



# Rulebook

## **Bienvenue à l'événement HYROX organisé par CrossFit Bastia !**

**Ce document contient toutes les informations nécessaires pour garantir le bon déroulement de la journée.**

**Veuillez le lire attentivement.**

**Cet événement n'est pas une compétition officielle, mais une journée conviviale pour découvrir la discipline HYROX, s'entraîner dans un cadre motivant et partager un moment sportif.**

**Pas de pression, pas de podium : c'est un défi contre soi-même, basé sur l'honnêteté et la bonne humeur !**

### **Objectifs de l'Événement**

- Faire connaître la discipline HYROX et permettre aux participants de s'entraîner dans une ambiance similaire à une vraie course HYROX.
- Passer un dimanche convivial, alliant dépassement de soi et esprit de communauté.
- Pas de classement officiel : chacun gère son propre rythme et compte ses répétitions en toute autonomie.

### **Pourquoi Participer ?**

- Découvrir une discipline combinant endurance et force fonctionnelle dans une atmosphère bienveillante.
- Repousser vos limites sans pression de classement.
- Partager un moment sportif et convivial avec la communauté CrossFit Bastia.
- Un défi contre vous-même, pour le plaisir de l'effort et du dépassement personnel.

### **Règles et Consignes Importantes**

1. Respect des autres participants, des juges, du staff, et du matériel
2. Autonomie : Les juges seront là pour superviser, mais chaque athlète est responsable de son propre parcours. Chaque athlète est responsable de compter ses propres tours de course (8 tours par 1000 m) et répétitions sur les ateliers comme les fentes, les burpees ou le sled

Des juges seront présents pour superviser et garantir la sécurité, notamment sur des ateliers comme les Wall Balls (Station 8), mais ne vérifieront pas systématiquement chaque répétition ou tour

Chronomètre Global : Un chronomètre sera allumé en continu tout au long de la journée.

Chaque athlète pourra noter son propre temps s'il le souhaite, mais il n'y aura pas d'enregistrement officiel des performances.

1. Conscience et Fair Play : Soyez honnêtes dans le comptage de vos tours et répétitions. Le défi est personnel, il n'y a aucune raison de tricher.

**Pas de Classement :** Cet événement repose sur l'intégrité et la conscience de chacun. Il n'y a rien à gagner en trichant, si ce n'est perdre le plaisir du défi personnel

2. Sécurité : Les charges doivent être manipulées avec précaution.  
Écoutez votre corps et ne prenez pas de risques inutiles. Le staff est là pour assurer votre sécurité en cas de besoin : alertez immédiatement le staff
3. Équipements personnels : Les ceintures, genouillères, et autres accessoires sont autorisés, mais non obligatoires.

## **Déroulement et Fonctionnement**

- Les athlètes et les équipes partiront par vagues toutes les 20 minutes.
- Première vague à 9h00.
- Arrivez au moins 1h avant votre vague pour :
- Finaliser les formalités d'enregistrement , récupérer votre puce.
- Prendre le temps de vous échauffer correctement dans la zone prévue.

## **Format de la Compétition**

L'événement comprend 8 Stations HYROX alternés avec 8 courses de 1000 m.

### Course :

Chaque distance de 1000 m sera réalisée sous forme de 8 tours de la box.

Les athlètes devront respecter strictement le parcours balisé et sont autonomes pour compter leur tours et valider leur distance.

### Stations HYROX :

Entre chaque course, les athlètes devront compléter un atelier spécifique.

1. SkiErg
2. Sled Push
3. Sled Pull
4. Burpee Broad Jumps
5. Rowing
6. Farmer's Carry
7. Haltère Lunges
8. Wall Balls

## **Plans et Zone de Circulation**

- Un plan détaillé des ateliers et des zones de circulation sera affiché sur place pour garantir une fluidité optimale et éviter les encombrements. Chaque participant devra suivre strictement les indications des juges et du staff.
- Zone d'échauffement : Accessible à tous les athlètes avant leur vague.
- Zone de ravitaillement : Eau et boissons isotoniques disponibles dans la ROXZONE.

