

A composite image featuring a man in a beret, a man in a t-shirt and shorts, a biplane, and a gym setting. The man in the beret is a large, semi-transparent figure on the right side of the image. The man in the t-shirt and shorts is a smaller, more detailed figure in the foreground, sitting on a rock and holding a rope. The biplane is flying in the upper left corner. The gym setting is visible in the background, with a man on a machine and a woman in the distance.

Règlement Duo Hyrops
Championnat National Terre



L'Hyrox est une discipline combinant course à pied et mouvements fonctionnels. Cela consiste à réaliser le plus rapidement possible 8 fois 1km de course à pied entrecoupé de 8 stations dont l'ordre est défini comme suit :

1. SkiErg
2. Sled Push
3. Sled Pull
4. Burpees Broad Jump
5. Row
6. Farmers carry
7. Walking lunges
8. Wall Balls

Les stations devront obligatoirement être réalisées dans cet ordre.

Le classement final est déterminé par rapport au temps global réalisé par chaque équipe.

Format Duo

Cela correspond à un format de course en équipe de deux qui peut être composé de :

- Deux athlètes masculins : Duo Homme (H-H)
- Deux athlètes féminines : Duo Femme (F-F)
- Un athlète masculin et une athlète féminine : Duo Mixte (H-F)

Le format double suit le principe « **You go, I go** » c'est-à-dire que lorsque l'un des membres du binôme travaille, l'autre récupère. Ainsi, les deux partenaires se partagent les stations comme bon leur semble.

Les deux athlètes peuvent récupérer en même temps mais à aucun moment ne peuvent travailler en même temps.

Cependant, les deux athlètes devront réaliser la course ensemble.

La station ne pourra être commencée uniquement lorsque les deux athlètes seront présents ensemble dans la zone de la station. De même, les deux athlètes doivent partir en même temps sur la course.

CATEGORIE D'AGE

Deux catégories seront déterminées par l'addition d'âge des deux partenaires le jour de la course :

- Sénior (S) : moins de 80 ans
- Master (M) : 80 ans et plus

NORMES DE MOUVEMENT, DISTANCES ET POIDS

Toute exécution d'un mouvement qui s'écarte des normes, et/ou est inhabituel et/ou entraîne un avantage de temps entraînera une répétition invalide (no rep) ou une pénalité de temps selon le poste d'entraînement.

Station 1 : 1000m SkiErg

Le réglage de la résistance est pré-réglé à 6. Cela peut être ajusté autant de fois que nécessaire mais seulement par l'athlète qui travaille.

Les pieds de l'athlète doivent rester sur la plateforme du SkiErg pendant toute la durée de l'exercice. Lever les pieds pendant l'exécution est permis. Les talons peuvent dépasser du bord de la base du SkiErg, mais ne doivent en aucun cas toucher le sol.

L'athlète qui récupère devra rester dans sa zone en amont du SkiErg.



Il n'est pas autorisé de passer les poignées du SkiErg à son partenaire pendant la transition. Elles devront être placées en position de départ au moment du relai.

Après avoir parcouru la distance requise (1000m), les athlètes doivent attendre la confirmation de l'arbitre pour pouvoir partir sur la course.

Pénalités :

En cas de violation des règles, les athlètes recevront une pénalité de temps défini comme suit :

Si le binôme part avant d'avoir terminé les 1000 mètres, il sera disqualifié.

Pour toutes autres infractions :

1. La première infraction entraînera un avertissement
2. En cas de deuxième infraction, une pénalité de 15 secondes sera appliquée.
3. Toute autre infraction supplémentaire entraînera une pénalité additionnelle de 15 secondes.

Station 2 : 50m Sled Push

Chaque binôme se verra attribuer une piste de Sled par un juge. Il est obligatoire d'utiliser la piste de Sled attribuée.

Pour effectuer les 50m, le sled doit être poussé sur 4 longueurs de 12,5 mètres, soit 2 allers-retours.

Le sled doit entièrement passer la marque des 12,5m avant de changer de direction.

