

ПРАВИЛА **HYROX**: ПРАКТИЧЕСКИЙ ГИД

В HYROX важно знать не только что делать, но и при каких условиях движение засчитывается. Сколько кругов бежать? Можно ли опустить мешок, чтобы отдохнуть? Где меняться с партнёром? Здесь собраны правила, о которых ты можешь задуматься перед гонкой.

О ОБ ЭТОМ ГИДЕ

Это обзор англоязычных правил HYROX сезона 2026/27. Мы изложили их своими словами, в удобном для подготовки порядке. Это не дословный перевод сводов правил.

Охват: Singles (личное участие), Doubles (пары) и Relay (команды из четырёх), файлы сезона 2026/27 от 14 сентября 2026. Adaptive здесь не рассматривается.

Актуальность и источники: Правила могут меняться в течение сезона. Приоритет у официального английского текста, действующего в день гонки; ссылки в приложении Б. Если пользуешься старым PDF, прочитай раздел 12.

С чего начать? Формат и веса — разделы 1–3, стандарты движений — 4, штрафы — 5–6. Для пары также прочитай 10, для команды из четырёх — 11. Утренний чек-лист — в приложении А.

1 КАК ПРОХОДИТ ГОНКА?

Основная схема — **1 км бега + 1 станция**, восемь раз: всего 8 км и 8 станций. В Singles всё делаешь самостоятельно. В Doubles бежишь с партнёром и делишь работу на станциях. В Relay общий объём распределён между четырьмя: по две пробежки и две станции на человека.

Порядок станций одинаков для всех этих форматов:

ПОРЯДОК	СТАНЦИЯ	ДИСТАНЦИЯ / ПОВТОРЫ
1	SkiErg	1 000 м
2	Sled Push (толкание саней)	50 м (4 × 12,5 м)
3	Sled Pull (тяга саней)	50 м (4 × 12,5 м)
4	Burpee Broad Jump (бёрпи с прыжком вперёд)	80 м
5	Row (гребля)	1 000 м
6	Farmers Carry (переноска гирь)	200 м
7	Sandbag Lunge (выпады с мешком)	100 м
8	Wall Ball (присед и бросок в мишень)	100 повторов

Перед каждой станцией есть бег. После Wall Ball нового отрезка 1 км нет: идёшь к финишу. Для зачётного времени все пробежки и станции должны быть выполнены в установленном порядке.

Старт и хронометраж

- Участники стартуют волнами через регулярные интервалы, например раз в десять минут. В каждой волне — только одна категория.
- Время старта сообщают заранее и подтверждают на регистрации. Оно должно быть разборчиво написано на руке.
- Старт в другой волне без разрешения организаторов — дисквалификация.
- Чип всю гонку носят на **лодыжке**, не на запястье. Участие без чипа даёт статус “Did Not Start” (DNS).
- Не заходи в Roxzone или на беговую трассу раньше старта: чип может сработать и исказить время.

Беговая трасса

- Всего 8 000 м, восемь отрезков примерно по 1 000 м. Каждый может включать несколько кругов. Длина первого или последнего круга может отличаться, но отрезок нужно пройти полностью.
- **Считать круги — твоя ответственность.** За лишний круг время не корректируют. Экраны в зале — лишь подсказка, не официальный подсчёт.
- Есть узкая внутренняя **Fast Lane** и широкая внешняя дорожка. При темпе 4 минуты на километр или быстрее используют Fast Lane, остальные держатся снаружи. Следуй указаниям персонала.

Roxzone и станции

Roxzone — переходная зона между трассой и станциями. Ходьба и переходы здесь входят в результат. Следуй указателям входа и выхода, используй только назначенные оборудование и полосу. Ошибочный выбор — 2 минуты за каждый случай.

Ошибки с арками и порядком станций — в разделе 5; магнезия, вода и посторонняя помощь — в 7.

Судьи

На каждой станции есть судейская команда и главный судья станции. Спортивные решения принимают директора гонки; решение главного директора окончательное.

