

# 身心障礙參賽者規則手冊



SEASON 23/24

HYROX

WORLD . SERIES . OF . FITNESS . RACING

# 身心障礙參賽者規則手冊

## 1. 概念

HYROX，一場室內大眾參與的健身體能比賽，以 Upsolut Sports 創辦人 Christian Toetzke 的想法，包含跑步和功能性動作的結合。比賽由 Mintra Tilly 規劃安排，他也根據來自以下機構的寶貴意見撰寫了這本規則手冊：馬特漢普森基金會的喬治湯普森、西爾瓦尼亞哈羅德和許多其他人透過測試和回饋做出了貢獻。他們的集體努力有助於制定和完善規則，以確保提供所有參與者最好的體驗。HYROX 包括 1 公里跑步和隨後的一項功能性訓練，重複 8 次。為了完成整個 HYROX 比賽並獲得有效的完賽成績，參與者必須在特定時間內完成跑步和訓練站，其順序為（跑步、運動、跑步、運動等），直到他們完成總共 8 公里跑步和 8 次訓練站。雖然重複範圍和/或重量依照不同組別會有所不同，但跑步距離不變，每位參與者每次訓練前必須跑 1 公里，即總距離為 8 公里。結果和排名是基於每個項目的最快時間，結果依照最快到最慢的時間做排序。

## 2. 參與條件

### 2.1 參與 HYROX 的條件

HYROX 是一項開放給所有人參加的比賽，不需要資格。經過參與 HYROX 即表示你同意下列條件，其中包括責任免除和隱私權政策的條款

### 2.2 參與前提

- 為了參加 HYROX 比賽，參與者必須至少以比賽當天計算滿 16 歲。
- 每位參與者必須同意以下條款和條件參與。
- 報名 HYROX 比賽的唯一方法是透過 [www.hyrox.com](http://www.hyrox.com)。

## 3. 報名

### 3.1 以個人身分參與

在 [www.hyrox.com](http://www.hyrox.com) 上，參與者可以透過「在此報名」進行報名特定城市的按鈕。

- 選擇你的組別：HYROX SINGLE
- 輸入你的個人詳細資訊並選擇你的身障類別
- 你現已註冊為個人運動員

## 4. 組別與排名系統

### 4.1 HYROX 身障類別

- (a) 下肢損傷
- (b) 上肢損傷
- (c) 身材矮小障礙
- (d) 視力/聽力障礙
- (e) 神經損傷（細分為下列子類別）
  - j. 神經內科
  - jj. 神經病學
- (f) 坐姿障礙（細分為下列子類別）
  - i. 帶髖關節功能的坐姿 (SWHF)
  - ii. 無髖關節功能的坐姿 (SWOHF)
  - iii. 無核心功能的坐姿 (SWOC)

HYROX Adaptive 提供 6 個組別。依照性別有所不同，次數和/或重量、跑步/推距離不變。除矮身材組外的所有組別：所有人每次必須跑/推 1 公里，總距離為 8 公里。身材矮小的運動員每次訓練之間將跑 500 公尺。參加者依照性別分批開始。

### 4.2 HYROX 年齡組（適用於所有組別）

- (a) U24 (16 - 24)
- (b) 25 - 29
- (c) 30 - 34
- (d) 35 - 39

# 身心障礙參賽者規則手冊

- (h) 55 – 59
- (i) 60 – 64
- (j) 65 – 69
- (k) 75 – 79
- (l) 80 – 84
- (m) 85 – 89

參與者的年齡由參加活動當日的年齡決定。（例如：如果參與者將在 11 月的下一個生日時年滿 40 歲 2023 年，如果他要參加 2023 年 4 月的一場賽事，他將參加年齡組 (d) 的比賽。

## 4.3 排名系統

個別排名和總排名依照每個項目各自組別的最快時間。結果排序依照完成時間由最快到最慢。另外，裡面還有一個排名年齡組也從最快到最慢的時間做排序。

結果將在每次活動結束後立即公佈，並將可在 [hyrox.com/en](https://hyrox.com/en) 上瀏覽。

任何不完整的跑步圈數或違反規定的次數或移動標準將導致處罰（參見處罰）和/或取消資格。可能增加處罰或進行修改會在每次活動結束後 48 小時內完成。

## 5. 世界錦標賽

### 5.1 個人首發資格

每個 HYROX 賽季的亮點都是世界錦標賽。任何定期 HYROX 活動的參與者都有機會獲得資格參加年度 HYROX 世界錦標賽，儘管資格在整個賽季每個分區僅有 3 個名額。