L'athlète qui récupère doit marcher derrière celui qui pousse le sled et ne doit pas gêner d'autres équipes en marchant dans une voie voisine.

Pénalités :

En cas de violation des règles, les athlètes recevront une pénalité de temps défini comme suit :

Si l'équipe n'effectue pas la totalité de la distance, une pénalité de 3 minutes par longueur manquante sera appliquée.

Pour toutes autres infractions :

1. La première infraction entraînera un avertissement
2. En cas de deuxième infraction, une pénalité de 15 secondes sera appliquée.
3. Toute autre infraction supplémentaire entraînera une pénalité additionnelle de 15 secondes.

Charges / Poids :

Duo F-F : 102 kg



Duo F-H : 152 kg



Duo H-H : 152 kg



Station 3 : 50m Sled Pull

Chaque binôme se verra attribuer une piste de Sled par un juge. Il est obligatoire d'utiliser la piste de sled attribuée.

Pour effectuer les 50m, le sled doit être tiré sur 4 longueurs de 12,5 mètres, soit 2 allers-retours.

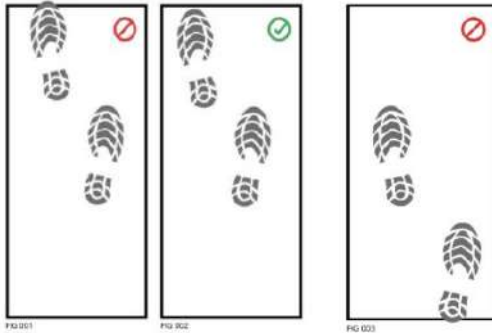
Chaque piste de sled comporte une zone délimitée à chaque extrémité correspondant aux zones de tirage. Pendant toute la durée de l'exercice l'athlète doit rester dans cette zone. Il n'est pas autorisé de marcher sur la ligne qui démarque l'avant et l'arrière de cette zone en tenant la corde.

Le sled doit entièrement passer la marque des 12,5m avant de changer de direction.



L'athlète en action doit s'assurer que sa corde reste sur sa voie. Elle ne doit pas entraver une voie voisine.

L'athlète qui récupère doit rester derrière son binôme en tout temps et ne peut à aucun moment l'aider à gérer la corde, que ce soit avec les mains ou avec les pieds.



Pénalités :

En cas de violation des règles, les athlètes recevront une pénalité de temps défini comme suit :

Si l'équipe n'effectue pas la totalité de la distance, une pénalité de 3 minutes par longueur manquante sera appliquée.

Pour toutes autres infractions :

1. La première infraction entrainera un avertissement
2. En cas de deuxième infraction, une pénalité de 15 secondes sera appliquée.
3. Toute autre infraction supplémentaire entrainera une pénalité additionnelle de 15 secondes.

Charges / Poids :

- Duo F-F : 78 kg ♀
- Duo F-H : 103 kg ♀ ♂
- Duo H-H : 103 kg ♂

Station 4 : 80m Burpees Broad Jumps

L'athlète commence par effectuer un burpee. Il doit placer ses mains derrière la ligne de départ

Une fois les mains posées au sol, il est interdit de les avancer.

Lors du démarrage de tous les burpees suivants, les mains du coureur doivent être placées à moins de 30 cm en avant des orteils.

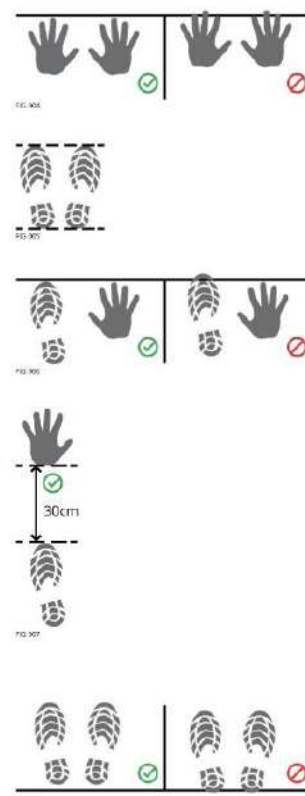
Pour le burpee, la poitrine doit clairement toucher le sol. Les athlètes sont autorisés à poser un genou au sol lorsqu'ils se relèvent.

