

規則手冊 雙人組



25/26 賽季

HYROX

目錄

1.理念	4
2.參賽條件	5
2.1 HYROX 參賽條件.....	5
2.2 參賽的先決條件.....	5
2.3 孕期參賽者	5
2.4 身體不便或有受傷的參賽者參賽說明	6
3.報名.....	7
3.1 HYROX 雙人組參賽.....	7
3.2 HYROX個人組參賽	7
3.3 HYROX 四人接力組參賽	7
3.4 HYROX 個人身心障礙組參賽	7
4.組別與排名制度	8
4.1 HYROX 參賽組別.....	8
4.2 HYROX 年齡組別（不包含精英組別*）.....	8
4.3 排名系統.....	9
5.世界錦標賽與 Elite 15 賽事	10
5.1 世界錦標賽參賽資格	10
5.2 個人組參賽資格.....	10
5.3 雙人組參賽資格.....	10
5.3.1 男子/女子雙人組及男子/女子精英雙人組	10
5.3.2 混合雙人組	10
5.4 如果有一名參賽者同時有可以參加多個組別的資格怎麼辦？	11
5.5 年齡組別	11
5.6 Elite 15雙人組與獎金.....	11
6.地區錦標賽	12
6.1 地區錦標賽參賽說明	12
6.2 分組說明	13
6.3 組別與年齡組別	13
7.ELITE 15 雙人組資格制度.....	14
7.1 大滿貫賽事	14
7.1.2 時間資格.....	14
7.1.3 透過大滿貫賽事取得資格	15
7.2 透過地區錦標賽取得資格	15
7.3 HYROX Elite 15 雙人組世界錦標賽冠軍.....	15
8.比賽規則.....	16

8.1 HYROX 雙人賽	16
8.2 功能訓練站的規則與規定	16
8.2 跑步規則	17
8.3 裁判團隊	18
9.動作標準、距離與重量	19
9.1 滑雪機	19
9.2 雪橇推	20
9.3 雪橇拉	21
9.4 波比蛙跳	22
9.5 划船機	24
9.6 (壺鈴) 農夫走路	25
9.7 沙袋負重箭步走	26
9.8 藥球	27
10.禁藥規範	30
11.服裝、配件、補水/營養補給說明	31
11.1 比賽中可使用/穿戴的物品	31
11.2 任何時候嚴禁使用/穿戴的物品	31
11.3 不良運動員行為	32
11.4 一般行為守則	32
11.5 補水 / 營養補給	32
12.比賽日流程	33
12.1 報到、計時晶片與手環	33
12.2 更衣室與行李寄放區	33
12.3 熱身區	33
12.4 起跑區	33
13.罰則	34
13.1 時間罰則	35
13.1.1 少跑圈數	35
13.1.2 未按正確順序完成各站	36
13.1.3 遺漏站點 / 遺漏跑步1公里	36
13.1.4 錯誤進出 Roxzone 的入口或出口拱門	36
13.1.4 雙人組搭檔未保持同步移動	36
13.3 未完成賽事	36
13.4 取消資格	36
13.5 與標準動作有偏差處理規則	37
14.行為守則	38

1. 理念

HYROX 是一項結合跑步與功能性訓練的室內大型健身賽事，由共同創辦人 Christian Toetzke 發想，並由 Mintra Tilly 設計賽事流程與撰寫官方規則手冊。

HYROX 這項運動賽事包含 8 種功能性的動作，每組動作皆搭配 1 公里的跑步組合而成。比賽內容非常明確：跑步 1 公里，接著進行 1 項功能性動作，重複 8 次。參賽者需依照固定順序完成每一段跑步與功能性動作（跑步 → 功能性動作 → 跑步 → 功能性動作……），總共完成 8 公里跑步與 8 項功能性動作，才算完賽並獲得有效的完賽成績。

雖然不同組別在動作次數和重量上有所不同，但所有組別的跑步距離都相同：每位參賽者都必須在每個功能訓練站前先跑 1 公里，總共要跑 8 公里。

比賽結果與排名系統以各組別最快完賽時間為依據，從最快到最慢排序。除了男子與女子總排榜之外，還設有依年齡區分的排名，同樣按照完賽時間從快到慢排列，方便所有參賽者清楚了解自己的成績排名。

2. 參賽條件

2.1 HYROX 參賽條件

HYROX 是一項適合每個人的全球性健身賽事，參賽不需要資格審查，人人都能參加！

報名參加 HYROX 比賽，即表示你同意以下條款，包括責任免除聲明與隱私政策。完整內容請見：<https://hyrox.com/terms-and-conditions/>。

2.2 參賽的先決條件

- 參賽者必須在比賽當日年滿 16 歲。
- 官方排名將依據參賽者的出生生理性別進行排序。不過，如果僅為休閒參加為目的、不要求列入官方排名者，則可選擇以自我性別認同註冊參賽（將不會列入正式排名）。
- 每位參賽者必須同意 HYROX 的參賽條款與規定。參賽即視為同意所有相關規定。
- 參加 HYROX 賽事的唯一報名管道為官方網站www.hyrox.com。

2.3 孕期參賽者

HYROX 歡迎懷孕的女性參加比賽。然而，孕期參賽的決定與風險完全由懷孕的參賽者自行評估與承擔。由於每位孕婦的身體狀況皆不同，我們強烈建議你在報名前先諮詢專業醫師的建議，評估參賽可能帶來的風險。

若你希望調整部分動作、重量或次數，請事先聯繫 HYROX 團隊。我們將盡可能配合你的需求並提供適當調整。

請注意：若有任何調整，你的成績都將被標記為「非正式競賽成績」（Out of Competition），因此不會列入官方排名或取得資格賽資格，但你仍可獲得完賽時間。

2.4 身體不便或有受傷的參賽者參賽說明

若你有受傷或有身體限制，但欲參加 HYROX 賽事，請在報名前，務必事前諮詢專業醫療人員，並獲得參賽允許，以確保自身安全。

如因受傷導致暫時性或長期的身體限制，需調整動作、修改指定的重量或次數，請務必事先聯繫 HYROX 團隊。

若你因受傷需進行任何動作調整、負重重量或次數上的修改，請提前通知 HYROX 團隊，我們將盡最大努力協助你安全參賽。

請注意：任何因受傷而有任何動作、重量或次數調整，將導致你的成績標註為「非正式競賽成績（Out of Competition）」，你仍會獲得完賽時間，但將不列入官方排名及資格晉級。

3. REGISTRATION

3.1 HYROX 雙人組參賽

前往官方網站 www.hyrox.com 選擇你想參加城市的賽事頁面，點選「立即報名」按鈕進行報名。

- 選擇參賽組別：HYROX 雙人組
- 填寫個人資料
- 完成報名，你就成功報名了HYROX 雙人組的賽事！

3.2 HYROX個人組參賽

除了雙人組參賽外，你也可以選擇以個人組隊方式參加比賽。
想了解更多關於 HYROX 個人組賽事的詳細資訊，請參閱《個人組規則手冊》。

3.3 四人接力組參賽

你也可以組成 4 人組，參加 HYROX 四人接力賽！更多詳情請參閱《四人接力賽規則手冊》。

3.4 個人身心障礙組參賽

HYROX 也歡迎身心障礙參賽者以個人身份參賽！

想了解更多關於 HYROX 個人身心障礙組賽事的規則與參賽資訊，請參閱《身心障礙參賽者規則手冊》

前往官方網站 www.hyrox.com，選擇你想參加城市的賽事頁面，點選「立即報名」按鈕進行報名流程。

- 選擇組別：HYROX 個人組
- 填寫個人資料
- 完成報名後，你就成為個人組參賽者！



4. 組別與排名制度

4.1 HYROX 參賽組別

- | | | |
|---------|-----------|-----------|
| (a) 女子組 | (c) 混合組 | (c) 男子精英組 |
| (b) 男子組 | (d) 女子精英組 | |

