

# 2000M HYROX

01.02.25 | 17H | STADE CHARLÉTY | PARIS

HYROX X



## REGLEMENT 2000 HYROX

Descriptif de l'épreuve co-organisée par HYROX France et la Fédération Française d'aviron. L'épreuve se déroulera en clôture du MAIF Aviron Indoor 2025- Championnat de France d'aviron indoor, samedi 01 février à partir de 17h. 360 dossards sont disponibles, les vagues de départ seront connues la semaine avant la compétition.

### EPREUVE

Enchaînement de 7 ateliers chronométré, à réaliser en moins de 35 min :

- atelier 1 - type A : 500m ROW
- atelier 2 - type B : 50 x Burpee broad Jump
- atelier 3 - type B : 100 x Lunge alternating
- atelier 4 - type A : 500m ROW
- atelier 5 - type B : 30 x Push Up hands release
- atelier 6 - type B : 100 x Squat truster (avec élastique : VERT- 15kg pour FEMME & JAUNE - 25kg pour HOMME)
- atelier 7 - type A : 1000m ROW

### ORGANISATION

Il y a deux lignes de 30 rameurs avec un espace dédié aux ateliers type B, matérialisé au sol, 5 mètres derrière chaque rameur.

Un départ de 30 participants sera donné toutes les 20 minutes.

L'athlète reste sur le même rameur et la même zone d'exercice tout au long de l'épreuve.

Il y a un arbitre par participant.

### SYSTÈME DE COURSE

Le départ sera donné sur le rameur via le logiciel ErgRace sur lequel sera programmé un 2000m. La distance affichée sera dégressive, la course se terminera donc à l'issue des 7 ateliers lorsque l'écran du rameur affiche 0m.

Les répétitions sur les ateliers type B sont comptés et validés par les arbitres.

# 2000M HYROX

01.02.25 | 17H | STADE CHARLÉTY | PARIS

HYROX



FFAVIRON



## RÉALISATION GENERALE

Pour les ateliers de **type A**, l'athlète doit réaliser sa distance, lever la main pour se signaler lorsqu'il a terminé et enchaîne sur l'atelier suivant.

L'arbitre vérifie sur l'écran si la distance a bien été réalisée :

- Si il a fait moins que la distance demandée, c'est que l'athlète est sorti trop vite de la machine, il est donc rappelé et doit terminer la distance à parcourir.
- Si il a fait entre la distance demandée et la distance demandée plus 50m, c'est validé. L'athlète peut donc continuer son parcours sans problème.
- Si il a fait plus de 50 mètres que la distance demandée, l'athlète a dépassé la distance à réaliser. Il reçoit alors une pénalité par l'arbitre de 30 secondes durant laquelle il doit patienter pour reprendre son parcours.

Pour les ateliers de **type B**, l'athlète réalise les répétitions demandées. Les répétitions sont comptées par l'arbitre. Une mauvaise exécution entraîne une "NO REP", cela signifie que le mouvement n'est pas comptabilisé.

L'arbitre annonce "OK validé" pour permettre à l'athlète de passer à l'atelier suivant.

## RÉALISATION PAR ATELIER

### Atelier 1 : ROW

- Si l'écran affiche plus de 1500m, c'est que l'athlète est sorti trop vite de la machine, il est donc rappelé et doit terminer la distance à parcourir.
- Si l'écran affiche entre 1500m et 1450m, c'est validé. L'athlète peut donc continuer son parcours sans problème.
- Si l'écran affiche moins de 1450m, l'athlète a dépassé la distance à réaliser. Il reçoit alors une pénalité par l'arbitre de 30 secondes durant lesquelles il doit patienter pour reprendre son parcours.

### Atelier 2 : Burpee broad Jump

Cet exercice se réalise ainsi :

- poser le buste au sol
- se redresser
- sauter en avant au delà d'une zone interdite de 90 cm matérialisée au sol

# 2000M HYROX

01.02.25 | 17H STADE CHARLÉTY | PARIS

HYROX



FFAVIRON



- faire demi-tour et continuer.

Le mouvement est "NO REP" si :

- les mains posées au sol sont sur la ligne ou dans la zone à sauter
- si le buste ne touche pas le sol lors du passage en push up.
- les pieds atterrissent après le saut sur la ligne ou dans la zone à sauter

## Atelier 3 : Lunge alternating

Cet exercice se réalise ainsi :

- avoir les pieds derrière la zone interdite
- poser un pied loin devant (extension complète ou proche), le genou de la jambe arrière doit toucher le sol.
- revenir et changer de jambe.

Le mouvement est "NO REP" si :

- les pieds sont sur la ligne ou dans la zone interdite
- le genou de la jambe arrière ne touche pas le sol
- l'athlète n'alterne pas jambe gauche puis droite

## Atelier 4 : ROW

- Si l'écran affiche plus de 1000m, c'est que l'athlète est sorti trop vite de la machine, il est donc rappelé et doit terminer la distance à parcourir.
- Si l'écran affiche entre 1000m et 950m, c'est validé. L'athlète peut donc continuer son parcours sans problème.
- Si l'écran affiche moins de 950m, l'athlète a dépassé la distance à réaliser. Il reçoit alors une pénalité par l'arbitre de 30 secondes durant lesquelles il doit patienter pour reprendre son parcours.

## Atelier 5 : Push Up hands release

Cet exercice se réalise ainsi :

- avoir les mains sur la ligne de la zone interdite
- être en planche bras tendus, sur les pieds (HOMME) ou sur les genoux (FEMME)
- poser le buste au sol
- décoller les mains du sol

# 2000M HYROX

01.02.25 | 17H STADE CHARLÉTY | PARIS

HYROX



FFAVIRON



- revenir en position planche bras tendus

Le mouvement est "NO REP" si :

- le buste ne touche pas le sol
- les mains ne sont pas toutes les deux décollées du sol une fois en bas
- les bras ne sont pas tendus en planche

## Atelier 6 : Squat truster (avec élastique)

Cet exercice se réalise ainsi :

- l'athlète prend son élastique, pose les deux pieds dessus et le tien avec les deux mains
- lorsqu'il descend en squat, le dessous des cuisses doit, à minima, parallèle au sol
- lorsqu'il remonte et doit terminer jambes tenues avec les bras tendus au-dessus de la tête.

Le mouvement est "NO REP" si :

- l'athlète ne tient pas l'élastique
- il ne descend pas assez bas
- il ne termine pas jambes et bras tendus au dessus de la tête

Quel poids/résistance pour les hommes ? Pour les femmes ?

Ok pour 30 quantités hommes + 30 quantités femmes.

## Atelier 7 : ROW

Le parcours se termine lorsque l'écran affiche 0 mètre.

# 2000M HYROX

01.02.25 | 17H | STADE CHARLÉTY | PARIS

HYROX



FFAVIRON



## CATÉGORIES

L'épreuve se fait en solo, toutes les catégories sont doublées pour les FEMMES et les HOMMES. Les catégories d'âge, entre les moins de 20 ans et les plus de 60 ans, se font pas tranche de 10 ans.

Cela donne les 12 catégories suivantes :

- moins de 20 ans, FEMME
- moins de 20 ans, HOMME
- 20- 29, FEMME
- 20-29, HOMME
- 30-39, FEMME
- 30-39, HOMME
- 40-49, FEMME
- 40-49, HOMME
- 50-59, FEMME
- 50-59, HOMME
- +60 ans, FEMME
- +60 ans, HOMME

## RÉCOMPENSES

Les gagnants de chaque catégorie recevront une médaille 2000 HYROX.