Результаты

После события результаты публикуют на [странице HYROX](#). Штрафы и исправления могут добавляться в течение **48 часов** после гонки, поэтому результат первого дня может измениться.

2 КТО МОЖЕТ УЧАСТВОВАТЬ?

HYROX открыт для всех, предварительная квалификация не нужна. Регистрация — через [официальный сайт HYROX](#); регистрируясь, ты принимаешь условия участия.

- **Возраст:** Не младше 16 лет в день гонки.
- **Официальный зачёт:** По биологическому полу при рождении. Для участия ради удовольствия, без рейтинга, можно зарегистрироваться согласно гендерной идентичности.
- **Беременность:** Участие возможно по собственному решению и под свою ответственность. До гонки рекомендуется консультация медицинского специалиста. Изменение движения, веса или повторов нужно заранее согласовать с HYROX.
- **Травмы и физические ограничения:** Получить медицинское разрешение — ответственность участника с травмой. Необходимые изменения движения, веса или повторов заранее запрашивают у HYROX.

Беременные и травмированные участники с изменениями могут получить финишное время, но со статусом **“Out of Competition”**. Оно не участвует в официальном рейтинге и отборе на чемпионат мира. Для постоянных физических нарушений есть HYROX Adaptive с отдельными категорией и правилами.

3 КАТЕГОРИИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ

Категории

ФОРМАТ	КАТЕГОРИИ	КАК ДЕЛИТСЯ РАБОТА?
Singles · лично	Женщины Open, мужчины Open, женщины Pro, мужчины Pro	Один человек: все 8 км и 8 станций.
Doubles · пары	Женщины, мужчины, смешанные, женщины Pro, мужчины Pro	Оба бегут 8 км, работу на станциях делят.
Relay · команда из четырёх	Женщины, мужчины, смешанные	Каждый бежит 2 × 1 км и выполняет две станции. Pro нет.

В Pro веса больше, беговая дистанция не меняется. Совместное движение Doubles и смены Relay — в разделах 10–11.

Веса на станциях

СТАНЦИЯ	ЖЕНЩИНЫ OPEN	МУЖЧИНЫ OPEN • ЖЕНЩИНЫ PRO	МУЖЧИНЫ PRO
Sled Push (включая сани)	102 кг	152 кг	202 кг
Sled Pull (включая сани)	78 кг	103 кг	153 кг
Farmers Carry	2 × 16 кг	2 × 24 кг	2 × 32 кг
Sandbag Lunge	10 кг	20 кг	30 кг
Wall Ball	4 кг	6 кг	9 кг

Высота мишени Wall Ball: Женщины — 2,70 м, мужчины — 3,00 м. В женской Pro мяч 6 кг, но мишень остаётся 2,70 м. В смешанной Doubles оба используют 6 кг: женщина бросает на 2,70 м, мужчина на 3,00 м.

В SkiErg, Row и Burpee Broad Jump отягощений нет, дистанция одинакова во всех категориях.

- **Doubles:** Женские пары — веса женщин Open; мужские, смешанные и женские Pro — средний столбец; мужские Pro — правый.
- **Relay:** Женские команды — женщины Open, мужские — мужчины Open. Смешанные веса в таблице отдельно не указаны; уточни у организатора до гонки.
- Цвет тоже обозначает вес: в Farmers Carry, Sandbag и Wall Ball белый — женщины Open, серый — мужчины Open и женщины Pro, чёрный — мужчины Pro. **Выбрать правильный вес — твоя ответственность.**

Возрастные группы

Singles и Doubles: Сначала **16–24 года** (24 включительно), затем пятилетние группы: 25–29, 30–34 ... 85–89. Учитывается возраст в день гонки. В Doubles — средний возраст пары.

- На обычных гонках группы от 80 лет также могут участвовать в Pro; для чемпионата мира действует отдельное правило ниже.
- Участники от 60 лет отбираются на чемпионат мира только через Open и выступают там с весами Open.