每個組別的前 3 名運動員，根據整個比賽的最快成績賽季，將受邀參加 HYROX 世界錦標賽。參賽者將在各自組別內進行比賽以確定適合的身障組別世界冠軍。

身障組獲勝者沒有資格獲得獎金或榮獲「世界健身體能挑戰冠軍」稱號。

HYROX 保留發放外卡和邀請其他運動員參加世界錦標賽的權

## 6. 比賽

HYROX 包括 1 公里跑步和隨後的一項訓練，重複 8 次。為了完成整個 HYROX 比賽並獲得有效的完賽成績，參與者必須完成跑步和訓練並依照指定的順序（跑步、訓練、跑步、訓練等），直到他們完成總共完成了 8 公里跑步和 8 次訓練。

### 6.1 訓練站規則與規定

- 依照正確的順序完成所有訓練。
- 依照動作標準進行每項動作。
- 使用訓練站的正確起點和終點。
- 完成正確的次數和/或距離。
- 使用正確的重量（公斤或磅）進行訓練/動作。

### 6.2 概述

比賽前，請透過電子郵件或註冊時聯絡我們，如果您的比賽需要額外幫助，請告知我們的工作人員。這訊息將轉發給賽事總監和主裁判團隊。在比賽當天，為你保留及擁有指定的器材/賽道/地點。

### 6.3 跑/推

除神經科運動員及身材矮小障礙運動員只需跑 1 圈外，所有運動員都必須跑/推 1000 米。

所有運動員，特別是視力和聽力受損的運動員都可以在引導員的幫助下完成比賽，以幫助確定方向。這跑者需要由運動員指定，

# 身心障礙參賽者規則手冊

跑步路線上有一條線將跑步路線分為兩部分

速度區：高速道和常規速道。跑得更快的運動員應該跑在內側高速道上，速度較慢的運動員應跑在常規速道上。

## 6.4 坐著的和上肢殘障運動員的腕帶或掛鉤，如果需要使用額外的裝備，例如腕帶、帶子或

需要額外時間才能連接完成站的掛鉤，請透過電子郵件或註冊時聯絡我們，並告知我們您將使用的訓練站，我們將從中扣除處理時間。

## 6.5 裁判與主裁判

對於每次訓練，裁判將負責確保所有參與者以正確、安全的方式完成訓練。裁判將與各自訓練站的主裁判協調進行。各訓練站的主裁判由賽事總監管理，負責監督比賽的所有賽事方面並做出比賽所有評審事項的決定。

賽事總監和賽事主辦單位的所有決定均為最終決定。

## 7. 移動標準、距離和重量

任何違反運動的動作執行標準，和/或不尋常或不常見和/或在一段時間內的結果將不會被認可，並會導致無效的次數或時間/距離懲罰，可能的處罰依各訓練站而定。

### 7.1 滑雪機\*

- 在開始運動之前，裁判必須（重新）設定螢幕。
- 完成規定的距離後，運動員必須舉起他/她的手臂呼叫裁判以確認所需距離已完成。
- 只有在收到裁判員的完成確認後，運動員才可以離開該站。
- 如有必要，裁判將幫忙拉把手或放置一個箱子。假如有需求，請在報到時告知我們的工作人員。

距離

下肢損傷：1000米

上肢損傷：1000米

身材矮小障礙：500 m

視力/聽力障礙：1000 m

神經損傷：1000米

有臀部功能的坐姿：900 m

無髖關節功能的坐姿：800 m

沒有核心功能的坐姿：700 m

\* 測力計上的阻尼器設定將預設為以下

阻力：

女子 5

男子 6

注意：阻尼器設定可依需求多次調整

### 7.2 雪橇推

- 雪橇和運動員必須在比賽前完全位於線後。
- 雪橇在改變方向前必須通過 12.5 m 標記線。
- 一旦運動員完成了指定距離以及整個雪橇通過終點線，該站即完成。

