



D+

HYROX

RACE SIMULATION

STRASBOURG

VEN 27 , SAM 28 & DIM 29 MARS 2026



Introduction	<u>3</u>
Run	<u>4</u>
Standards	<u>4</u>
Pénalités	<u>4</u>
Station 1 : Ski Erg	<u>5</u>
Standards	<u>5</u>
Pénalités	<u>5</u>
Station 2 : Sled Push	<u>6</u>
Standards	<u>6</u>
Pénalités	<u>6</u>
Station 3 : Dumbbell Snatch	<u>7</u>
Standards	<u>7</u>
Pénalités	<u>7</u>
Station 4 : Burpees Broad Jump	<u>8</u>
Standards	<u>8</u>
Pénalités	<u>8</u>
Station 5 : Row Erg	<u>9</u>
Standards	<u>9</u>
Pénalités	<u>9</u>
Station 6 : Kettlebell Farmer Carry	<u>10</u>
Standards	<u>10</u>
Pénalités	<u>10</u>
Station 7 : Sandbag Walking Lunges	<u>11</u>
Standards	<u>11</u>
Pénalités	<u>11</u>
Station 8 : Wall Ball Shots	<u>12</u>
Standards	<u>12</u>
Pénalités	<u>12</u>

Introduction

Chers coureuses et coureurs, bienvenue à **HYROX Race Simulation Strasbourg** !

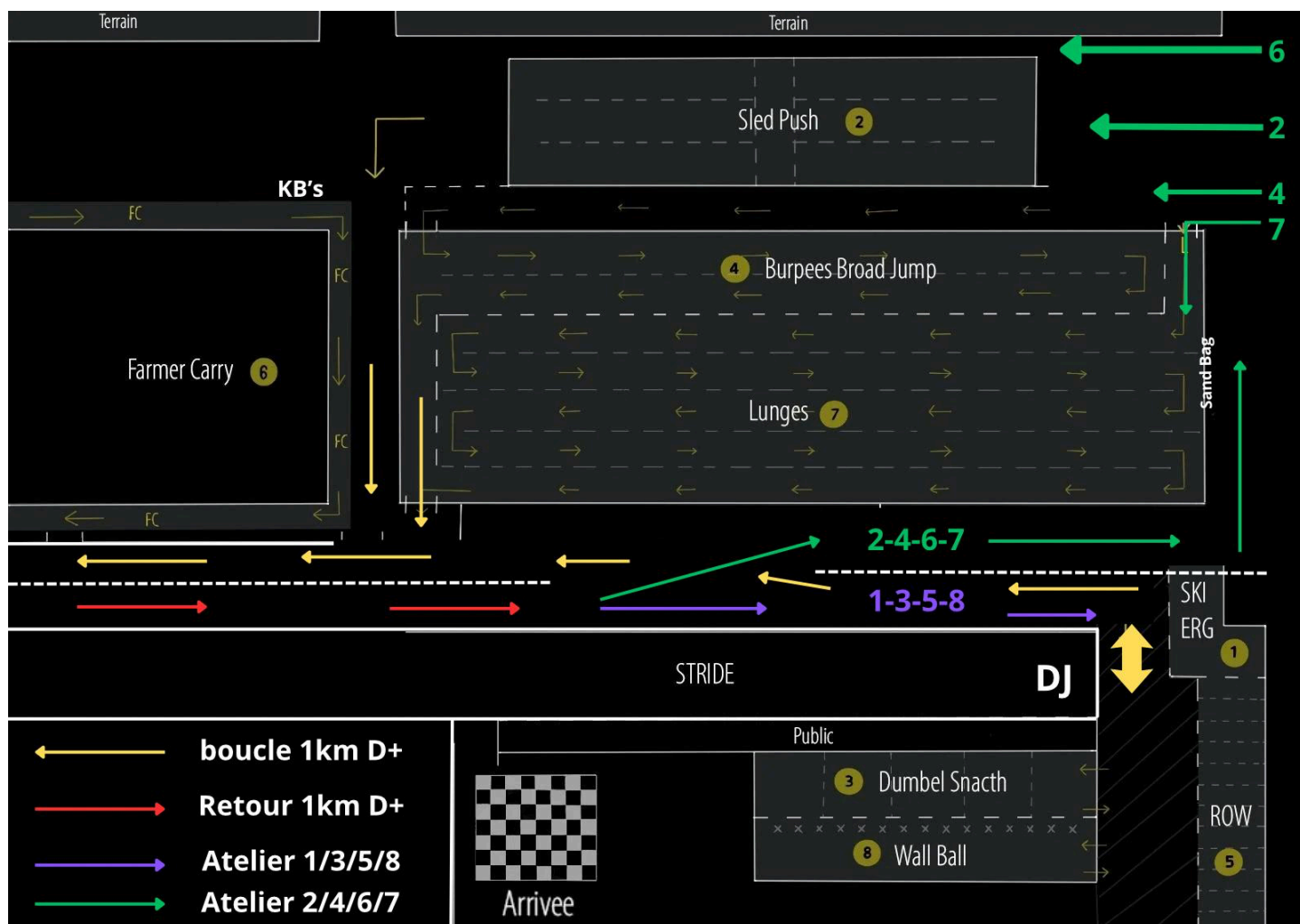
Vous êtes ici pour vous dépasser, vous challenger, et vivre une compétition intense dans le respect des autres et de l'esprit sportif. Pour que tout le monde joue avec les mêmes règles, ce document est votre référence. Il décrit :