Relay: До 40 и от 40 лет. Группа определяется средним возрастом четверых. Например, 24, 38, 48 и 40 дают 37,5 — команда выступает «до 40».

Два старта на одной гонке: При двух выступлениях в одной категории в зачёт идёт только лучший результат; занять пьедестал в ней больше одного раза нельзя.

4 ВОСЕМЬ СТАНЦИЙ ПО ПОРЯДКУ

Сначала три общих правила:

1. **Каждую станцию нужно завершить полностью.** По текущей таблице за незавершённую — дисквалификация. Не планируй пропустить повторы и принять штраф временем. Отличие формулировки DNF разобрано в 6.
2. **Стандарт движения должен быть ясно виден судье.** Отклонение или необычная техника может дать незачёт повтора либо штраф, в зависимости от станции.
3. **Оборудование и полосу назначает судья.** Самостоятельно выбирать нельзя. На Lunge, Burpee Broad Jump и Farmers Carry можно безопасно обогнать более медленного участника; линии там лишь направляющие.

Здесь общие стандарты, а распределение работы и смены Doubles — в разделе 10.

На большинстве станций схема такая: **первая ошибка — предупреждение, вторая — 15 секунд, каждая следующая — ещё 15 секунд без предупреждения.** Исключения указаны ниже.

4.1 SkiErg · 1 000 м

- Судья обнуляет экран. Заслонка сначала на 6 для всех; менять её можно сколько угодно.
- Стопы на платформе SkiErg. Пятки могут выступать за край, но не касаться пола зала.
- При динамической тяге или прыжке ноги могут ненадолго отрываться, но приземляться нужно на платформу. Касание пола вместо платформы — ошибка.
- На 1 000 м подними руку, оставаясь ногами на платформе. Сходить можно только после подтверждения судьи.

4.2 Sled Push · 50 м (4 × 12,5 м)

- Оставайся на назначенной судьёй полосе.
- До начала ты и сани полностью за стартовой линией.
- Ни ты, ни сани не должны заходить на соседнюю полосу.
- До смены направления сани целиком пересекают линию 12,5 метра.
- После четырёх отрезков и полного пересечения линии станция завершена.

4.3 Sled Pull · 50 м (4 × 12,5 м)

- Полосу назначает судья. До старта ты и сани должны быть внутри рабочей зоны у конца полосы (Racers Box).
- Держа канат, нельзя наступать на прямые переднюю и заднюю линии рабочей зоны.
- Когда сани полностью пересекут линию 12,5 метра, перебеги на другой конец и тяни обратно.
- Тянуть нужно стоя, не сидя и не на коленях.
- Канат может выходить назад за полосу, но не мешать соседней.
- После четырёх отрезков и полного пересечения линии станция завершена.

4.4 Burpee Broad Jump · 80 м

- **Начало:** В первом бёрпи каждого отрезка обе руки на полу за стартовой линией, грудь явно касается пола.
- **Выход из бёрпи:** Можно выпрыгнуть или вышагнуть, опереться коленом. Стопы не должны проходить дальше **кончиков пальцев рук**.

- **Прыжок:** Обе ноги отрываются и приземляются одновременно. Разница между носками не более 5 см. Без промежуточных шагов и продвижения шарканьем. Длину прыжка выбираешь сам.
- **Следующие бёрпи:** Руки ставят не дальше 30 см от носка передней ноги; меряют от основания ладони. После постановки нельзя сдвигать руки вперёд. Внизу грудь явно касается пола.
- На повороте выполнять движение не обязательно. Но в конце каждого отрезка обе ноги полностью перепрыгивают белую линию; новый отрезок начинается с грудью на полу и руками за линией.
- Станция завершается прыжком за финиш. Если одна стопа приземлилась на линию, нужен ещё один Burpee Broad Jump.

4.5 Row · 1 000 м

- Судья обнуляет экран. Заслонка сначала 6, опора для стоп — положение 4. Опору можно настроить до начала, заслонку менять сколько угодно.
- До 1 000 м оставайся на сиденье. Можно остановиться, вернуть рукоятку и отдохнуть со стопами на опорах или вне их.
- Вставать и покидать сиденье можно только после 1 000 м и подтверждения судьи.

