

HYROX

# YOUNG STARS

08.08.2019



# YOUNG\_ STARS\_ RULEBOOK

23.11.2019

Hamburg

[HYROX.COM](http://HYROX.COM) @HYROXWORLD #HYROX



GEFÖRDERT DURCH:





# 1. TEILNAHMEBEDINGUNGEN

## 1.1 Teilnahmebedingungen HYROX YOUNGSTARS

Teilnahmeberechtigt sind Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 7 bis 13.

Sie müssen die gesundheitlichen Voraussetzungen zur Ausübung von Kraft-/Ausdauersport erfüllen.

Die Teilnahme an HYROX Youngstars ist für Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte und Aufsichtspersonen kostenfrei.

## 2. ANMELDUNG

2.1 Alle Hamburger Schulen können sich, mit dem ganzen Klassenverband für den Wettbewerb anmelden. Darüber hinaus können sich auch einzelne Schülergruppen, deren Klasse/Schule nicht am Wettbewerb teilnimmt, mit Erlaubnis des Klassenlehrers anmelden.

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über die Schule. Das Anmeldeformular kann unter folgendem Link herunter geladen werden:  
[www.hyrox.com/youngstars](http://www.hyrox.com/youngstars).

Bitte füllen sie das Anmeldeformular vollständig aus inkl. Namen und Daten aller Teilnehmer sowie Schulleitzahl und senden dieses an:  
[hyroxyoungstars@upsolut.de](mailto:hyroxyoungstars@upsolut.de) oder [mintra@hyrox.com](mailto:mintra@hyrox.com).

Der meldenden Schule muss eine schriftliche Einverständniserklärung der Eltern vorliegen. Die Erklärungen sind beim Abholen der Startunterlagen schulweise vorzulegen.

Alle benötigten Unterlagen finden sich unter [www.hyrox.com/youngstars](http://www.hyrox.com/youngstars)

---

<sup>1</sup>Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachform verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beiderlei Geschlecht.

### 3. KATEGORIEN UND BEWERTUNGSSYSTEM

#### 3.1 HYROX YOUNGSTARS DIVISIONEN

- (a) GIRLS/BOYS TEEN 1 (7., 8. und 9. Klasse)
- (b) GIRLS/BOYS TEEN 2 (10., 11. und 12. Klasse)

HYROX YOUNGSTARS verfügt über 3 verschiedene Divisions welche sich nach Geschlecht sowie Länge, Wiederholung und Gewicht unterscheiden. Die Laufdistanz ist unabhängig von den einzelnen Divisions: Jeder Teilnehmer muss 6 x 350 m zwischen den Stationen laufen. Der Start erfolgt immer und ausschließlich mit Teilnehmern derselben Division:

Workout / Division	GIRLS TEEN 1	BOYS TEEN 1/ GIRLS TEEN 2	BOYS TEEN 2
Ski Erg	100 m	150 m	250 m
Sled Push 1 x 25 m	Schlitten	25 kg + Schlitten	50 kg + Schlitten
Burpees Broad Jump	20 m	30 m	40 m
Rowing	100 m	150 m	250 m
Bear Crawl	50 m	75 m	100 m
Wall Balls	10 mit Basketball	30 mit 2 kg Ball	30 mit 4 kg Ball

#### 3.2 Bewertungssystem

Das Bewertungssystem für das finale overall Ranking basiert auf der schnellsten Zeit (jeweils Overall: Girls TEEN 1, Boys TEEN 1, Girls TEEN 2, Boys TEEN 2) und wird direkt nach Ende des Events bekannt gegeben. Bei der zeitbasierten Punktebewertung gilt die Reihenfolge von der schnellsten bis zur langsamsten Zeit.

Jede nicht geschaffte oder nicht richtig ausgeführte Wiederholung oder Abweichung vom vorgeschriebenen Bewegungsablauf wird als ungültige Wiederholung gewertet und führt zu einer stationsabhängigen Strafe (siehe Strafzeiten & Co.).

#### 3.3 Zusatz Schulwertung

Hier wird die beste Durchschnittszeit unabhängig von Kategorie und Altersklasse bewertet.



## 4. WETTKAMPF

### 4.1

Im Rahmen von HYROX YOUNGSTARS müssen die Teilnehmer 6 vorgegebene Events mit jeweils ca. 350 m Laufstrecke vor jedem Event absolvieren. Die einzelnen Events variieren im Schwierigkeitsgrad nach Altersklasse und orientieren sich dabei an der Klassenstufe/Kategorie der Teilnehmer.

