HEALTHROX REGLEMENTENBOEK

Health is won on the battlefield.

INHOUDSOPGAVE

1. Introductie
2. Algemene Regels
3. Overzicht van de Race
4. Oefening Specificaties
5. Jurering & Beoordeling
6. Diskwalificaties & Penalty's
7. Veelgestelde Vragen (FAQ)
8. Contact

---

1. Introductie

Welkom bij **HealthROX** – dé ultieme fysieke en mentale uitdaging. Deze nieuwe race test de atleten als nooit tevoren! Teamwork, inzet en strijdlust staan centraal. Bereid je voor de ultieme Hybrid uitdaging van 2025 waarin kracht en uithoudingsvermogen tot het limiet van de atleten worden getest. De race bestaat uit 8 beproevingen, 'workout stations' genoemd, deze worden afgewisseld met 1000 meter hardlopen. Only the strong will conquer.

2. Algemene Regels

- Teams bestaan uit twee personen en is toegankelijk voor iedereen vanaf 18 jaar.
- De teams kunnen de volgende samenstellingen hebben:
  Man/Man (M/M), Man/Vrouw (M/V) of Vrouw/Vrouw (V/V).

- De race kent de volgende divisies: Open, Pro en Gemixt.
- Als een atleet van een team uitvalt, mag deze vervangen worden door iemand van hetzelfde geslacht.
- De race bestaat uit acht keer hardlopen afgewisseld door acht workout stations.
- Beide personen hardlopen samen, de workout stations mogen verdeeld worden.
- Er mag oneindig gewisseld worden tijdens de workout stations.
- Beide atleten dienen samen binnen te komen bij elk workout station.
- Elk workout station heeft een aangewezen zone – pas bij binnenkomst mag worden gestart.
- Correcte uitvoering wordt gecontroleerd door een jurylid. Bij incorrecte uitvoering van een workout station, worden de atleten eerst gewaarschuwd, bij een tweede overtreding wordt een penalty uitgedeeld.
- De volgende penalty's kunnen worden uitgedeeld: tijdstraf of extra te volbrengen afstand.
- Communicatie met juryleden gebeurt respectvol.
- Jurybeslissingen zijn bindend.
- Tijdsregistratie gebeurt aan de hand van chips die atleten aan hun schoen bevestigd worden

3. Overzicht van de Race

1. 1km run
   100m Plate Overhead Walking Lunge

2. 1km run
   2000m Bike Erg

3. 1km run
   100m Big Boy Sandbag Carry

4. 1km run
   1000m Row Erg

5. 1km run
   150 Sit-Ups

6. 1km run
   100m Burpee Broad Jump

7. 1km run
   1000m Ski Erg

8. 1km run
   100m Kruiwagen Race

---

4. Oefening Specificaties

Elke uitvoering van een beweging die afwijkt van de vastgestelde bewegingsstandaarden, en/of ongebruikelijk of onconventioneel is, en/of leidt tot een tijdsvoordeel, wordt niet erkend en zal resulteren in een ongeldige herhaling (no rep) of een tijd- of afstandstraf, afhankelijk van het betreffende workout station.

Daarnaast wordt de toewijzing van het materiaal of de baan per workoutstation bepaald door de hoofdjurylid en diens team.

Oefening 1 – Plate Overhead Walking Lunge (100m)

- Het workout station begint en eindigt met het oppakken en terugleggen van de plaat in de gemarkeerde locatie.
- Elk team pakt 1 plaat.
- De atleet start met beide voeten achter de lijn voordat de eerste lunge over de lijn wordt gemaakt.
- Tijdens elke lunge moet de achterste knie duidelijk de grond raken.
- Elke repetitie eindigt met een extensie in zowel de knieën en de heupen van de atleet.
- Tijdens de repetities moet de knie die de grond raakt worden afgewisseld.
- De plaat mag oneindig overgegeven worden, tijdens het overgeven mogen de atleten niet in beweging zijn.
- De plaat wordt boven het hoofd van de atleet gehouden. Hierbij moeten de armen ten alle tijden gestrekt zijn.
- Plaat mag NOOIT de grond raken.
- De andere atleet loopt achter de atleet met de plaat aan.
- Als een atleet bovenstaande regels overtreedt, volgt er een waarschuwing van de jury.