4.6 Farmers Carry · 200 м

- В зависимости от зала 200 м могут включать несколько кругов. Узнать их число по карте участника — твоя ответственность.
- Начало — взять гири из отмеченного бокса у стартовой линии, конец — вернуть в тот же бокс.
- При движении носи обе гири на прямых руках по бокам.
- Можно поставить их для отдыха, но без продвижения вперёд при постановке.
- Верни в правильный бокс ручками вверх. Неверное место или гири на боку — 30 секунд; если исправишь до выхода из Roxzone, штрафа нет.
- **Неверный вес:** Даже после части дистанции с неверным весом всю станцию повторяют с правильным. Иначе дисквалификация.

4.7 Sandbag Lunge · 100 м

- Станция начинается взятием мешка из отмеченной зоны у стартовой линии и заканчивается возвращением туда.
- Мешок всё время на **обоих плечах**. Нельзя разгружать его на пол, ограждение, стопу или что-то ещё: 15 секунд каждый раз.
- Первый выпад начинай стоя прямо, обе стопы за линией.
- Заднее колено явно касается пола; каждый повтор заканчивается полным выпрямлением коленей и таза.
- Чередуй колени. Можно продолжать непрерывно или сводить стопы между повторами, но нельзя добавлять шаги и продвигаться шарканьем.
- В конце полосы и на финише передняя стопа полностью пересекает белую линию. На повороте выпад не нужен, но новый отрезок начинай обеими стопами за линией, выпадая через неё.
- За неверное возвращение мешка — 30 секунд; исправление до выхода из Roxzone отменяет штраф.

- **Неверный вес:** Как в Farmers Carry: заново вся станция с правильным мешком, иначе дисквалификация.

4.8 Wall Ball · 100 повторов

- Начиная стоя прямо с мячом в двух руках. Полный присед, затем бросок двумя руками в свою мишень: 2,70 м для женщин, 3,00 м для мужчин.
- Нельзя поднять мяч с пола и сразу бросить: каждый повтор начинается из прямой стойки.
- После попадания поймай мяч и продолжай либо дай упасть. Ловить отскочивший от пола мяч и сразу продолжать нельзя: после падения снова начинай из прямой стойки.
- Внизу таз ниже коленей. Судья может поставить бокс для проверки глубины. Самостоятельно требовать его нельзя, сидеть и отдыхать на нём тоже.
- Если условие нарушено, повтор не считается (“no rep”). **Предупреждений нет:** повтор либо зачтён, либо нет.
- Порошковая магнезия — 2 минуты.
- Можно оставить обувь под мишенью и работать босиком. После заberi обувь и иди к финишу: вернуться позже нельзя.
- Иногда используются цифровые экраны повторов и по гер. Это лишь подсказка; решают физическая мишень и судья. Без экрана к финишу идут после подтверждения 100 зачтённых повторов.

5 БЕГ И ROXZONE

Общая схема бега — в разделе 1. Здесь четыре частых причины штрафа.

Пропущенный круг

За пропущенный круг внутри бегового отрезка к финишному времени добавляют штраф. Он зависит от числа кругов в 1 км:

КРУГОВ В 1 КМ	ЗА КАЖДЫЙ ПРОПУЩЕННЫЙ КРУГ
4	3 минуты
3	5 минут
2	7 минут
1	Дисквалификация

Пример: при трёх кругах на 1 км участник пропустил за гонку два круга и финишировал за **1 час 24 минуты**. Добавляют 10 минут: **1 час 34 минуты**. Пропуск целого бегового отрезка рассматривается отдельно, смотри ниже.

Пропуск всей пробежки или станции

Пропуск целого отрезка 1 км либо целой станции — дисквалификация.

Порядок станций

Проходи станции с 1 по 8 по порядку. Одну пропущенную можно выполнить до входа на Wall Ball (8-я станция), получив 3 минуты. Более одной станции не по порядку — дисквалификация.