- les **stations**
- les **standards**
- les **pénalités** afin d'assurer une compétition fluide, lisible et juste.

Un rappel important : cet événement tient grâce à une équipe d'organisation et à des bénévoles juges qui donnent de leur temps. Respect du staff, du matériel et des autres athlètes = compétition réussie. Tout comportement déplacé, agressif ou volontairement contraire à l'esprit de l'événement entraînera une **disqualification**.

Donnez tout. Jouez fair-play. Et profitez.

Plan



Informations

Smatch Time : temps maximum de présence sur une station. Il s'applique uniquement pour les équipes.

Un temps maximum de **2h15** sera autorisé pour effectuer l'ensemble des épreuves (8 courses + 8 stations).

Run

Distance : 1000 mètres (toutes catégories)

Standards

1. La course à pied s'effectue sur le parcours BMX du Stride de 1000 mètres
 2. Le parcours doit être effectué avant d'entrer dans une station.
 3. Dans le cas d'une équipe, les 2 coureurs doivent être présents avant de débiter une station.
-

Pénalités

1. Dans le cas d'une équipe, si un coureur entre dans une station sans son partenaire, il recevra une pénalité de 15 secondes.

Station 1 : Ski Erg

Distance : 1000 mètres (toutes catégories)

Smatch Time : 8 minutes maximum (uniquement pour les équipes)

Standards

1. Dès l'arrivée sur la station, un juge attribuera un couloir à un coureur. Le coureur doit obligatoirement utiliser le couloir qui lui a été assigné.
2. La remise à zéro sera faite par un juge.
3. Le coureur devra garder ses 2 pieds sur la plateforme tout au long de l'exercice. Lever les pieds durant l'exécution de l'exercice est autorisé.
4. Après avoir effectué la distance requise, le coureur doit rester les 2 pieds sur la plateforme et lever la main pour indiquer à un juge que la distance requise a été complétée. Le coureur pourra alors quitter la plateforme lorsque le juge lui aura donné son accord.
5. Dans le cas d'une équipe, le coureur qui ne travaille pas doit rester à 1 mètre de la plateforme. Il n'est pas autorisé de passer les poignées d'un coureur à un autre.

Pénalités

1. Si un coureur ne respecte pas le couloir qui lui a été assigné, celui-ci recevra une pénalité de 15 secondes.
2. Si les pieds du coureur sont hors de la plateforme pendant l'exercice, il recevra un avertissement. En cas de récidive, le coureur recevra une pénalité de 15 secondes.
3. Si le coureur quitte la plateforme avant d'avoir effectué la distance requise ou sans l'accord d'un juge, le coureur recevra une pénalité de 15 secondes.
4. Si les poignées sont lâchées, le coureur recevra une pénalité de 15 secondes.

