

RULEBOOK

SINGLES



SEASON 24/25

HYROX

WORLD . SERIES . OF . FITNESS . RACING

SINGLES RULEBOOK_

1. 概念

HYROX 是一項室內大眾參與的健身比賽，基於 Upsolut Sports 創辦人 Christian Toetzke 的想法，結合跑步和功能訓練。比賽和規則手冊由 Mintra Tilly 設計和編寫完成。

HYROX 包括 1 公里跑步和一組功能性訓練，重複 8 次。為了完成 HYROX 比賽並獲得有效的完成時間，參賽者必須按照特定的順序（跑步、訓練、跑步、訓練等）完成跑步和訓練，直到完成總共 8 公里的跑步和 8 次功能性訓練。雖然不同組別的重複範圍和/或重量不同，但所有組別的跑步距離皆相同：每位參與者在每次運動前必須跑 1 公里，即總距離為 8 公里。

結果和排名系統是基於每個組別的最快時間。結果依序按照最快到最慢的時間排序。除了整體最快的男子和女子成績外，結果還按年齡組進行排名（4.2.年齡組），同樣從最快到最慢的時間排序。

2. 參與條件

2.1 參與 HYROX 的條件

HYROX 是一項向所有人開放的競賽，不需要資格。參與 HYROX 即表示您同意以下條件，其中包括責任排除以及隱私權政策的條款

2.2 參與前提

- 為了參加 HYROX 活動，參賽者在比賽當天必須年滿 16 歲。
- 每位參與者必須同意參與條款和條件。
- 註冊 HYROX 活動的唯一方法是透過 www.hyrox.com/en。

3. 註冊

3.1 以個人身分參與

在 www.hyrox.com/en 上，參與者可以透過特定城市的「在此處註冊」按鈕進行註冊。

- 選擇你的組別：HYROX SINGLE
- 輸入你的個人資訊
- 你現已註冊為個人運動員

3.2 以 HYROX DOUBLES 身份參加

除了個人參與之外，還可以以「2 人團隊」的形式加入。在雙人組規則手冊中了解有關 HYROX 雙打比賽的更多資訊。

3.3 以 HYROX TEAM RELAY 身分參加

也可以以四人接力隊的形式參加 HYROX TEAM RELAY 比賽。更多詳細資訊，請參見團隊接力規則手冊。

4. 組別與排名系統

4.1 HYROX 分組

- (a) 女子公開
- (b) 女子菁英
- (c) 男子公開
- (d) 男子菁英

HYROX 提供 4 個組別。分組的性別、重複次數和/或重量有所不同。所有級別的跑步距離保持不變：每個人每次訓練之間必須跑 1 公里，總距離為 8 公里。參與者根據他們的分組分批開始。比賽始終只由同一組的參賽者進行。

SINGLES RULEBOOK_

訓練項目	女子公開	女子菁英	男子公開	男子精英
訓練項目	1000 m	1000 m	1000 m	1000 m
雪橇拉 50 m	102 kg	152 kg	152 kg	202 kg
雪橇推 50 m	78 kg	103 kg	103 kg	153 kg
波比跳	80 m	80 m	80 m	80 m
划船機	1000 m	1000 m	1000 m	1000 m
農夫走路 200 m	2 x 16 kg	2 x 24 kg	2 x 24 kg	2 x 32 kg
負重弓箭步行走	10 kg	20 kg	20 kg	30 kg
藥球	100 x 4 kg	100 x 6 kg	100 x 6 kg	100 x 9 kg

4.2 HYROX 年齡組 (不包括菁英組*)

- (a) 24 歲以下 (16 – 24)
- (b) 25 – 29
- (c) 30 – 34
- (d) 35 – 39
- (e) 40 – 44
- (f) 45 – 49
- (g) 50 – 54
- (h) 55 – 59
- (i) 60 – 64
- (j) 65 – 69
- (k) 70 – 74
- (l) 75 – 79
- (m) 80 – 84
- (n) 85 – 89

*菁英組的年齡組上限為 (h) 55–59

參賽者的年齡組別 (AG) 由比賽當天的年齡決定。(如果參賽者將在 2023 年 11 月的下一個生日時年滿 40 歲，但他們參加 2023 年 4 月的賽事，他們將參加年齡組 (d) 的比賽。