Входные и выходные арки

Вход в Roxzone через “OUT” или выход через “IN” — 2 минуты каждый раз. Такие ошибки часто автоматически фиксирует чип, судье необязательно их видеть.

6 ШТРАФЫ, DNS, DNF И ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ

Как назначают штрафы?

- Штрафы возможны и на беге, и на станциях. Часть автоматически обнаруживает система, например неверную арку или недостающий отрезок саней.
- На каждой из станций 1–7 есть **одно предупреждение** за стандарт движения. При второй ошибке любого типа повтор не засчитывают и добавляют штраф; каждая следующая даёт новый штраф.
- На Wall Ball предупреждений нет. За серьёзные нарушения тоже могут наказать сразу.
- Неверный вес, неправильно поставленные гири или незачётный присед Wall Ball судья либо главный судья могут наказать немедленно.
- **Дисквалифицирует только директор гонки**, по сообщениям судей или собственным наблюдениям.

Разница между DNS, DNF и DQ

СТАТУС	ЗНАЧЕНИЕ	ВЛИЯНИЕ НА РЕЗУЛЬТАТ
DNS · Did Not Start	Не стартовал. Правила также предусматривают это, если чип не был на лодыжке всю гонку.	Нет зачётного результата.
DNF · Did Not Finish	Не финишировал, включая снятие из-за риска для здоровья или гигиены.	Нет зачётного времени, места и награды.
DQ · Disqualified	Дисквалифицирован директором гонки.	Нет данных результата, места и награды; продолжать эту гонку нельзя.

Разные формулировки о незавершённой станции: Раздел штрафов 12.1.3 и таблица Singles указывают DQ. Но раздел DNF 12.3 говорит, что не завершивший станцию может продолжить без результата. Они не полностью совпадают: если закончить станцию не получается, уточни разрешение продолжать у директора. Не считай, что получишь зачётный финиш или можешь продолжить после снятия по здоровью.

Штрафы и исправления могут добавляться в течение **48 часов после события**.

Штрафы на беге и общие нарушения

Коды помогут найти пункт официальной таблицы. Станционные штрафы — ниже.

КОД	НАРУШЕНИЕ	ШТРАФ
01	Пропущенный круг	По 3 / 5 / 7 мин; при одном круге DQ. Подробности в 5.
02	Пропуск 1 км или станции	DQ
03	Нарушение порядка станций	Первый раз 3 мин; более одной станции не по порядку — DQ
04	Неверное использование Roxzone IN / OUT	По 2 мин
05	Неверный вход / выход станции	По 2 мин
16	Ожидание в тоннеле после старта волны	Возможна 1 мин
17	Нарушение правил магнезии	2 мин
18	Посторонняя помощь	По 2 мин; для передачи оборудования извне также указана возможная DQ.
19	Другая волна без разрешения	DQ
20	Отсутствие чипа	DNS
21	Плевки или сморкание на пол	2 мин или DQ по решению директора
22	Мусор или обливание водой для охлаждения	По 2 мин
23	Неспортивное поведение	2 мин или DQ по решению директора

Штрафы станций: краткая справка

КОД	НАРУШЕНИЕ	ШТРАФ
06–09, 11	Недостаточная дистанция SkiErg / Row, повторы Wall Ball, отрезки саней или круги Farmers Carry	DQ; различие с DNF объяснено выше.
10	Ошибка Burpee Broad Jump	Сначала предупреждение, со второй по 15 с
12	Гири не там или на боку	30 с; исправление до выхода из Roxzone отменяет штраф.
13	Неверный вес Farmers Carry / Lunge без полного повторения с правильным	DQ
14	В выпаде колено не коснулось пола или нет полного выпрямления	Сначала предупреждение, со второй по 15 с
15	Снятие мешка с плеч с опорой в другом месте	По 15 с

Техника и остальные штрафы — в 4, в том числе 30 секунд за неверное возвращение мешка.
Незачтённый Wall Ball не даёт повтор, но не означает автоматические 15 секунд штрафа.