坐著的運動員適應如下：雪橇將固定在椅子上，肩帶和運動員拖著雪橇。請自備帶子來拖曳雪橇，如果您需要將其先放置在訓練站，請在報到時和出發前告知我們的工作人員。

距離/重量

下肢損傷：4x 12.5 m，75/125 kg 包含雪橇（女/男）

上肢損傷：4x 12.5 m，75/125 kg 包含雪橇（女/男）

身材矮小：2x 12.5 m，50/75 kg 包含雪橇（女/男）

視力/聽力障礙：4x 12.5 m，75/125 kg 包含雪橇（女/男）

神經損傷：4x 12.5 m，75/125 kg 包含雪橇（女/男）

有臀部功能的坐姿：4x 12.5 m，50 kg 包含雪橇

坐姿（無髖關節功能）：4x 12.5 m，25 kg，包含雪橇

坐姿無核心功能：4x 12.5 m 在雪橇上（無負重）

### 7.3 雪橇拉

- 雪橇和運動員的起始位置必須完全位於線後方。
- 一旦運動員拉動整個雪橇通過 12.5 m 標記線，運動員換邊並將雪橇拉回來
- 運動員必須隨時保持在指定線之間，所謂的運動員禁區，不允許跨越這些線拉雪橇。

# 身心障礙參賽者規則手冊

- 一旦運動員完成了距離以及雪橇通過終點線，該站即完成。

下肢受損的運動員組別：坐姿拉雪橇

距離/重量

下肢損傷：2x 12.5 m，50/75 kg 包含雪橇（女/男）  
上肢損傷：2x 12.5 m，50/75 kg 包含雪橇（女/男）  
身材矮小：2x 12.5 m，25/50 kg 包含雪橇（女/男）  
視力/聽力障礙：4x 12.5 m，50/75 kg 包含雪橇（女/男）  
神經損傷：4x 12.5 m，50/75 kg 包含雪橇（女/男）  
有臀部功能的坐姿：4x 12.5 m，50 kg 包含雪橇  
坐姿（無髖關節功能）：4x 12.5 m，25 kg，包含雪橇  
坐姿無核心功能：4x 12.5 m 在雪橇上（無負重）

## 7.4 波比跳

- 運動員開始時將雙手放在線後面。
- 起始位置為直立位置，將手放在腳附近，最遠 30 公分長。一旦手放在地上就不允許移動。
- 當運動員在執行動作時並於低姿勢時，運動員的胸部必須接觸地面。
- 然後，運動員站起來並向前跳躍。
- 跳躍的長度由運動員決定。
- 不允許在跳躍之間向前做出人任何腳步移動。
- 一旦運動員跳過終點線，該站就完成了。
- 若運動員違反上述任何一點，則次數無效，並在第二次警告時收到 5 m 距離懲罰

以下運動員適用如下：

坐姿髖關節功能：

80m 椅子臂屈伸（90 度肘）加 2 輪長度向前

無髖關節功能的坐姿：

80m 後輪平衡

無核心功能的坐姿：

80m 後輪平衡

身材矮小障礙：

40米

所有其他：距離 80 m（除非受到處罰）

## 7.5 划船\*

- 在開始運動之前，裁判必須（重新）設定監視器。
- 完成規定的距離後，運動員必須舉起他/她的手臂呼叫裁判以確認所需距離已達到完全的。
- 只有在收到裁判員的完成確認後，運動員才可以離開月台和車站。

坐著的運動員進行以下調整：划船者將被分開，以便運動員可以坐著使用機器。請告知我們的工作人員如果您需要額外的重量協助以防止椅子移動，請在註冊及報到前進行。

距離

下肢損傷：1000米  
上肢損傷：1000米  
身材矮小障礙：500 m  
視力/聽力障礙：1000 m  
神經損傷：1000米  
有臀部功能的坐姿：900 m  
無髖關節功能的坐姿：800 m  
沒有核心功能的坐姿：700 m

\* 測力計上的阻尼器設定將預設為以下阻力：

女子 5  
男子 6

注意：阻尼器設定可依需求多次調整

# 身心障礙參賽者規則手冊

## 7.6 壺鈴農民走路

- 農夫走路以移除/歸還農具開始和結束。從起點/終點線旁的標記區域開始。
- 運動員在移動時必須隨時拿著兩個壺鈴。
- 拿著壺鈴時必須雙臂伸展
- 允許放下壺鈴休息。
- 一旦運動員拿起壺鈴通過終點線並歸還至存放區，該站就完成了。

