

HYROX KURALLARI: TÜRKÇE REHBER

HYROX'ta ne yapacağını bilmek kadar, yaptığın hareketin hangi şartlarda geçerli sayıldığını bilmek de önemli. Kaç tur koşacaksın, kum torbasını dinlenmek için indirebilir misin, partnerinle nerede değişebilirsin? Bu rehber, yarış öncesinde aklına takılabilecek kuralları bir araya getiriyor.

0 BU REHBER HAKKINDA

Bu rehber, HYROX'un 2026/27 sezonu için yayımladığı İngilizce kural kitaplarının Türkçe bir özetidir. Kuralları kendi cümlelerimizle, yarışa hazırlanan birinin işine yarayacak sırayla anlattık; kural kitabının çevirisi değildir.

Kapsam: Singles (bireysel), Doubles (ikili) ve Relay (dörtlü takım); 14 Eylül 2026 tarihli 2026/27 dosyaları. Adaptive bu rehberin dışında.

Güncellik ve kaynak: Kurallar sezon içinde de güncellenebilir. Yarış günü geçerli olan resmî İngilizce metin esas alınır; kaynak bağlantıları Ek B'de. Eski PDF kullanıyorsan 12. bölüme de bak.

Nereden başlamalı? Yarış formatı ve ağırlıklar için 1–3, hareket standartları için 4, cezalar için 5–6. bölümlere bak. İkili yarışacaksan 10, dörtlü takımda yarışacaksan 11. bölümü de oku. Yarış sabahı kullanabileceğin kontrol listesi Ek A'da.

1 YARIŞ NASIL İLERLER?

HYROX'un temel düzeni **1 km koşu + 1 istasyon**. Bu döngü sekiz kez tekrarlanır; yarış toplam 8 km koşu ve 8 istasyondan oluşur. Singles'ta hepsini tek başına yaparsın. Doubles'ta koşuları partnerinle birlikte koşar, istasyonlardaki işi paylaşırsın. Relay'de ise takımın dört üyesi bu toplamı bölüşür: kişi başına iki koşu ve iki istasyon düşer.

İstasyonların sırası bütün bu formatlarda aynıdır:

SIRA	İSTASYON	MESAFE / TEKRAR
1	SkiErg	1.000 m
2	Sled Push (kızak itme)	50 m (4 x 12,5 m)
3	Sled Pull (kızak çekme)	50 m (4 x 12,5 m)
4	Burpee Broad Jump (burpee + ileri sıçrama)	80 m
5	Kürek (Row)	1.000 m
6	Farmers Carry (kettlebell taşıma)	200 m
7	Sandbag Lunge (kum torbasıyla lunge)	100 m
8	Wall Ball (squat + hedefe top atışı)	100 tekrar

Her istasyondan önce koşu vardır; son Wall Ball istasyonundan sonra yeni bir 1 km koşu yapılmaz, bitiş alanına geçilir. Geçerli bir bitiş süresi için koşular ve istasyonlar belirlenen sırayla tamamlanmalı.

Start ve zamanlama

- Yarışçılar dalgalar hâlinde, düzenli aralıklarla (örneğin on dakikada bir) start alır. Her dalgada yalnızca aynı kategorideki yarışçılar bulunur.
- Sana bir start saati verilir; bu saat yarıştan önce bildirilir ve kayıt masasında yeniden teyit edilir. Saatin kolunda görünür şekilde yazılı olmalı.
- Organizasyondan izin almadan başka bir dalgada start alırsan diskalifiye edilirsin.
- Zamanlama çipi yarış boyunca bileğinde değil **ayak bileğinde** durmalı. Çipsiz yarışırsan sonuç listesinde “Did Not Start” (DNS) olarak görürsün.
- Start saatinden önce Roxzone’a ya da koşu parkuruna girme; çip okunup süreni bozabilir.

Koşu parkuru

- Toplam koşu 8.000 m, yaklaşık 1.000’er metrelik sekiz bölüm hâlinde. Salona göre her bölüm birkaç turdan oluşabilir; ilk ya da son turun uzunluğu farklı olabilir ama bölümün toplamı tamamlanır.
- Turlarını saymak senin sorumluluğun.** Fazladan koştuğun tur için süre düzeltilmesi yapılmaz. Salondaki tur ekranları yalnızca yardımcıdır, resmî sayım değildir.
- Parkur iki şeride ayrılır: iç taraftaki dar **Fast Lane** ve dıştaki geniş koşu şeridi. Kilometrede 4 dakika ya da daha hızlı koşanlar Fast Lane’i kullanır, diğerleri dış şeritte kalır. Görevliler yönlendiriyorsa onlara uyulur.

Roxzone ve istasyonlar

Roxzone, koşu parkuru ile istasyonlar arasındaki geçiş alanıdır. Buradaki yürüme ve geçişler de yarış süresine dahildir. Giriş ve çıkış işaretlerini takip et; istasyonlarda yalnızca görevlinin verdiği ekipmanı veya şeridi kullan. Yanlış ekipman ya da şerit seçmek her ihlalde 2 dakika ceza.

Kemer ve istasyon sırası hataları 5. bölümde; magnezyum, su ve dış yardım kuralları 7. bölümde açıklanıyor.

Hakemler

Her istasyonda bir hakem ekibi ve bir baş hakem bulunur. Bütün sportif kararları yarış direktörleri verir; baş yarış direktörünün kararı kesindir.

Sonuçlar

Sonuçlar etkinliğin ardından [HYROX sonuç sayfasında](#) yayımlanır. Cezalar ve düzeltmeler yarıştan sonraki **48 saat** içinde eklenebilir; sonucun ilk gün gördüğünden farklı çıkabilir.

