

Règlement

HYROX CHALLENGE Fire Games



● QU'EST CE QUE L'HYROX

Une compétition de fitness de masse en salle, est basée sur une idée du fondateur d'Upsolut Sports, Christian Toetzke, et implique une combinaison de course et de mouvements fonctionnels. Le livre de règles de la course et du suivi a été conçu et écrit par Mintra Tilly. HYROX consiste en une course de 1 km suivis d'une séance d'entraînement, répétée 8 fois. Afin de terminer l'intégralité de la course HYROX et d'obtenir un temps d'arrivée valide, les participants doivent terminer les courses et les entraînements dans l'ordre spécifié jusqu'à ce qu'ils aient terminé un total de 8 km de course et 8 entraînements. Bien que l'amplitude de répétition et/ou les poids diffèrent entre les divisions, la distance de course reste la même dans toutes les divisions : chaque participant doit courir 1 km avant chaque entraînement, soit une distance totale de 8 km. Les résultats et le système de classement sont basés sur le temps le plus rapide dans chaque division respective. Les résultats sont triés du temps le plus rapide au temps le plus lent. En plus des temps les plus rapides chez les hommes et les femmes, les résultats sont également classés par groupes d'âge, également triés du temps le plus rapide au temps le plus lent.

● LA COMPÉTITION : L'HYROX Challenge Fire Games

Après quelques années de pause, l'équipe des *Reims Fire Games* se reforme pour vous proposer leur nouvelle compétition, *l'HYROX Challenge Fire Games 2025*.

l'HYROX Challenge Fire Games est une compétition autorisée et soutenue par la société HYROX.

Sur le modèle de l'HYROX, notre HYROX CHALLENGE consiste en une course de 900m suivis d'une séance d'entraînement, répétée 7 fois puis une course de 1800m. Afin de terminer l'intégralité de la course et d'obtenir un temps d'arrivée valide, les participants doivent terminer les courses et les entraînements dans l'ordre désigné (course, entraînement, course, entraînement,...) jusqu'à ce qu'ils aient terminé un total d'environ 8100 m de course et 7 entraînements.

1. Règlements de la station d'entraînement

- Terminez tous les entraînements, dans le bon ordre.
- Effectuez chaque exercice selon les normes de mouvement.
- Utilisez les bons points de départ et d'arrivée de la station d'entraînement
- Effectuez le bon nombre de répétitions et/ou de distances.
- Effectuez les exercices/mouvements avec le poids correct en kg.

2. Course à pied

La distance de course est de 900 m pour les 7 premiers tours et de 1800m pour le dernier tour. Elle sera divisée de 2 à 4 tours de piste.

3. Arbitres et juges en chef Pour chaque séance d'entraînement

Un arbitre sera responsable de s'assurer que tous les participants terminent l'entraînement de manière correcte et sécuritaire. L'arbitre le fait en coordination avec le juge en chef de la station d'entraînement concernée. Le juge en chef de chaque station d'entraînement est géré par le directeur de course, qui supervise tous les aspects sportifs de la compétition et prend les décisions finales sur toutes les questions de jugement.

● CONDITIONS DE PARTICIPATION

- S'inscrire à l'événement sur le site Protiming.fr à partir du 15/01/2025
- Pour participer à l'HYROX Fire Games Challenge 2025, le participant doit :
 - être sapeur pompier ou ancien sapeur-pompier (JSP,SPP,SPV,BSPP,BMPM...) et être âgé d'au moins 16 ans le jour de la compétition.
 - A partir du mercredi 05/02/2025 être dans une salle affilié HYROX
 - A partir du mercredi 26/02/2025 ouverture à tout le monde dans la limite de 250 athlètes
- Chaque participant doit accepter les termes et conditions de participation.

● DIVISIONS ET SYSTÈME DE CLASSEMENT

1. Catégories et Groupes d'âge

HYROX Fire Games Challenge 2025 propose 6 catégories:

-Femmes -40ans / Femmes +40ans / Femmes Elite

-Hommes -40ans / Hommes+40ans / Hommes Elite

Les catégories diffèrent par le sexe, le poids des charges et le port d'un gilet lesté pour les catégories élites (F:6kgs/ H:9kgs). La distance de course reste la même dans toutes les divisions : tout le monde doit courir 900 m entre chaque entraînement pour une distance totale d'environ 8,1 km. Les participants commencent par vagues de 6 en fonction de leur division. Le départ a toujours lieu exclusivement avec des participants de la même division.