HYROX 設有五個參賽組別，依性別、重複次數與負重程度有所區分。不過，所有組別的跑步距離皆相同：每個人每次功能動作之間必須跑 1 公里，總距離為 8 公里。參賽者將依所屬組別分批起跑，每一批次僅包含同一組別的參賽者，以確保競賽公平與節奏一致。

功能性動作 / 組別	女子組	男子組 / 混合組	女子精英	男子精英
滑雪機	1000 公尺	1000 公尺	1000 公尺	1000 公尺
雪橇推 4X12.5 公尺	102 公斤 (含雪橇機)	152 公斤 (含雪橇機)	152 公斤 (含雪橇機)	202 公斤 (含雪橇機)
雪橇拉 4X12.5 公尺	78 公斤 (含雪橇機)	103 公斤 (含雪橇機)	103 公斤 (含雪橇機)	153 公斤 (含雪橇機)
波比蛙跳	80 公尺	80 公尺	80 公尺	80 公尺
划船機	1000 公尺	1000 公尺	1000 公尺	1000 公尺
(壺鈴) 農夫走路 200 公尺	2 X 16 公斤	2 X 24 公斤	2 X 24 公斤	2 X 32 公斤
沙袋負重箭步走 100 公尺	10 公斤 / 22 磅	20 公斤 / 45 磅	20 公斤 / 45 磅	30 公斤 / 66 磅
藥球	4 公斤 / 9 磅 100 次	6 公斤 / 14 磅 100 次	6 公斤 / 14 磅 100 次	9 公斤 / 20 磅 100 次

4.2 HYROX 年齡組別 (不包含精英組別*)

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

*精英組的年齡分組止於70—74 歲組 (第 h 組)

年滿 70 歲以上的年齡組參賽者無法參加精英組，且不會獲得官方排名、名次旗或世界錦標賽參賽資格。

參賽者的年齡組別是根據比賽當天的年齡來判定。此外，雙人組的年齡組別，則依兩位選手在比賽當日的「平均年齡」來分類。例如：雙人組1號參賽者為 24 歲，2號參賽者為 38 歲，兩人的平均年齡為 31 歲，因此將歸類於 (e) 組。

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。由最快到最慢的時間依序排列。此外，也會依照年齡組別進行分組排名，同樣以完賽時間最快至慢排序。

若同一位參賽者在同一賽事的同一組別中參賽兩次，僅採計最快成績計入排名；同一賽事、同一組別，參賽者僅能獲得一次頒獎資格，不可重複登上頒獎台。

比賽成績將於每場賽事結束後立即公布，並可於 results.hyrox.com 查詢。

如有未完成的跑步圈數、動作次數不足或未達動作標準，將依規則加罰時間或取消資格（詳見「罰則」章節）。HYROX 有權在賽後 48 小時內對成績進行修正與罰則加註。

5. 世界錦標賽與 ELITE 15 賽事

5.1 世界錦標賽參賽資格

HYROX 每一賽季的最大亮點，就是年度壓軸的世界錦標賽。任何參加常規 HYROX 賽事的參賽者，都有機會獲得資格，挑戰這場全球頂尖的終極對決。

每場賽事的各級別，都有參加世界錦標賽的限額。各級別的限額資格會公布在該城市賽事的活動頁面上，敬請留意。

如果參賽者在其年齡組中取得資格，賽後將會收到電子郵件通知。

通知信中會附上報名邀請與報名期限，參賽者需在期限內完成報名；若逾期未完成，該名額將自動遞補給同組別下一位最佳成績者。

完成報名的參賽者，將以參賽者取得資格時的年齡組別參加世界錦標賽，無關賽事當天實際生日或年齡如何變動。

5.2 個人組參賽資格

個人組（男子組 / 女子組 / 男子精英 / 女子精英）中，年齡組別介於 (a) 至 (j) 取得世界錦標賽資格的參賽者，必須在錦標賽中完成精英組別的距離、次數與重量設定。

至於在 70 歲以上年齡組 ((k) 至 (n)) 中取得資格的個人參賽者，比賽時所需的重量、次數與距離將維持原本年齡組標準，不需提升至精英組標準。

5.3 雙人組參賽資格

5.3.1 男子/女子雙人組及男子/女子精英雙人組

所有年齡組別介於 (a) 至 (j)，在雙人組（男子雙人/女子雙人和 男子雙人精英/女子雙人精英）中取得資格的參賽者，必須在世界錦標賽中完成精英組別的距離、次數與重量設定。

而在 70 歲以上年齡組 (k) 至 (n) 中取得資格的參賽者，比賽時所需的重量、次數與距離將維持原本年齡組標準，不需提升至精英組的設定。

5.3.2 混合雙人組

該組別在世界錦標賽中的距離、次數與重量設定將維持不變。



若雙人組其中一位隊員無法參賽，可由他人遞補。

唯一條件是：新隊員需與原隊員需相同性別且相同年齡組別，如此才能保留原本的組別與資格。

5.4 如果有一名參賽者同時有可以參加多個組別的資格怎麼辦？

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，可在時程不衝突的情況下，參加多個組別的比賽。更改開始時間的請求將不予考慮。若因開始時間衝突導致無法參加其中一個組別，恕不提供退款。參賽者需自行承擔報名多個組別所可能產生的風險。

5.5 年齡組別

所有參賽者將依所屬的組別與年齡組分批出發，以決定該年齡組的冠軍。年齡組的劃分以參賽者取得資格賽時的年齡為準。年齡組冠軍不具備獲得獎金或競逐世界錦標賽總冠軍頭銜的資格。

5.6 Elite 15 雙人組與獎金

Elite 15 雙人組為一個獨立的起跑組別，由當季至世界錦標賽前「精英組別」（雙人女子精英與雙人男子精英）成績最快的 15 組選手所組成。如欲了解更多詳情，請參閱下方的《Elite 15 雙人組資格制度》。

只有參與「Elite 15 雙人組」的選手有機會獲得獎金。每屆世界錦標賽的獎金金額，將另行公告於該屆的《Elite 15 雙人組選手手冊》中。

HYROX 保留頒發外卡資格及邀請其他參賽者參賽的權利。同時，為了提升觀眾體驗或轉播效果，HYROX 亦保留調整賽道設計與 Roxzone 配置的權利。

6. 地區錦標賽

6.1 地區錦標賽參賽說明

HYROX 賽季中的另一大亮點是地區錦標賽。

與 Elite 15 賽事不同，地區錦標賽（以下簡稱：錦標賽）採用公開組別（非精英）的標準重量進行。

錦標賽依照時區與地理位置劃分為三大區域：

美洲區（Americas）、亞太區（APAC）與歐中非區（EMEA）。

美洲區::

安地卡及巴布達、阿根廷、巴哈馬、巴貝多、貝里斯、玻利維亞、巴西、加拿大、智利、哥倫比亞、哥斯大黎加、古巴、多米尼克、多明尼加共和國、厄瓜多、薩爾瓦多、格瑞那達、瓜地馬拉、蓋亞那、海地、宏都拉斯、牙買加、墨西哥、尼加拉瓜、巴拿馬、巴拉圭、秘魯、聖克里斯多福及尼維斯、聖露西亞、聖文森及格瑞那丁、蘇利南、千里達及托巴哥、美國、烏拉圭、委內瑞拉。

亞太區 (亞洲-太平洋地區):