2 KİMLER KATILABİLİR?

HYROX herkese açık bir yarış; katılmak için önceden bir yeterlilik koşulu yok. Kayıt [HYROX'un resmî sitesi](#) üzerinden yapılır ve kayıt olurken katılım koşullarını kabul etmiş olursun.

- **Yaş:** Yarış günü en az 16 yaşında olmalısın.
- **Resmî sıralama:** Resmî sıralamalar doğumdaki biyolojik cinsiyete göre yapılır. Yalnızca keyif için, sıralamaya girmeden katılmak isteyenler cinsiyet kimliğine göre kayıt olabilir.
- **Hamilelik:** Hamile yarışçılar katılabilir; karar ve sorumluluk kendilerine aittir. Yarıştan önce bir sağlık uzmanına danışılması önerilir. Bir hareketi uyarlamak ya da ağırlığı/tekrarı değiştirmek isteyenler HYROX ekibine önceden yazmalı.
- **Sakatlık ve fiziksel sınırlılık:** Sakatlığı olan yarışçının bir sağlık uzmanından onay alması kendi sorumluluğudur. Sakatlık nedeniyle hareket, ağırlık ya da tekrar uyarlaması gerekiyorsa HYROX ekibine önceden başvurulur.

Hareket, ağırlık veya tekrar uyarlaması yapan hamile ya da sakat yarışçı bitiş süresi alabilir; ancak sonucu “**Out of Competition**” olarak işaretlenir. Resmî sıralamaya ve Dünya Şampiyonası kotalarına girmez. Kalıcı bedensel farklılığı olan sporcular için ayrı bir kategori ve kural kitabı olan HYROX Adaptive bulunur.

3 KATEGORİLER VE YAŞ GRUPLARI

Kategoriler

FORMAT	KATEGORİLER	İŞ NASIL PAYLAŞILIR?
Singles · bireysel	Kadın Open, Erkek Open, Kadın Pro, Erkek Pro	8 km koşu ve 8 istasyon tek kişiye ait.
Doubles · ikili	Kadın, Erkek, Karma (Mixed), Kadın Pro, Erkek Pro	İki kişi de 8 km koşar; istasyonlardaki işi paylaşırlar.
Relay · dördü takım	Kadın, Erkek, Karma	Her üye 2 × 1 km koşar ve iki istasyon yapar. Pro kategorisi yok.

Pro kategorilerde ağırlıklar artar; koşu mesafesi değişmez. Doubles'ın birlikte yarışma ve Relay'in değişim kuralları 10–11. bölümlerde.

İstasyon ağırlıkları

İSTASYON	KADIN OPEN	ERKEK OPEN • KADIN PRO	ERKEK PRO
Sled Push (kızak dahil)	102 kg	152 kg	202 kg
Sled Pull (kızak dahil)	78 kg	103 kg	153 kg
Farmers Carry	2 × 16 kg	2 × 24 kg	2 × 32 kg
Sandbag Lunge	10 kg	20 kg	30 kg
Wall Ball	4 kg	6 kg	9 kg

Wall Ball hedef yüksekliği: Kadınlar için 2,70 m, erkekler için 3,00 m. Kadın Pro kategorisinde top 6 kg olsa da hedef 2,70 m olarak kalır. Karma Doubles'ta iki sporcu da 6 kg top kullanır; kadın sporcu 2,70 m, erkek sporcu 3,00 m hedefine atar.

SkiErg, kürek ve Burpee Broad Jump'ta ağırlık yoktur; mesafe her kategoride aynıdır.

- **Doubles:** Kadın ikililer Kadın Open, Erkek ve Karma ikililer ile Kadın Pro ikilileri ortadaki sütunu, Erkek Pro ikilileri Erkek Pro ağırlıklarını kullanır.
- **Relay:** Kadın takımlar Kadın Open, Erkek takımlar Erkek Open ağırlıklarını kullanır. Karma takımlar için kural kitabının tablosu ayrıca belirtmiyor; yarıştan önce organizatöre sor.
- Ağırlıklar ekipmanın rengiyle de ayrılır: Farmers Carry, Sandbag ve Wall Ball'da beyaz Kadın Open, gri Erkek Open ve Kadın Pro, siyah Erkek Pro içindir. **Doğru ağırlığı seçmek senin sorumluluğun.**

Yaş grupları

Singles ve Doubles: İlk grup **16–24 yaş** (24 dahil); ardından beşer yıllık gruplar: 25–29, 30–34 ... 85–89.

Yaş grubun yarış günündeki yaşına göre belirlenir. Doubles'ta takımın yaş grubu iki kişinin yaş ortalamasına göre hesaplanır.

- Normal yarışlarda 80 yaş ve üzeri gruplar da Pro kategorilerine katılabilir; Dünya Şampiyonası için aşağıdaki ayrı kural geçerlidir.
- Dünya Şampiyonası'na 60 yaş ve üstü sporcular yalnızca Open kategorisinden kota alır ve şampiyonada Open ağırlıklarıyla yarışır.

Relay: İki yaş grubu var: 40 altı ve 40 ve üstü. Takımın grubu dört üyenin yaş ortalamasına göre belirlenir.

Örneğin 24, 38, 48 ve 40 yaşındaki dört kişinin ortalaması 37,5'tir; takım "40 altı" grubunda yarışır.

Aynı yarışta iki kez: Aynı kategoride iki kez yarışırsan sıralamaya yalnızca en iyi süren girer ve o kategoride bir kereden fazla kürsüye çıkamazsın.