2. Système de classement

Le système de classement et le classement général qui en résulte sont basés sur le temps le plus rapide dans la catégorie respective de chaque épreuve. Les résultats sont triés du temps le plus rapide au temps le plus lent. Tout tour de course incomplet ou écart par rapport aux normes de répétition ou de mouvement prescrites entraînera une pénalité (voir Pénalités) et/ou une disqualification.

● NORMES DE MOUVEMENT, DISTANCES ET POIDS

Toute exécution d'un mouvement qui s'écarte des normes de mouvement, qui est inhabituelle ou entraîne un avantage de temps ne sera pas reconnue et entraînera une répétition invalide ou une pénalité de temps/distance en fonction de la station d'entraînement. De plus, l'affectation à l'équipement ou au couloir pour chaque station d'entraînement sera attribuée par le juge en chef respectif et son équipe.

1. SkiErg

- Avant de commencer l'entraînement, le moniteur doit être réglé par un arbitre. le SkiErg sera préréglé sur la distance de 1000 m.
- 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 lever le bras pour appeler un arbitre afin de confirmer que la distance requise a été parcourue.
- Ce n'est qu'après avoir reçu la confirmation de l'arbitre que l'athlète peut quitter le quai et la gare.
- Si l'athlète enfreint l'un des points mentionnés ci-dessus, l'athlète recevra une pénalité de temps émise par le juge en chef. La pénalité de temps sera basée sur l'infraction.

2. Sled (Push & Pull)

- Chaque athlète se verra attribuer un couloir par l'un des membres de l'équipe de juges. Il est obligatoire que l'athlète utilise le couloir assigné - le non-respect de cette consigne entraînera une pénalité de temps.
- Le sled et l'athlète doivent être complètement derrière la ligne avant de commencer.
- Le sled doit toujours franchir la marque des 25m (fin de la voie) entièrement avant de changer de direction
- L'athlète parcourt 25m aller en poussant le sled et le tire vers l'arrière, au moyen de la sangle, pendant 25m pour le retour.
- Dès que l'athlète a parcouru 4 x 25m (2 x allers/retours) et que l'ensemble du traîneau a franchi la ligne de départ/arrivée, la station est terminée.
- Si l'athlète complète moins de 4 couloirs, une pénalité de 3 minutes par couloir manquant sera accordée. Distance 4 x 25m (sauf pénalités)
 - Femmes 60 kg sled inclus
 - Hommes 90 kg sled inclus

3. Burpees Broad jump

- L'athlète doit commencer par effectuer un burpee.
- Le burpee commence avec les mains placées derrière la ligne de départ et près de leurs pieds (au plus une longueur d'un pied). Une fois que les mains sont posées sur le sol, elles ne peuvent pas être déplacées vers l'avant.
- En position basse, la poitrine de l'athlète doit clairement toucher le sol.
- Ensuite, l'athlète se lève et saute en avant, sautant et atterrissant avec les deux pieds simultanément.

- Les pieds doivent être parallèles pour le décollage et l'atterrissage. Il n'est pas permis de décaler, de faire des pas ou de déplacer les pieds pendant le décollage et l'atterrissage
- Lors d'un pas ou d'un saut à partir de la position inférieure, les pieds ne peuvent pas dépasser le bout du doigt de l'athlète
- La longueur de chaque saut large dépend de l'athlète.
- Il n'est pas permis de faire des pas en avant entre les répétitions.
- La station est terminée, une fois que l'athlète a franchi la ligne d'arrivée
- Si l'athlète enfreint l'un des points mentionnés ci-dessus, la répétition devient invalide et au deuxième avertissement, l'athlète reçoit une pénalité de distance de 5 m. Distance 100m (4x25m) sauf pénalités.

4. Rameur

- Avant de commencer l'entraînement, le moniteur doit être réglé par un arbitre. Le rameur sera préréglé sur la distance de 1000 m.
- Les pieds des participants doivent être dans les supports de pied du rameur avant de saisir la poignée du rameur et doivent rester dans les supports de pied à tout moment pendant l'entraînement.
- Après avoir parcouru la distance requise, l'athlète doit lever le bras pour appeler un arbitre afin de confirmer que la distance requise a été parcourue.
- Ce n'est qu'après avoir reçu la confirmation de l'arbitre que l'athlète peut quitter le quai et la gare et commencer sa prochaine course.
- Si l'athlète enfreint l'un des points mentionnés ci-dessus, l'athlète recevra une pénalité de temps émise par le juge en chef. La pénalité de temps sera basée sur l'infraction.