阿富汗、孟加拉、布丹、汶萊、柬埔寨、中國、印度、印尼、日本、寮國、馬來西亞、馬爾地夫、蒙古、緬甸、尼泊爾、北韓、巴基斯坦、菲律賓、新加坡、南韓、斯里蘭卡、台灣、泰國、東帝汶、越南、澳洲、斐濟、吉里巴斯、馬紹爾群島、密克羅尼西亞、諾魯、紐西蘭、帛琉、巴布亞紐幾內亞、薩摩亞、索羅門群島、東加、吐瓦魯、萬那杜。

歐中非區 (歐洲-中東及非洲):

阿爾巴尼亞、安道爾、亞美尼亞、奧地利、亞塞拜然、白俄羅斯、比利時、波士尼亞與赫塞哥維納、保加利亞、克羅埃西亞、賽普勒斯、捷克、丹麥、愛沙尼亞、芬蘭、法國、喬治亞、德國、希臘、匈牙利、冰島、愛爾蘭、義大利、哈薩克、科索沃、拉脫維亞、列支敦斯登、立陶宛、盧森堡、馬爾他、摩爾多瓦、摩納哥、蒙特內哥羅、荷蘭、北馬其頓、挪威、波蘭、葡萄牙、羅馬尼亞、俄羅斯、聖馬利諾、塞爾維亞、斯洛伐克、斯洛維尼亞、西班牙、瑞典、瑞士、土耳其、烏克蘭、英國、梵蒂岡、巴林、伊朗、伊拉克、以色列、約旦、科威特、黎巴嫩、阿曼、巴勒斯坦、卡達、沙烏地阿拉伯、敘利亞、阿拉伯聯合大公國、葉門、阿爾及利亞、安哥拉、貝南、波札那、布吉納法索、蒲隆地、維德角、喀麥隆、中非共和國、查德、葛摩、剛果（布）、剛果（金）、吉布地、埃及、赤道幾內亞、厄利垂亞、史瓦帝尼、衣索比亞、加彭、甘比亞、迦納、幾內亞、幾內亞比索、象牙海岸、肯亞、賴索托、賴比瑞亞、利比亞、馬達加斯加、馬拉威、馬利、茅利塔尼亞、模里西斯、摩洛哥、莫三比克、納米比亞、尼日、奈及利亞、盧安達、聖多美普林西比、塞內加爾、塞席爾、獅子山、索馬利亞、南非、南蘇丹、蘇丹、坦尚尼亞、多哥、突尼西亞、烏干達、尚比亞、辛巴威。

凡符合自身年齡組別者，皆可報名參加地區錦標賽，無須經過資格審查。

6.2 分組說明

- | | | |
|------------------------|------------------------|------------------|
| a) 女子雙人
(公開組 / 精英組) | b) 男子雙人
(公開組 / 精英組) | c) 混合雙人
(公開組) |
|------------------------|------------------------|------------------|

6.3 組別與年齡組別

所有參賽者都必須完成該組別規定的重量、次數與距離。

所有參賽者將依照所屬分組與年齡組出發，以決定各年齡組的美洲 / 歐中非 / 亞太地區公開組冠軍。年齡組的劃分方式詳見官方規則第 4.2 條說明。

年齡組冠軍不提供獎金。

精英組資格僅限該區域官方排名中最快的前15組男子雙人組與女子雙人組隊伍（詳見 7.1.2）。資格取得後不得更換隊友或替換選手。無論任何情況，皆不得更換隊友或替換選手，此規定將嚴格執行。

7. ELITE 15 雙人組資格制

在 2025/2026 賽季中，Elite 15 雙人賽將包含以下比賽：

- 四場重大滿貫賽事

- | | |
|--------|--------|
| 1. 伯明罕 | 3. 鳳凰城 |
| 2. 墨爾本 | 4. 華沙 |

- 三場地區錦標賽

- | | | |
|------------------|------------------|-----------------|
| » 華盛頓特區
(美洲區) | » 哥本哈根
(歐中非區) | » 布里斯本
(亞太區) |
|------------------|------------------|-----------------|

7.1 大滿貫賽事

每場 Elite 15 雙人賽事，將由成績最優的 15 組女子組與 15 組男子組選手參與。

首次大滿貫賽事（Major）的參賽資格，將依據選手於過去 356 天內在精英組比賽中所創下的成績時間進行選拔。

7.1.2 時間資格

雙人精英組（Doubles Pro Division）的資格，將根據組合於過去 365 天內在精英組賽事中所創下的最佳有效成績時間作為評選依據。

請注意：參賽組合須維持固定，資格選拔期間不得更換隊友或替換選手。

此「365 天」為滾動式計算區間，每日（以 GMT 格林威治時間計）午夜更新。亦即：當日開始時，最早的一天將自動移出計算範圍，同時當日的新成績若符合資格，則將納入評估。

此為動態排名機制，每場賽事結束後將即時更新，反映當日往回推 365 天內的有效成績。大滿貫賽事（Majors）與世界錦標賽（WORLDS）中的成績亦計入此排名

7.1.3 透過大滿貫賽事取得資格

每場大滿貫賽事的雙人組冠軍，將自動獲得本賽季剩餘場次及下一賽季所有大滿貫賽事的參賽資格，不設遞補名額。

此外，每場大滿貫賽事的前三名（第 1、2、3 名）將直接取得世界錦標賽（WORLDS）中 Elite 15 雙人組賽事的參賽資格。若該組參賽者已取得資格，該名額將依序遞補給該場比賽成績次佳的 3 組選手，確保每場大滿貫賽事都有 3 組女子雙人組與 3 組男子雙人組成功晉級世界錦標賽（WORLDS）的 Elite 15 雙人賽。若進入前三名的選手組合已獲得自動晉級資格，該名額將遞補給該場賽事中排名最接近的下一組選手。

7.2 透過地區錦標賽取得資格

僅限具有該地區指定國家公民或合法永久居留身份的參賽者，才具備參加該區地區錦標賽的資格。這不包括短期臨時簽證持有者，如觀光簽、學生簽或其他非居留身分。(通常稱為外籍合法居留者)。

參賽者須出示政府核發的正本身分證明文件，例如：護照或永久居留證正本作為證明。駕照或證件影本將不被接受。

持有雙重或多重國籍的參賽者，僅能選擇一個地區錦標賽作為資格賽。若參加超過一場地區錦標賽，僅會採計第一場比賽的成績作為資格認定依據。

每場地區錦標賽的獲得冠軍的雙人組，將直接取得世界錦標賽參賽的 Elite 15 雙人賽資格。

若該名參賽者已取得資格，該名額將依序遞補給該場比賽成績次佳的參賽者，確保每場地區錦標賽都有 1 組女子雙人組與 1 組男子雙人組晉級世界錦標賽的 Elite 15 雙人賽。

7.3 15 雙人組世界錦標賽冠軍

參加世界錦標賽（WORLDS）的唯一途徑，是在大滿貫賽或地區錦標賽中取得指定名次晉級。一般例行賽事即使成績優異，也無法直接取得世界錦標賽資格。

8. 比賽規則

8.1 HYROX 雙人賽

HYROX 雙人賽是採兩人一組的團隊賽制。隊伍

成員可包括：

- 兩位男性參賽者（男子雙人公開 / 男子雙人精英）
- 兩位女性參賽者（女子雙人公開 / 女子雙人精英）
- 一位男性參賽者與一位女性參賽者（混合雙人組）

HYROX 比賽由 1 公里跑步 + 1 個功能訓練站組成，兩者交替進行，共循環 8 次。

為了順利完成整場 HYROX 比賽並獲得有效的完賽時間，參賽者必須於指定的起跑時間出發，並依照規定的順序依序完成跑步與功能訓練站（跑步 1 → 功能訓練站 1 → 跑步 2 → 功能訓練站 2，如此類推），直到總共完成 8 公里跑步與 8 個功能訓練站，且全程佩戴主辦單位提供的腳踝計時晶片。

