

RULEBOOK

TEAM RELAY



SEASON 23/24

HYROX

WORLD SERIES OF FITNESS RACING

RULEBOOK RELAY TEAM_

1. 參與條件

1.1 HYROX TEAM RELAY 參與條件

HYROX TEAM RELAY 是一項向所有人開放的 4 人團隊比賽。參與 HYROX TEAM RELAY 即表示同意以下條件，包括責任排除以及隱私權政策事宜。

1.2 參與前提

- 為了參加HYROX TEAM RELAY 賽事，參賽者在比賽當天必須年滿16 歲。
- 參與者必須同意條款和條件以及參與條件。
- 參與者必須透過www.hydrox.com 註冊才能參加。這是報名參加比賽的唯一途徑。

2. 註冊

2.1 在 www.hydrox.com 上，參與者可以透過特定城市的「在此註冊」按鈕進行註冊。

- 選擇您的組別：HYROX TEAM RELAY
- 輸入您的個人詳細信息
- 如果您註冊 RELAY 團隊，您將必須購買全部 4 個參與者的門票，並填寫他們的個人資訊或向您的團隊成員發送連結。

3. 組別、年齡組別和排名系統

3.1 HYROX 團體接力賽組

- (a) 女子
- (b) 男子
- (c) 混合

HYROX TEAM RELAY 提供 3 個組合。這些組別在性別或動作推或拉的重量上有所不同。所有組別的接力分配均保持不變：每位接力會員 (RM) 必須跑 2x 1 k 並執行 2 個訓練站。

以下是 RTM 所需的重量/距離：

訓練站/ 隊員	女性4人接力	男性4人接力
滑雪機	1000 m	1000 m
雪橇推 4x12.5 m	102 kg	152 kg
雪橇拉 4x12.5 m	78 kg	103 kg
波比跳	80 m	80 m
划船機	1000 m	1000 m
農夫走路 200 m	2 x 16 kg	2 x 24 kg
弓箭步走路 100 m	10 kg	20 kg
藥球	100 x 4kg	100 x 6kg

*雪切推及雪橇拉重量包含雪橇重量

RULEBOOK RELAY TEAM_

3.2 HYROX 團隊接力 年齡組（適用於所有級別）

- (a) U40
- (b) 40+

年齡組由參與者在活動當天的年齡決定。此外，年齡組是根據四位RELAY參與者在比賽時的平均年齡來劃分的。例如，RELAY會員（RM）1年齡為24歲，RM 2為38歲，RM 3為48歲，RM 4為40歲，平均年齡為37.5歲，RELAY Team將分為年齡組（a）。

3.2 排名系統

我們的排名系統和最終的總體排名是基於每個賽事各自組別的最快時間。結果按從最快到最慢的時間排序。此外，還會有一個年齡組內的排名，也是從最快到最慢的時間排序。結果將在活動結束後立即發布，並可在 hyrox.com 上取得。

處罰等可能會在活動結束後 48 小時內追加。任何不完整的跑圈或不正確執行的重複或偏離規定的動作標準都被視為無效並導致處罰（參見處罰）。

4. 比賽

HYROX TEAM RELAY 是一場 4 人團隊比賽。接力隊可由4名男運動員、4名女運動員或2女2男運動員組成。

比賽包括 1 公里跑和 1 次訓練，重複 8 次。為了完成整個 HYROX 團隊接力賽並獲得有效的完成時間，參賽者必須按照指定的順序完成跑步和鍛鍊（跑步、鍛鍊 1、跑步、鍛鍊 2 等），直到完成總共 8 公里跑步和 8 次團隊訓練。

每位 RELAY 會員 (RM) 必須跑 2x 1 k 並執行 2 個訓練站。每個 RM 的使用完全取決於團隊。然而，接力賽總是以 1 k 的跑步開始，然後是鍛鍊站。