4.3 排名系統

排名系統和最終的總排名是根據每項賽事各自組別的最快時間來決定的。結果由最快到最慢的時間依序排列。此外，還有年齡組內的排名，也是從最快到最慢的時間排序。

結果將在每次活動結束後立即發布，並可在 hyrox.com/en 上取得。

任何不完整的圈數或偏離規定的重複範圍或運動標準將導致處罰 (參見處罰) 和/或取消資格。每次活動結束後最多 48 小時內可能會增加處罰或進行修改。

5. 世界錦標賽

5.1 HYROX 世界錦標賽的資格

每個 HYROX 賽季的亮點都是世界錦標賽。任何參加常規 HYROX 活動的 HYROX 參與者都可以獲得參加年度 HYROX 世界錦標賽的資格。然而，賽事中每個級別的資格名額僅限於特定數量。每個級別的資格名額將在每個賽事城市的運動員指南中公佈。

如果參與者被安排在他/她的年齡組內並獲得指定名額，他/她將在活動結束後的第二天透過電子郵件收到通知。

每個成功獲得資格的人將在活動結束後的第二天透過電子郵件收到通知。然後，參賽者有 48 小時的時間報名參加世界錦標賽，否則他們的名額將由同一級別的下一個最佳名次完成者遞補。參賽者將參加他們對應的年齡組比賽。

5.2 個人資格

所有獲得年齡組 (a) – (h) 個人資格的參賽者（男子公開組 / 女子公開組 / 男子菁英組 / 女子菁英組）必須完成菁英組的距離、次數和重量錦標賽。對於所有其他獲得 AG 60+ (i) – (m) 資格的單人參賽者，重量、次數和距離保持不變。

5.3 雙人組團體資格

5.3.1 男子/女子雙人組和男子/女子菁英雙人組

所有獲得雙人組 AG (a) – (d) 資格（男子雙人組 / 女子雙人組 / 男子菁英雙人組 / 女子菁英雙人組）的參賽者必須完成菁英組的距離、次數和重量錦標賽。對於所有其他獲得 AG 60+ (e) – (f) 資格的參與者，體重、次數和距離保持不變。

5.3.2 混合雙人組

該級別的距離、次數和重量在錦標賽中保持不變。

如果雙人組隊員退出，他/她可以被替換。唯一的要求是新的雙人組隊員必須與退隊隊員的性別和年齡相同。這樣，年齡組和分組將保持不變。

5.4 如果一名參賽者有資格參加多個等級怎麼辦？

獲得世錦賽多個組別資格的參賽者可以參加多個組別的比賽，只要其分配的開始時間不衝突。更改開始時間的請求將不予考慮。報名參加多個組別的風險由參賽者自行承擔，如果比賽開始時間阻止參賽者參加多個組別，則不予退款。

5.5 年齡組

所有參賽者將在各自的級別和年齡組內開始決定出各年齡組獲勝者 – 年齡組世界冠軍。根據資格賽參賽者的年齡決定，AG 獲勝者沒有資格獲得獎金或總冠軍頭銜 – 健身賽車世界冠軍。

5.6 Elite 15名及獎金

Elite 15 是一個單獨的開始，由本賽季世界錦標賽最快的 15 名職業組（女子菁英選手和男子菁英選手）運動員組成。要了解更多資訊，你可以閱讀 ELITE 15 資格系統 (7.)。

只有精英 15 的運動員才有機會成為世界總冠軍——健身競賽世界冠軍——並贏得獎金。每屆世界錦標賽的獎金將在運動員指南中公佈。

Elite 15 名運動員被排除在個人年齡排名之外，因此沒有資格成為任何個人組別的年齡組獲勝者。

SINGLES RULEBOOK_

HYROX 保留酌情發放外卡並邀請其他運動員參加世界錦標賽的權利。此外，HYROX 保留更改比賽規則的權利。此外，HYROX 保留更改比賽和 Roxzone 設計的權利，例如：改善觀眾觀看或轉播的機會。

6. 公開錦標賽

6.1 參加歐洲/美國/亞洲公開賽

HYROX 賽季的另一個重點是歐洲、美國和亞洲公開賽和錦標賽（以下簡稱錦標賽）。這些是公開的錦標賽，沒有資格要求，任何人都可以報名參加想要的類別。錦標賽向所有國籍開放，即沒有公民身份或居住地的限制。

6.2 組別（不包括 PRO 組別*）

公開女子組

公開男子組

女子雙人組

男子雙人組

混合雙人組

女子接力組

男子接力組

混合接力組

*菁英組不參與所有公開錦標賽

6.3 組別和年齡組

所有參賽者必須完成相應的重量、重複次數和距離。

所有參賽者從各自的賽區和年齡組 (AG) 開始，決定出各自年齡組的歐盟/美國/亞洲公開賽冠軍。年齡組的分類在 4.2 中描述。

年齡組 (AG) 獲勝者不會獲得獎金。

7. Elite 15資格賽

截至 2024/2025 賽季，Elite 15 系列將包括：

四大賽事

阿姆斯特丹

香港

拉斯維加斯

格拉斯哥

最後機會預選賽 (LCQ)

