

HYBRID RACE HUNGARY VERSENYSZABÁLYOK

Hybrid Race Hungary – Egyéni verseny

A Hybrid Race Hungary verseny 1 km futásból, majd egy feladatállomás teljesítéséből áll, amely összesen 8 alkalommal ismétlődik.

A teljes verseny sikeres teljesítéséhez és érvényes célba érkezéshez a versenyzőknek a kijelölt rajtidőben kell elindulniuk, és a futásokat valamint feladatállomásokat a meghatározott sorrendben kell teljesíteniük (1. futás, 1. állomás, 2. futás, 2. állomás stb.), amíg összesen 8 km futást és 8 feladatállomást teljesítenek, miközben a kiadott időmérő chipet a teljes verseny alatt folyamatosan a bokájukon viselik.

A verseny hullámrajt rendszerben zajlik, meghatározott időközönként induló csoportokkal (20 percenként). Minden versenyző hivatalos rajtidőt kap, amelyet a versenynap előtt közölnek, majd a regisztráció során ismét megerősítenek.

A versenyzők hivatalos rajtidőjének jól látható módon felírva kell lennie a karjukra.

Megjegyzés 1: Az a versenyző, aki előzetes szervezői jóváhagyás nélkül a hivatalosan kijelölt rajtidőnél korábbi vagy későbbi hullámban indul, kizárásra (DQ) kerül.

Megjegyzés 2: A versenyző felelőssége, hogy a teljes verseny alatt a bokáján viselje az időmérő chipet. Ennek elmulasztása esetén az eredménylistában „DNS” (Did Not Start – nem indult) státusz kerül rögzítésre.

Megjegyzés 3: A versenyzőknek kerülniük kell a **Race Zone** vagy a futópálya területére való belépést a hivatalos rajtidő előtt, mivel ez aktiválhatja az időmérő chipet és hibás időeredményt okozhat.

8.2 Állomások szabályai és előírásai

- Minden feladatállomást a megfelelő sorrendben kell teljesíteni.
- Minden állomásra a kijelölt útvonalon kell belépni és azt a kijelölt útvonalon kell elhagyni.
- Az állomás elhagyása a belépés irányában **2 perces időbüntetést** eredményez.
- A meghatározott ismétlésszámot és/vagy távolságot teljesíteni kell.
- Minden gyakorlatot a meghatározott mozgásstandardok szerint kell végrehajtani.
- A gyakorlatokat a meghatározott súlyokkal kell végrehajtani.

- Kizárólag a versenystáb által kijelölt eszköz, pálya vagy wall ball állomás használható. Ennek megszegése **szabálytalanságonként 2 perces időbüntetést** von maga után.
- Kizárólag a rendezvény által biztosított magnézia használható, és csak azon állomásokon, ahol elérhető. A magnézia más állomásra nem vihető át és más állomásokon nem használható. Ennek megszegése **szabálytalanságonként 2 perces időbüntetést** von maga után.

1.1 Futás

Minden Hybrid Race Hungary pálya azonos teljes távból áll, amely magában foglalja a futópályát, a **Race Zone**, valamint a feladatállomások közötti távolságokat.

A futószakaszok hossza megközelítőleg **1 000 méter**. A helyszín adottságaitól függően ez **1–5 körre** osztható fel.

Bizonyos esetekben az első vagy az utolsó futókör rövidebb lehet 1 000 méternél a rajtterület elhelyezkedése miatt. Ezeket a hiányzó métereket a szervezők a későbbi körök során kiegyenlítik.

A futópályán egy vonal választja el a pályát két zónára:

- **Gyors sáv (Fast Lane)** – a belső oldalon található, elsődlegesen előzésre és gyorsabb haladásra szolgál
- **Futó sáv (Running Lane)** – a külső oldalon található általános haladási sáv

A gyorsabb tempóban haladó versenyzők számára javasolt a **Gyors sáv** használata előzéshez és folyamatos haladáshoz.

A lassabb tempóban haladó versenyzőknek a lehetőségekhez mérten a **Futó sávban** kell maradniuk, hogy biztosítsák a pályán a folyamatos és biztonságos haladást.

Amennyiben a versenystáb a sávhasználatot irányítja, minden versenyző köteles követni a személyzet utasításait.

1.2 Bírói csapat

A bírói csapat feladata annak biztosítása, hogy minden versenyző a gyakorlatokat és feladatokat a szabályoknak megfelelően, biztonságosan és helyes módon hajtsa végre.

A bírók munkájukat az adott állomás **vezetőbírójával (Head Judge)** együttműködésben végzik.

Az egyes állomások vezetőbíróit a versenyigazgatók irányítják, akik felügyelik a verseny összes szakmai és sportági aspektusát, valamint végső döntést hoznak minden bíráskodással kapcsolatos kérdésben.

A vezető versenyigazgató döntése minden esetben **végleges**.