4 SEKİZ İSTASYON, TEK TEK

Önce bütün istasyonlar için geçerli üç kural:

1. **Her istasyon eksiksiz tamamlanmalı.** Güncel ceza tablosunda eksik istasyonun karşılığı diskalifiye. “Kalan tekrarları bırakırım, süre cezasını alırım” diye plan yapma. DNF bölümündeki farklı ifadeye 6. bölümde ayrıca değindik.
2. **Hareket standardını hakeme açıkça göstermelisin.** Standarttan sapan veya alışılmadık bir uygulama, istasyona göre geçersiz tekrar ya da süre cezasıyla sonuçlanabilir.
3. **Ekipmanı ve şeridi hakem verir.** Kendin seçemezsin. Lunge, Burpee Broad Jump ve Farmers Carry’de güvenli olduğunda yavaş yarışçıyı geçebilirsiniz; buradaki çizgiler yalnızca yön göstermek içindir.

Bu bölüm ortak hareket standartlarını anlatıyor; Doubles’ın iş paylaşımı ve değişim ayrıntıları 10. bölümde.

Çoğu istasyonda hareket hataları için ceza düzeni aynı: **ilk hatada uyarı, ikinci hatada 15 saniye, sonraki her hatada uyarısız 15 saniye.** Farklı olanları istasyonun altında belirttik.

4.1 SkiErg · 1.000 m

- Başlamadan önce hakem ekranı sıfırlar. Direnç ayarı (damper) herkes için 6’dan başlar; istediğin kadar değiştirebilirsin.
- Ayaklarının basacağı yer SkiErg’in zemin plakası. Topukların plakanın kenarından taşabilir ama salon zeminine değmemeli.
- Dinamik çekişte veya sıçrarken ayakların kısa süreliğine havaya kalkabilir; yeniden basarken plakaya inmelisin. Ayağın plaka yerine salon zeminine değerse hata sayılır.
- 1.000 m bitince ayakların plakadayken kolunu kaldırıp hakeme işaret edersin. Hakem onaylamadan makineden inemezsin.

4.2 Sled Push (kızak itme) · 50 m (4 × 12,5 m)

- Şeridi hakem verir; o şeritte kalmak zorunlu.
- Başlamadan önce kızak da sen de başlangıç çizgisinin tamamen gerisinde olmalısınız.
- Kızak ve sen şeridin içinde kalırsınız; yan şeride hiçbir şekilde taşamazsınız.
- Yön değiştirmeden önce kızığın tamamı 12,5 metre çizgisini geçmeli.
- Dört uzunluk bitip kızığın tamamı çizgiyi geçtiğinde istasyon tamamlanır.

4.3 Sled Pull (kızak çekme) · 50 m (4 × 12,5 m)

- Şeridi hakem verir. Başlamadan önce kızak da sen de şeridin ucundaki çalışma alanının (Racers Box) içinde olmalısınız.
- Halat elindeyken çalışma alanının önündeki ve arkasındaki düz çizgiye basamazsın.
- Kızığın tamamı 12,5 metre çizgisini geçince şeridin öbür ucuna koşar, kızığı geri çekersin.
- Çekerken ayakta kalmalısın; oturarak ya da diz çökerek çekmek yok.
- Halat şeridinin arkasına taşabilir ama yan şeride engel olmamalı.
- Dört uzunluk bitip kızığın tamamı çizgiyi geçtiğinde istasyon tamamlanır.

4.4 Burpee Broad Jump · 80 m

- **Başlangıç:** Her bölümün ilk burpee’sinde iki elin başlangıç çizgisinin gerisinde yerde, göğsün yerde olur. “Göğüs yerde”, göğüs hizasının yere açıkça değmesi demek.

- **Burpee'den çıkış:** Burpee'den sıçrayarak ya da adım atarak çıkabilirsin; dizini yere destek olarak kullanabilirsin. Ama ayakların **ellerinin parmak uçlarını** geçemez.
- **Atlayış:** Her uzun atlayışta iki ayak aynı anda kalkar ve aynı anda iner. İki ayağın ucu arasında en fazla 5 cm fark olabilir. Ara adım ya da sürünerek ilerleme yok. Atlayışın ne kadar uzun olacağı sana kalmış.
- **Sonraki burpee'ler:** Ellerini öndeki ayağının parmak ucundan en fazla 30 cm ileriye koyabilirsin; mesafe avucun bileğe yakın kısmından ölçülür. Ellerini yere koyduktan sonra ileri kaydıramazsın. Burpee'nin dibinde göğsün yere açıkça değmeli.
- Dönüş noktalarında hareketi dönüş etrafında yapmak gerekmez. Ama her bölüm sonunda beyaz çizgiyi iki ayak da tamamen geçecek şekilde atlarsın, yeni bölüme de göğüs yerde, eller çizgi gerisinde başlarsın.
- Bitiş çizgisinin üzerinden atlayınca istasyon tamamlanır. Ayaklarından biri bitiş çizgisinin üstüne düşerse bir Burpee Broad Jump daha yaparsın.

4.5 Kürek (Row) - 1.000 m

- Başlamadan önce hakem ekranı sıfırlar. Direnç ayarı herkes için 6, ayak plakası 4. konumdan başlar; başlamadan önce ayak plakasını kendine göre ayarlayabilirsin, direnci istediğin kadar değiştirebilirsin.
- 1.000 m bitene kadar oturakta kalmalısın. İstedikğin an durup kolu yerine koyabilir, ayakların plakada ya da dışarıda dinlenebilirsin.
- 1.000 m bitip hakem onaylamadan ayağa kalkamaz, oturaktan ayrılamazsın.