這意味著一名 RM 可以連續進行 2x 1 k 跑步和 2 個訓練站，也可以在另一點返回接力賽。

4.1 訓練站

團隊必須依照指定順序 1-8 完成總共 8 個訓練站。每個 RM 必須完成 2 個訓練站。當完成整個距離或重複次數後，訓練站就完成了。

4.2 健身站規則與規定

- 依照正確的順序完成所有鍛鍊。
- 依照動作標準進行每項練習。
- 使用健身站的正確起點和終點。
- 完成正確的重複次數和/或距離。
- 使用正確的重量（公斤或磅）進行練習/動作。

4.3 運行

跑步距離始終為 1,000 m，根據場地的不同，這將分為 2-4 圈。在某些情況下，由於錯開起跑，第一個/最後一個跑圈可能不完全是 1,000 m。在這種情況下，缺少的米數將在最後一圈得到平衡。跑道上有一條線將跑道分為兩個速度區：高速區和常規速度區。速度較快的運動員應在快速跑道上跑步，速度較慢的運動員應在常規速度跑道上跑步。

RULEBOOK RELAY TEAM_

4.4 轉換區

轉換區 (TZ) 是 RM 交換發生的地方。在實際交換之前，每個中繼隊僅允許一名 RM 進入該區域。接下來的 RM 僅在交換前不久才允許進入。該區域不允許閒逛。每個中繼團隊都有責任確保他們的 RTM 按時進入 TZ。

一旦 RM 完成了他/她的鍛鍊站，他們必須跑到 TZ 與下一個 RM 會面。

重要提示：如果 RM 連續進行 2 次跑步和訓練，則由於計時晶片的原因，他們需要在每次訓練後跑過 TZ。

交換必須遵循以下協議：

RM 1 完成訓練站並進入 TZ。然後他/她拍拍 RM 2 的肩膀。這是 RM 1 盡快離開 TZ 的訊號。

只有當 RM 1 進入 TZ 並進行拍肩後，RM 2 才被允許離開 TZ 並開始跑步。這是同一團隊的 2 個 RM 被允許進入 TZ 的唯一一次。

TZ 位於 Roxzone 內部，可從觀眾區穿過交叉點進入。該區域的具體位置將在現場張貼並標註在場地地圖上。

6.1 滑雪機

- 在開始運動之前，裁判必須（重新）設定螢幕。
- 運動員的腳必須隨時保持在滑雪機平台上。練習時抬起腳的動作是允許。
- 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，運動員才可以離開訓練站。
- 如果運動員違反上述任何一點，運動員將被處以懲罰。將受到主審處以罰時的處罰。時間處罰將根據違規情況而定。

» 休息的DTM保持在工作中的DTM之後，不得幫忙。

距離：1000米

* SkiErg 上的阻尼器設定將預設為 6

注意：每個隊員都可以依照自己的喜好調整阻尼器設定。然而，一旦 RM 開始訓練，就不允許再更改，必須保持所選的設置，直到完成為止。

6.2 雪橇推

- 雪橇和運動員在比賽前必須完全位於線後面開始。
- 雪橇在完全通過之前必須始終通過 12.5 m 標記（末端）。

改變方向

- 一旦運動員完成 4x 12.5 m 並且整個雪橇通過起始線。
- 若運動員完成的賽道少於四賽道，則每賽道罰 3 分鐘。

» 休息的DTM保持在工作中的DTM之後，不得幫忙。

距離 4 x 12.5 m（除非受到處罰）

女子 102 公斤

男子 152 公斤（以上各組重量均包含雪橇）

6.3 雪橇拉

- 雪橇和運動員在比賽前必須完全位於線後面開始。
- 一旦運動員將整個雪橇拉過 12.5 m 標記，運動員換邊並將雪橇拉回來
- 運動員必須隨時保持站立，不允許拉扯坐著或跪著拉雪橇
- 運動員必須隨時保持在指定的工作範圍內，即賽道兩端的空間。這些空間有清晰的標記，在拉雪橇時不允許越過這些線。
- 在拉力過程中，運動員必須確保他/她的繩子保持在自己的賽道上，並且不會妨礙相鄰賽道。

RULEBOOK RELAY TEAM_

- 一旦運動員完成 4x 12.5 公尺並且整個雪橇通過起跑線/終點線則訓練完成
- 如果運動員違反上述任何一點，則無效，並且在第二次警告中，運動員將受到 5 m 距離的處罰，必須自行拉回。