2. Mozgássztenderdek, távolságok és súlyok

Minden versenyző felelőssége, hogy az összes futószakaszt és feladatállomást az előírt módon, a meghatározott sorrendben teljesítse, valamint a verseny teljes ideje alatt egyértelműen megfeleljen az előírt mozgásstandardoknak.

Minden olyan futómozgás vagy gyakorlat-végrehajtás, amely eltér az előírt standardoktól, szokatlan vagy rendellenes végrehajtásnak minősül, illetve indokolatlan versenyelőnyt biztosíthat, nem elfogadható.

Az ilyen szabálytalanságok az adott állomástól függően **No Repet** vagy **időbüntetést** eredményezhetnek.

Az egyes állomásokon használt eszközök és pályák kijelölését a vezetőbíró és csapata végzi.

A versenyzők semmilyen körülmények között nem választhatják ki saját eszközüket vagy pályájukat.

2.1 SkiErg

Távolság: 1 000 méter

- A feladat megkezdése előtt a SkiErg kijelzőjét a bíró nullázza vagy újraindítja.
- A versenyzőnek a gyakorlat teljes időtartama alatt mindkét lábával a SkiErg platformján kell tartózkodnia.
- A mozgás végrehajtása közben a lábak megemelése megengedett.
- A sarok túllóghat a SkiErg alapzatának szélén, azonban nem érintkezhet a talajjal.
- Az előírt távolság teljesítését követően a versenyzőnek mindkét lábbal a platformon kell maradnia, és egy kéz felemelésével jeleznie kell a bírónak a feladat befejezését.

- A versenyző kizárólag a bíró visszajelzése és jóváhagyása után hagyhatja el a SkiErg gépet.

Megjegyzés: Az ergométer ellenállási beállítása alapértelmezetten **6-os fokozatra** van állítva minden kategóriában. A versenyző ezt a feladat végrehajtása során igény szerint módosíthatja.

SkiErg büntetési protokoll

- Amennyiben a versenyző lába elhagyja a SkiErg alapzatát vagy a platformot, **hivatalos figyelmeztetésben** részesül.
- A második szabálytalanság **15 másodperces időbüntetést** eredményez.
- Minden további szabálytalanság újabb **15 másodperces időbüntetést** von maga után, további figyelmeztetés nélkül.
- Amennyiben a versenyző az előírt **1 000 méter teljesítése előtt** elhagyja a SkiErg állomást, a szabálytalanság súlyosságától függően **időbüntetésben vagy kizárásban (DQ)** részesülhet.

2.2 Sled Push

Távolság: 50 méter

Minden versenyző számára a bírói csapat kijelöl egy szánpályát. A versenyző köteles kizárólag a kijelölt pályát használni.

- A feladat megkezdése előtt a versenyzőnek és a szánnak teljes egészében a rajtvonal mögött kell elhelyezkednie.
- A versenyzőnek és a szánnak a teljes feladat során a kijelölt pályán belül kell maradnia, és semmilyen módon nem akadályozhatja a szomszédos pályán haladó versenyzőket.
- A szánnak minden esetben teljes terjedelmével át kell haladnia a **12,5 méteres fordulóvonalon**, mielőtt a versenyző irányt változtat.
- A feladat akkor tekinthető teljesítettnek, amikor a versenyző teljesítette a **4 × 12,5 méteres szakaszt**, és a szán teljes egészében áthaladt a célvonalon.
- Amennyiben a versenyző kevesebb mint négy szakaszt teljesít, minden hiányzó szakasz után **3 perc időbüntetés** kerül hozzáadásra.

Sled Push büntetési protokoll

- Az első szabálytalanság **hivatalos figyelmeztetést** eredményez.
- A második szabálytalanság **15 másodperces időbüntetést** eredményez.

- Minden további szabálytalanság további **15 másodperces időbüntetést** von maga után, további figyelmeztetés nélkül.
- Minden hiányzó szakasz után **3 perces időbüntetés** kerül alkalmazásra.

2.3 Sled Pull

Távolság: 50 méter

- Minden versenyző számára a bírói csapat kijelöl egy szánpályát. A versenyző köteles kizárólag a kijelölt pályát használni.
- A feladat megkezdése előtt a versenyzőnek és a szánnak teljes egészében a rajtvonal mögött kell elhelyezkednie.
- A szánnak minden esetben teljes egészében át kell haladnia a **12,5 méteres fordulóvonalon**, mielőtt a versenyző irányt változtat.
- Miután a versenyző a szánt teljes terjedelmével áthúzta a fordulóvonalon, a pálya másik végére fut, majd folytatja a húzást.
- A kötél a teljes feladat során kizárólag a kijelölt pályán belül használható és nem akadályozhat más versenyzőt.
- A szán húzása közben a versenyzőnek álló helyzetben kell maradnia; ülő vagy térdelő pozíció használata nem megengedett.
- A feladat akkor teljesített, amikor a versenyző **4 × 12,5 méteres szakaszt** teljesített és a szán teljes egészében áthaladt a célvonalon.