- Bij een tweede waarschuwing, wordt de repetitie ongeldig verklaard en krijgt de atleet een afstandspenalty van 10 meter.

Gewichten

- Pro mannen: 25kg
- Open mannen: 20kg
- Mixed: 20kg
- Pro vrouwen: 15kg
- Open vrouwen: 10kg

Oefening 2 – Bike Erg (2000m)

- Voordat er gestart kan worden dient de monitor gereset te worden door een jurylid.
- De demper van de erg mag zo vaak als gewenst is worden aangepast.
- Er mag oneindig gewisseld worden tussen atleten.
- De atleet die niet op de erg ziet, moet ten alle tijden achter de erg wachten.
- Een afstand van 2000 meter moet voldaan worden.
- Als de afstand is voldaan, moet de atleet zijn/haar hand op steken om een jurylid te roepen die de afstand komt controleren.
- Pas na goedkeuring van een jurylid mag de atleet de bike erg verlaten om aan de volgende run te starten.
- Als een alteet bovenstaande regels overtreedt, krijgt een team een tijdpenalty van 1 minuut.

Oefening 3 – Big Boy Sandbag Carry (100m)

- Het workout station begint en eindigt met het oppakken en terugleggen van de zak in de gemarkeerde locatie.
- Elk team pakt 1 sandbag.
- De sandbag mag oneindig overgegeven worden, tijdens het overgeven mogen de atleten niet in beweging zijn.
- De sandbag wordt gedragen tegen de borst aan, in een ‘bearhug’ (beerknuffel) positie, terwijl de afstand afgelegd wordt.
- De sandbag mag niet over de schouder gedragen worden.
- De sandbag mag NOOIT de grond raken.
- De andere atleet loopt achter de atleet met de sandbag aan.
- Als een atleet bovenstaande regels overtreedt, volgt er een waarschuwing van de jury.
- Bij een tweede waarschuwing, wordt de repetitie ongeldig verklaard en krijgt de atleet een afstandspenalty van 10 meter.

Gewichten

- Pro mannen: 70kg per atleet

- Open mannen: 40kg
- Mixed: 40kg
- Pro vrouwen: 40kg
- Open vrouwen: 20kg

Oefening 4 – Row Erg (1000m)

- Voordat er gestart kan worden dient de monitor gereset te worden door een jurylid.
- De demper van de erg mag zo vaak als gewenst is worden aangepast.
- Er mag oneindig gewisseld worden tussen atleten.
- De atleet die niet op de erg ziet, moet ten alle tijden achter de erg wachten.
- Een afstand van 1000 meter moet voldaan worden.
- Beide voeten van een atleet moeten in de houders zijn voordat diegene mag starten.
- Als de afstand is voldaan, moet de atleet zijn/haar hand op steken om een jurylid te roepen die de afstand komt controleren.
- Pas na goedkeuring van een jurylid mag de atleet de roei erg verlaten om aan de volgende run te starten.
- Als een atleet bovenstaande regels overtreedt, krijgt een team een tijdpenalty van 1 minuut.

Oefening 5 – Sit-Ups (150 reps)

- Een atleet neemt plaats op een matje met voetzolen tegen elkaar waarbij de knieën naar buiten vallen.
- De repetitie begint met de atleet in een rechtop zittende positie, waarbij de grond voor de voeten wordt aangeraakt.
- Zowel de boven- als onderrug moeten de mat raken en de handen van de atleet moeten de grond boven het hoofd duidelijk raken.
- Er mag oneindig gewisseld worden tussen de atleten
- Er dienen 150 repetities voltooid te worden.
- De andere atleet wacht achter de mat.
- Als een atleet bovenstaande regels overtreedt, volgt er een waarschuwing van de jury.
- Bij een tweede waarschuwing, wordt de repetitie ongeldig verklaard (no-rep) en moet de repetitie opnieuw gedaan worden.

