

規則手冊 接力賽



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 接力組參賽	7
3.2 HYROX 個人組參賽	7
3.3 HYROX 雙人組參賽	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 接力賽分組	8
4.2 接力賽年齡組別	8
4.3 排名系統	9
5. 比賽規則	10
5.1 HYROX 四人接力賽	10
5.2 功能訓練站的規則與規定	11
5.3 跑步規則	11
5.3.1 交接區	12
5.4 裁判團隊	12
6. 動作標準、距離與重量	13
6.1 滑雪機	13
6.2 雪橇推	14
6.3 雪橇拉	15
6.4 波比蛙跳	16
6.5 划船機	18
6.6 (壺鈴) 農夫走路	19
6.7 沙袋負重箭步走	20
6.8 藥球	21
6.8.1 接力隊伍在藥球站的會合規定	23
7. 禁藥規範	24

8.服裝、配件、補水/營養補給說明	25
8.1 比賽中可使用/穿戴的物品.....	25
8.2 任何時候嚴禁使用/穿戴的物品.....	25
8.3 不良運動員行為	26
8.4 一般行為守則	26
8.5 補水 / 營養補給	26
9. 比賽日流程.....	27
9.1 報到、計時晶片與手環	27
9.2 更衣區與行李寄放區.....	27
9.3 熱身區.....	27
9.4 起跑區	27
10.罰則	28
10.1 時間罰則	29
10.1.1 少跑圈數.....	29
10.1.2 未按正確順序完成各站	29
10.1.3 遺漏站點 / 遺漏跑步1公里.....	30
10.1.4 錯誤進出 Roxzone 的入口或出口拱門	30
10.1.4 雙人組搭檔未保持同步移動.....	30
10.3 未完成賽事	30
10.4 取消資格	30
10.5 與標準動作有偏差處理規則	31
14. 行為守則	31

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。
- 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。
- 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）。
- 參加 HYROX 賽事的唯一報名管道為官方網站 www.hyrox.com 網站

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. 報名

3.1 HYROX 接力組參賽

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 接力組
- 填寫個人資料
- 完成報名，你就成功報名了HYROX接力組的賽事！

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 HYROX 雙人組參賽

你也可以組成雙人隊伍，參加 HYROX 雙人組！更多詳情請參閱《雙人組規則手冊》。

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 接力賽組別

(a) 女子組

(b) 男子組

(c) 混合組

HYROX 提供 3 種分組。各分組會根據性別、次數和 / 或重量有所不同。

接力賽的分配方式在所有分組中都相同：每位接力隊員（RM）需跑 2 次 1 公里，並完成 2 個對應的體能站。

以下是各分組接力隊員（RTMs）所需使用的重量與距離標準。

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 接力賽年齡組別

a) 40歲以下

b) 40歲以上

年齡組別是根據參賽者比賽當天的實際年齡來判定。
接力組的年齡組別，則是依據4位隊員的平均年齡來分類。

例如：

RM1 為 24 歲、RM2 為 38 歲、RM3 為 48 歲、RM4 為 40 歲，
平均年齡為 37.5 歲，該隊將被歸類至 年齡組 (a)。

4.3 排名系統

比賽的排名系統與總排名，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排名，同樣按照時間從快到慢排序。

若選手在同一分組中參賽兩次，只有最快的一次成績會納入排名，且該選手在該場比賽的同分組中，不能重複獲得頒獎名次（僅能上台一次）。

比賽成績會在每場活動結束後立即公布，可至 results.hydrox.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. 比賽規則

5.1 HYROX 四人接力賽

HYROX 四人接力賽是一場由 4 人組成的團隊賽。

- 4 位女性
- 4 位男性
- 2 2 位男性 + 2 位女性

一場 HYROX 比賽包含 1 公里跑步接著 1 個體能站，重複 8 次。

為了順利完成整場 HYROX 比賽並取得有效的完賽時間，隊伍必須在指定的起跑時間出發，並依照指定順序完成跑步與體能站（跑步 1 → 體能站 1 → 跑步 2 → 體能站 2，以此類推），直到完成總共 8 公里跑步與 8 個體能站，且全程配戴在腳踝上的官方計時晶片。

每位接力隊員（RM）需跑 2 次 1 公里，並完成 2 個體能站。
至於各 RM 要完成哪兩組「跑步 + 體能站」，可由隊伍自行安排。

這代表某位 RM 可以選擇連續完成 2 組跑步與體能站（back to back），或是完成其中一組後回到交接區（Transition Zone，TZ），讓其他隊員接續下一組。