• 若運動員完成的賽道少於四道，則每缺少一道將被罰時 3 分鐘。

» 休息的DTM保持在工作中的DTM之後，不得幫忙。

距離 4 x 12.5 m (除非受到處罰)

女子 78 公斤

男子 103 公斤 (以上各組重量均包含雪橇)

6.4 波比跳

- 運動員必須完成波比跳。
 - 立臥撐跳開始時，雙手放在起跑線後面並靠近腳部（最多一英尺遠）。一旦手放在地面就不可以在移動位子。
 - 在地上的位置，運動員的胸部必須明顯接觸地面。
 - 然後，運動員站起並向前跳躍，雙腳同時跳躍並落地。如果起跳時雙腳錯開，運動員需要確保雙腳同時著地，且雙腳相互平行。著陸後不允許邁步或拖腳。
 - 從較低位置邁步或跳起時，腳不能超過運動員的指尖。
 - 每次跳遠的長度由運動員決定。
 - 不允許在重複之間向前邁出任何步驟。
 - 一旦運動員跳過終點線，該訓練站就完成了。
 - 若運動員違反上述任何一點，則該次無效，第二次警告時運動員將受到 5 m 距離處罰。距離 80 m (除非受到處罰)
- » 休息的DTM保持在工作中的DTM之後，不得幫忙。

6.5 划船*

- 在開始運動之前，裁判必須（重新）設定螢幕。
 - 在握住划船機手把之前，運動員的雙腳必須放在划船機的踏板上，並且在訓練過程中雙腳必須始終保持在踏板上。
 - 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即完成。
 - 只有在收到裁判員的完成確認後，運動員才可以離開訓練站。
 - 如果運動員違反上述任何一點，運動員將被處以懲罰。將受到主審處以罰時的處罰。時間處罰將根據違規情況而定。
- » 休息的DTM保持在工作中的DTM之後，不得幫忙。

距離：1000米

* 划船機上的阻尼器設定將預設為 6

注意：每個隊員都可以依照自己的喜好調整阻尼器設定。然而，一旦 RM 開始訓練，就不允許再更改，必須保持所選的設置，直到完成為止。

6.6 壺鈴農夫走路

- 農夫走路的壺鈴以放下/提起作為開始和結束，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攜帶兩個壺鈴。
- 運動員攜帶壺鈴時必須伸出雙臂
- 只要壺鈴與運動員能保持不動，就可以放下壺鈴休息。必須將它們放在地上不能向前移動。
- 一旦運動員攜帶壺鈴通過，該站就完成了。
- 如果運動員違反上述任何一點，運動員將被處以懲罰。將受到主審處以罰時的處罰。時間處罰將根據違規情況而定。

RULEBOOK RELAY TEAM_

» 休息的DTM保持在工作中的DTM之後，不得幫忙。

距離200米

女子 2 x 16 公斤（白色）

男子 2 x 24 公斤（灰色）

6.7 沙袋弓箭步

- 沙袋弓箭步以背起/放下沙袋作為開始和結束。從起點/終點線旁的標記區域放置沙袋。
- 運動員必須在沒有幫助的情況下舉起沙袋並將其放置在跨過雙肩。
- 運動員雙腳對齊起始線開始他們的沙袋弓箭步訓練。
- 在每次弓箭步下蹲期間，後膝必須明顯接觸地面。
- 每次重複都以膝蓋和臀部完全伸展結束。
- 弓箭步必須交替進行，即交替膝蓋接觸地面。
- 運動員可以連續弓箭步，也可以在每次弓箭步後停止。
- 不允許在重複之間有任何跨步或拖慢腳步。
- 一旦運動員跨過終點線，此訓練站就完成了，並將沙袋放回標記區域。
- 若運動員違反上述任何一點，則重複無效，並在第二次警告中運動員收到 10 m 距離懲罰。
- 沙袋必須隨時保持在雙肩上，且不允許在工作站期間隨時放下沙袋。將肩上的沙袋取下將被罰 10 m。第二次將被取消資格。

