sus siglas en inglés) pueden solicitarse hasta 28 días antes de la carrera.

Además, HYROX se reserva el derecho de realizar pruebas aleatorias en cualquier momento para mantener un entorno de competencia justo y limpio.

Por favor, visite <https://hyrox.com/rulebook/> para consultar el Código Antidopaje de HYROX y/o el Formulario de Solicitud de TUE.

11 ROPA, ACCESORIOS, HIDRATACIÓN/ NUTRICIÓN

Es responsabilidad del atleta asegurarse de que su vestimenta sea adecuada al prepararse para las actividades que realizará, teniendo en cuenta los factores ambientales y cualquier sensibilidad cultural que deba respetarse.

Se requiere que todos los atletas usen calzado cerrado en todo momento durante la carrera, excepto en la estación de entrenamiento de Wall Ball, donde los atletas pueden quitarse los zapatos para completar los Wall Balls.

11.1 ROPA Y ACCESORIOS

Los siguientes elementos pueden ser usados o llevados durante la carrera:

- 1 Rodilleras
- 2 Guantes (no grips)
- 3 Cinturón de levantamiento de pesas
- 4 Muñequeras
- 5 Mochilas de hidratación
- 6 Inhaladores para el asma
- 7 Dispositivos respiratorios recetados (ver nota 3)

Cualquier artículo que no esté explícitamente listado como permitido, queda prohibido por defecto.

Atención

- 1 Si un competidor decide usar, portar o llevar cualquiera de los artículos mencionados, debe hacerlo desde el inicio hasta el final de la carrera. Estos artículos no pueden ser entregados ni recibidos de ninguna otra persona en ningún momento. Hacerlo constituye asistencia externa y puede resultar en descalificación.

- 2 Cualquier artículo NO listado anteriormente debe considerarse prohibido, a menos que el competidor reciba permiso por escrito del Director de Carrera antes del inicio de la misma. Los artículos prohibidos serán confiscados y podrán ser recuperados en el mostrador de Servicio al Cliente después de que el competidor haya terminado.
- 3 El cumplimiento de la Política Antidopaje de HYROX debe respetarse en todo momento.

11.2 ARTÍCULOS PROHIBIDOS

Los siguientes artículos están estrictamente prohibidos en todo momento:

- 1 Auriculares
- 2 Teléfonos celulares*
- 3 Cascos de realidad virtual (VR)
- 4 GoPro o cualquier otro tipo/marca de cámara [de cuerpo]
- 5 Cascos**
- 6 Aparatos respiratorios**
- 7 Cilindros de aire comprimido**

*SI SE REQUIERE UN DISPOSITIVO MÉDICO QUE NECESITE PROXIMIDAD AL TELÉFONO DEL CORREDOR DURANTE LA CARRERA, SE DEBE OBTENER APROBACIÓN PREVIA DEL DIRECTOR DE CARRERA. POR FAVOR, CONTACTE CON EL EQUIPO DE ATENCIÓN AL CLIENTE LOCAL ANTES DEL DÍA DE LA CARRERA PARA SER PUESTO EN CONTACTO CON EL DIRECTOR DE CARRERA CORRESPONDIENTE.

** POR RAZONES DE SEGURIDAD, NO SE PERMITE EN LA ZONA DE CARRERA DE HYROX NINGUNA PRENDA O EQUIPO QUE PUEDA SUPONER UN RIESGO PARA OTROS CORREDORES. ESTO INCLUYE, PERO NO SE LIMITA A, APARATOS RESPIRATORIOS, CILINDROS DE AIRE COMPRIMIDO Y CASCOS. AUNQUE ENTENDEMOS QUE ALGUNOS DE ESTOS ELEMENTOS SE USAN EN INICIATIVAS BENÉFICAS, LA SEGURIDAD DE TODOS LOS CORREDORES SIGUE SIENDO NUESTRA MÁXIMA PRIORIDAD. LOS UNIFORMES Y CHALECOS DE PESO SIGUEN PERMITIDOS, SIEMPRE QUE NO INTERFIERAN CON LA SEGURIDAD O EL RENDIMIENTO DE LOS DEMÁS CORREDORES.