7 ***ОДЕЖДА, ОБОРУДОВАНИЕ, МАГНЕЗИЯ И ВОДА***

Обувь: С закрытым носком всю гонку; единственное исключение — Wall Ball.

Разрешённые аксессуары

В правилах разрешены:

- Наколенники
- Перчатки, но не накладки на ладони (“grips”)
- Тяжелоатлетический пояс
- Напульсники
- Питевой рюкзак
- Рецептурные лекарства, например ингалятор от астмы
- Дыхательные устройства в рамках примечаний правил и антидопинговых требований

Не указанное прямо по умолчанию запрещено, если нет предварительного письменного разрешения директора гонки.

Эти предметы нужно нести от старта до финиша. Передавать кому-то и получать обратно — посторонняя помощь, вплоть до дисквалификации.

Запрещённое оборудование

- Наушники и беруши
- Телефоны; если они нужны медицинскому устройству, заранее получи разрешение директора
- VR-очки и умные очки с камерой, записью, трансляцией или передачей данных
- GoPro и другие нательные камеры
- Опасные для других предметы: шлем, дыхательный аппарат, баллон сжатого воздуха

Запрещённое изымают, после гонки можно забрать на стойке поддержки. Форма и утяжелённый жилет допустимы, если не мешают безопасности и результатам других.

Магnezия

Только предоставленная организаторами и только на Sled Pull и Farmers Carry. Своя магnezия, перенос со станции или использование на другой — 2 минуты. Порошковая на Wall Ball — тоже 2 минуты.

Вода и питание

- Вода выдаётся минимум один раз до, во время или после каждого прохода Roxzone; иногда есть спортивный напиток.
- Гели и подобное нужно иметь при себе со старта.
- Вне пунктов питания нельзя принимать еду и напитки от других: посторонняя помощь со штрафом каждый раз.

- Напитки только для питья. Обливание — 2 минуты.

8 ДЕНЬ ГОНКИ

Регистрация

По прибытии сначала иди в зону регистрации с официальным удостоверением личности с фото и подтверждением записи. Получишь:

- Чип и ремешок на лодыжку
- Номер участника
- Браслет

Браслет по категории бывает белым, серым, чёрным и/или зелёным. Показывает волну и категорию, всю гонку виден на запястье. Чип обязательно на лодыжке: в другом месте запись может быть неполной или недействительной.

Раздевалки и хранение

Есть раздевалки и место для вещей. Организаторы не отвечают за потерю и кражу.

Разминка

Есть оборудованная зона для участников. Зрителям туда нельзя.

Стартовая зона

Будь у тоннеля за 10 минут: там дают инструкции. После старта волны двигайся без задержки, иначе возможна 1 минута штрафа.

9 ПОВЕДЕНИЕ И ДОПИНГ

Спортивное поведение

Угрозы и агрессия к персоналу, судьям, волонтерам, зрителям и участникам ведут к штрафу или DQ. Определение широкое: обман, манипуляции, чрезмерные протесты, создание помех и преследование. Наказать могут и после гонки, вплоть до пожизненного запрета HYROX и юридических мер. При DQ или запрете возврата денег нет.

Общий порядок

Стаканы и упаковки — в урны. Не плюй и не сморкайся на пол. Штрафы и возможная DQ — в 6.

Допинг

HYROX применяет антидопинговую политику с нулевой терпимостью к запрещённым веществам и методам. Участники соглашаются на соревновательные и внесоревновательные тесты; случайная проверка возможна в любое время. Заявку на терапевтическое исключение (TUE) можно подать за 28 дней до гонки. Правила и форма — на странице правил HYROX.

10 ОСОБЫЕ ПРАВИЛА **DOUBLES**

Пары: два мужчины, две женщины или женщина и мужчина (смешанная).

Старт и финиш

- Оба на стартовой линии и стартуют вместе; одному начинать нельзя.
- Время фиксируется, когда финишировали оба: по второму чипу.