5. Sandbag lunges

- L'athlète doit soulever le Sandbag sans aide et le placer sur les deux épaules.
- L'athlète commence à se tenir droit, les deux pieds derrière la ligne avant de commencer sa première fente à travers la ligne de départ.
- Lors de chaque fente, le genou arrière doit clairement toucher le sol.
- Chaque répétition se termine avec les genoux et les hanches complètement étendus, l'athlète se tenant droit.
- Les fentes doivent être alternées, c'est-à-dire que les genoux alternent touchant le sol.
- L'athlète peut soit faire une fente continue, soit s'arrêter après chaque fente avec les deux pieds parallèles au sol.
- Il n'est pas permis de faire des pas entre les répétitions
- Il est nécessaire que le pied avant de l'athlète franchisse complètement la ligne blanche à la fin de chaque 25m avant de faire demi tour.

- La station est terminée, une fois que l'athlète a effectué complètement la distance de 100M (4X25m), le pied avant derrière la ligne blanche et ramène le Sandbag dans la zone marquée.
- Si l'athlète enfreint l'un des points mentionnés ci-dessus, la répétition devient invalide et lors du deuxième avertissement, l'athlète reçoit une pénalité de distance de 5 m.
- Le « Drop » du Sandbag est interdit. Il faut le déposer au sol en tenant les poignées. Cette infraction entraînera une pénalité de 2 minutes.
- Le Sandbag doit rester sur les deux épaules en tout temps et il est interdit de poser le sac de sable à tout moment pendant un aller du poste de travail (tranche de 25m). Le retrait du Sandbag des épaules entraînera une pénalité de 5 m. La deuxième fois entraînera une pénalité de 2 minutes. Distance 4x25m, sauf si des pénalités sont imposées.
 - FEMMES 10 kgs
 - HOMMES 20 kgs

6. Obstacles

- L'athlète doit ramper sous le premier tunnel puis franchir l'obstacle (par dessus) et ramper sous le deuxième tunnel pour effectuer les 25 m aller
- Pour le retour (25 m) l'athlète doit traverser un double tunnel en rampant.
- La station est terminée, une fois que l'athlète a effectué complètement la distance de 125 m (3 x 25m aller, 2 x 25m retour)
- Le refus ou l'échec du franchissement de l'obstacle par l'athlète entraînera une pénalité de 2 minutes par obstacle.

7. Bear Hug Carry

- L'athlète doit soulever le Strongbag sans aide et le tenir contre sa poitrine.
- L'athlète doit effectuer 4 x 25M (100m).
- Il est nécessaire que le pied avant de l'athlète franchisse complètement la ligne blanche à la fin de chaque 25m avant de faire demi tour.
 - Il est interdit de poser le sac de sable en dehors des zones autorisées en bout des 25m. La pose du Sandbag en dehors des zones entraînera une pénalité de 5 m.
 - Femmes 40 kgs
 - Hommes 60 kgs

8. Gilet lesté

- Par souci d'équité entre les athlètes, seul les gilets lestés Level Addict sont autorisés.
- Les participants peuvent utiliser leurs propres gilets de marque Level Addict.
- Les gilets personnels seront pesés avant le démarrage de l'épreuve. (6kg pour les femmes, 9 pour les hommes)

9. Tenue de Feu

La réalisation du parcours en tenue de feu (avec basket) est autorisée. Dans ce cas, il n'existe pas de catégorie spécifique.

● VÊTEMENTS, ACCESSOIRES, HYDRATATION/NUTRITION

Il est de la responsabilité du participant de s'assurer qu'il est habillé de manière appropriée en ce qui concerne les activités à entreprendre, les facteurs environnementaux et les sensibilités culturelles qui doivent être observées.

1. Les articles suivants peuvent être utilisés/portés pendant la compétition :

- Genouillères
- Gants
- Ceinture d'haltérophilie
- Bracelets

2. Les articles suivants sont strictement interdits à tout moment :

- Casques
- Magnésie
- Téléphones portables
- Casques VR
- GoPro ou tout type de caméras (corporelles)

7. MAUVAIS ESPRIT SPORTIF

Toute forme de mauvais esprit sportif, un comportement menaçant ou abusif envers le personnel de l'événement, les bénévoles, les spectateurs ou les autres concurrents peut entraîner des pénalités ou une disqualification. Ceux-ci peuvent également être appliqués rétrospectivement après la course.

8. CONDUITE GENERALE

Il est interdit de jeter des débris, de cracher, de se dégager les narines et peut entraîner des pénalités et/ou une disqualification.