11.3 MALA DEPORTIVIDAD

Cualquier forma de mala conducta deportiva, incluyendo comportamientos amenazantes y/o abusivos hacia el personal del evento, jueces, voluntarios, espectadores o compañeros corredores, puede dar lugar a sanciones y/o descalificación. Estas sanciones también pueden aplicarse de manera retroactiva tras una carrera.

Se entiende por mala conducta deportiva los intentos de engaño, manipulación o disputas excesivas, así como interrumpir y/o obstaculizar a otros participantes. Esto puede derivar en sanciones, descalificación, prohibición de por vida en carreras HYROX y/o acciones legales.

11.4 GENERAL CONDUCT

Está prohibido arrojar basura. Por ejemplo, todos los vasos de papel y los envases de gel usados deben desecharse en los contenedores proporcionados, no en el suelo de la Roxzone ni en el recorrido de carrera.

11.5 HIDRATACIÓN/ NUTRICIÓN

Cada infracción puede resultar en una penalización de 2 minutos.

Escupir o limpiarse las fosas nasales en el suelo está estrictamente prohibido. Cada infracción resultará en una penalización de 2 minutos.

Durante la carrera, se dispondrá de agua al menos una vez durante, antes o después de cada paso por la Roxzone. También puede estar disponible una bebida deportiva u otro producto de hidratación. Cualquier corredor que desee llevar nutrición debe transportarla desde el inicio de la carrera.

No se permite a los corredores aceptar ninguna bebida o producto nutricional de nadie que no sea de las estaciones de ayuda durante su evento. Hacerlo se considera "asistencia externa" y conlleva una penalización de 3 minutos por infracción.

12 PROGRAMA DEL DÍA DEL EVENTO

12.1 REGISTRO, CHIPS DE CRONOMETRAJE Y PULSERAS

12.2 VESTIDORES Y ÁREA DE DEPOSITO DE BOLSAS

El día del evento, los corredores se encontrarán con las siguientes áreas.

Una vez que los corredores lleguen al recinto, deberán acudir al área de Check-in de corredores, donde recibirán su chip de cronometraje/correa para el tobillo, número de corredor y pulsera de identificación.

Los corredores deben llevar una identificación con foto emitida por el gobierno y la confirmación de su inscripción.

Dependiendo de la división, la pulsera será blanca, gris, negra y/o verde. Esta se utiliza para identificar la ola de salida y la división del participante durante la carrera, y debe llevarse de manera visible en la muñeca.

Cada corredor también recibe un chip de cronometraje para registrar su tiempo(s) durante la carrera. Este chip debe colocarse en un tobillo.

Cualquier otra ubicación puede provocar un registro de tiempo inválido o incompleto. Es responsabilidad del corredor llevar el chip de cronometraje correctamente en el tobillo durante toda la carrera.

En el caso de Dobles y relevos, cada participante debe llevar un chip. Dobles = 2 Timing Chips; Relay = 4 Timing Chips.

Habrá vestidores y un servicio de consigna seguro en el recinto. Sin embargo, el organizador no se hace responsable de pérdidas o robos de bolsas o pertenencias.

12.3 ÁREA DE CALENTAMIENTO

Habrá un área designada para calentamiento con el equipo correspondiente a la carrera disponible para todos los participantes. Los espectadores no est n permitidos en esta zona; es exclusivamente para uso de los corredores.

12.4 ZONA DE SALIDA

Diez minutos antes de la hora de inicio de un participante, éste debe reunirse en el área del túnel de salida para recibir instrucciones oficiales sobre el inicio de la carrera.

13 PENALIZACIONES

13.1 PENALIZACIONES

13.1.1 VUELTAS DE CARRERA OMITIDAS

Si un participante no completa el número correcto de vueltas, se aplicará una penalización de tiempo de 3 a 7 minutos por vuelta, la cual se sumará a su tiempo final.

Por ejemplo: en un lugar específico, la penalización podría ser de 5 minutos. Si el tiempo final del participante es de 1:24 y no completó 2 vueltas, su tiempo final se ajustará a 1:34 [2 x 5 minutos de penalización].

13.1.2 COMPLETAR LAS ESTACIONES EN EL ORDEN INCORRECTO

Si un participante no completa las estaciones en la secuencia correcta [1–8], se le permite completar las estaciones faltantes antes de entrar a la estación 8 [Wall Balls].