Бег вместе

- Все пробежки вместе. Если один убегает вперёд — 1 минута.
- На станцию входите вместе; до прихода обоих начинать нельзя. После всей работы выходите тоже вместе.
- Более трёх штрафов за разделение — **Out of Competition**, без рейтинга.

Разделение работы

- **Одновременно работает только один.** Делить можно свободно, например по 250 м гребли до 1 000 м.
- Отдыхающий остаётся **стоя**: нельзя сидеть, лежать, опираться коленом или другой частью тела на пол. Оставайся в назначенной зоне и никому не мешай.

Смены на станциях

- **SkiErg и Row:** Заслонку меняет только работающий. Рукоятки не передают; настройка заслонки или ремней партнёра тоже ошибка. Отдыхающий ждёт в отмеченной зоне.
- **Сани:** Отдыхающий прямо позади работающего. На Sled Pull нельзя помогать канатом; можно направлять словом или физически, не наступая на линии и внутрь рабочей зоны.
- **Burpee Broad Jump:** При смене ставь руки туда, где приземлились ноги партнёра. Отдыхающий идёт сзади, не рядом, перекрывая дорогу.
- **Farmers Carry и Sandbag Lunge:** При смене нельзя передавать гири или мешок вперёд. Отдыхающий идёт сзади.
- **Wall Ball:** Положить мяч на пол либо передать из рук в руки. «Летучая смена», когда один бросает, а другой ловит в приседе и продолжает, запрещена. Отдыхающий в отмеченной зоне под конструкцией.

Веса: По таблице в 3. Равные с мужчинами Open веса женщин Pro не меняют высоту мишени: женщины 2,70 м, мужчины 3,00 м.

Pro Doubles и гражданство: Для очков рейтинга Elite у обоих должны быть действующие паспорта одной страны. На обычный результат и пьедестал это не влияет.

11 *ОСОБЫЕ ПРАВИЛА RELAY*

Четыре женщины, четыре мужчины или две женщины и два мужчины. Все четверо присутствуют на старте; неполная команда не стартует.

Кто что выполняет?

- Каждый бежит 2 × 1 км и выполняет две станции. Распределение выбирает команда.
- Можно выполнить два участка подряд либо один, вернуться в зону смены и передать следующий другому.
- Активен только один, трое ждут.

Зона смены (Transition Zone)

- Меняются здесь. Следующий входит незадолго до смены, не занимая зону заранее. Привести участников вовремя — ответственность команды.
- Закончив станцию, участник бежит сюда и даёт пять следующему. Следующий начинает бег, закончивший немедленно уходит.
- **Даже при двух участках подряд после каждой станции нужно пройти зону смены, чтобы считался чип.** Иначе автоматический штраф.

Финиш

- Когда последний бегун начал 8-ю пробежку, остальные трое идут к Wall Ball зрительским маршрутом. Войти через вход Relay можно только после начала Wall Ball работающим участником; затем ждут рядом под конструкцией.
- После 100 Wall Ball все четверо вместе бегут через финиш.

Веса и возраст: Женщины — Ореп женские, мужчины — Ореп мужские. Смешанные отдельно не указаны; уточни до гонки у организатора. Pro нет. Возраст и среднее значение — в 3.

12 *ЗАМЕТКИ 2026/27 ДЛЯ СТАРЫХ PDF*

Сравнивая со старым PDF или другим обзором, проверь в **файлах 2026/27 от 14 сентября 2026:**

- **Незавершённая станция не даёт зачётного результата.** В таблице — DQ. Пропущенные круги — 5; различие формулировки DNF — 6.
- **Динамическая тяга SkiErg разрешена.** Ноги могут ненадолго отрываться, но приземляться на платформу.
- **Мешок на обоих плечах.** Разгрузка на пол, ограждение или стопу — по 15 секунд.
- **Магnezия ограничена:** только от организаторов на Sled Pull и Farmers Carry.
- **Риск для здоровья или гигиены может означать снятие,** записанное как DNF.