Station 2 : Sled Push

Distance : 50 mètres (toutes catégories)

Smatch Time : 8 minutes maximum (uniquement pour les équipes)

Charges :

- Individuel homme : 152 kg
 - Individuel femme : 102 kg
 - Équipe homme/homme & homme/femme : 152 kg
 - Équipe femme/femme : 102 kg
-

Standards

1. Dès l'arrivée sur la station, un juge attribuera un couloir à un coureur. Le coureur doit obligatoirement utiliser le couloir qui lui a été assigné.
 2. Le départ doit se faire avec le sled et le coureur derrière la ligne de départ.
 3. Le sled doit dépasser entièrement la ligne d'arrivée avant de faire demi-tour.
 4. La distance demandée correspond à 4 traversées de 12,5 mètres. 1 A/R (2 traversées = 25 mètres) + 1 A/R (2 traversées = 25 mètres)
 5. Dans le cas d'une équipe, le coureur qui ne travaille pas doit marcher derrière le coureur en action, en restant dans le couloir assigné.
-

Pénalités

1. Si un coureur ne respecte pas le couloir qui lui a été assigné, celui-ci recevra une pénalité de 15 secondes.
2. Si un coureur obstrue le passage d'un autre coureur du couloir voisin, celui-ci recevra une pénalité de 15 secondes.

Station 3 : Dumbbell Snatch

Répétitions : 100 (toutes catégories)

Smatch Time : 10 minutes maximum (uniquement pour les équipes)

Charges :

- Individuel homme : 15 kg
- Individuel femme : 10 kg
- Équipe homme/homme & homme/femme : 15 kg
- Équipe femme/femme : 10 kg

Vidéo explicative : https://youtube.com/shorts/wN3n12RA_7Y

Standards

1. Dès l'arrivée sur la station, un juge attribuera un couloir à un coureur. Le coureur doit obligatoirement utiliser le couloir qui lui a été assigné.
2. Le coureur devra amener son haltère du sol jusqu'au dessus de la tête (snatch). L'haltère doit être tenu à une seule main. Un passage par une épaule est autorisé (clean & jerk)
3. La répétition est validée lorsque l'haltère se trouve directement au-dessus de la tête, bras tendu, hanche en extension, jambes tendues et les pieds alignés.
4. Alternier les répétitions n'est pas obligatoire. Le coureur peut effectuer autant de répétitions qu'il le souhaite d'un bras, puis changer.
Une tête de l'haltère doit obligatoirement toucher le sol à chaque répétition.
5. En cas de break ou de changement de coureur (dans le cas d'une équipe), l'haltère doit être posé au sol.

Pénalités

1. Si un coureur ne respecte pas le couloir qui lui a été assigné, celui-ci recevra une pénalité de 15 secondes.
2. Si le coureur n'a pas l'haltère directement au-dessus de la tête, ni le bras tendu, ni la hanche en extension, ni les pieds alignés, à la fin du mouvement, la répétition ne sera pas comptabilisée.
3. Si aucune tête de l'haltère ne touche le sol, la répétition ne sera pas comptabilisée.
4. Aucun contact des mains ou des avant bras sur la cuisse est autorisé pendant le mouvement.

5. Si l'haltère est lâché (drop), la dernière répétition sera annulée. Le coureur devra refaire la répétition en veillant à poser l'haltère au sol.

Station 4 : Burpees Broad Jump

Distance : 80 mètres (toutes catégories)

Smatch Time : 8 minutes maximum (uniquement pour les équipes)

Vidéo explicative : <https://youtube.com/shorts/6V2zoTQeYiw>

Standards

1. Dès l'arrivée sur la station, un juge attribuera un couloir à un coureur. Le coureur doit obligatoirement utiliser le couloir qui lui a été assigné.
2. La répétition de burpee commence poitrine au sol, les 2 mains du coureur clairement derrière la ligne de départ. Le coureur se relève de la manière qu'il le souhaite, en sautant ou un pas après l'autre, tout en gardant les 2 pieds parallèles et clairement derrière la ligne de départ.
3. Le coureur effectue un saut vers l'avant, en décollant les 2 pieds en même temps. À l'atterrissage du saut, les pieds doivent rester parallèles. Le coureur doit rester stable sur ses appuis.
4. La répétition suivante doit s'effectuer avec les mains au sol placées à une distance de 30 centimètres **maximum** devant les pieds. À nouveau poitrine au sol, le coureur se relève de la manière qu'il le souhaite mais en veillant à ce que les pieds ne dépassent pas là où les mains étaient posées auparavant.
5. Dans le cas d'une équipe, un seul coureur est en action. Son partenaire doit obligatoirement rester derrière. Le relais doit se faire à l'endroit où la dernière répétition a été validée. Les 2 mains du coureur suivant doivent être placées au même endroit où les pieds du coureur précédent ont atterri.
6. La dernière répétition (avant la ligne d'arrivée) est validée lorsque les 2 pieds du coureur se trouvent clairement devant la ligne d'arrivée.