Completar las estaciones en un orden incorrecto resultará en una penalización de 3 minutos. Si se completan más de una estación fuera de orden, el participante será descalificado automáticamente.

13.1.3 CARRERA DE 1KM O ESTACIÓN OMITIDA

Omitir una estación completa o una carrera de 1 km conducirá a la descalificación.

13.1.4 CONFUSIÓN DE ENTRADA/SALIDA DEL ROXZONE

Cada vez que un corredor entre en la Roxzone por el arco de SALIDA [OUT] o salga de la Roxzone por el arco de ENTRADA [IN], recibirá una penalización de 2 minutos.

13.1.5 COMPAÑEROS DE DOBLES QUE NO PERMANECEN JUNTOS

En la división Dobles, ambos integrantes deben permanecer juntos en todo momento durante la carrera, incluyendo todos los tramos de carrera y estaciones de ejercicio. El sistema automático de cronometraje monitorea continuamente la proximidad

de los compañeros.

Cada vez que el sistema detecte que los compañeros no están juntos, se aplicará una penalización de 1 minuto por cada tramo de carrera y/o estación de ejercicio donde ocurra la infracción. Se permite un máximo de tres penalizaciones por equipo.

Si se registra una cuarta infracción, el equipo será clasificado como Fuera de Competencia y no aparecerá en las clasificaciones oficiales.

“Permanecer juntos” se define como no estar separados por más de cinco segundos en ningún momento. La mejor práctica es mantenerse al alcance del brazo del otro durante toda la carrera para evitar activar una penalización y mantener transiciones fluidas entre los tramos.

Se pueden aplicar penalizaciones de tiempo tanto en la carrera como en las estaciones 1-8. La duración de la penalización depende de la infracción y de la estación. Muchas penalizaciones son detectadas automáticamente por el sistema de cronometraje mediante la lectura del chip, por ejemplo, el uso incorrecto de los arcos IN/OUT o saltarse vueltas con el trineo.

Las infracciones relacionadas con los estándares de movimiento o el conteo de repeticiones—como usar pesos incorrectos, no devolver correctamente las kettlebells, o un no-rep en los wall ball squats—pueden ser penalizadas en tiempo real por los Jueces o Jueces Principales.

Solo los Directores de Carrera tienen la autoridad para descalificar [DQ] a un competidor, basándose en la información proporcionada por los Jueces Principales, Jueces o sus propias observaciones directas.

Para las estaciones 1-7, los competidores recibirán una advertencia por estación por no cumplir con los estándares de movimiento. En la segunda infracción— independientemente del tipo—la repetición se considera inválida y el competidor recibirá la penalización de tiempo o distancia asociada. Cualquier infracción adicional dentro de la misma estación generará penalizaciones adicionales.

13.2 PENALIZACIONES DE TIEMPO

Nota: Ciertas infracciones pueden resultar en penalizaciones inmediatas sin advertencia, dependiendo de su gravedad.

13.3 NO FINALIZÓ (DNF)

Si un participante no completa una estación, no recibirá datos de resultados y será excluido de todas las clasificaciones y premios. Sin embargo, podrá continuar con la carrera (sin un tiempo final).

13.4 DESCALIFICACIÓN

Si un participante ha sido descalificado por un Director de Carrera durante una competencia, no recibirá ningún dato de resultados de esa carrera y será excluido de todas las clasificaciones y premios relacionados con la misma.

Una vez descalificado, el participante no podrá continuar compitiendo en esa carrera específica.

13.5 DESVIACIONES DE LOS ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

Cualquier ejecución de un movimiento que se desvíe de los estándares de movimiento, y/o sea inusual o poco común, y/o resulte en una ventaja de tiempo, no será reconocida y resultará en una repetición inválida [no rep] o en una penalización de tiempo.