4.6 Farmers Carry - 200 m

- Salona göre 200 m birkaç tur olabilir. Kaç tur yapacağını yarışçı haritasından öğrenmek senin sorumluluğun.
- İstasyon, kettlebell'leri başlangıç çizgisinin yanındaki işaretli kutudan almanla başlar, aynı kutuya bırakmanla biter.
- Hareket ederken iki kettlebell'i de taşırsın; kolların iki yanında düz durur.
- Dinlenmek için kettlebell'leri yere koyabilirsin, yeter ki yere koyarken ileri doğru hareket etmesinler.
- Bitişte kettlebell'leri doğru kutuya, sapları dik duracak şekilde bırakırsın. Yanlış yere ya da yatık bırakırsan 30 saniye ceza; Roxzone'dan çıkmadan dönüp düzeltirsen ceza yok.
- **Yanlış ağırlık:** İstasyonun tamamını ya da bir kısmını yanlış ağırlıkla yaptıysan istasyonu doğru ağırlıkla baştan yaparsın; yapmazsan diskalifiye.

4.7 Sandbag Lunge - 100 m

- İstasyon, torbayı başlangıç çizgisinin yanındaki işaretli alandan almanla başlar, aynı yere bırakmanla biter.
- Torba yürüyüş boyunca **iki omzunda** durur. Yere, bariyere, ayağına ya da başka bir yere dayayıp yükten kurtulamazsın; her seferinde 15 saniye ceza.
- İlk lunge'a iki ayak çizgi gerisinde, dik dururken başlarsın.
- Her lunge'da arkadaki diz yere açıkça değmeli. Her tekrar, kalça ve dizler tam açık, dik durarak biter.
- Lunge'lar sırayla yapılır: bir sağ diz, bir sol diz. Aralıksız devam edebilir ya da her tekrar arasında iki ayak yan yana durabilirsin; ama tekrarlar arasında fazladan adım atmak ya da ayaklarını sürüyerek ilerlemek yok.

- Her şeridin sonunda ve bitişte öndeki ayağın beyaz çizgiyi tamamen geçmeli. Dönüş noktalarında lunge yapmak gerekmez ama her yeni bölüme iki ayak çizgi gerisinden, çizginin üzerinden lunge yaparak başlarsın.
- Torbayı doğru yere bırakmazsan 30 saniye ceza; Roxzone'dan çıkmadan düzeltirsen ceza yok.
- Yanlış ağırlık:** Farmers Carry'deki gibi; istasyonu doğru torbayla baştan yaparsın, yapmazsan diskalifiye.

4.8 Wall Ball · 100 tekrar

- Her tekrar şöyle: topu iki elle tutarak dik durursun, tam squat yaparsın ve topu iki elle fırlatıp kendi hedefine vurursun. Kadınlar 2,70 m, erkekler 3,00 m yüksekliğindeki hedefe vurur.
- Topu yerden alıp doğrudan fırlatamazsın; her tekrar dik duruşla başlar.
- Top hedefe değdikten sonra ya yakalayıp devam edersin ya da yere düşmesine izin verirsın. Yerden seken topu havada yakalayıp devam etmek yok; top yere düştüyse yeniden dik duruştan başlarsın.
- Squat'ın dibinde kalça diz hizasının altına inmeli. Hakem gerekirse derinliği kontrol etmek için bir kutu kullanabilir; bu kutuyu sen isteyemezsin, üstüne oturup dinlenemezsin.
- Şartlardan biri tutmazsa o tekrar sayılmaz ("no rep"). **Bu istasyonda uyarı yok:** tekrar ya geçerli ya geçersiz.
- Toz magnezyum kullanırsan 2 dakika ceza.
- Ayakkabılarını hedefinin altına bırakıp çıplak ayak yapabilirsin; bitince ayakkabılarını alıp bitiş alanına geçersin, sonra geri dönemezsin.
- Bazı yarışlarda tekrarları ve geçersiz tekrarları gösteren dijital ekranlar kullanılır. Ekran yalnızca yardımcıdır; geçerli tekrarı belirleyen fiziksel hedef ve hakem onayıdır. Dijital ekran yoksa hakem 100 geçerli tekrarı onayladıktan sonra bitiş alanına geçersin.

5 KOŞU VE ROXZONE KURALLARI

Koşunun genel düzenini 1. bölümde anlattık. Burada en sık ceza çıkan dört konu var.

Eksik tur

Bir koşu bölümünde turlarından birini eksik koşarsan bitiş sürene ceza eklenir. Cezanın büyüklüğü, o salonda 1 km'nin kaç turdan oluştuğuna göre değişir:

1 KM KAÇ TUR?	EKSİK TUR BAŞINA CEZA
4 tur	3 dakika
3 tur	5 dakika
2 tur	7 dakika
1 tur	Diskalifiye

Örnek: 1 km'nin üç turdan oluştuğu bir salonda, yarış boyunca iki tur eksik koşan ve **1 saat 24 dakikada** bitiren birinin sonucuna 10 dakika eklenir: **1 saat 34 dakika**. Bir koşu bölümünün tamamını atlamak ise ayrı değerlendirilir; karşılığı aşağıda.

Bütün bir koşu ya da istasyon atlamak

Bir 1 km'lik koşu bölümünün tamamını ya da bir istasyonun tamamını atlamak diskalifiye sebebidir.

İstasyon sırası

İstasyonları 1'den 8'e sırayla yapmalısın. Bir istasyonu atladiysan Wall Ball'a (8. istasyon) girmeden önce dönüp tamamlayabilirsin; bunun cezası 3 dakikadır. Birden fazla istasyon sıra dışı yapılırsa diskalifiye.

Giriş ve çıkış kemerleri

Roxzone'a "OUT" kemerinden girmek ya da Roxzone'dan "IN" kemerinden çıkmak her seferinde 2 dakika ceza. Bu hataların çoğu zamanlama çipiyle kendiliğinden yakalanır; hakemin görmesi gerekmez.

6 CEZALAR, DNS, DNF VE DİSKALİFİYE

Cezalar nasıl verilir?