● HYDRATATION/NUTRITION

Pendant la course, une zone ravitaillement sera délimitée. Tout participant devra installer son ravitaillement dans cette zone et pourra s'hydrater ou se nourrir seulement dans cette dite zone. Les concurrents ne sont pas autorisés à recevoir de boissons ou de produits nutritionnels de qui que ce soit, à l'exception des postes de ravitaillement pendant leur événement (cela serait considéré comme une assistance extérieure). Cela peut entraîner des pénalités et/ou une disqualification.

● HORAIRE DE LA JOURNÉE DE L'ÉVÉNEMENT

Le jour de l'événement, les participants rencontreront les zones suivantes.

1. Inscription, puce de chronométrage et bracelets

Une fois arrivés sur le site, au moins 30 min avant leur départ, les participants devront se rendre à la zone d'enregistrement des athlètes où ils recevront leur puce de chronométrage, leur numéro de départ et leur bracelet. Les participants doivent se munir d'une pièce d'identité avec photo et d'un justificatif d'appartenance à un corps de sapeurs-pompiers. Chaque participant reçoit un dossard avec une puce de chronométrage pour enregistrer le temps des participants pendant la compétition. Le dossard doit être visible et accroché sur le t-shirt, le short ou le gilet lesté dans le dos du participant. Toute autre position peut entraîner un record de temps invalide ou incomplet. Le port correct du dossard-de chronométrage tout au long de la course est de la responsabilité des concurrents.

2. Vestiaires et zone de dépôt des bagages

Il n'y a pas de zone vestiaires, l'organisateur décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol de sacs ou d'objets.

3. Zone d'échauffement

Une zone d'échauffement désignée avec de l'équipement pertinent pour la compétition sera à la disposition de tous les participants.

4. Zone de départ

10 min avant l'heure de départ d'une personne, elle doit se rassembler dans la zone de départ pour recevoir des instructions officielles sur le stade de la course

● PÉNALITÉS

➤ Pénalités de temps

1. Tours de course manqués :

Si un participant ne court pas le bon nombre de tours, son temps ne sera pas valable, en effet le passage au dessus du système de chronométrage est obligatoire.

2. Terminer les stations d'entraînement dans le mauvais ordre :

Si un participant ne termine pas la station d'entraînement dans le bon ordre (1-7), il est autorisé à terminer la station d'entraînement manquante avant d'entrer dans la station 7 (Bear Hug). Terminer l'entraînement dans le mauvais ordre entraînera une pénalité de 3 minutes. Si plus d'une séance d'entraînement est terminée dans le désordre, le participant sera automatiquement disqualifié.

➤ Entraînement manqué / Course manquée de 900 m :

Manquer une station d'entraînement entière ou une course de 900m entraînera une disqualification

➤ Pénalités de distance/temps :

Les pénalités de distance/temps peuvent être émises pendant la course et aux stations d'entraînement 1 à 7. Les pénalités de distance sont de 5 mètres. Les pénalités de temps dépendent de l'infraction et de la station d'entraînement. Les décisions de pénalité peuvent être prises par n'importe quel arbitre/juge après consensus avec un juge en chef et/ou un directeur de course. Pour les stations d'entraînement 1 à 7, il y aura un avertissement par station avant que des pénalités ne s'appliquent lorsque les normes de mouvement ne sont pas respectées. Avec le deuxième avertissement (de toute infraction), la répétition est considérée comme invalide et l'athlète reçoit la pénalité de distance/temps correspondante. Tout avertissement supplémentaire à l'intérieur de la station entraînera des pénalités supplémentaires de distance/temps. Certaines pénalités de temps peuvent être imposées sans avertissement et seront basées sur l'infraction.

➤ N'a pas terminé :

Si un participant ne termine pas une station d'entraînement, il ne recevra pas de données de résultats et sera exclu de tous les classements et récompenses. Cependant, ils peuvent poursuivre la course (sans temps de résultat final)

➤ Disqualification :

Si un participant a été disqualifié par un juge en chef, il ne recevra aucune donnée de résultats et sera exclu de tous les classements et récompenses. Une fois disqualifié par un Head Judge, le participant ne peut pas continuer la course.

➤ Écarts par rapport aux normes de mouvement :

Toute exécution d'un mouvement qui s'écarte des normes de mouvement et/ou qui est inhabituelle ou inhabituelle et/ou entraîne un avantage de temps ne sera pas reconnue et entraînera une répétition invalide (pas de répétition) ou une pénalité de temps/distance en fonction de la station d'entraînement.