CÓDIGO	MOTIVO	PENALIZACIÓN
01	VUELTA DE CARRERA OMITIDA	3 MIN [RECORRIDOS DE 4 VUELTAS] 5 MIN [RECORRIDOS DE 3 VUELTAS] 7 MIN [RECORRIDOS DE 2 VUELTAS] DQ [RECORRIDO DE 1 VUELTA]
02	CARRERA O ESTACIÓN OMITIDA	DQ
03	REALIZAR ESTACIONES EN ORDEN INCORRECTO	3 MINUTOS POR PRIMERA INFRACCIÓN, LUEGO DQ
04	USO INCORRECTO ARCO IN/OUT	2 MINUTES POR INFRACCIÓN
05	USO INCORRECTO DE LA ENTRADA/SALIDA DEL WORKOUT	2 MINUTES POR INFRACCIÓN
06	PIES FUERA DE LA BASE DEL SKIERG O SIN ESTAR SOBRE LAS PLATAFORMAS DEL REMO ANTES DE TOCAR EL MANILLAR	15 SEGUNDOS POR INFRACCIÓN
07	ABANDONAR SKIERG O REMO ANTES DE TIEMPO	PENALIZACION MINIMA DE 10 SEGUNDOS HASTA DESCALIFICACIÓN, DEPENDIENDO DE LA GRAVEDAD DE LA INFRACCIÓN
08	CARRIL DE TRINEO OMITIDO	3 MINUTOS POR CARRIL FALTANTE
09	BURPEE BROAD JUMP	15 SECONDS POR INFRACCIÓN
10	VUELTA OMITIDA EN FARMERS CARRY	3 MINUTES POR VUELTA
11	KETTLEBELLS DEVUELTAS INCORRECTAMENTE	30 SEGUNDOS
12	PESO INCORRECTO EN FARMERS CARRY O LUNGES	DQ
13	RODILLA NO TOCA EL SUELO O NO SE MANTIENE ERGUIDO EN LAS ZANCADAS	15 SEGUNDOS POR INFRACCIÓN
14	QUITARSE EL SACO DE LOS HOMBROS Y SEGUIR AVANZANDO O TIRARLO AL SUELO	15 SEGUNDOS [PRIMERA INFRACCIÓN] DQ [SEGUNDA INFRACCIÓN]
15	WALL BALLS OMITIDOS	15 SEGUNDOS POR REPETICIÓN FALTANTE
16	USAR MAGNESIO EN ESTACIONES QUE NO SEAN O SLED PULL O FARMERS CARRY	2 MINUTOS POR INFRACCIÓN
17	NO USAR MATERIAL/CARRIL ASIGNADO	2 MINUTOS POR INFRACCIÓN
18	INTEGRANTES DE LA PAREJA DOBLES NO CORREN JUNTOS	1 MINUTO POR CADA TRAMO DE CARRERA Y/O WORKOUT HASTA UN MÁXIMO DE 3 VECES, DESPUÉS DQ
19	ASISTENCIA EXTERNA	2 MINUTOS POR INFRACCIÓN
20	HORA DE INICIO INCORRECTA (SIN PERMISO)	DQ
21	NO LLEVAR EL CHIP DE CRONOMETRAJE	DID NOT START [DNS]
22	ESCUPIR O LIMPIARSE LA NARIZ	2 MINUTOS O DQ [DECISIÓN DEL RACE DIRECTOR]
23	TIRAR BASURA, TIRARSE AGUA ENCIMA	2 MINUTOS POR INFRACCIÓN
24	CONDUCTA ANTIDEPORATIVA	2 MINUTOS O DQ [DECISIÓN DEL RACE DIRECTOR]

14 REGLAS DE CONDUCTA

Al registrarse en un evento HYROX, los participantes aceptan competir de manera justa y honorable, y cumplir con el Código de Conducta de HYROX, el cual sostiene los valores fundamentales que garantizan un entorno de carrera respetuoso e inclusivo para todos.

El mal comportamiento deportivo, por ejemplo, intentos de engaño, manipulación, disputas excesivas, así como interrumpir y/o obstaculizar a otros participantes, puede resultar en penalizaciones, descalificación, prohibición de por vida en las carreras HYROX y/o acciones legales.

Cualquier participante que sea descalificado de una carrera HYROX o excluido de futuros eventos no recibirá reembolso de ninguna tarifa o cuota. Esto también se aplica a conductas que puedan dañar o perturbar a otros participantes, voluntarios, personal, patrocinadores o espectadores. Cualquiera de las acciones mencionadas puede ser tomada contra un participante a discreción de los organizadores del evento.