Перед гонкой снова проверь [официальную страницу правил](#). То же имя файла не означает тот же текст. Сначала сравни сезон, потом пункт.

13 ЧЕМПИОНАТ МИРА И ELITE: КРАТКО

Чемпионат мира: На отборочных гонках результат категории и возраста может дать слот. Если не зарегистрироваться в срок из письма, он может перейти следующему. Распределение, приоритет лицензий и передача — в правилах своего формата.

От 60 лет отбираются через Open и выступают на чемпионате с весами Open. Возрастная группа отбора сохраняется, даже если между событиями был день рождения.

Elite 15 и Challenger: Отдельный путь через очки, рейтинг и условия допуска Pro. Elite 15 — не просто «15 лучших времён»; приглашения зависят от системы сезона. Challenger даёт путь в Elite 15. Система и условия — на [странице HYROX Elite](#).

Для первой гонки все детали не нужны. Сначала узнай веса, стандарты и ход своей категории.

ПРИЛОЖЕНИЕ А ЧЕК-ЛИСТ НА УТРО ГОНКИ

- ☐ Документ с фото и подтверждение регистрации
- ☐ Знаешь категорию и старт; время видно на руке
- ☐ Чип на **лодыжке**, браслет виден на запястье
- ☐ Обувь с закрытым носком
- ☐ Разрешённые вещи (наколенники, перчатки, пояс, питьевой рюкзак) при тебе от старта до финиша
- ☐ Нет наушников, берушей, камер и запрещённых умных очков; медицинское исключение для телефона согласовано заранее
- ☐ Гели или подобное при необходимости в кармане
- ☐ Нет своей магнезии: только организаторская на Sled Pull и Farmers Carry
- ☐ Карта изучена: круги на 1 км и в Farmers Carry
- ☐ Цвета известны: белый — женщины Open, серый — мужчины Open/женщины Pro, чёрный — мужчины Pro
- ☐ За 10 минут у стартового тоннеля
- ☐ Считаешь круги самостоятельно
- ☐ В Doubles обсудили смены, в Relay — задачи и зону смены

ПРИЛОЖЕНИЕ Б ИСТОЧНИКИ

- [Официальные правила HYROX и антидопинговые документы](#)
- [Singles · английские правила \(PDF\)](#). — 2026/27, 46 страниц

- [Doubles · английские правила \(PDF\)](#) — 2026/27, 48 страниц
- [Relay · английские правила \(PDF\)](#) — 2026/27, 35 страниц
- [HYROX Elite](#)
- [Официальные результаты](#)

Дата создания и изменения трёх исходных PDF — 14 сентября 2026. Содержимое по прямым ссылкам может обновляться; проверяй сезон на обложке.

Обязательны официальные английские правила дня гонки и решения персонала в их рамках.

ГОТОВЯСЬ К ГОНКЕ

Правила изучены. Бесплатные инструменты Advenway помогут спланировать тренировки, разделить целевое время и выбрать гонку:

- 1 Планировщик целевого времени** advenway.com/ru/hyrox/kalkulyator-vremeni/
Делит целевой финиш между 8 пробежками, Roxzone и 8 станциями; показывает время каждого участка.
- 2 Программа на 12 недель** advenway.com/ru/hyrox/programma-trenirovok/12-nedel/
Недельный план к первому HYROX. Если времени меньше, есть версия на 8 недель.
- 3 Залы HYROX** advenway.com/ru/hyrox/zaly/
Залы для HYROX в Турции: по городам и на карте.
- 4 Календарь гонок** advenway.com/ru/hyrox/
Даты и города гонок HYROX сезона 2026/27.



Актуальная версия гида всегда на advenway.com/ru/hyrox/pravila. Когда выходит новая редакция правил, мы обновляем гид и PDF.

Гид пересказывает правила HYROX 2026/27 Singles, Doubles и Relay своими словами, а не дословно. Проверено: 24 октября 2026. Advenway — независимое издание, не связанное с HYROX World GmbH.