Lorsque l'athlète remonte du sol en position debout en marchant ou en sautant, ses pieds ne doivent pas dépasser le bout de ses doigts.

Sur le broad jump (saut en longueur), le saut et l'atterrissage doivent se faire avec les deux pieds en simultané (pieds parallèles) et l'athlète ne doit pas faire de pas supplémentaire au départ ou à l'arrivée du saut.

Lors de la transition entre les athlètes, celui qui récupérerait devra placer ses mains là où les pieds de celui qui travaillait ont atterris.

L'athlète doit sauter par-dessus la ligne d'arrivée de la station pour la terminer.





Pénalités :

En cas de violation des règles, les athlètes recevront une pénalité de temps défini comme suit :

1. La première infraction entrainera un avertissement
2. En cas de deuxième infraction, une pénalité de 15 secondes sera appliquée.
3. Toute autre infraction supplémentaire entrainera une pénalité additionnelle de 15 secondes

Station 5 : 1000m Row

Le réglage de la résistance est pré-réglé à 6. Cela peut être ajusté autant de fois que nécessaire mais seulement par l'athlète qui travaille.

Les supports pour les pieds seront pré-réglés à la position numéro 4. Les coureurs sont autorisés à ajuster le support avant de commencer.

Il n'est pas autorisé aux athlètes de se passer la poignée du rameur, d'ajuster la résistance ou d'ajuster les sangles de fixation l'un pour l'autre.

L'athlète qui récupère devra rester dans sa zone en amont du Rameur.

Après avoir parcouru la distance requise (1000m), les athlètes doivent attendre la confirmation de l'arbitre pour pouvoir partir sur la course.

Pénalités :

En cas de violation des règles, les athlètes recevront une pénalité de temps défini comme suit :

Si le binôme part avant d'avoir terminé les 1000 mètres, il sera disqualifié.

Pour toutes autres infractions :

1. La première infraction entrainera un avertissement
2. En cas de deuxième infraction, une pénalité de 15 secondes sera appliquée.
3. Toute autre infraction supplémentaire entrainera une pénalité additionnelle de 15 secondes.

Station 6 : 200m Farmers Carry

Les kettlebells sont à récupérer dans la zone dédiée à l'entrée de la station.

Les kettlebells doivent être portés avec les deux bras tendus le long du corps.

Il est permis de poser les kettlebells au sol pour se reposer ou faire la transition avec son binôme mais les kettlebells ne doivent pas aller vers l'avant lorsqu'on les pose.

L'athlète au repos doit marcher derrière l'athlète en mouvement, en tout temps. Il n'est pas permis de gêner d'autres coureurs, par exemple en marchant à côté de son binôme.

La station est terminée une fois que le coureur réalise la distance requise (200m) jusqu'à la ligne d'arrivée et repose les kettlebells dans la zone dédiée, avec les poignées vers le haut.

Pénalités :

En cas de violation des règles, les athlètes recevront une pénalité de temps défini comme suit :

Si le coureur ne remet pas ses kettlebells dans la bonne zone et/ou qu'elles ne sont pas laissées en position verticale, une pénalité de 30 secondes s'appliquera.

Si la distance à réaliser n'est pas respecté, l'équipe sera disqualifiée.



Charges / Poids :

Duo F-F : 2 x 16 kg	♀
Duo F-H : 2 x 24 kg	♀ ♂
Duo H-H : 2 x 24 kg	♂

Station 7 : 100m Sandbag Lunges

Le sandbag est à récupérer dans la zone dédiée à l'entrée de la station.

L'athlète doit le soulever et le placer sur ses épaules sans assistance.

L'athlète commence debout, les deux pieds derrière la ligne de départ avant de faire sa première fente.

Le genou arrière doit toucher le sol et l'extension de hanche doit être complète pour valider chaque fente. Les fentes doivent être alternées.