- Süre cezaları koşuda da istasyonlarda da verilebilir. Bazıları zamanlama sistemi tarafından otomatik tespit edilir (yanlış kemer, eksik kızak şeridi gibi).
- 1–7. istasyonlarda hareket standardı için her istasyonda **bir uyarı** hakkın var. İkinci hatada, türü ne olursa olsun, o tekrar geçersiz sayılır ve süre cezası eklenir; sonraki her hata yeni ceza demektir.
- Wall Ball'da uyarı yoktur. Bazı ağır ihlallerde de uyarı verilmeden doğrudan ceza uygulanabilir.
- Yanlış ağırlık, kettlebell'i yanlış bırakmak ya da geçersiz wall ball squat'ı gibi hatalar anında, hakem ya da baş hakem tarafından cezalandırılabilir.
- Diskalifiye kararını yalnızca yarış direktörü verir.** Hakemlerin ve baş hakemin bildirimine ya da kendi gözlemine dayanır.

DNS, DNF ve DQ farkı

DURUM	ANLAMI	SONUCA ETKİSİ
DNS · Did Not Start	Başlamadı. Kural kitabı, çipin yarış boyunca ayak bileğinde taşınmaması durumunda da bu sonucu öngörüyor.	Geçerli bir yarış sonucu oluşmaz.
DNF · Did Not Finish	Bitiremedi. Sağlık veya hijyen riski nedeniyle yarıştan çekilme de bu kapsamda.	Geçerli bitiş süresi, sıralama ve ödül yok.
DQ · Disqualified	Diskalifiye. Kararı yarış direktörü verir.	Sonuç verisi, sıralama ve ödül yok; o yarışa devam edilemez.

Eksik istasyonla ilgili metin farkı: Singles kural kitabının ceza bölümünde (12.1.3) ve ceza tablosunda eksik istasyon DQ olarak geçiyor. DNF bölümünde (12.3) ise istasyonu bitiremeyen kişinin sonuç almadan devam edebileceği yazıyor. Bu ifadeler tam örtüşmediğinden, istasyonu tamamlayamıyorsan devam iznini yarış direktöründen teyit et. Geçerli sonuçla bitirebileceğini veya sağlık nedeniyle çekildikten sonra devam edebileceğini varsayma.

Cezalar ve sonuç düzeltmeleri, etkinlik bittikten sonraki **48 saat içinde** eklenebilir.

Koşu ve genel yarış cezaları

Aşağıdaki kodlar resmî ceza tablosundaki karşılıkları bulmanı kolaylaştırır. İstasyon cezalarını bir sonraki tabloda topladık.

KOD	HATA	CEZA
01	Koşuda eksik tur	Eksik tur başına 3 / 5 / 7 dk; tek turlu düzende DQ. Ayrıntılar 5. bölümde.
02	Bir 1 km koşuyu ya da istasyonu atlamak	DQ
03	İstasyon sırasını bozmak	İlk ihlal 3 dk; birden fazla istasyon sıra dışıysa DQ
04	Roxzone IN / OUT kemerlerini yanlış kullanmak	Her ihlalde 2 dk
05	İstasyon giriş / çıkışını yanlış kullanmak	Her ihlalde 2 dk
16	Dalga başladıktan sonra start tüneline beklemek	1 dk uygulanabilir
17	Magnezyum kuralını ihlal etmek	2 dk
18	Dış yardım almak	Her ihlalde 2 dk; ekipmanı dışarıdan alıp verme kuralında DQ olasılığı da belirtiliyor.
19	İzinsiz başka dalgada start almak	DQ
20	Zamanlama çipini taşımamak	DNS
21	Yere tükürmek veya sümkürmek	2 dk ya da yarış direktörünün kararıyla DQ
22	Çöp atmak veya su dökerek serinlemek	Her ihlalde 2 dk
23	Sportmenliğe aykırı davranmak	2 dk ya da yarış direktörünün kararıyla DQ

İstasyon cezaları: kısa başvuru

KOD	HATA	CEZA
06–09, 11	SkiErg veya kürekte mesafeyi, Wall Ball'da tekrarları, kızakta şeritleri ya da Farmers Carry'de turları eksik bırakmak	DQ; DNF ile ilgili metin farkı yukarıda açıklanıyor.
10	Burpee Broad Jump hareket hatası	İlk hata uyarı; ikinci ve sonraki her hata 15 sn
12	Kettlebell'leri yanlış yere veya yatık bırakmak	30 sn; Roxzone'dan çıkmadan düzeltirsen uygulanmaz.
13	Farmers Carry / Lunge'u yanlış ağırlıkla yapıp doğru ağırlıkla baştan tamamlamamak	DQ
14	Lunge'da arka dizi yere değdirmemek veya tam dikleşmemek	İlk hata uyarı; ikinci ve sonraki her hata 15 sn

KOD	HATA	CEZA
15	Lunge sırasında kum torbasını omuzlardan indirerek yükü başka yere dayamak	Her ihlalde 15 sn

Hareketlerin nasıl yapılacağı ve diğer istasyon cezaları 4. bölümde. Örneğin kum torbasını yanlış yere bırakmanın 30 saniyelik cezası da orada açıklanıyor. **Wall Ball’da geçersiz tekrar sayılmaz; bu, otomatik olarak 15 saniye ceza alacağın anlamına gelmez.**

7 KIYAFET, EKİPMAN, MAGNEZYUM VE SU

Ayakkabı: Yarış boyunca kapalı burunlu ayakkabı zorunlu. Tek istisna Wall Ball istasyonu; orada ayakkabını çıkarabilirsin.

İzin verilen aksesuarlar

Kural kitabının izin verdiği liste şöyle:

- Dizlik
- Eldiven (ama “grip” denen avuç koruyucular değil)
- Halter kemeri
- Bileklik
- Su torbası (hydration pack)
- Astım spreyi gibi reçeteli ilaçlar
- Solunum cihazları (kural kitabının ilgili notları ve anti-doping kuralları çerçevesinde)

Listede açıkça yazmayan her şey varsayılan olarak yasaktır; yarış direktöründen yarıştan önce yazılı izin almadıysan kullanamazsın.