HYROX 比賽會以固定間隔（例如每 5 或 10 分鐘）進行分批起跑（wave start），依照各分組安排。

每位選手都會被分配一個指定的起跑時間，該時間會在賽前通知，並在報到時再次確認。

選手必須將自己的官方起跑時間清楚標示在手臂上。

備註 1：若選手在未經主辦單位核准的情況下，提早或延後起跑，將被判定為取消資格（DQ）。

備註 2：選手有責任全程配戴計時晶片於腳踝上。若未配戴，成績將顯示為未完成賽事（DNS）。

備註 3：選手不得於指定的起跑時間前進入 Roxzone 或跑道，否則可能會提前觸發計時晶片，導致比賽時間錯誤。

5.2 功能訓練站的規則與規定

對於接力賽來說，每次僅有一位接力隊員（RM）在場上比賽，其他三位隊員則在旁等候輪替。

即使如此，每支隊伍仍必須遵守以下規定：

- 依照正確順序完成所有體能站
- 從正確的出入口進入與離開每個體能站
- 若從體能站的「入口」拱門離開，將被罰時 2 分鐘。
- 完成規定的動作次數與 / 或距離
- 按照動作標準執行每個動作
- 使用正確的重量完成所有指定動作
- 僅能使用由工作人員指派的器材 / 跑道 / 藥球站。若使用未指派的位置，每次違規將被罰時 2 分鐘
- 只能使用活動現場提供的止滑粉，且只限於設有止滑粉的體能站使用。禁止攜帶止滑粉到其他體能站或在未提供止滑粉的站點使用，違規每次將罰時 2 分鐘
- 為避免造成其他選手與工作人員滑倒，補給站提供的飲品只能飲用，不得用來降溫（例如將水倒在頭上或身上），違規每次將罰時 2 分鐘

5.3 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。

每段跑步距離約為 1,000 公尺；依照場地不同，可能會分為 1 至 5 圈不等。

有些場地因起跑通道的位置，第一圈或最後一圈跑步距離可能少於 1,000 公尺，這部分的距離會在最後一圈補足。

在跑步賽道上，會有一條線將賽道劃分為兩個區域：快跑道（Fast Lane）：較窄，位於內側；一般跑道（Running Lane）：較寬，位於外側。

跑速達到 每公里 4 分鐘或更快的選手，必須使用快跑道（Fast Lane）；其他選手應保持在一般跑道（Running Lane）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。

5.3.1 交接區

交接區（Transition Zone，簡稱 TZ）是接力隊員（RM）交接的地方。下一位要上場的隊員只能在交接前短時間內進入，禁止在該區域逗留。每支接力隊伍有責任確保隊員準時進入交接區。當一位 RM 完成其體能站後，必須跑進交接區與下一位 RM 會合。

重要提醒：若某位 RM 連續完成兩組跑步與體能站（即 back to back），每完成一個體能站後都必須跑經交接區一次，以確保計時晶片被感應到。若未經過，將自動受到罰則處分。

交接必須依照以下流程進行：RM1 完成跑步與體能站後，進入交接區。RM1 與正在等候的 RM2 擊掌交接。

交接完成後，RM2 開始跑步，RM1 則應立即離開交接區，以避免擁擠。

5.4 裁判團隊

裁判團隊負責確保所有選手以正確且安全的方式完成比賽及各體能站的動作。裁判們會與各體能站的主裁判密切配合執行此任務。

每個體能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運動相關事務，並對所有裁判事宜擁有最終決定權。

賽事總監的所有決定均為最終決定。

6. 動作標準、距離與重量

每位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。

6.1 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。
- 參賽者必須在裁判確認完成後，才能離開滑雪機。
- 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。
- 機器的阻力設定對所有分組預設為 6。
 - 正在使用的隊員（DTM）可自行調整阻力，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。
- 休息中的隊員（DTM）必須待在指定區域，禁止兩位隊員間直接交換滑雪機握把。

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。
- 若再次違規，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。

6.2 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。
- 選手完成 4 段 12.5 公尺賽道，且雪橇整台越過終點線，即視為該站完成。
- 若完成跑道少於 4 段，將依缺少的段數，每趟加罰 3 分鐘。

雪橇推違規處置規則

- 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)
男子組	152 公斤 (含雪橇重量)

6.3 雪橇拉

距離 50 公尺

每支隊伍 / 雙人組將由裁判團隊指派雪橇賽道。參賽者必須使用所分配的雪橇賽道，無法自行選擇。

- 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。
- 雪橇必須完全越過跑道末端的 12.5 公尺標記（白線）後，才能改變方向。
- 參賽者將雪橇完全拉過 12.5 公尺標記後，需跑到跑道的另一端，並將雪橇拉回起點。
- 參賽者必須全程站立拉雪橇，禁止坐姿或跪姿拉動。
- 當參賽者完成 4 段 12.5 公尺賽道，且雪橇完全越過終點線，即視該站完成。
- 若完成趟數少於 4 段，將依缺少趟數，每趟加罰 3 分鐘。