世界級健身體能錦標賽

每個大滿貫賽事將有 15 名男性運動員和 15 名女運動員獲得資格。主要賽事的資格透過上賽季菁英 15 場賽事的自動資格和 2023 年菁英比賽的計時資格相結合。

7.1 大滿貫 Major

每項大滿貫賽事，將有 15 名男運動員和 15 名女運動員獲得參賽資格。主要賽事的資格是透過上賽季 Elite 15 賽事中的自動資格和大滿貫比賽中的時間資格相結合來獲得。

7.1.2 自動獲得資格的人（所有四個賽季的 24/25 大滿貫）

第 23/24 賽季的所有大滿貫冠軍 – 沒有遞補

賽季 23/24 世界錦標賽第 1, 2 和 3 名 – 如果大滿貫冠軍躋身前列，則可遞補至第 5 名。

SINGLES RULEBOOK_

7.1.3 時間資格

在過去 365 天內，直到達到 15 名參賽者為止，將使用過去 365 天的兩次最佳個人菁英賽時間的平均值作為時間資格。這是一個動態排名，將隨著每場比賽的進行而更新，以始終反映從該特定日期開始的過去 365 天。主要比賽的成績將包含在該排名中。

7.1.4 主要比賽資格

每個大滿貫賽的獲勝者都將獲得當前以及即將到來的賽季剩餘大滿貫賽的資格名額 – 沒有遞補。
每項主要賽事的第 1、2 和 3 名運動員直接有資格參加世界 Elite 15 比賽 – 如果這些運動員已經獲得資格，則名額將向後遞補到後面的 3 名運動員，因此，每場主要 3 名運動員將獲得有資格獲得 Elite 15 比賽。
如果運動員進入前三名，但已自動獲得資格，則該名次將向下滾動到該專業的下一位運動員。

7.2 HYROX 世界錦標賽

獲得世界錦標賽資格的唯一途徑是參加大滿貫賽或最後機會預選賽。世錦賽的參賽資格並無直接依據常規賽比賽的完賽時間。

7.3 最後機會資格賽 (LCQ) 資格

大滿貫賽後剩餘的三個席位將授予相應 LCQ 賽事菁英組的頂級選手。這將是一場常規（菁英）比賽。如果運動員退出或無法參加世界 Elite 15 比賽，則下一位 LCQ 運動員將被淘汰。

8. 比賽

HYROX 包括 1 公里跑步和一項功能性訓練，重複 8 次。為了完成整個 HYROX 比賽並獲得有效的完成時間，參賽者必須按照指定的順序（跑步、訓練、跑步、訓練等）完成跑步和訓練，直到完成總共 8 公里的跑步和 8 次訓練。

8.1 健身站規則與規定

- 依照正確的順序完成所有訓練站。
- 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。

8.2 跑步

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高速區上跑步，速度較慢的運動員應在常規速度區上跑步。

8.3 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和安全的方式完成訓練。裁判員與相應訓練站的主裁判協調執行此操作。每個訓練站的主裁判由賽事總監管理，賽事總監負責監督比賽的所有體育相關事宜，並對所有評審事宜做出最終決定。賽事總監和賽事主辦單位的所有決定均為最終決定。

9. 移動標準、距離和重量

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，並將導致無效重複（無重複）或時間/距離處罰，具體取決於在健身站上。

此外，每個訓練站的裝備或泳道的分配將由各自的主裁判及其團隊分配。

SINGLES RULEBOOK_

9.1 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。

距離：1000米

* SkiErg 上的阻尼器設定將預設為以下阻力：

女子 5 女子專業 / 男子 6 男子專業 7

注意：阻尼器設定可依需求多次調整

9.2 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4趟，則每趟罰 3 分鐘。
 - 裁判將為每位運動員分配賽道。運動員必須使用指定的賽道，否則將受到計時處罰。

距離 4 x 12.5 m（除非受到處罰）

女子 102 公斤

女子菁英 / 男子 152 公斤

男子菁英 202 公斤（以上各組重量均包含雪橇）

9.3 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。
- 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4趟，則每缺少1趟將被罰時 3 分鐘。
- 裁判將為每位運動員分配賽道。運動員必須使用指定的賽道，否則將受到計時處罰。
- 運動員在拉雪橇時不可踩踏站立方塊區尾端的實線。
- 如果運動員違反上述任何一點，則該次無效，並且在第二次警告時，運動員將受到 5 m 距離處罰 – 該處罰將在 4 趟結束時執行。