Pénalités

1. Si un coureur ne respecte pas le couloir qui lui a été assigné, celui-ci recevra une pénalité de 15 secondes.
2. Si au départ, une partie de la main (ongle, phalange, doigt, paume) ou du pied entre en contact avec la ligne de départ, la répétition entière sera à refaire.
3. Si la poitrine du coureur n'entre pas en contact avec le sol, la répétition entière sera à refaire.

4. Si le saut s'effectue un pied après l'autre, la répétition entière sera à refaire. De même si l'atterrissage du saut se fait un pied après l'autre.
5. Sur la répétition suivante, si le coureur n'a pas placé ses mains au maximum à 30 centimètres où ses pieds ont atterri lors de la répétition précédente, la répétition entière sera à refaire.
6. Si sur la dernière répétition (avant la ligne d'arrivée), les 2 pieds du coureur ne sont pas clairement devant la ligne d'arrivée, la répétition entière sera à refaire.

Station 5 : Row Erg

Distance : 1000 mètres (toutes catégories)

Smatch Time : 8 minutes maximum (uniquement pour les équipes)

Standards

1. Dès l'arrivée sur la station, un juge attribuera un couloir à un coureur. Le coureur doit obligatoirement utiliser le couloir qui lui a été assigné.
2. La remise à zéro sera faite par un juge.
3. Le coureur doit poser ses pieds dans les cales puis attraper la poignée pour ramer. Le coureur devra garder ses 2 pieds dans les cales tout au long de l'exercice. Les strap doivent être réglés uniquement par le coureur en action.
4. Après avoir effectué la distance requise, le coureur doit rester sur le rameur et lever la main pour indiquer à un juge que la distance requise a été complétée. Le coureur pourra alors quitter le rameur lorsque le juge lui aura donné son accord.
5. Dans le cas d'une équipe, le coureur qui ne travaille pas doit rester à 1 mètre du rameur. Il n'est pas autorisé de passer la poignée d'un coureur à un autre. La poignée doit d'abord être posée sur son support avant de faire le relais.

Pénalités

1. Si un coureur ne respecte pas le couloir qui lui a été assigné, celui-ci recevra une pénalité de 15 secondes.
2. Si les pieds du coureur sont hors des cales pendant l'exercice, il recevra un avertissement. En cas de récidive, le coureur recevra une pénalité de 15 secondes.
3. Si le coureur quitte le rameur avant d'avoir effectué la distance requise ou sans l'accord d'un juge, le coureur recevra une pénalité de 15 secondes.
4. Si la poignée est lâchée, au lieu d'être remise sur son support, le coureur recevra une pénalité de 15 secondes.

Station 6 : Kettlebell Farmer Carry

Distance : 200 mètres (toutes catégories)

Smatch Time : 8 minutes maximum (uniquement pour les équipes)

Charges :

- Individuel homme : 2 kettlebell de 24 kg
- Individuel femme : 2 kettlebell de 16 kg
- Équipe homme/homme & homme/femme : 2 kettlebell de 24 kg
- Équipe femme/femme : 2 kettlebell de 16 kg

Standards

1. Dès l'arrivée sur la station, un juge attribuera un couloir à un coureur. Le coureur doit obligatoirement utiliser le couloir qui lui a été assigné.
2. La répétition commence avec le coureur ayant les 2 pieds clairement derrière la ligne de départ, une kettlebell dans chaque main, bras tendus.
3. Le coureur doit porter les kettlebell, bras tendus, pendant toute la durée de l'exercice. Porter des maniques ou des gants ne sera pas autorisé.
4. Pendant l'exercice, les kettlebell peuvent être posées au sol mais doivent rester au niveau des pieds du coureur.
5. Dans le cas d'une équipe, le coureur qui ne travaille pas doit marcher ou courir derrière le coureur en action. Le relais peut se faire en posant les kettlebell au sol ou en se les passant vers le côté ou vers l'arrière au coureur suivant. Jamais vers l'avant.
6. La dernière répétition (avant la ligne d'arrivée) est validée lorsque les 2 pieds du coureur se trouvent clairement devant la ligne d'arrivée.