圖1

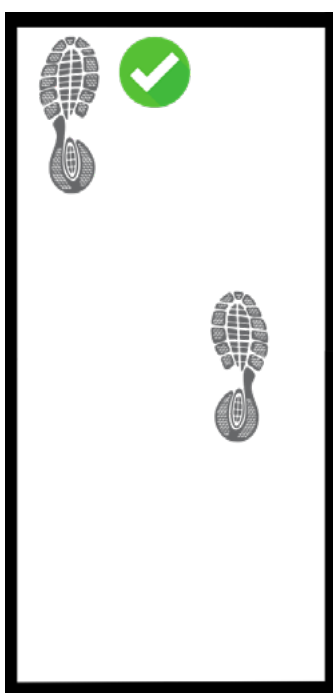


圖2



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)
男子組	103公斤 (含雪橇重量)

6.4 波比蛙跳

距離 80 公尺

- 參賽者必須先做一個波比跳作為起始動作。
- 每一段開始的第一個波比跳，須以雙手放在白色起點線後方的地面或對比色膠帶上，且胸部貼地開始。
 - » 此處「胸部貼地」的定義為乳頭線需明顯接觸地面。
- 接著參賽者可以跳出或踩出波比動作，然後向前做雙腳跳越過起點線。所有起跳與落地時雙腳必須平行，禁止錯腳、補步或拖步移動。
- 參賽者可在從波比動作底部起身時使用膝蓋支撐。



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。

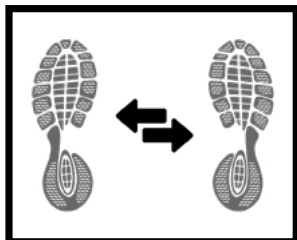


圖5

- 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。

然而，參賽者必須雙腳完全跳越每一道白色起／終點線，才可進行轉向。

每一新區段必須從指定的起點線位置開始——胸部貼地，雙手放在白線後方。

- 當執行中的隊員（DTM）雙腳跳越終點線後，即視為該體能站完成。若其中一隻腳踩在線上，則必須再完成一次波比跳遠（burpee broad jump）。



圖6

參賽者有責任清楚讓裁判看出其動作符合所有標準。

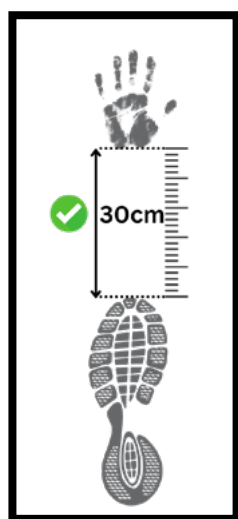


圖8

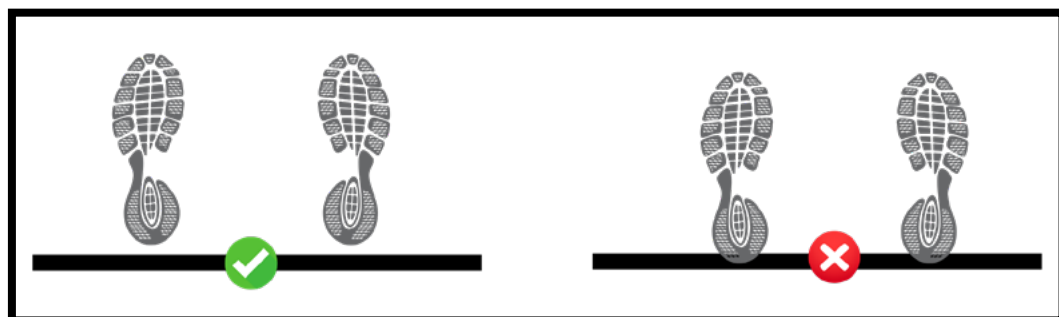


圖9

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。

6.5 划船機

距離 1,000 公尺

- 開始前，螢幕將由裁判團隊進行（重新）設定。
- 完成 1,000 公尺後，參賽者必須保持坐姿並舉手，請裁判確認是否完成規定距離。
- 參賽者在抓握划船把手前，雙腳必須已放在踏板上，臀部坐在座椅上。比賽過程中，雙腳必須全程保持在踏板上。
- 只有在獲得裁判確認完成後，參賽者才可離開划船機並離開該體能站。
- 備註 1：划船機的阻力預設為 6 級，適用於所有組別 — 參賽者可依個人需求自行多次調整阻力。
- 備註 2：腳踏板預設為位置編號 4，適用於所有組別。參賽者可在開始前調整至自己習慣的位置。