## **Un Moment Convivial et Bien Encadré**

- Ravitaillement : De l'eau et des boissons isotoniques seront fournies gratuitement.
- Accueil Café : Un stand café sera disponible pour tous les participants.
- Zone de Spectateurs : Les proches et supporters sont les bienvenus pour encourager les athlètes et devront veiller à respecter les plans de circulation et ne pas gêner les athlètes

## **Contact**

***Venez comme vous êtes, prêts à donner le meilleur de vous-même dans un esprit d'honnêteté et de plaisir sportif. Ensemble, faisons de cette journée un moment unique, alliant dépassement personnel et convivialité.***

***Bonne chance à tous les athlètes !***

**Catégories, Poids , répétitions et distances attendus**

Participation en **SINGLES** ou en **DOUBLES** de 2 athlètes (HH, FF ou MIXTE)

**Catégorie**

- SINGLES
- DOUBLES

**Niveau**

- ADAPTE
- OPEN
- PRO

**Genre**

- H,F
- HH, FF, HF

Catégorie	SINGLES						DOUBLES								
Niveau	ADAPTE		OPEN		PRO		ADAPTE			OPEN			PRO		
Genre	H	F	H	F	H	F	HH	FF	HF	HH	FF	HF	HH	FF	HF



#### OPEN ET PRO

ATELIERS	OPEN FEMMES OPEN TEAM FF	OPEN HOMME TEAM HF OPEN TEAM HH	PRO FEMMES PRO TEAM FF	PRO HOMME PRO TEAM HH
<b>Course</b>	8 Tours de Box	8 Tours de Box	8 Tours de Box	8 Tours de Box
<b>SkiErg</b>	1000m	1000m	1000m	1000 m
<b>Sled Push 5x10m</b>	102 kg incl. Sled	152 kg incl. Sled	152 kg incl. Sled	202 kg incl. Sled
<b>Sled Pull 4x12,5m</b>	78 kg incl. Sled	103 kg incl. Sled	103 kg incl. Sled	153 kg incl. Sled
<b>Burpee Broad Jumps</b>	80m	80m	80m	80m
<b>Rowing</b>	1000m	1000m	1000m	1000m
<b>Farmers Carry 200m</b>	2x 16kg	2x 24kg	2x 24kg	2x 32kg
<b>Lunges 100m</b>	10 kg	20 kg	20 kg	30kg
<b>Wall Balls</b>	100 reps avec 4kg	100 reps avec 6kg	100 reps avec 6kg	100 reps avec 9kg

## ADAPTE

ATELIERS ADAPTES	FEMMES TEAM FF	HOMME TEAM HF TEAM HH
<b>Course</b>	4 Tours de Box	4 Tours de Box
<b>SkiErg</b>	500m	500m
<b>Sled Push 2.5x10m</b>	102 kg incl. Sled	152 kg incl. Sled
<b>Sled Pull 2x12,5m</b>	78 kg incl. Sled	103 kg incl. Sled
<b>Burpee Broad Jumps</b>	40m	40m
<b>Rowing</b>	500m	500m
<b>Farmers Carry 100m</b>	2x 16kg	2x 24kg
<b>Lunges 50m</b>	10 kg	20 kg
<b>Wall Balls</b>	50 reps avec 4kg	50 reps avec 6kg

### Catégories TEAM

Les 2 membres de l'équipe doivent courir ensemble.

Les autres ateliers sont effectués en relayant les membres.

Le partage est libre.

## **Les 8 Ateliers HYROX et Standards des Mouvements**

### **Station 1 : SkiErg (1000 m)**

- Les athlètes doivent accumuler 1000 m sur le SkiErg.
- Avant de commencer l'entraînement, le moniteur doit être remis à zéro par un arbitre.
- Les poignées doivent être tenues à deux mains en permanence.
- Les pieds de l'athlète doivent rester sur la plateforme SkiErg à tout moment pendant l'exercice.
- Lever les pieds pendant l'exécution de l'exercice est autorisé.
- Après avoir parcouru la distance requise, l'athlète doit relever son bras pour appeler un arbitre pour confirmer que la distance requise a été complétée.
- Ce n'est qu'après avoir reçu la confirmation de l'arbitre que l'athlète a terminé et pourra quitter l'atelier

### **Station 2 : Sled Push (50m)**

- Chaque athlète se verra attribuer une piste de luge par l'un des juges.
- Le traîneau et l'athlète doivent être complètement derrière la ligne avant le départ.
- Le traîneau doit toujours franchir entièrement la marque des 10 m (fin du couloir) avant changement de direction
- Dès que l'athlète a complété 5x 10 m et que tout le traîneau passe la ligne la station est terminée.