### 4.2 Die Workout-Kriterien bestehen aus

- Einhaltung der vorgeschriebenen Übungen
- Einhaltung von Start- und Endpunkt
- Einhaltung der Bewegungsstandards
- Einhaltung der vorgeschriebenen Anzahl der Wiederholungen oder Distanzen
- Einhalten des vorgeschriebenen Gewichts in Kilo

### 4.3

Ein sogenannter Judge (Schiedsrichter) ist während der einzelnen Events für die Einhaltung der vorgegebenen Workout-Kriterien verantwortlich.

### 4.4

Entscheidungen des Judges sind ebenso wie Entscheidungen des Veranstalters bindend und endgültig.



## 5. BEWEGUNGS-STANDARDS, DISTANZ UND GEWICHTE

### 5.1 SkiErg\*

- Der Monitor muss zu Beginn genullt werden (Judge).
- Der Athlet muss sich während der Übung zu jederzeit mit beiden Füßen auf der Plattform mit dem Gesicht zum Monitor befinden.
- Nach beenden der kompletten Distanz hebt der Athlet seinen Arm um dem Judge zu signalisieren, dass er die Distanz abnehmen kann. Erst nach der Freigabe des Judges darf die Plattform und die Station verlassen werden.

Distanz:

GIRLS TEEN 1:	100 m
BOYS TEEN 1/GIRLS TEEN 2:	150 m
BOYS TEEN 2:	250 m

\*Die Luftklappeneinstellung des Ergometers ist auf folgenden Widerstand voreingestellt:

GIRLS TEEN 1:	2 - 4
BOYS TEEN 1/GIRLS TEEN 2:	4
BOYS TEEN 2:	6

### 5.2 Sled Push

- Zum Start müssen Schlitten sowie Athlet mit vollem Umfang hinter der Start-/ Ziellinie stehen.
- Sobald die 25m Markierung von Schlitten und Athleten vollständig überquert wurde, ist die Station beendet.

Distanz 1 x 25 m

GIRLS TEEN 1:	Schlitten* ohne Gewicht
BOYS TEEN 1/GIRLS TEEN 2:	25 kg plus Schlitten*
BOYS TEEN 2:	50 kg plus Schlitten*

\* Schlittengewicht 30 kg



### 5.3 Burpee Broad Jump

- Der Athlet beginnt mit beiden Füßen hinter der Start- / Ziellinie.
- Startposition ist der aufrechte Stand.
- Die Hände müssen in der Nähe der Füße, maximal eine Armlänge entfernt, platziert werden.
- Die Brust des Athleten muss in der unteren Position des Burpees immer einmal Bodenkontakt haben.
- Danach muss sich der Athlet wieder aufrichten und einen Vorwärtssprung absolvieren, bei dem er mit beiden Füßen gleichzeitig abspringt und landet.
- Die Weite des Sprungs ist dem Athleten überlassen.
- Zwischenschritte zwischen den Wiederholungen sind nicht gestattet.
- Bei der zweiten Verwarnung wird die Wiederholung als ungültig gewertet und der Athlet erhält eine 5 m Distanzstrafe.

Distanz

GIRLS TEEN 1:	20 m
BOYS TEEN 1/GIRLS TEEN 2:	30 m
BOYS TEEN 2:	40 m

### 5.4 Ruder Ergometer\*\*

- Der Monitor muss zu Beginn genullt werden (Judge)
- Die Füße dürfen den Boden während des Ruderns nicht berühren.
- Nach Beenden der kompletten Distanz, hebt der Athlet seinen Arm um dem Judge zu signalisieren, dass er die Distanz abnehmen kann. Erst nach der Freigabe des Judges darf die Station verlassen werden.

Distanz

GIRLS TEEN 1:	100 m
BOYS TEEN 1/GIRLS TEEN 2:	150 m
BOYS TEEN 2:	250 m

\*\*Die Luftklappeneinstellung des Ergometers ist auf folgenden Widerstand voreingestellt

GIRLS TEEN 1:	2-4
BOYS TEEN 1/GIRLS TEEN 2:	4
BOYS TEEN 2:	6



## 5.5 Bear Crawl

- Startposition ist der Vierfüßlerstand mit beiden Händen hinter der Startlinie.
- Im Anschluss muss der Athleten dann auf allen Vieren die komplette Distanz zurück zu legen.
- In der aufrechten Position pausieren ist nicht gestattet. Bei der zweiten Verwarnung erhält der Athlet eine 5 m Distanzstrafe.

Distanz

GIRLS TEEN 1:	50 m
BOYS TEEN 1/GIRLS TEEN 2:	75 m
BOYS TEEN 2:	100 m

## 5.6 Wall Balls

- Es werden sog. „Targets“ benutzt, die der Ball bei jedem Wurf berühren muss.
- In der unteren Position der Kniebeuge muss der Athlet sich auf eine taktile Hilfe in Form einer Kiste setzen oder sie zumindest kurz berühren.