» 休息的DTM保持在工作中的DTM之後，不得幫忙。

距離 100 m（除非受到處罰）

女子 10公斤（白色標記）

男子 20公斤（灰色標記）

6.8 藥球

- 運動員必須在開始時站直，雙手握住藥球。
- 然後運動員蹲下並投球（用雙手），當他們站起來時正確的擊中目標 – 這被計算為一次。
- 每次投擲藥球必須擊中指定目標，即女性運動員必須擊中中心目標，男運動員必須擊中中心目標。
- 球觸及目標後，運動員可選擇接住掉下的球，再次開始重複的動作，或在再次開始運動之前讓藥球撞擊地面，即在開始深蹲之前站直，臀部和膝蓋伸展。
- 在深蹲的最低位置，運動員的臀部必須下降到低於他/她的膝蓋（低於90°）。
- 根據裁判的判斷，可以使用一個箱子來確保運動員的蹲得足夠低。
- 若運動員違反上述任何一點，則該次數無效。

» 休息的DTM保持在工作中的DTM之後，不得幫忙。

女子 4 kg 重複 100 次（白色標記）

男子 6 kg 重複 100 次（灰色標記）

* 女子目標高度 2,70 m

* 男子目標高度 3,00 m

6.9 與運動標準的偏差

任何偏離動作標準、和/或不尋常或不常見和/或導致時間優勢的動作執行將不被認可，並將導致無效次數（無重複）或時間/距離處罰，具體取決於在各個訓練站。

訓練站罰則一覽表

訓練站	個人	雙人組	四人接力組
滑雪機	時間處罰	時間處罰	時間處罰
雪橇推 4 x 12.5 m	1. 每少一道處以 3 分鐘 時間除罰 2. 5 米處罰	1. 每少一道處以3分鐘時 間除罰 2. 10 米處罰	1. 每少一道處以 3 分鐘 時間除罰 2. 5 米處罰
雪橇拉 4 x 12.5 m	1. 每少一道處以 3 分鐘 時間除罰 2. 5 米處罰	1. 每少一道處以3分鐘時 間除罰 2. 10 米處罰	1. 每少一道處以 3 分鐘 時間除罰 2. 5 米處罰
波比跳	5 米處罰	10 米處罰	5 米處罰
划船機	時間處罰	時間處罰	時間處罰
農夫走路 200 m	時間處罰	時間處罰	時間處罰
弓箭步行走 100 m	1. 5 米處罰 2. 放下沙袋: 第1次: 5 米處罰 第2次: 取消資格	1. 5 米處罰 2. 放下沙袋: 第1次: 10 米處罰 第2次: 取消資格	1. 5 米處罰 2. 放下沙袋: 第1次: 5 米處罰 第2次: 取消資格
藥球	次數不計	次數不計	次數不計

***若於第一次警告後再犯即執行處罰**

7. 服裝、配件、水分/營養

參與者有責任確保在考慮要進行的活動、環境因素和應遵守的任何文化敏感性時穿著得體。

7.1 比賽期間可使用/穿戴以下物品:

- 護膝
- 手套
- 舉重腰帶
- 腕帶
- 水袋包

7.2 任何時候嚴禁攜帶以下物品:

- 耳機
- 拉力帶
- 智慧型手機
- VR 耳機

7.3 體育精神

對賽事工作人員、志工、觀眾或其他參賽者的任何形式的不良體育精神、威脅和/或辱罵行為都可能導致處罰和/或取消資格。這些也可以在比賽後追溯進行。

7.4 一般行為

任何亂丟垃圾、隨地吐痰、清理鼻孔或濫用水的行為都是不允許的，否則可能會導致處罰和/或取消資格。

7.5 水份及營養

比賽期間，每次通過 Roxzone 期間、之前或之後至少會提供一次水。也可以提供運動飲料或其他補水產品。任何需要營養的參賽者都必須從比賽開始時隨身攜帶。參賽者在比賽期間不得從援助站以外的任何人處接受任何飲料或營養產品（這將被視為外部援助）。這樣做可能會導致處罰和/或取消資格。