HYROX 採用分批出發制，依照預定時段分組出發（例如每 10 分鐘一組）。每位參賽者將被分配一個官方出發時間，賽前會通知，報到時再次確認。

參賽者必須將自己的官方出發時間清楚標示於手臂上。

附註 1：未經賽事主辦單位事先同意，若參賽者於非官方指定的起跑時間（無論提早或延後）出發，將被取消資格（DQ）。

附註 2：參賽者有責任於比賽全程將計時晶片佩戴於腳踝。未依規定配戴者，將在成績榜上被標記為未完成賽事（DNS）。

附註 3：參賽者不得於官方起跑時間前進入 Roxzone 或跑道，以免觸發計時晶片造成計時錯誤。

8.2 功能訓練站的規則與規定

雙人組賽事中，8 次跑步及訓練站必須由兩位參賽者一同完成。

每位雙人組成員（DTM）可自行決定自己完成的距離或次數。
HYROX 雙人組進入訓練站後採用「你做我休」（You Go, I Go，簡稱 YGIG）原則，意即當一位參賽者進行訓練時，另一位參賽者休息，兩者交替進行。

「你做我休」（YGIG）範例：1000 公尺划船：

雙人組成員 1（DTM 1）開始划船，雙人組成員 2（DTM 2）等待。

當 DTM 1 划完自選距離（例如 250 公尺）後，兩人交換角色，

DTM 2 接續划船，DTM 1 休息。

此流程持續交替進行，直到完成整個 1000 公尺距離。

- 按正確順序完成所有訓練站。
- 依規定路線進出每個訓練站。
 - » 若從訓練站的「進入（IN）」拱門離開，將被罰時兩分鐘。
- 完成規定的次數及 / 或距離。
- 依動作標準執行每項動作。
- 使用規定的重量完成動作。
- 僅能使用賽事工作人員分配的器材、跑道或藥球站。違規者每次將被罰時兩分鐘。
- 僅可使用賽事提供的止滑粉，且僅限於該訓練站使用。不得攜帶止滑粉至其他訓練站或於其他訓練站使用，違規者每次將被罰時兩分鐘。
- 為避免對其他參賽者及工作人員造成滑倒危險，補給站提供的飲料僅供飲用，不得用於降溫（例如澆灑於頭部或身體）。違規者每次將被罰時兩分鐘。

8.2 跑步規定

所有 HYROX 賽道皆為標準化設計，包含跑步賽道、Roxzone 與訓練站的距離皆相同。

雙人組的兩位參賽者（DTMs）必須全程一同完成每段 1,000 公尺的跑步路段。若有其中一人提前跑離，將被罰時 1 分鐘，因為此行為違反雙人賽的合作原則。

重要事項 1：

每次跑步結束後，兩位參賽者必須一同進入下一個訓練站。兩人皆到場後方可開始進行訓練。完成所有規定次數或距離後，兩人也必須一同離開該訓練站。

重要事項 2：

若雙人組因未同行而累積超過 3 次罰則，將被視為「不列入比賽成績」（Out Of Competition），無法獲得名次。

每段跑步路程固定約為 1,000 公尺；實際距離依場地不同，可能需跑 1 至 5 圈完成。

部分賽事中，由於起跑隧道的位置，首圈或最後一圈的距離可能會少於 1,000 公尺。此情況下，缺少的距離會在最後一圈進行補足。

跑步賽道上設有一條分隔線，將賽道區分為兩個區域：快跑道（Fast Lane），位於內側、較窄；一般跑道（Running Lane），位於外側、較寬。

配速為每公里 4 分鐘或更快的參賽者必須使用快跑道，其餘參賽者應維持在一般跑道內。

若現場有 HYROX 工作人員引導快跑道動線，所有參賽者皆須配合遵從指示。

8.3 裁判團隊

裁判團隊將負責確保所有參賽者以正確且安全的方式完成整場比賽及各訓練站。

裁判會與各訓練站的總裁判（Head Judge）協同作業。

每個訓練站的總裁判由賽事總監（Race Director）管理。賽事總監負責賽事中所有與運動相關的事務，並對所有裁判判決擁有最終決定權。

賽事總監（Race Director）的判決為最終裁定，參賽者不得異議。

9. 動作標準、距離與重量

每對參賽者皆有責任依照規定完成所有跑步區段與訓練站內容，按照正確順序進行，並清楚展現所有動作皆符合標準。

若跑步方式或訓練動作未達標準、有異常情形，或明顯具有不當競爭優勢，將不被認可。

此類情況將視該訓練站規定，判以「不計次」（No Rep）或罰時處分。

此外，各訓練站所使用的器材與跑道分配將由總裁判與裁判團隊指派。參賽者在任何情況下皆不得自行選擇器材或跑道。

9.1 滑雪機

距離 1,000 公尺。

- 在開始動作前，顯示器將由裁判進行（重新）設定。
- 參賽者僅可在獲得裁判確認完成後，方可離開滑雪機。
- 參賽者在進行滑雪機動作時，雙腳必須始終站在滑雪機平台上。執行動作過程中腳部可以暫時離開平台表面，腳跟可以懸空，但不可接觸地板。
- 滑雪機阻力擋位預設為 6，適用於所有組別。
 - 執行動作的雙人組成員（DTM）可視需要自行調整阻力次數與方式，不限次數。
- 完成規定距離後，參賽者雙腳仍必須站在平台上，並舉手示意裁判，以確認距離已達標。
- 休息中的 DTM 必須留在指定區內。不可將滑雪機握把由一位 DTM 直接傳給另一位 DTM。

滑雪機違規處置規則

- 任何形式的違規行為，將收到正式警告一次。
- 每次後續違規將再加罰 15 秒，不再另行警告。
- 若再次違規，將被罰時 15 秒。
- 若參賽者未完成 1,000 公尺即擅自離開，將視違規情節嚴重程度處以罰時或取消資格。

9.2 雪橇推

距離 50 公尺。

每對參賽者將由裁判團隊分配一條雪橇賽道，參賽者必須使用指定的雪橇賽道，不得自行更換。

- 起跑前，雪橇與參賽者雙方必須完全站在白線後方。
- 雪橇必須完全通過賽道末端的 12.5 公尺標記線，方可轉向。
- 休息中的雙人組成員（DTM）必須緊跟在正在推雪橇的 DTM 後方行走。
- 若休息的 DTM 走出指定賽道（例如行走鄰近跑道）影響其他參賽者，將視為違規。
- 參賽者完成 4 段 12.5 公尺賽道，且雪橇整台完全越過終點線，即視該訓練站完成。
- 若未完成 4 段賽道，每少完成一段，將罰時 3 分鐘。

雪橇推違規處置規則

- 團隊首次違規將收到正式警告一次。
- 第二次違規將被罰時 15 秒。
- 每次後續違規將額外加罰 15 秒，不再另行警告。
- 每缺少一段賽道，將罰時 3 分鐘。

距離	50 公尺 (4 x 12.5公尺)
女子組	102 公斤（含雪橇重量）
女子精英 / 男子組	152 公斤（含雪橇重量）
男子精英	202 公斤（含雪橇重量）