### **Station 3 : Sled Pull (50m)**

- Chaque athlète se verra attribuer une piste de luge par l'un des juges
- Le traîneau et l'athlète doivent être complètement derrière la ligne avant le départ.
- Au départ la corde est complètement tendue
- Une fois que l'athlète a tiré tout le traîneau au-delà de la marque des 12,5 m, l'athlète change de côté et tire le traîneau vers l'arrière
- En tout temps, l'athlète doit rester debout, il n'est pas permis de tirer le traîneau assis ou à genoux
- l'athlète doit rester dans sa zone de travail désignée par un espace à chaque extrémité du couloir.
- Ces cases sont clairement identifiées et il est interdit de marcher sur la ligne continue à l'arrière de cette zone tout en tirant le traîneau.
- Pendant la traction, l'athlète doit s'assurer que sa corde reste sur sa voie et cela ne gêne pas les voies voisines.
- Dès que l'athlète a parcouru 4x 12,5 mètres et le traîneau entier passe la ligne de départ/arrivée la station est terminée

### **Station 4 : Burpee Broad Jumps (80 m)**



- L'athlète doit commencer par effectuer un burpee.
- Le burpee commence avec les mains placées derrière la ligne de départ et près de leur pieds (à une longueur maximale d'un pied). Une fois les mains posées sur terrain, ils ne peuvent pas être avancés.
- En position basse, la poitrine de l'athlète doit toucher clairement le sol.
- Ensuite, l'athlète se lève et saute en avant, sautant et atterrissant avec les deux pieds simultanément.
- Le saut doit partir des deux pieds et atterrir sur les deux pieds.
- Lorsque vous marchez ou sautez depuis la position inférieure, les pieds ne peut pas passer le bout des doigts de l'athlète.
- La longueur de chaque saut en longueur dépend de l'athlète.
- Il est interdit de faire un pas en avant entre les répétitions.
- La station est terminée une fois que l'athlète franchit la ligne d'arrivée.

### **Station 5 : Rowing (1000 m)**

- Avant de commencer l'entraînement, le moniteur doit être remis à zéro par un arbitre.
- Les pieds des participants doivent être dans les supports de pieds des rameurs avant de prendre en main la poignée du rameur et doit rester dans les supports de pieds à tout moment pendant l'entraînement.
- Après avoir parcouru la distance requise, l'athlète doit relever son bras pour appeler un arbitre pour confirmer que la distance requise a été complété.
- Ce n'est qu'après avoir reçu la confirmation de l'arbitre que l'athlète a terminé. Il peut quitter l'atelier.

### **Station 6 : Farmer's Carry (200 m)**

- Le kettlebell Farmers Carry commence et se termine par la prise et le retour des 2 KB depuis la ligne de départ jusqu'à la ligne d'arrivée
- L'athlète doit porter les deux kettlebells à tout moment lorsqu'il bouge.
- Les kettlebells doivent être portés avec les deux bras tendus par les athlètes de côtés.
- Il est permis de poser les kettlebells au repos tant que les kettlebells n'avance pas lorsque vous les posez au sol.
- La station est terminée une fois que l'athlète transporte les kettlebells jusqu'à la ligne d'arrivée et les repose avec les poignées dans le position verticale.

### **Station 7 : Haltère Lunges (100 m)**

- La fente commence et se termine par le retrait/le retour de l'haltère depuis la zone balisée à côté de la ligne de départ/arrivée.
- L'athlète doit soulever l'haltère sans aide et la placer sur les deux épaules.
- L'athlète commence à se tenir droit, les deux pieds derrière la ligne avant d'entamer la 1<sup>ère</sup> fente.

- Lors de chaque fente, le genou arrière doit toucher clairement le sol.
- Chaque répétition se termine avec les genoux et les hanches complètement étendus, l'athlète est debout.
- Les fentes doivent être alternées, c'est-à-dire que les genoux touchent le sol en alternance.
- L'athlète peut soit faire des fentes continues, soit s'arrêter après chaque fente avec les deux pieds parallèles au sol.
- Faire des pas entre les répétitions n'est pas autorisé.
- Il est nécessaire que le pied avant de l'athlète traverse complètement la ligne à la fin de chaque couloir et la ligne d'arrivée.
- La station est terminée une fois que l'athlète franchit la ligne d'arrivée. Le pied avant traversant complètement, et ramène l'haltère à l'endroit marqué.

### **Station 8 : Wall Balls (100 répétitions)**

- Les athlètes doivent réaliser les Wall Balls, sous supervision directe d'un juge.
- L'athlète doit commencer à se tenir droit, en tenant le wall ball avec les deux mains.
- L'athlète s'accroupit ensuite et lance le ballon (avec les deux mains), en frappant la bonne cible lorsqu'ils se lèvent - cela compte comme une répétition.
- Chaque lancer de wall ball doit toucher la cible désignée, les athlètes doivent atteindre leur cible au centre
- Hommes : la cible à 3 m, Femmes : la cible à 2,7 m
- Une fois que le ballon touche la cible, l'athlète attrape le ballon et initie à nouveau le mouvement ou permet au wall ball de toucher le sol
- En position basse du squat, les hanches de l'athlète doivent descendre plus bas que ses genoux (en dessous de 90°).
- Si l'athlète ne respecte pas l'un des points mentionnés ci-dessus, la répétition n'est pas comptabilisée.