划船機違規處置規範

- 參賽者第一次違規將會收到正式警告。
- 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。
- 第二次違規將會被處以15 秒罰時。
- 後續每次違規都會再加罰 15 秒，不再給予警告。

6.6 (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。
- 參賽者可在過程中將壺鈴放下休息，但放置時壺鈴不得向前移動。
- 當參賽者將壺鈴攜帶越過終點線並放回正確的標記區，且握把保持朝上，即視為該體能站完成。

(壺鈴) 農夫走路違規處置規範

- 每少走一圈，將被加罰 3 分鐘。
- 若參賽者未將壺鈴放回正確位置，或壺鈴未保持握把朝上，將被加罰 30 秒。若參賽者在離開 Roxzone 前返回修正錯誤，則不會加罰。
- 若參賽者以錯誤的重量完成全部或部分農夫走，則必須使用正確的重量重新完成整個該體能站。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))
男子組	2 x 24 公斤 (灰色)

6.7 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）。

- 沙袋弓箭步（Sandbag Lunge）從將沙袋從起點 / 終點線旁的標記區拿起開始，並以放回標記區結束。
- 參賽者必須自行將沙袋抬起並放置於雙肩上方，且在整個體能站過程中，包括轉彎區，沙袋必須持續放置於雙肩。
- 參賽者開始時需站直，雙腳站在起點線後方，然後開始第一個跨過起點線的弓箭步。
- 每一次弓箭步時，後腳膝蓋必須明顯觸地。
- 每次動作結束時，參賽者需站直，膝蓋與臀部完全伸直。
- 弓箭步必須左右腳輪流進行，即兩邊膝蓋交替著地。
- 參賽者可選擇連續進行弓箭步，或在每次動作之間暫停並雙腳平行站立。
- 每次弓箭步之間不得補步或拖步移動。
- 每次跨步時，前腳必須完全跨越每段跑道末端及終點線上的白線。
- 參賽者不需在跑道末端轉彎處進行弓箭步，但在每段新區段重新開始時，必須以弓箭步跨越白線開始。
- 當參賽者的前腳完全跨越終點線後，該站即完成，並必須將沙袋放回正確標記區。

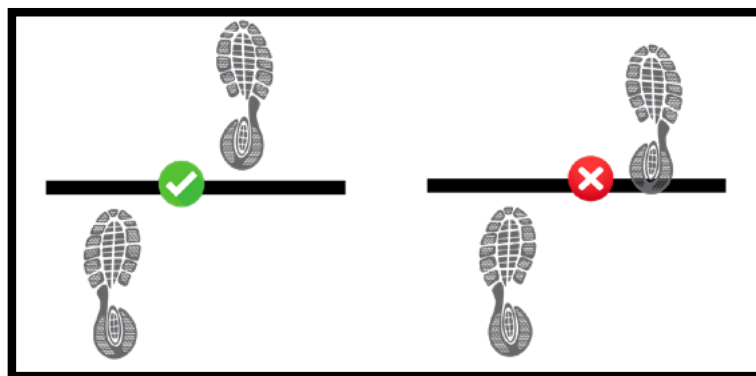


圖10

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。
- 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。
- 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。

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)
男子組	20 公斤 (灰色壺鈴)

6.8 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藥球就投擲。
- 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

- 每一次藥球投擲都必須擊中指定目標區，也就是：女性參賽者必須擊中女性目標區，男性參賽者必須擊中男性目標區。
- 藥球擊中目標後，參賽者可以選擇：接住藥球並直接開始下一次動作，或讓藥球落地後重新開始動作——也就是重新站直（臀部與膝蓋伸直）後再進行深蹲。不可讓藥球彈地後接起並直接進行下一次投擲。
- 在深蹲的最低點，參賽者的臀部必須低於膝蓋，也稱為「低於平行」或「低於 90 度」。
- 若場地未使電子測數，參賽者必須在裁判確認已完成 100 次有效的藥球投擲後，才能前往終點區。
- 參賽者抵達指定投擲目標後，可選擇脫鞋，但鞋子必須放置在架子下方。完成 100 次有效投擲後，參賽者必須帶著鞋子一起前往終點區，不得在完賽後再返回藥球區。
- 前往終點區時，參賽者禁止穿越藥球架下方，必須從藥球架外側繞過。
- 如參賽者違反上述任一規定，該次動作將被判定為不計次（no rep）。