9.3 雪橇拉

距離 50 公尺

每組參賽者將由裁判團隊分配一條雪橇賽道，參賽者必須使用所分配的雪橇賽道，不得任意更換。

- 開始前，雪橇與參賽者皆須完全位於其指定的參賽區（Racer's Box）內。
- 比賽期間，參賽者必須全程待在指定參賽區（Racer's Box）內完成動作，該區位於雪橇賽道兩端。
 - » 當拉繩時，參賽者不得踩在線框（Racer's Box）前方或後方的實線上。
- 雪橇必須完整通過賽道末端的 12.5 公尺白線後，方可轉向。
- 當參賽者將整台雪橇拉過 12.5 公尺標記後，必須跑到跑道另一端，再將雪橇拉回。
- 全程動作中，參賽者必須保持站立姿勢；不得以坐姿或跪姿拉雪橇。
- 執行動作的雙人組成員（working DTM）必須確保拉繩始終保持在自己的賽道內。繩索可以延伸至賽道後方，但不得影響鄰近賽道。
 - » 休息中的 DTM 必須始終站在執行 DTM 身後，且不得以任何方式協管理拉繩，例如用手或腳移動繩索。
- 休息中的 DTM 可提供口頭或肢體上的引導與鼓勵，但不得踩在線框上或進入指定參賽區內（Racer's Box）內。
- 當團隊完成 4 段 12.5 公尺的雪橇拉行，且雪橇完整通過終點線，即視為完成本訓練站。
- 若團隊未完成四段，每少完成一段，將罰時 3 分鐘。



圖1

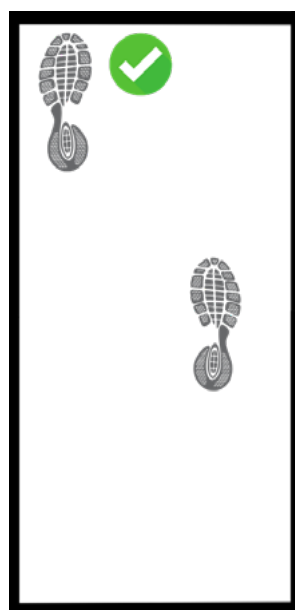


圖2



圖3

雪橇拉違規處置規定

- 團隊首次違規將收到正式警告一次。
- 第二次違規將被罰時15 秒。
- 每次後續違規將額外加罰 15 秒，不再另行警告。
- 每少完成一段雪橇賽道，將罰時 3 分鐘。

距 離	50 公尺 (4 x 12.5公尺)
女子組	78 公斤 (含雪橇重量)
女子精英 / 男子組	103 公斤 (含雪橇重量)
男子精英	153 公斤 (含雪橇重量)

9.4 波比蛙跳

距離 80 公尺

- 第一位雙人組成員 (DTM) 必須從完成一次波比跳開始。
- 每一段開始的第一個波比跳，須雙手放在白色起點線後方地面 (或對比色膠帶) 上，胸部 (乳頭線) 需明顯觸地。
 - » 此處「胸部貼地」定義為乳頭線明確接觸地面。
- 參賽者接著可以跳躍或跨步結束波比跳動作，再向前進行大跳，跨越起點線。
- 所有大跳動作中，雙腳起跳與落地時必須保持平行，不得有錯腳起跳、額外踏步或拖步動作。
- 參賽者從波比跳的最低姿勢起身時，可輔助著地單膝支撐起身。



圖4

- 在跳躍或跨步結束波比跳時，雙腳不得超越參賽者的指尖位置 (即不可過跨)。
- 後續每次波比跳，雙手需放在距離腳趾 30 公分以內的位置。
 - » 這 30 公分是從手掌根部 (手腕處) 開始算起。
 - » 雙手一旦放置於地面後，不得再向前移動。

- 參賽者接著可向後跳或跨步回到波比跳姿勢，並且胸部在最低點時必須明顯觸地。
- 每次大跳的距離由參賽者自行決定。

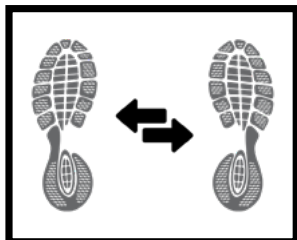


圖5

- 若場地設有分道線，僅作為指引，參賽者不必固定在同分道內行進，較快的參賽者可跨道超越較慢者。
- 每段賽道末端若設有轉彎點，參賽者無須繞行該點，但必須雙腳完全跨越每個白色起 / 終點線後，才可轉彎。每段新賽程必須從指定的起點線開始，起始姿勢為胸部貼地，雙手放在白線後方。

- 當執行動作的雙人組成員（DTM）跳過終點線，即視為完成該訓練站。若任何一隻腳觸碰到終點線，則必須再完成一次波比大跳。



圖6

- 休息中的雙人組成員（DTM）必須始終走在執行動作的雙人組成員身後，且不得阻礙其他參賽者，例如並排行走。違者將視為違規。
- 交接時，休息中的 DTM 必須將雙手放置於執行動作的雙人組成員腳步落地的位置，並確保腳趾與手指呈一線。未依規定者將被視為違規。

參賽者有責任讓裁判明確看到其動作符合所有標準。

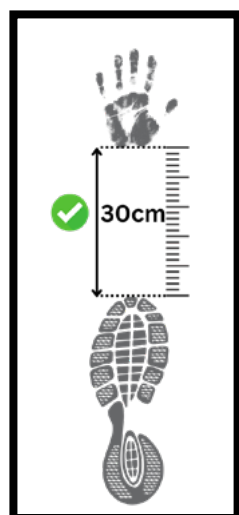


圖8

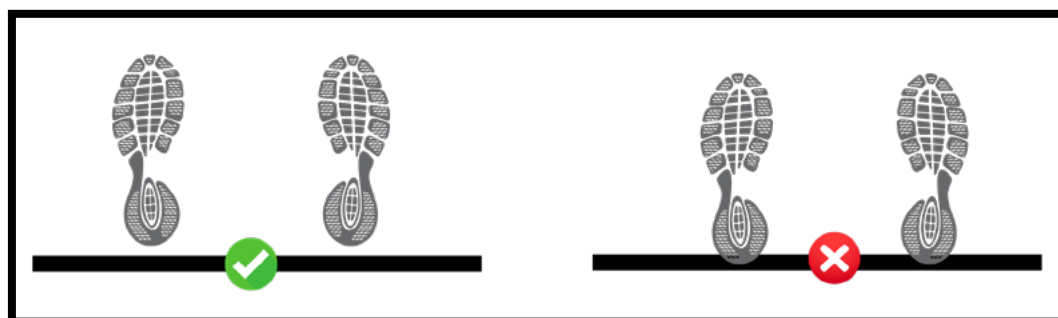


圖9

波比蛙跳違規處置規範

- 參賽者首次違規將收到正式警告一次。
- 後續每次違規將再加罰 15 秒，不再另行警告。
- 第二次違規將被罰時15 秒。

9.5 划船機

距離 1,000 公尺

- 在開始前，顯示螢幕將由裁判團隊進行（重新）設定。
- 參賽者在握住划船機握把前，雙腳必須已放在腳踏板上，臀部坐上座椅。比賽進行期間，雙腳須全程維持在腳踏板上。
- 完成 1,000 公尺後，參賽者須保持坐姿並舉手示意，請裁判確認距離是否完成。
- 參賽者僅可在獲得裁判確認完成後，才能離開划船機並離開該訓練站。
- 休息中的雙人組成員（DTM）必須全程待在執行動作的雙人組成員身後的指定區域內，不得阻礙其他參賽者，否則將視為違規。
- 雙人組成員不得互相傳遞划船機握把、調整阻力擋位或腳踏帶，違者將被視為違規。