坐姿運動員適應如下：

運動員將兩個壺鈴放在腿上，HYROX 將於該站提供膝墊。

距離/重量

下肢損傷：200 m @ 2 x 16/24 kg (女/男)

上肢損傷：200 m @ 1 x 16/24 kg (女/男)

身材矮小障礙：1 x 16/24 kg (女/男) 時 100 m

視力/聽力障礙：200 m @ 2 x 16/24 kg (女/男)

神經損傷：200 m @ 2 x 16/24 kg (女/男)

有臀部功能的坐姿：200 m，2 x 16/24 kg (女/男)

不含髖部功能的坐姿：200 m，2 x 16/24 kg (女/男)

無核心功能坐姿：200 m，2 x 16/24 kg (女/男)

## 7.7 沙袋弓箭步

- 沙袋弓箭步從起點/終點線旁的標記區域放置沙袋及移除/返回沙袋開始和結束。
- 運動員必須在沒有幫助的情況下舉起沙袋並將其放置在他們的肩膀上。
- 運動員以直立姿勢開始，雙腳位於線後方。
- 每次弓箭步時，膝蓋必須接觸地面。
- 重複結束時膝蓋和臀部完全伸展。
- 弓箭步必須交替膝蓋接觸地面。
- 運動員可以連續弓箭步，也可以在每次弓箭步後停止。
- 不允許在動作之間做腳步的移動。
- 不允許放下沙袋。沙袋必須保留在雙肩上。
- 一旦運動員衝過終點線並將沙袋放回標記區域，該站就完成了。

坐姿運動員適應如下：

坐姿髖關節功能：

10/20 kg (女/男) 時 25 m 側面沙袋提升和旋轉

無髖關節功能的坐姿：

10/20 kg (女/男) 時 25 m 側面沙袋提升和旋轉

無核心功能的坐姿：

5/10 kg (女/男) 時 25 m 側面沙袋提升和旋轉

距離/重量

下肢損傷：10/20 kg (女/男) 時 100 m

上肢損傷：100 m @ 10/20 kg (女/男)

身材矮小障礙：50 m @ 5/10 kg (女/男)

視力/聽力障礙：100 m @ 10/20 kg (女/男)

神經損傷：100 m @ 10/20 kg (女/男)

## 7.8 藥球

- 每次投擲，球必須擊中指定目標。
- 在運動員開始使用藥球之前，必須先將球撿起從地面開始，運動員必須以直立姿勢站立。在開始動作之前，臀部和膝蓋伸展。
- 然後運動員蹲下（雙手握住球）並於站立時（用雙手）將球丟向目標。這樣算一下。球觸及目標後，運動員接住球並再次開始重複動作。
- 如果運動員沒有接住球，他/她必須先撿起球。起始動作需從地面站立並保持臀部和膝蓋直立。
- 在深蹲的最低位置，運動員的臀部必須降低於他/她的膝蓋（低於 90°）。
- 如有必要，裁判可以使用一個盒子來確保運動員的深蹲足夠低。
- 若運動員違反上述任何一點，則次數無效。

次數/體重/目標高度

下肢損傷：75/100 at 4/6kg at 2,70/3,00m (女/男)

上肢損傷：75/100 at 2/4kg at 2,70/3,00m (女/男)

身材矮小障礙：35/50 at 2/4kg at 2,00/2,20m (女/男)

視力/聽力障礙：75/100 at 4/6kg at 2.70/3.00m (女/男)

神經損傷：75/100 at 4/6kg at 2,70/3,00m (女/男)

有髖部功能的坐姿：50/75 at 2/4kg at 2,00/2,20m (女/男)

沒有髖部功能的坐姿：35/65 at 2/4kg at 2,00/2,20m (女/男)

# 身心障礙參賽者規則手冊

無核心功能坐姿：25/35 at 2/4kg at 2,00/2,20m (女/男)

## 9. 禁藥法規

HYROX 致力於促進公平競爭、誠信和精神  
所有項目中的競爭。HYROX 堅信以下原則：  
廉潔運動，致力於營造運動員有機會參與的環境，可以在公平的競爭環境中競爭。