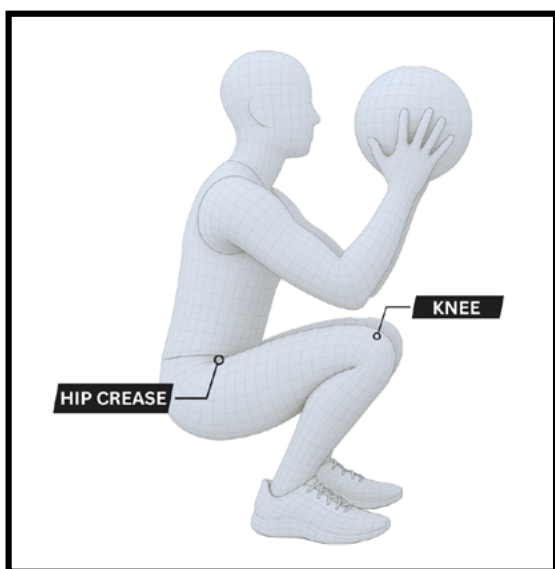


圖12

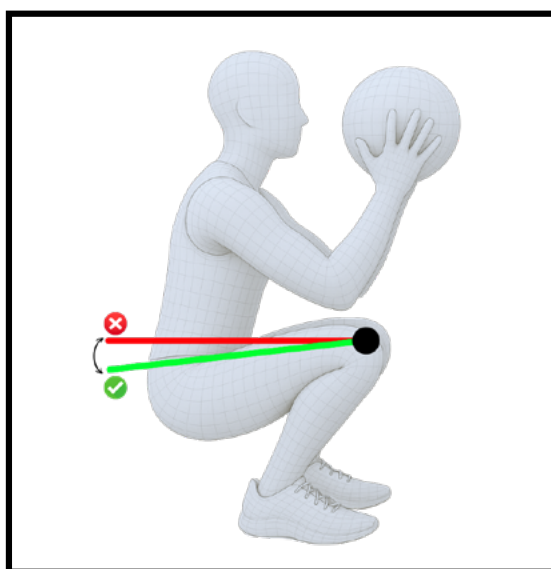


圖13

女子組

男子組

100 次 / 4 公斤藥球 / 白色標記

100 次 / 6 公斤藥球 / 灰色標記

女子組及女子精英組目標高度
男子組及男子精英組目標高度

2.70 公尺
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。

6.8.1 接力隊伍在藥球站的會合規定

當最後一位接力隊員（RM4）離開交接區（Transition Zone）開始第八段跑步時，其餘三位隊員應沿著指定的觀眾路線前往藥球體能站。藥球站會設有明確標示的接力隊伍進入點，三位隊員可從此處進入。

僅當 RM4 開始進行藥球投擲後，其他三位隊員才可進入該區。

進入後，隊員須直接走向正在進行藥球投擲的隊友，並站在藥球架下方為其加油支持。完成100次藥球投擲後，四位隊員須一起跑向終點區，並一同衝過終點線，才算完成比賽。

7. 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/>

8. 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。

8.1 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
- 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。

8.3 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。

8.4 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。

8.5 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。

9. 比賽日流程

在比賽當天，參賽者將會經過以下區域

9.1 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。

9.2 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。

9.3 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。

9.4 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。

10. 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
018	未經許可在錯誤時間起跑	取消資格 DQ

Code	Reason	Penalty
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	加罰 2 分鐘 或 取消資格（DQ），由賽事總監視情況裁定。

10.1 時間罰則

時間罰則可在跑步賽段及第1至第8體能站中施行，罰則依違規種類及體能站而定。

許多罰則由計時系統自動偵測，例如錯誤進出 入口或出口拱門或漏跑雪橇圈數。

與動作標準或次數計算相關的違規（如使用錯誤重量、未正確歸還壺鈴、藥球深蹲不計次等），則由裁判或主裁判即時判定並處罰。

只有賽事總監（Race Directors）有權基於主裁判、裁判或自身觀察結果，決定取消參賽者資格（DQ）。

在第1至第7體能站，參賽者每站有一次動作不符標準的警告機會。第二次違規（無論何種違規），該次動作即視為無效，且將施加相應的時間或距離罰則。該站內若有更多違規，將追加罰則。

備註：部分嚴重違規可能直接受到罰則，無警告。

10.1.1 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）

10.1.2 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）。

10.1.3 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）。

10.1.4 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。

10.1.4 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。

10.3 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）。

10.4 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。

10.5 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。