備註 1：所有組別的划船機阻力預設為 6 段，僅限執行動作的 DTM 可依需要自行調整，次數不限。

備註 2：所有組別的腳踏板預設為第 4 段位置。參賽者可在開始前自行調整至習慣的設定。

划船機違規處置規範

- 團隊首次違規將收到正式警告一次。
- 第二次違規將被罰時15 秒。
- 每次後續違規將再加罰 15 秒，不再另行警告。
- 若參賽者在未完成 1,000 公尺前離開，將視違規情節輕重處以罰時或取消資格。

9.6 (壺鈴) 農夫走路

距離 200 公尺

依場地不同，完成 200 公尺可能需跑多圈。參賽者有責任熟悉選手動線圖並完成規定圈數。

參賽者也需自行選擇所屬組別的壺鈴重量，請參考下方重量 / 顏色對照表。

- (壺鈴) 農夫走訓練從將壺鈴從起點 / 終點線旁的標記區拿起開始，並以放回標記區結束。
- 移動過程中，參賽者必須同時拿兩個壺鈴。
- 壺鈴必須雙手自然垂放於身體兩側進行攜帶。
- 可在過程中將壺鈴放地休息，但放下時壺鈴不得向前滑動或推進。
- 雙人組成員 (DTMs) 交接壺鈴時，壺鈴不得往前傳遞，只能往側邊或往後傳，禁止向前傳送。
- 休息中的 DTM 必須始終走在執行者後方，不得阻礙其他參賽者，例如並排行走，違者將視為違規。
- 當參賽者將壺鈴帶過終點線，並正確放回指定區域、握把朝上，即完成該訓練站。

(壺鈴) 農夫走路違規處置規範

- 每少跑一圈，將罰時 3 分鐘。
- 若參賽者未將壺鈴放回正確區域和 / 或未將握把朝上放置，將處以 30 秒罰時。
若參賽者在離開 Roxzone 前回頭修正，則不會被處罰。
- 若參賽者在壺鈴農夫走時使用了錯誤的壺鈴重量（全部或部分路段），則必須重新使用正確的重量完成整個訓練站。若未重新完成，將被取消資格 (DQ)。

距 離	200公尺
女子組	2 x 16 公斤 (白色)
女子精英 / 男子組	2 x 24 公斤 (灰色)
男子精英	2 x 32 公斤 (黑色)

9.7 沙袋負重箭步走

距離 100 公尺

參賽者需依所屬組別選擇正確重量與顏色的沙袋（請參閱下方各組別規定）

- 沙袋負重弓箭步從起點旁標記區域拿起沙袋，結束時必須將沙袋歸還至相同標記區域，才算完成。
- 參賽者必須自行將沙袋抬起並放置於雙肩上。沙袋全程必須橫跨雙肩，包括轉彎區域。
- 比賽開始時，參賽者需雙腳站直於起始線後，並從起始線跨出第一步弓箭步（見圖 10）。
- 每次弓箭步動作中，後腳的膝蓋必須明顯碰地。
- 每次動作結束時，需身體挺直、膝蓋與髖部完全伸展。
- 弓箭步須左右腳交替進行，即左右膝交替著地。
- 參賽者可以選擇連續完成弓箭步，或每次動作間雙腳平行站立短暫停頓。
- 禁止在兩次弓箭步之間多走一步或腳步橫移。
- 每次通過賽道轉折點線時，前腳必須完整跨越白線（包括轉折點與該賽道終點線）。
- 不必在轉彎點繞行時做弓箭步，但每段新的開始需雙腳站於白線後，並以弓箭步方式開始（見圖 10）。
- 雙人組成員（DTM）之間交接沙袋時，不得向前傳遞，僅可往側邊或往後交接。
- 休息中的 DTM 必須全程走在執行者後方，不得阻礙其他參賽者，例如與執行者並排行走，違者將視為違規。
- 當參賽者的前腳完全跨越終點線後，訓練站即視為完成，並須將沙袋放回指定區域。

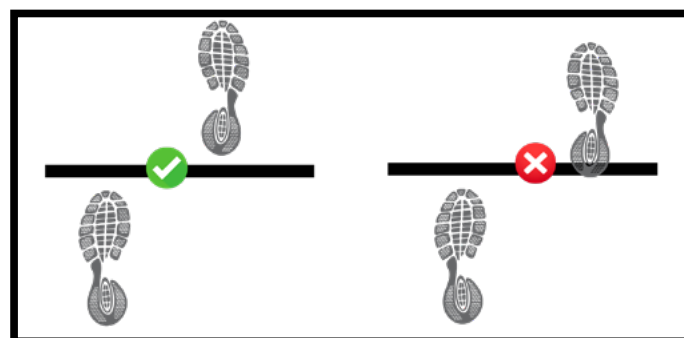


圖 10

沙袋負重箭步走違規處置規範

- 若參賽者未將沙袋歸還至正確位置，將被加罰 30 秒。但若在離開 Roxzone 前主動返回並修正錯誤，則不會處以此項懲罰。
- 沙袋必須全程置於雙肩上，包含轉彎區域在內，不可於過程中放下沙袋。
- 若參賽者使用錯誤重量完成全部或部分沙包負重弓箭步，必須重新完成整個功能訓練站並使用正確重量；否則將被取消資格。

違規放下沙袋即加罰 15 秒，不另行警告；若再次違規，將被取消資格（DQ）。

距 離	100公尺
女子組	10 公斤 (白色壺鈴)
女子精英 / 男子組	20 公斤 (灰色壺鈴)
男子精英	30 公斤 (黑色壺鈴)

9.8 藥球

- 參賽者必須自行確認所使用的藥球重量符合分組規定（如下所示）。
- 參賽者必須從站立姿勢開始（臀部與膝蓋伸直），雙手持藥球（見圖11），也就是說，不可直接從地上撿起牆球就投擲。
- 接著，參賽者必須蹲至低於大腿水平位置，站起時雙手將藥球投向指定目標，該動作算作一次。



圖11

- 每次藥球投擲都必須擊中參加組別的指定目標區域：女性參賽者需擊中女性標靶區，男性參賽者則需擊中男性標靶區。
- 當藥球擊中目標後，參賽者可以選擇接住藥球後直接進行下一次動作，或是讓藥球落地後再重新開始，但在重新開始前，必須先站直（髖部與膝蓋伸直），再進行下蹲動作。禁止在藥球彈跳落地後接住並直接進行下一次動作。