8. 活動日時間表

在活動當天，參與者將遇到以下區域。

8.1 註冊、計時晶片和腕帶

參賽者到達場地後，需要前往運動員報到區，在那裡他們將收到計時晶片、出發號碼和腕帶。參與者需要攜帶政府簽發的身份證件和註冊確認函。

根據等級的不同，腕帶可以是白色、灰色或黑色。它用於在比賽過程中識別參賽者的起跑波和分區，並且必須佩戴在手腕上明顯可見。

每位參賽者還會收到一個計時晶片，用於記錄參賽者在比賽期間的時間。該晶片必須固定在腳踝上。任何其他位置都可能導致無效或不完整的時間記錄 – 正確地將計時晶片佩戴在腳踝上，但比賽是參賽者的責任。雙人組和四人接力賽每位參賽者必須攜帶一枚籌碼。雙人組 = 2 個計時晶片；四人接力組 = 4 個計時晶片。

8.2 更衣室及行李寄放區

場地內將提供更衣室和安全的行李托運服務，但主辦單位對任何遺失或被盜的行李或物品不承擔任何責任。

8.3 熱身區

所有參賽者均可使用指定的熱身區，並配備與比賽相關的設備。

8.4 起跑區

在個人出發時間前 10 分鐘，他們需要在起跑區集合，以接收有關比賽開始的官方指示。

9. 處罰

9.1 時間處罰

RULEBOOK RELAY TEAM_

9.1.1 缺少跑圈數

如果參賽者沒有跑足正確的圈數，則每圈將被罰 3–7 分鐘，併計入最終成績時間。例如：對於特定場地，時間處罰可能是 5 分鐘。參賽者的最終成績時間為 1 分 24 秒，但如果他們在整個比賽中錯過 2 圈，則最終成績時間將為 1 分 34 秒（2 x 5 分鐘處罰）。

9.1.2 以錯誤的順序完成鍛鍊站

如果參與者未按正確順序 (1–8) 完成訓練站，則允許他們在進入站 8（藥球）之前完成缺少的訓練站。以錯誤的順序完成運動將導致 3 分鐘的處罰。如果超過一項訓練不按順序完成，參與者將自動被取消資格。

9.1.3 錯過運動/錯過 1k 跑步

錯過整個訓練站或 1K 跑步將導致取消資格。

9.1.4 Roxzone IN 和 OUT 的混淆

每次參與者通過 OUT 拱門進入 Roxzone，或通過 IN 拱門跑出 Roxzone，他們將受到 1 分鐘的處罰。

9.2 距離/時間處罰

距離/時間處罰可在跑步時和訓練站 1–7 處進行。處罰距離取決於訓練內容，範圍在 5 公尺（個人）和 10 公尺（雙人組）之間。

時間處罰視違規行為和訓練站而定。

任何裁判員在與主審協商一致後可以做出處罰決定。對於 1–7 號訓練站，如果未達到標準，每個站將收到一次警告，然後才會收到處罰。第二次警告後，次數被視為無效，運動員將受到相應的距離/時間處罰。訓練站內任何進一步的警告都將導致新的距離/時間處罰。時間處罰將根據違規情況而定。

9.4 取消資格

如果參賽者被主審取消資格，他們將不會收到任何結果數據，並將被排除在所有排名和獎項之外。一旦被主裁判取消資格，參賽者不得繼續比賽。

9.5 與運動標準的偏差

任何偏離動作標準、和/或不尋常或不常見和/或導致時間優勢的動作執行將不被認可，並將導致無效次數或時間/距離處罰，具體取決於各訓練站。

10. 行為規則

透過註冊 HYROX 活動，參與者同意以公平和榮譽的方式競爭。不良的體育精神，例如企圖欺騙、操縱、過度爭議以及擾亂和/或阻礙其他參與者可能會導致處罰、取消資格、終身禁止參加 HYROX 比賽和/或採取法律行動。任何被取消 HYROX 比賽資格或被禁止參加未來活動的參賽者將不會收到任何費用或會費的退款。這也適用於可能傷害或乾擾參與者、志工、工作人員、贊助商和觀眾的其他行為。活動組織者可酌情對任何參與者採取上述任何行動。