距離 4 x 12.5 m（除非受到處罰）

女子 102 公斤

女子菁英 / 男子 152 公斤

男子菁英 202 公斤（以上各組重量均包含雪橇）

9.4 波比跳

- 運動員必須完成波比跳。
- 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。
- 起跳和落地時雙腳必須平行。起跳和落地時雙腳不可以單腳、一前一後或交錯。
- 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）

9.5 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。
- 距離1000米

* 測力計上的阻尼器設定預設為以下阻力：

女子 5

女子菁英/男子 6

男子菁英 7

注意：阻尼器設定可依需求多次調整

9.6 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。不能向前移動。
- 一旦運動員拿著壺鈴衝過終點線並將其放回正確的位置（手柄於直立位置），該站就完成了。如果違反上述要求，運動員將被處以 30 秒時間懲罰。

距離200米

女子 2 x 16 公斤（白色）

女子菁英 / 男子 2 x 24 公斤（灰色）

男子菁英 2 x 32 公斤（黑色）

9.7 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。
- 每一下運動員的膝蓋和臀部完全伸展，並站直。
- 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。
- 要求運動員的前腳完全越過每條跑道末端的白線和終點線。不要求運動員在每條賽道末端的轉折點周圍做弓箭步。然而，他們需要越過白線來重新開始項目。
- 一旦運動員衝過終點線，前腳完全超過白線，並將沙袋返回標記區域，則該站完成。
- 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 5 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 5 m。第二次將被取消資格。

距離 100 m（除非受到處罰）

女子 10公斤（白色標記）

女子菁英 / 男子 20公斤（灰色標記）

男子菁英 30公斤（黑色標記）

9.8 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。

SINGLES RULEBOOK_

- 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。

女子 4 kg 重複 100 次（白色標記）

女子菁英 / 男子 6 kg 重複 100 次（灰色標記）

男子菁英 9 kg 重複 100 次（黑色標記）

* 女子和女子菁英目標高度 2,70 m

* 男子和男子菁英目標高度 3,00 m

9.9 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			

10. 禁藥政策

HYROX 致力於在所有賽事中提倡公平競爭、誠信和競爭精神。HYROX 堅信清潔運動的原則，致力於創造一個讓運動員能夠在公平的競爭環境中競爭的環境。

因此，HYROX 執行反興奮劑政策，以確保所有參與者的健康和 safety，並維護體育運動中誠實、尊重和平等的價值觀。所有賽事都致力於執行最高的道德標準，絕不容忍使用可能損害比賽完整性的違禁物質或方法。

所有參加 HYROX 賽事的運動員都應遵守組織者的反興奮劑規定。這包括在比賽內外接受違禁物質測試。TUE（治療用途豁免）可以在比賽前一個月提交。此外，HYROX 保留隨時進行隨機測試的權利，以維護公平、清潔的比賽環境。

註冊條款和條件中概述的規則和規定。

SINGLES RULEBOOK_

11. 服裝、配件、水分/營養

11.1 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

11.2 任何時候嚴禁攜帶以下物品：

- 耳機
- 虛擬實境耳機
- 智慧型手機
- GoPro 或任何類型的（隨身）相機

11.3 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。

11.4 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

11.5 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。

12. 活動日時間表

在活動當天，參與者將遇到以下區域。

12.1 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。

12.2 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。

12.3 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。

SINGLES RULEBOOK_

12.4 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。

13. 處罰

13.1 時間處罰

13.1.1 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）。

13.1.2 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。

13.1.3 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。

13.1.4 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 2 分鐘的處罰。

13.2 距離/時間處罰

距離/時間處罰可在跑步時以及在 1–8 號訓練站進行。
處罰距離取決於訓練內容，範圍為 5 公尺（個人）。
時間處罰取決於違規行為和訓練站。
在與主裁判和/或賽事總監協商一致後，任何裁判都可以做出處罰決定。
對於 1–7 號訓練站，如果未達到動作標準，每個站將先收到一次警告，然後才會受到處罰。

在第二次警告（任何違規）後，該次被視為無效，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額外的距離/時間處罰。有些時間的處罰可能會在沒有警告的情況下進行，並且將根據違規情況而定。

13.3 未完成

如果參與者沒有完成訓練站，他們將不會收到任何結果數據，並被排除在所有排名和獎勵之外。然而，他們可以繼續比賽（沒有最終結果時間）。

13.4 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。

14. 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。