Oefening 6 – Burpee Broad Jump (100m)

- De atleet start met het voltooien van een burpee.
- De burpee start met het plaatsen van de handen achter de startlijn. Als de handen op de grond staan, mogen deze niet verplaatst worden.
- In de lage positie moeten borst én heupen raken de grond.
- Vervolgens staat de atleet op en springt voorwaarts waarbij beide voeten tegelijk landen.

- Voeten moeten parallel zijn voordat de sprong wordt gemaakt en tijdens de landing. Een gespreide stand voorafgaande aan de sprong of tijdens de landing is verboden.
- De handen moeten dichtbij de voeten, maximaal een voetlengte van de voeten geplaatst worden voorafgaande aan de volgende repetitie.
- Bij het opstappen of opspringen uit de lage positie mogen de voet niet verder dan de vingertoppen geplaatst worden.
- Er mogen geen stappen gezet worden tussen de sprongen.
- De afstand van de sprong wordt door de atleet bepaald.
- De rustende atleet loopt achter de werkende atleet aan.
- Het workout station is voltooid als na een sprong, beide voeten duidelijk achter de finishlijn landen.
- Als een atleet bovenstaande regels overtreedt, volgt er een waarschuwing van de jury.
- Bij een tweede waarschuwing, wordt de repetitie ongeldig verklaard en krijgt de atleet een afstandspenalty van 10 meter.

Oefening 7 – Ski Erg (1000m)

- Voordat er gestart kan worden dient de monitor gereset te worden door een jurylid.
- De demper van de erg mag zo vaak als gewenst is worden aangepast.
- Er mag oneindig gewisseld worden tussen atleten.
- De atleet die niet op de erg ziet, moet ten alle tijden achter de erg wachten.
- Een afstand van 1000 meter moet voldaan worden.
- Als de afstand is voldaan, moet de atleet zijn/haar hand op steken om een jurylid te roepen die de afstand komt controleren.
- Pas na goedkeuring van een jurylid mag de atleet de ski erg verlaten om aan de volgende run te starten.
- Als een atleet bovenstaande regels overtreedt, krijgt een team een tijdpenalty van 1 minuut.

Oefening 8 – Kruiwagen (100m)

- Het workout station start met een van de atleten (de kruiwagen) in de push-up positie met gestrekte armen, waarbij handen voor de startlijn staan. De andere atleet (de drager) houdt de enkels of onderbenen van de andere atleet vast en tilt deze tot heuphoogte.
- De kruiwagen beweegt voort door op de handen te lopen.
- De drager loopt mee, terwijl hij/zij de benen stabiel houdt.
- De romp van de kruiwagen moet ten alle tijden van de grond blijven.
- Er mag oneindig gewisseld worden tussen de atleten.
- Het workout station is voltooid als beide handen van de kruiwagen duidelijk achter de lijn zijn.

- Als een atleet bovenstaande regels overtreedt, volgt er een waarschuwing van de jury.
- Bij een tweede waarschuwing, wordt de repetitie ongeldig verklaard en krijgt de atleet een afstandspenalty van 10 meter.

---

5. Jurering & Beoordeling

- Elke zone heeft een jurylid.
- No-reps worden direct uitgesproken.
- Bij 3 no-reps wordt de atleet teruggestuurd naar begin van de zone.
- Jurylid houdt een tally bij voor herhalingen en meters.

---

6. Diskwalificaties & Penalty's

- Onsportief gedrag = directe diskwalificatie
- Niet volgen van de bewegingsstandaard = tijds- of afstandspenalty

---

7. FAQ

Mag ik handschoenen gebruiken? Nee.
Wat als mijn partner geblesseerd raakt? Team mag door, maar krijgt 2 minuten straftijd per gemiste bijdrage.

---

8. Contact

Voor vragen vóór of tijdens het evenement:

📧 info@health-platform.nl
📱 WhatsApp Teamleider: 0621862393

Let op: Dit reglement is bindend. Door deelname verklaar je je akkoord met deze voorwaarden.