Pénalités

1. Si un coureur ne respecte pas le couloir qui lui a été assigné, celui-ci recevra une pénalité de 15 secondes.
2. Dans le cas d'une équipe, si les kettlebell sont passés autrement qu'en arrière ou de côté entre les coureurs, une pénalité de 15 secondes sera appliquée.

Station 7 : Sandbag Walking Lunges

Distance : 100 mètres (toutes catégories)

Smatch Time : 8 minutes maximum (uniquement pour les équipes)

Charges :

- Individuel homme : 20 kg
- Individuel femme : 10 kg
- Équipe homme/homme & homme/femme : 20 kg
- Équipe femme/femme : 10 kg

Vidéo explicative : <https://youtube.com/shorts/huCXWsdWZyg>

Standards

1. Dès l'arrivée sur la station, un juge attribuera un couloir à un coureur. Le coureur doit obligatoirement utiliser le couloir qui lui a été assigné.
2. La 1ère répétition commence avec le coureur en extension complète (jambes tendues, hanche en extension), le sac posé sur les 2 épaules et les 2 pieds clairement derrière la ligne de départ.
3. Le coureur effectue une fente vers l'avant. Le genou de la jambe arrière doit clairement entrer en contact avec le sol. Puis le coureur se redresse complètement pour enchaîner sur la répétition suivante. Une extension complète (jambes tendues, hanche en extension) est obligatoire lorsque le coureur est debout.
4. Les répétitions de fente sont obligatoirement alternées. Un genou après l'autre doit toucher le sol. Il ne sera pas permis de faire des petits pas vers l'avant entre chaque répétitions.
5. Dans le cas d'une équipe, le coureur qui ne travaille pas doit marcher derrière le coureur en action. Le relais peut se faire en passant le sac vers le côté ou vers l'arrière au coureur suivant. Jamais vers l'avant.
6. La dernière répétition (avant la ligne d'arrivée) est validée lorsque les 2 pieds du coureur se trouvent clairement devant la ligne d'arrivée.

Pénalités

1. Si un coureur ne respecte pas le couloir qui lui a été assigné, celui-ci recevra une pénalité de 15 secondes.
2. Si le sac entre en contact avec le sol, le coureur recevra 15 secondes de pénalité.

3. Si un coureur obstrue le passage d'un autre coureur du couloir voisin, celui-ci recevra une pénalité de 15 secondes.
- 4.
5. Dans le cas d'une équipe, si le sandbag est passé autrement qu'en arrière ou de côté entre les coureurs, une pénalité de 15 secondes sera appliquée.
6. Si sur la dernière répétition (avant la ligne d'arrivée), les 2 pieds du coureur ne sont pas clairement devant la ligne d'arrivée, la répétition entière sera à refaire.

Station 8 : Wall Ball Shots

Répétitions : 100

Smatch Time : 10 minutes maximum (uniquement pour les équipes)

Hauteurs cibles :

- homme : 3,05 mètres
- Femme : 2,75 mètres

Charges :

- Individuel homme : 6 kg
- Individuel femme : 4 kg
- Équipe homme/homme & homme/femme : 6 kg
- Équipe femme/femme : 4 kg

Vidéo explicative : <https://www.youtube.com/shorts/fXkC84GVIYk>

Standards

1. Dès l'arrivée sur la station, un juge attribuera un couloir à un coureur. Le coureur doit obligatoirement utiliser le couloir qui lui a été assigné.
2. La 1ère répétition s'effectue avec le coureur sous la cible, balle en main et debout en extension complète (jambes tendues, hanche en extension).
3. Dans le cas d'une équipe, le coureur qui ne travaille pas est en attente derrière la cible.
4. Le coureur effectue un squat complet, en ayant le creux de la hanche sous la parallèle des genoux puis se redresse et lance la médecine ball vers la cible.
5. La médecine ball doit clairement toucher la cible.
6. Dans le cas d'une équipe, le relais peut se faire balle au sol ou en se passant la balle.

Pénalités

1. Si un coureur ne respecte pas le couloir qui lui a été assigné, celui-ci recevra une pénalité de 15 secondes.
2. Si le creux de la hanche n'est pas en dessous de la parallèle des genoux, la répétition ne sera pas comptabilisée.

3. Si la medecine ball ne touche pas la cible (pas de contact, contact en dessous ou au dessus), la répétition ne sera pas comptabilisée.