L'athlète peut effectuer ses fentes en continu, ou bien s'arrêter entre chaque fente avec les deux pieds parallèles sur le sol. Il n'est pas permis de faire des pas entre les répétitions.

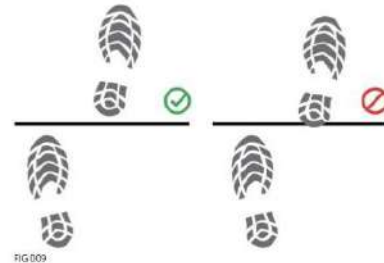
Il est obligatoire que le pied avant dépasse complètement la ligne blanche sur chaque longueur et à l'arrivée. Lors du demi-tour à la fin de chaque longueur, l'athlète doit reprendre en commençant debout derrière la ligne blanche.

Le sandbag doit rester sur les épaules en tout temps. Il n'est pas autorisé de le poser au sol.

Pendant chaque transition entre les athlètes, le sandbag ne doit pas être passé vers l'avant. Il est autorisé de le passer latéralement ou vers l'arrière.

L'athlète au repos doit marcher derrière l'athlète en mouvement, à tout moment. Il n'est pas permis de gêner les autres coureurs, par exemple en marchant à côté de son binôme.

La station est terminée une fois que l'athlète a réalisé la distance requise (100m) en effectuant sa dernière fente par-dessus la ligne d'arrivée, et déposé le sandbag dans l'espace dédié.



Pénalités :

En cas de violation des règles, les athlètes recevront une pénalité de temps défini comme suit :

Si la fente est mal exécuté un avertissement sera donné. Chaque nouvelle faute entrainera une pénalité de 15 secondes

Retirer le sandbag des épaules pour une raison autre que la transition avec son binôme entrainera une pénalité de 15 secondes, aucun avertissement ne sera donné.

Une deuxième infraction entrainera la disqualification.

Si le coureur ne remet pas son sandbag dans la bonne zone, une pénalité de 30 secondes s'appliquera.

Charges / Poids :

Duo F-F : 10 kg	♀
Duo F-H : 20 kg	♀ ♂
Duo H-H : 20 kg	♂



Station 8: 100 Wall Balls

Le coureur doit commencer par se tenir droit (épaules, hanches, chevilles alignées), en tenant le med ball avec les deux mains, c'est-à-dire qu'il n'est pas permis aux coureurs de ramasser le med ball au sol et de le lancer immédiatement.

L'athlète effectue ensuite un squat. Ses hanches doivent descendre plus bas que ses genoux (squat complet) puis lance le med ball contre le mur.

Le med ball doit atteindre à chaque lancer la hauteur imposée. Les athlètes féminines doivent lancer le med ball contre le mur au-dessus de la limite basse et les athlètes masculins au-dessus de la limite haute. Cela compte pour une répétition.

L'athlète récupère ensuite le med ball lors de sa descente et recommence le même mouvement.

L'athlète qui récupère devra rester derrière son partenaire. La transition entre les deux peut soit se faire en reposant la balle au sol ou en se la passant de main en main, mais elle ne doit en aucun cas être récupérée en vol (un athlète qui lance la balle sur le mur et le deuxième qui la rattrape en position de squat).

La station se termine lorsque les 100 répétitions sont validées par le juge.



FIG 010

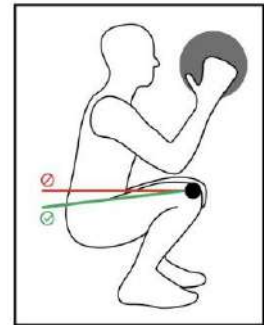


FIG 011

Pénalités :

Si le med ball n'atteint pas la hauteur imposée, que la transition n'est pas réalisée correctement ou que le squat ne respecte pas les standards, le juge considèrera la répétition comme non valide (no rep).

Charges / Poids :

Duo F-F : 4 kg



Duo F-H : 6 kg



Duo H-H : 6 kg