GIRLS TEEN 1:	15 Wiederholungen mit Basketball
BOYS TEEN 1/GIRLS TEEN 2:	30 Wiederholungen mit 2 kg Ball
BOYS TEEN 2:	30 Wiederholungen mit 4 kg Ball

\*Targethöhe: 2,70 m

# 6. BEKLEIDUNG UND ZUBEHÖR

## 6.1

Es steht jedem Teilnehmer frei in welcher Art und Weise er sich für das Event kleidet.

## 6.2 Folgendes Zubehör ist erlaubt

- Knieschoner
- Handschuhe

## 6.3 Folgendes Zubehör ist nicht erlaubt

- Kopfhörer
- Trink-Rucksäcke



## 7. EVENT-TAG ABLAUF

Am Tag des Events durchlaufen die Teilnehmer nachfolgende Stationen:

### 7.1 Startbeutelabgabe

Die Startbeutelabgabe erfolgt vor Ort schulweise an einen Schulvertreter.

### 7.2 Umkleiden

Umkleiden befinden sich vor Ort und sind ausgewiesen. An der zentralen Starterbeutelabgabe besteht die Möglichkeit die Starterbeutel inkl. der Kleidung, die die Teilnehmer nach dem Wettkampf wieder benötigen, abzugeben. Auch dies muss schulweise durch einen Schulvertreter erfolgen.

### 7.2 Briefing im Call-Room

Es gibt feste Briefing-Zeiten im Call Room für das Race-Briefing. Das Briefing findet alle 30 Minuten statt. Das Briefing dauert 15 Minuten und ist verpflichtend für jeden Teilnehmer. Hier werden alle Workouts und ihre korrekte Ausführung im Detail gezeigt. Jeder Teilnehmer kann hier noch einmal letzte Fragen stellen.

### 7.3 Mixed Warm-Up Area

Hier besteht die Möglichkeiten eines selbstständigen Warm-Ups. In der Warm-Up Area stehen alle Geräte bereit, sodass sich die Teilnehmer optimal auf den Wettkampf vorbereiten können.

### 7.4 Pre Race Area

Der Treffpunkt ist 15 Minuten vor der individuellen Startzeit und wird im Briefing bekannt gegeben. 10 Minuten vor dem Start, betreten die Teilnehmer dann den Vor-Startbereich.

Hier erfolgt ein erneutes angeleitetes Warm-Up. Im Anschluß werden die Teilnehmer automatisch zur Startlinie geführt. Der Start erfolgt 2 Minuten nach Beendigung des Warm-Ups.



## 8. STRAFZEITEN & CO.

### 8.1

Sollte ein Teilnehmer nicht die vorgeschriebene Anzahl an Runden laufen, wird eine Zeitstrafe von 2 Minuten pro Runde verhängt. Diese wird auf die Gesamtzeit addiert.

Bsp.: Der Athlet hat eine Gesamtzeit von 24 Minuten ist aber 2 Runden zu wenig gelaufen. Seine finale Zeit beträgt dann 28 Minuten.

In einigen Fällen kann es vorkommen, dass die Judges während des Events über fehlende Runden in Kenntnis gesetzt werden. In diesem Fall werden sie den Athleten informieren. Es besteht dann die Möglichkeit, dass der Athlet die fehlende(n) Runde(n) nachholt. Diese Entscheidung obliegt dem Athleten.

### 8.2

Distanzstrafen können in allen Divisions erteilt werden. Diese belaufen sich, je nach Station, zwischen 5 und 10 m und werden nach Ermessen des jeweiligen Judges in Absprache mit dem Headjudge erteilt.

### 8.3

Wenn ein Athlet eine Station nicht beendet oder durch einen Judge disqualifiziert wird, ist er/sie von der Wettkampfwertung ausgeschlossen. Der Athlet kann jedoch unabhängig von der Wertung alle weiteren Stationen durchlaufen und den Wettkampf beenden.

## 9. VERHALTENSREGELN WÄHREND DES WETTKAMPFES

### 9.1

Die Teilnehmer erklären sich damit einverstanden, sich immer fair zu verhalten. Unsportliches Verhalten, z.B. Täuschungsversuche, Manipulation, Streitigkeiten sowie das Stören und/oder Behindern von anderen Teilnehmern können vom Veranstalter mit Suspendierung, Disqualifikation und Ausschluss vom Wettbewerb oder rechtlichen Schritten geahndet werden. Dies gilt auch für andere Verhaltensweisen, die dem Ansehen von HYROX, der Teilnehmer, der Sponsoren, anderen Beteiligten (beispielsweise Zuschauern) schaden oder störende Handlungen, die andere Teilnehmer von einer angemessenen Beteiligung am Wettkampf abhalten.