Bu eşyalardan birini kullanacaksan starttan bitişe kadar üzerinde taşımalsın. Yarış sırasında birine verip ondan geri almak dış yardım sayılır ve diskalifiyeye kadar gidebilir.

Yasak ekipmanlar

- Kulaklık ve kulak tıkacı
- Cep telefonu (telefona bağlı çalışması gereken bir tıbbi cihazın varsa yarış direktöründen önceden onay almalısın)
- VR gözlük, kamera içeren ya da kayıt, yayın, veri aktarımı yapabilen akıllı gözlükler
- GoPro ve benzeri vücut kameraları
- Kask, solunum aparatı, basınçlı hava tüpü gibi diğer yarışçılar için risk oluşturan ekipman

Yasak eşyalara el konur; yarışın bitince Müşteri Hizmetleri masasından geri alabilirsin. Üniforma ve ağırlık yeleği, başkalarının güvenliğini ve performansını etkilemediği sürece kullanılabilir.

Magnezyum (tebeşir tozu)

Yalnızca Sled Pull ve Farmers Carry istasyonlarında, yalnızca organizasyonun koyduğu magnezyum kullanılabilir. Kendi magnezyumunu getirmek, istasyondan alıp başka yere götürmek ya da başka istasyonda kullanmak 2 dakika ceza. Wall Ball'da toz magnezyum kullanmanın cezası da 2 dakika.

Su ve beslenme

- Her Roxzone geçişinin öncesinde, sırasında ya da sonrasında en az bir kez su verilir; bazen sporcu içeceği de bulunur.
- Jel ya da benzeri bir şey kullanacaksan yarışın başından itibaren üzerinde taşımalsın.
- Su istasyonları dışında kimseden içecek ya da yiyecek alamazsın; bu dış yardım sayılır ve her seferinde süre cezası alırsın.
- Su istasyonlarındaki içecekler yalnızca içmek için; vücuduna dökmek 2 dakika ceza.

8 YARIŞ GÜNÜ

Kayıt masası

Salona gelince önce yarışçı kayıt alanına gidersin. Yanında kimliğin (fotoğraflı, resmî) ve kayıt onayın olmalı. Burada sana verilenler:

- Zamanlama çipi ve ayak bileği bandı
- Yarışçı numaran
- Bileklik

Bileklik kategorine göre beyaz, gri, siyah ve/veya yeşil olabilir. Start dalganı ve kategorini gösterir; yarış boyunca bileğinde görünür durmalı. Çip mutlaka ayak bileğine takılır; başka bir yere takarsan süren geçersiz ya da eksik kaydedilebilir.

Soyunma odası ve emanet

Salonda soyunma odaları ve emanet alanı bulunur. Organizasyon kaybolan ya da çalınan eşyadan sorumlu değildir.

Isınma alanı

Yarışçılar için ekipmanlı bir ısınma alanı vardır. Seyirciler bu alana giremez.

Start alanı

Start saatinden 10 dakika önce start tüneli bölgesinde olmalısın; start talimatları orada verilir. Dalgan başladığında tünelde beklemeden ilerle (aksi 1 dakika ceza olabilir).

9 DAVRANIŞ VE DOPİNG

Sportmenlik

Görevlilere, hakemlere, gönüllülere, seyircilere ya da diğer yarışçılara karşı tehditkâr veya saldırgan davranış ceza ya da diskalifiye sebebidir. Kural kitabı sportmenliğe aykırı davranışı geniş tanımlıyor: aldatmaya ya da manipülasyona çalışmak, aşırı itiraz etmek, diğer yarışçıları engellemek veya rahatsız etmek. Bunlar yarıştan sonra da cezalandırılabilir; sonuçları ömür boyu HYROX yarışlarından men edilmeye ve hukuki işleme kadar varabilir. Diskalifiye edilen ya da men edilen yarışçıya ücret iadesi yapılmaz.

Genel düzen

Bardakları ve jel ambalajlarını çöp kutularına at; yere tükürme veya sümürme. Bu davranışların süre cezaları ve olası diskalifiye karşılıkları 6. bölümde.

Doping

HYROX'un bir anti-doping politikası var ve yasaklı madde ya da yöntemlere sıfır tolerans uyguluyor. Yarışçılar yarış sırasında ve yarış dışında teste girmeyi kabul etmiş sayılır; HYROX istediği zaman rastgele test yapabilir. Tedavi amaçlı kullanım izni (TUE) başvurusu yarıştan 28 gün önce yapılabilir. Ayrıntılı kurallar ve başvuru formu HYROX'un kural kitabı sayfasında.

10 DOUBLES'A ÖZEL KURALLAR

Doubles, iki kişilik takımların yarışıdır. Takım iki erkek, iki kadın ya da bir kadın ve bir erkekten (Karma) oluşur.

Start ve bitiş

- İki takım arkadaşı da start çizgisinde olmalı ve yarışa birlikte başlamalı; tek kişiyle start alınamaz.
- Takımın bitiş süresi, iki kişi de bitiş çizgisini geçtiğinde, yani ikinci çipin okunduğu anda kaydedilir.

Koşu: birlikte

- Bütün koşuları iki kişi birlikte koşar. Takım arkadaşlarından biri öne geçerse 1 dakika ceza.
- İstasyona birlikte girersiniz; ikiniz de gelmeden istasyon başlamaz. İstasyondan da tekrarlar ya da mesafe bittiğinde birlikte çıkarsınız.
- "Birlikte kalmama" cezası üçü geçerse takım **Out of Competition** sayılır ve sıralamaya girmez.