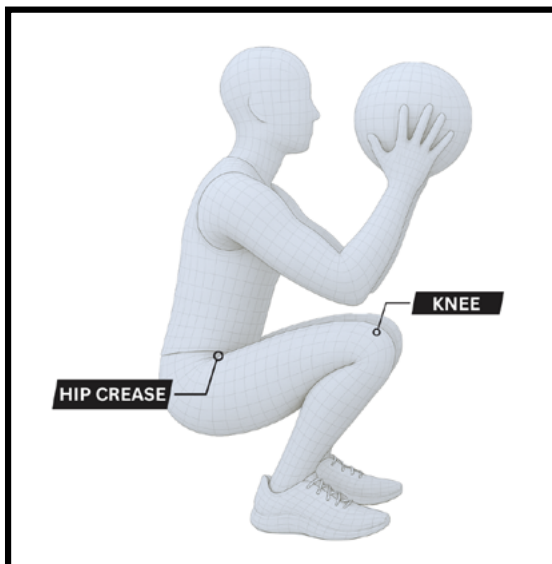


圖12

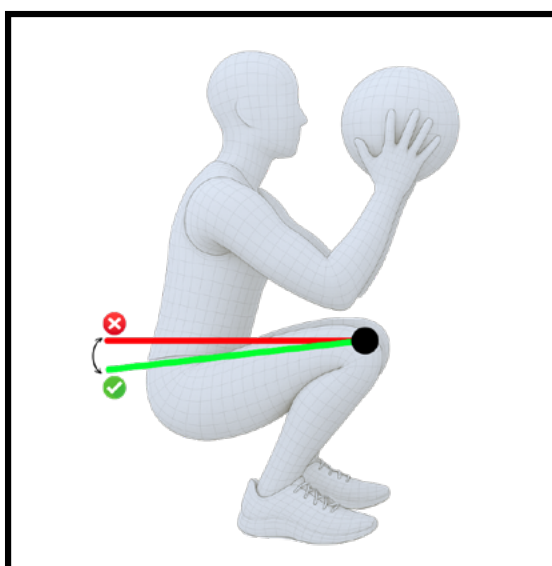


圖13

- 下蹲的最低位置，參賽者的髖部必須低於膝蓋高度，也就是所謂的「低於平行」或「低於 90 度」。
- 休息中的雙人組成員（DTM）必須停留在藥球架下方的指定區域內，且不得妨礙其他參賽者；若違規，則在違規期間內，隊伍的所有次數將不計入（no rep）。
- 雙人組之間的藥球交接可以透過讓藥球落地後再撿起，或是用手傳遞的方式進行，禁止進行「空中交接」（例如：一人投球擊中目標後，另一人直接在下蹲中接球並接續動作），違反此規定該動作次數將不計入（no rep）。
- 若場地未使用電子測數，參賽者必須由裁判確認完成 100 次有效藥球投擲後，才可前往終點區。
- 參賽者可在抵達藥球指定區時脫鞋子並放置於藥球架下方。完成 100 次有效藥球動作後，必須攜帶鞋子一同前往終點區，不得再返回藥球區。
- 前往終點區時，禁止從藥球架下方通過，必須繞行藥球架的外側。
- 若隊伍違反上述任何規定，該次動作次數將不計入（no rep）。

女子組	100 次 / 4 公斤藥球 / 白色標記
女子精英 / 男子組	100 次 / 6 公斤藥球 / 灰色標記
男子精英	100 次 / 9 公斤藥球 / 黑色標記

女子組及女子精英組目標高度 2.70 公尺

男子組及男子精英組目標高度 3.00 公尺

備註1：電子藥球目標使用規範

當使用電子藥球目標時，系統會自動記錄有效次數與無效次數，並即時顯示於參賽者介面。

裁判負責判斷參賽者的起始姿勢及下蹲深度，若判定為無效次數，裁判會透過電子介面記錄，並即時顯示於參賽者畫面。

參賽者必須確認電子介面顯示已完成100次有效藥球動作後，才能前往終點區。

若參賽者未達100次有效次數即離開訓練站，將不會被要求回來補足剩餘次數，而是依未完成次數，每次罰時15秒。

備註2：下蹲深度輔助框

裁判可酌情使用下蹲深度輔助框來判斷參賽者下蹲是否達標，參賽者不得要求使用。

此輔助框僅作為深度參考，禁止用於休息或坐下，僅用於協助判定下蹲深度。

藥球違規處置規範

- 不會有警告，該動作次數只有計入或不計入（rep或 no-rep）
- 若參賽者在藥球站使用止滑粉，將被罰時 2 分鐘。
- 每缺少一次有效動作，將加罰 15 秒。

10. 禁藥規範

HYROX 致力於推廣公平競爭、誠信與運動家精神。HYROX 堅信「乾淨運動」的理念，並致力於打造一個讓所有參賽者都能在公平起跑點上競爭的環境。

因此，HYROX 制定了禁藥規範，目的在於確保所有參賽者的健康與安全，同時維護運動的誠信、尊重與平等的價值觀。HYROX 致力於執行最高的道德標準，對於使用任何可能破壞比賽公正性的禁用物質或手段，採取零容忍的態度，堅決維護比賽的純粹與公平。

所有參加 HYROX 賽事的參賽者都必須遵守主辦單位的禁藥政策，包括接受比賽中或賽前/賽後的隨機藥檢。如參賽者因醫療原因需使用特定藥物，請至少於比賽前 28 天提出 治療用藥豁免（TUE）申請。

此外，HYROX 保留在任何時間進行隨機檢測的權利，以維護公平與潔淨的比賽環境。

所有規則與規定已載明於報名時的條款與細則中。

想了解完整的 HYROX 禁藥規範或申請治療用藥豁免表單，請前往 <https://hyrox.com/rulebook/>

11. 服裝、配件、補水/營養補給說明

參賽者有責任根據當日的環境條件及應尊重當地的文化，穿著合適的服裝準備參賽。

所有參賽者在比賽期間必須全程穿著包覆腳趾的運動鞋，唯一例外為藥球訓練站，可脫鞋完成。

11.1 比賽中可使用/穿戴的物品：

- 護膝
- 手套（不包括拉力帶）
- 重量腰帶
- 護腕
- 水袋背包
- 氣喘吸入器或經醫師開立的呼吸輔助器具（見註解3）

任何未明確列為可使用的物品，原則上皆視為禁止使用。

備註1：若參賽者選擇使用、穿戴或攜帶上述列出的物品，則必須從比賽開始至結束全程自行使用，不得中途交給他人或由他人接手。違反此規定將視為接受外部協助，可能導致取消資格。

備註2：任何未列於上方的物品，除非參賽者事前獲得賽事總監書面許可，否則一律禁止使用。

備註3：參賽者必須全程遵守 HYROX 禁藥規範（Anti-Doping Policy）。

11.2 下列物品在任何時候均嚴格禁止使用：

- 耳機
- 手機*
- VR 裝置
- GoPro 或任何其他型號之隨身攝影機
- 頭盔**
- 呼吸輔助器**
- 壓縮氣瓶**

若參賽者因醫療用途需隨身攜帶並連接手機，需提前向賽事總監取得批准，請於賽前聯絡當地客服團隊協助聯繫。

** 為安全起見，禁止穿戴或攜帶任何可能對其他參賽者造成風險的服裝或設備，例如呼吸裝置、氣瓶與頭盔。儘管部分物品可能為慈善活動裝備，HYROX 仍以全體參賽者安全為最高原則。制服或負重背心，只要不影響他人安全或比賽表現即可允許穿戴。

11.3 不良運動員行為

任何形式的不良體育精神，包括威脅或辱罵賽事工作人員、裁判、志工、觀眾或其他參賽者，都可能導致處罰或取消資格。這些處罰亦可能在賽後追溯執行。

不當運動風範的行為包含（但不限於）：蓄意欺騙或操弄比賽規則、過度爭議裁判判決，以及干擾和/或阻礙其他參賽者的比賽進行。此類行為可能導致比賽處罰、取消比賽資格、終身禁止參加 HYROX 賽事，並/或面臨法律訴訟。

11.4 一般行為守則

禁止亂丟垃圾。例如，所有紙杯與使用過的能量膠包裝必須丟棄至指定垃圾桶中，不可隨意丟棄在 Roxzone 域地面或跑道上。每次違規將處以 2 分鐘加時處罰。

嚴禁隨地吐痰或把鼻涕擤在地板上。每次違規同樣將處以 2 分鐘加時處罰。

11.5 補水 / 營養補給

在比賽期間，參賽者每次進出 Roxzone 前、中或後，至少會有一次機會取得飲用水。現場也可能提供運動飲料或其他補水產品。若參賽者需要額外補給（如能量膠、能量棒等），必須於比賽開始時自行攜帶。