İstasyonlar: iş paylaşımı

- İstasyonlarda iş paylaşılır ama **aynı anda yalnızca bir kişi çalışır**. Paylaşımı nasıl yapacağınız size kalmış. Örneğin kürekte biri 250 m çeker, sonra değişirsiniz; bu böyle 1.000 m bitene kadar sürer.
- Dinlenen takım arkadaşı istasyon boyunca **ayakta** kalmalı: diz çökmek, oturmak, uzanmak ya da dizini veya vücudunun başka bir yerini yere değdirmek yasak. Belirlenen alanın içinde, kimseyi engellemeden durur.

İstasyonlarda değişim kuralları

- **SkiErg ve kürek:** Direnç ayarını yalnızca o an çalışan kişi değiştirebilir. Tutamakları ya da kürek kolunu birbirinize veremezsiniz; birbirinizin direncini ya da ayak bandını ayarlamak da hata sayılır. Dinlenen kişi işaretli alanda bekler.
- **Kızaklar:** Dinlenen kişi çalışanın hemen arkasında kalır. Sled Pull'da halata hiçbir şekilde yardım edemez; çizgilere ve çalışma alanının içine basmadan sözlü ya da fiziksel olarak yön gösterebilir.
- **Burpee Broad Jump:** Değişimde dinlenen kişi ellerini, çalışan kişinin ayaklarının indiği yere koyarak başlar. Dinlenen kişi çalışanın arkasında yürür, yanında yürüyerek yolu kapatmaz.
- **Farmers Carry ve Sandbag Lunge:** Değişimde kettlebell'ler ya da kum torbası ileri doğru verilemez. Dinlenen kişi çalışanın arkasında yürür.
- **Wall Ball:** Topu ya yere bırakarak ya da elden ele vererek değişirsiniz. Biri topu hedefe atıp diğerinin squat'ta yakalayıp devam ettiği "uçan değişim" yasak. Dinlenen kişi düzeneğin altındaki işaretli alanda kalır.

Ağırlıklar: 3. bölümdeki tabloya göre seğilir. Kadın Pro ikililerinin Erkek Open ile aynı ağırlığı kullanması, Wall Ball hedefinin de erkek yüksekliğine çıktığı anlamına gelmez: kadın hedefi 2,70 m, erkek hedefi 3,00 m.

Pro Doubles ve uyruk: Pro ikililerin Elite sıralama puanı toplayabilmesi için iki kişinin de aynı ülkenin geçerli pasaportuna sahip olması gerekir. Normal yarış sonucu ve kürsü bu kuraldan etkilenmez.

11 RELAY'E ÖZEL KURALLAR

Relay, dört kişilik takımların bayrak yarışıdır. Takım dört kadın, dört erkek ya da iki kadın ve iki erkekten oluşur. Dört kişinin hepsi startta hazır olmalı; eksik takımla start alınamaz.

Kim neyi yapar?

- Her takım üyesi 2 x 1 km koşar ve iki istasyon yapar. Hangi koşuyu ve istasyonu kimin yapacağına takım karar verir.
- Bir üye iki koşu ve iki istasyonu art arda yapabilir ya da birini yapıp değişim alanına dönebilir; sonraki bölümü başka bir üye koşar.
- Aynı anda yalnızca bir takım üyesi yarışta aktif olur; diğer üçü sıralarını bekler.

Değişim alanı (Transition Zone)

- Değişim bu alanda yapılır. Sıradaki üye değişimden kısa süre önce alana girer; sıran gelmeden alanı meşgul etmemelisin. Üyelerini zamanında değişim alanına getirmek takımın sorumluluğu.
- İstasyonunu bitiren üye değişim alanına koşar ve bekleyen takım arkadaşıyla çak yapar (high five). Sıradaki üye koşuya başlar, işini bitiren alanı hemen terk eder.
- **Art arda iki bölüm yapan üye, her istasyondan sonra değişim alanından geğmek zorunda;** çipin okunması gerekir. Geğmezse ceza otomatik uygulanır.

Bitiş

- Son koşuyu yapacak takım arkadaşın 8. koşuya çıktıktan sonra diğer üç kişi seyirci yolundan Wall Ball istasyonuna gider. İstasyona ancak yarışan takım arkadaşın Wall Ball'a başladıktan sonra, belirlenen Relay girişinden girebilirler; içeri girince onun yanına gidip düzeneğin altında beklerler.
- 100 wall ball tamamlanınca dört takım arkadaşı birlikte koşarak bitiş çizgisini takım olarak geçer.

Ağırlıklar ve yaş grupları: Kadın takımlar Kadın Open, Erkek takımlar Erkek Open ağırlıklarını kullanır. Karma takımlar için kural kitabı ayrıca belirtmiyor; yarıştan önce organizatöre sor. Relay'de Pro kategori yok. Yaş grupları ve ortalama yaş hesabı 3. bölümde.

12 2026/27 KURAL NOTLARI: ESKİ PDF KULLANIYORSAN

Elindeki eski PDF veya okuduğun başka bir özetle karşılaştırırken **14 Eylül 2026 tarihli 2026/27 dosyalarında** şu noktalara bak:

- **İstasyonu eksik bırakarak geçerli sonuç alamazsın.** Ceza tablosunda karşılığı DQ. Koşuda eksik tur cezası farklı; 5. bölümde. DNF bölümündeki ifade farkı ise 6. bölümde açıklanıyor.
- **SkiErg'de dinamik çekiş yapılabilir.** Ayakların kısa süre havaya kalkabilir; yeniden basarken makinenin plakasına inmelisin.
- **Kum torbası iki omuzda desteklenmeli.** Yükten kurtulmak için yere, bariyere veya ayağına dayamak her ihlalde 15 saniye ceza.
- **Magnezyumun yeri sınırlı.** Yalnızca Sled Pull ve Farmers Carry'de, organizasyonun sağladığı magnezyum kullanılabilir.
- **Sağlık ve hijyen riski yarıştan çekilme sebebi olabilir.** Bu şekilde çekilme DNF olarak kaydedilir.