參賽者不得於比賽途中從任何非官方補給站人員手中接收飲料或營養補給品。違者將視為「外部協助」，每次違規將加罰 3 分鐘。

12. 比賽日流程

在比賽當天，參賽者將會經過以下區域

12.1 報到、計時晶片與手環

參賽者抵達會場後，須前往報到區領取計時晶片與腳踝帶、參賽號碼布與手腕識別繩。

報到時需出示政府核發的有照片身份證明文件及報名確認資料。

依組別不同，手腕識別帶顏色會是白色、灰色、黑色或綠色，用於辨識參賽者的起跑波次與組別，必須清楚戴在手腕上。

每位參賽者將獲得一個計時晶片，用以記錄比賽時間，晶片必須綁戴於腳踝。

晶片放置其他位置可能導致計時無效或不完整，參賽者需自行確保比賽全程正確佩戴計時晶片。

雙人組與接力組每人皆需攜帶一個晶片，雙人組共 2 個晶片，接力組共 4 個晶片。

12.2 更衣區與寄物區

會場內將設有更衣區與寄物區供參賽者使用。但主辦單位不對任何遺失或遭竊的包包或物品負責。

12.3 熱身區

會場將為所有參賽者提供專門的熱身區，配備與比賽相關的器材，供所有參賽者使用。觀眾不得進入熱身區，此區域僅限參賽者使用。

12.4 起跑區

參賽者須於起跑時間前十分鐘，於起跑區集合，並接受有關比賽起跑的官方指示。

13. 罰則

罰則如下

代碼	原因	罰則
001	少跑圈數	3 分鐘處罰（設定4 圈，少跑一圈） 5 分鐘處罰（設定 3 圈，少跑一圈） 7 分鐘處罰（設定 2 圈，少跑一圈） 取消資格（設定 1 圈）
002	漏跑或漏做訓練站	取消資格
003	沒有按照功能訓練站順序	首次違規處以3分鐘罰時 若再次違規， 將被取消資格（DQ）
004	錯誤進出 入口或出口拱門	每次違規處以 2 分鐘懲罰。
005	進出功能訓練站混淆	每次違規處以 2 分鐘懲罰。
006	提早離開滑雪機或划船機	處罰規定：最低罰時10秒，視違 規嚴重程度可至取消資格 （DQ）。
007	少推雪橇圈數	每缺少一圈處以 3 分鐘懲罰
008	波比蛙跳犯規	每次違規罰時15秒
009	農夫走路少圈數	每圈處罰3分鐘
010	壺鈴歸還錯誤	30 秒
011	農夫走路或弓箭步使用錯誤的重量	取消資格 DQ
012	沙袋未持續放在雙肩上	第一次違規處罰15秒 第二次違規直接取消資格
013	少做藥球擲扔次數	每缺一次重複動作處罰15秒
014	除了拉雪橇與農夫走路外使用止滑粉	每次違規罰時2分鐘
015	未使用指定器材 / 藥球區	每次違規罰時2分鐘
016	雙人組隊伍未保持同行	每一次跑步和/或每次訓練站罰 1 分鐘 最多罰至 3 分鐘上限。超過則取消比賽資 格。
017	接受外部協助	每次違規罰時2分鐘

代碼	原因	罰則
018	未經許可在錯誤時間起跑	取消資格 DQ
019	比賽中未配戴計時晶片	未出賽 (DNS)
020	吐痰或擤鼻	2分鐘或取消資格（由賽事總監決定）
021	亂丟垃圾或將飲品潑灑於身體快速降溫	每次違規罰時2分鐘
022	違反體育精神的行為（如謾罵、妨礙他人）	2分鐘或取消資格（由賽事總監決定）

13.1 時間罰則

時間罰則可發生在跑步賽道以及第 1 至第 8 個功能訓練站，具體罰時會依照違規類型與發生地點而異。

許多罰則會透過晶片感應自動偵測，例如錯誤進出 IN/OUT 拱門或漏跑雪橇往返次數。

若違規行為與動作標準或次數有關（如使用錯誤的重量、未正確歸位壺鈴，或藥球深蹲不符規定），則由裁判或站長於當下判定並給予罰時。

只有賽事總監（Race Director）有權根據裁判、站長回報或親自觀察來取消參賽者資格（DQ）。

對於第 1～7 號訓練站：

- 每個訓練站首次違規會給予一次警告
- 第二次違規起（不論類型為何）該次動作將不計入（no rep）並加上對應罰時
- 若在同一訓練站持續違規，將逐次累加罰則。

注意：部分嚴重違規行為可能不經警告就立即處以罰則。

13.1.1 漏跑圈數

若參賽者未完成正確圈數，將依缺少的每一圈加罰 3 至 7 分鐘，並計入最終完賽時間中。

例如：若某場地規定每圈罰時為 5 分鐘，參賽者原本成績為 1 小時 24 分，但若整場比賽中漏跑了 2 圈，則最終成績將為 1 小時 34 分（2 x 5 分鐘罰時）

13.1.2 未依正確順序完成各功能訓練站

若參賽者未依照正確順序（第 1 至第 8 站）完成功能訓練站，在進入第 8 站（藥球牆球）之前，仍可補做漏掉的站別。

違規處置如下：

- 如僅有一站順序錯誤，將處以 3 分鐘時間懲罰。
- 如有超過一站順序錯誤，將直接取消比賽資格（DQ）。

13.1.3 遺漏站點 / 遺漏 1 公里跑步

若漏做整個功能訓練站或漏跑 1 公里跑步段，將會被取消比賽資格（DQ）。

13.1.4 錯誤進出 Roxzone 的入口或出口拱門

每次選手從 Roxzone 的「出口拱門」進去，或從「入口拱門」出來，都將被處以 2 分鐘的時間懲罰。

13.1.4 雙人搭檔未保持同步移動

雙人組賽事中，兩位隊友必須全程保持在一起，包括所有跑段與訓練站。自動計時系統會持續監測雙方距離。

每次系統偵測到雙方未保持一起，將對該跑段或訓練站處以 1 分鐘的時間懲罰。每隊最多可累積三次此類懲罰。

若第四次違規，該隊將被判定為「不列入排名」，並不會出現在官方名次中。

「保持一起」指的是任意時刻雙方距離不得超過 5 秒鐘的差距。最佳作法是全程保持在彼此手臂可及範圍內，以避免觸發懲罰並確保各段銜接順暢。

13.3 未完成賽事

若參賽者未完成某一訓練站，將不會獲得該站的成績資料，且將被排除在所有排名與獎項之外。但他們仍可繼續完成比賽（但不會有正式完賽時間）。

13.4 取消資格

若參賽者在比賽過程中被賽事總監判定取消資格，該參賽者將不會獲得該場比賽的任何成績資料，且將被排除在所有相關排名及獎項之外。取消資格後，該參賽者不得繼續參加該場比賽的後續賽程。

13.5 與標準動作有偏差處理規則

任何執行動作若偏離既定動作標準、或呈現異常、不常見的方式、或產生時間優勢，將不被認可，並會該次動作將不計入（no rep）或處以罰時。

14. 行為守則

參加 HYROX 賽事即表示參賽者同意以公平、誠信的態度參賽，並遵守 HYROX 行為準則。此準則維護賽事的核心價值，確保所有參賽者在一個尊重且包容的環境中比賽。

不良運動家精神，例如欺騙、操控、過度爭議，以及干擾或阻礙其他參賽者的行為，可能導致罰則、取消資格、終身禁止參加 HYROX 賽事及 / 或法律行動。

任何被取消資格或被禁賽者，將不予退還任何報名費用或相關費用。此規定亦適用於可能對參賽者、志工、工作人員、贊助商及觀眾造成傷害或干擾的行為。上述任何行為，主辦單位有權依情節對違規者採取上述任何處分，並保留最終裁決權。