Kayıt olduğun yarış öncesinde resmî kural kitapları sayfasını yeniden kontrol et. Dosya adının aynı kalması, içeriğin de aynı kaldığı anlamına gelmez; önce sezonu, sonra ilgili kuralı karşılaştı.

13 DÜNYA ŞAMPİYONASI VE ELİTE: KISA BİLGİ

Dünya Şampiyonası: Kota veren yarışlarda kategori ve yaş grubundaki sonucuna göre şampiyonaya katılma hakkı kazanabilirsin. Teklif e-postasında belirtilen sürede kayıt olmazsan kota sıradaki sporcuya geçebilir. Kota dağıtımı, lisans öncelikleri ve devir koşulları için kendi formatının resmî kural kitabına bak.

60 yaş ve üstündeki sporcular Dünya Şampiyonası'na Open kategorisinden kota alır ve şampiyonada Open ağırlıklarıyla yarışır. Kota kazandığın yaş grubu, araya doğum günün girse de değişmez.

Elite 15 ve Challenger: Bunlar Pro yarışlardan puan, sıralama ve uygunluk koşullarıyla ilerlenen ayrı bir yarış yoludur. Elite 15'i yalnızca "en iyi 15 derece" olarak düşünme; davetler sezonun sıralama sistemine göre belirlenir. Challenger, Elite 15'e geçiş fırsatı sunar. Güncel sistem ve katılım koşulları HYROX Elite sayfasında açıklanır.

İlk yarışın için bu sistemin bütün ayrıntılarını öğrenmen gerekmiyor; kendi kategorinin ağırlıklarını, hareket standartlarını ve yarış akışını bilmen öncelikli.

EKA YARIŞ SABAHİ KONTROL LİSTESİ

- ☐ Fotoğraflı kimlik ve kayıt onayı yanında
- ☐ Kategorini ve start saatini biliyorsun; start saatin kolunda görünür şekilde yazılı
- ☐ Zamanlama çipi **ayak bileğinde**, bileklik bileğinde görünür
- ☐ Kapalı burunlu ayakkabı
- ☐ Kullanacağın izinli eşyalar (dizlik, eldiven, kemer, su torbası) üzerinde; starttan bitişe kadar taşıyacaksın
- ☐ Kulaklık, kulak tıkacı, kamera ve yasak akıllı gözlükler yanında değil; telefon için tıbbi istisna gerekiyorsa ön onayını aldın
- ☐ Jel ya da benzeri bir şey kullanacaksan cebinde
- ☐ Kendi magnezyumun yok (yalnız Sled Pull ve Farmers Carry'de organizasyonun magnezyumu)
- ☐ Yarışçı haritasına baktın: her 1 km'de kaç tur var, Farmers Carry kaç tur?
- ☐ Ağırlık renklerini biliyorsun: beyaz (Kadın Open), gri (Erkek Open ve Kadın Pro), siyah (Erkek Pro)
- ☐ Start saatinden 10 dakika önce start tünelindesin
- ☐ Turlarını kendin sayacaksın
- ☐ Doubles'ta partnerinle değişimleri; Relay'de görev dağılımını ve değişim alanını konuştun

EKB KAYNAKLAR

- [HYROX resmî kural kitapları ve anti-doping belgeleri](#)
- [Singles · İngilizce kural kitabı \(PDF\)](#) — 2026/27, 46 sayfa
- [Doubles · İngilizce kural kitabı \(PDF\)](#) — 2026/27, 48 sayfa
- [Relay · İngilizce kural kitabı \(PDF\)](#) — 2026/27, 35 sayfa
- [HYROX Elite](#)
- [Resmî yarış sonuçları](#)

Bu rehberde esas alınan üç PDF'nin dosya oluşturma ve değiştirme tarihi 14 Eylül 2026. Doğrudan PDF bağlantılarının içeriği güncellenebilir; kapağındaki sezonu kontrol et.

Yarış günü bağlayıcı olan, geçerli resmî İngilizce kurallar ve yarış görevlilerinin bu kurallar çerçevesindeki kararlarıdır.

YARIŞA HAZIRLANIRKEN

Kuralları öğrendin. Antrenmanını planlamak, hedef süreni bölmek ve yarışını seçmek için Advenway'in ücretsiz HYROX araçları:

1

Hedef Süre Planlayıcısı

advenway.com/hyrox/hedef-sure/

Hedef bitiş süreni 8 koşuya, Roxzone geçişlerine ve 8 istasyona böler; her bölüm için ara süre verir.

2

12 haftalık antrenman programı

advenway.com/hyrox/antrenman-programi/12-hafta/

İlk HYROX'una hazırlanan biri için haftalık plan. Daha az vaktin varsa 8 haftalık sürümü de var.

3

HYROX salonları

advenway.com/hyrox/salonlar/

Türkiye'de HYROX antrenmanı yapılabilen salonlar, şehir şehir ve haritada.

4

Yarış takvimi

advenway.com/hyrox/

2026/27 sezonundaki HYROX yarışlarının tarihleri ve şehirleri.



Bu rehberin güncel hâli her zaman advenway.com/hyrox/kurallar adresinde. Yeni kural kitabı baskısı çıktığında rehberi ve bu PDF'i yeniliyoruz.

Bu rehber, HYROX 2026/27 Singles, Doubles ve Relay kural kitaplarının Türkçe özetidir; bire bir çeviri değildir. Son kontrol: 24 Ekim 2026. Advenway bağımsız bir yayındır ve HYROX World GmbH ile bağlantısı bulunmaz.