Sled Pull büntetési protokoll

- Első szabálytalanság: hivatalos figyelmeztetés
- Második szabálytalanság: 15 másodperces időbüntetés
- Minden további szabálytalanság: további 15 másodperces időbüntetés
- Minden hiányzó szakasz: 3 perc időbüntetés

2.4 Burpee Broad Jump

Távolság: 80 méter

- A versenyzőnek a feladatot egy burpee végrehajtásával kell megkezdenie.
- Az egyes szakaszok első burpee ismétlése úgy kezdődik, hogy mindkét kéz a talajon, a rajtvonal mögött kijelölt területen helyezkedik el, miközben a versenyző mellkasa érinti a talajt..

Mellkas a talajon alatt azt kell érteni, hogy a mellbimbóvonal egyértelműen érintkezik a talajjal.

- A burpee befejezése után a versenyző kiléphet vagy felugorhat a burpee pozícióból, majd széles előreugrással (**Broad Jump**) halad tovább a rajtvonalon túl.
- Az ugrások során mindkét lábnak párhuzamos helyzetben kell lennie az elrugaszkodás és a talajra érkezés pillanatában..
- Váltott lábtartás, plusz lépések vagy apró korrigáló lépések (**shuffle**) nem megengedettek.
- A versenyző a burpee alsó pozíciójából történő felállás során használhat egy térdet segítségként.
- A feladat akkor teljesített, amikor a versenyző a teljes **4 X 20 méteres távot** szabályosan teljesítette.

Burpee Broad Jump büntetési protokoll

- Az első szabálytalanság **hivatalos figyelmeztetést** eredményez.
- A második szabálytalanság **15 másodperces időbüntetést** eredményez.
- Minden további szabálytalanság további **15 másodperces időbüntetést** von maga után.

Szabálytalanságnak minősül különösen:

- a mellkas nem érinti egyértelműen a talajt;
- nem párhuzamos lábtartással történik az ugrás vagy érkezés;
- váltott lábas elrugaszkodás;
- plusz korrigáló lépések vagy shuffle használata;
- a kijelölt pálya elhagyása.
- A burpee pozícióból történő kilépés vagy kiugrás során a lábak nem kerülhetnek a versenyző ujjbegyei elé (**túllépés / overstepping**).
- Minden további burpee megkezdésekor a versenyző kezei legfeljebb **30 cm-rel** kerülhetnek a lábujjak elé.

30 cm mérési szabály:

- A mérés a tenyér alsó részétől történik, ahol a kéz a csuklóhoz csatlakozik.
 - Miután a kezek a talajra kerültek, azok nem mozgathatók előrebb.
- A versenyző ezt követően hátraugrással vagy hátralépéssel veheti fel a burpee pozíciót.
- Minden burpee alsó pozíciójában a mellkasnak egyértelműen érintenie kell a talajt.
- Amennyiben a pályán sávjelölések találhatók, azok kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem kötelező ugyanabban a sávban maradni. Gyorsabb versenyzők sáv váltással előzhetik a lassabb versenyzőket.

- Az ugrások hossza a versenyző döntése szerint szabadon választható.
- Amennyiben a pálya fordulópontokat tartalmaz az egyes szakaszok végén, a versenyzőnek nem kötelező a fordulóelem körül mozognia. Ugyanakkor minden rajt-/célvonalat mindkét lábbal teljes terjedelemben át kell ugrania a szakasz végén, mielőtt megfordulhat.
- Az új szakasz megkezdésekor a versenyzőnek ismét a kijelölt rajtpozícióból kell indulnia:
 - mellkas a talajon;
 - kezek a vonal mögött;
- Az állomás akkor tekinthető teljesítettnek, amikor a versenyző a célvonalon szabályosan átugrik.
- Amennyiben bármelyik láb a célvonalra érkezik, további **egy teljes Burpee Broad Jump ismétlés** végrehajtása szükséges.

A versenyző felelőssége, hogy a bírók számára egyértelműen látható legyen a mozgásstandardok teljesítése.

Burpee Broad Jump büntetési protokoll

- Az első szabálytalanság **hivatalos figyelmeztetést** eredményez.
- A második szabálytalanság **15 másodperces időbüntetést** eredményez.
- Minden további szabálytalanság további **15 másodperces időbüntetést** von maga után, további figyelmeztetés nélkül.

2.5 Rower

Távolság: 1 000 méter

- A feladat megkezdése előtt a kijelzőt a bírói csapat nullázza vagy újraindítja.
- A versenyző lábainak a teljes feladat során a lábtartókon kell maradniuk, és a fogantyú megfogása előtt a versenyzőnek a gép ülésén kell helyet foglalnia.
- A versenyző lábainak a teljes végrehajtás során a lábtartókon kell maradniuk.
- Az előírt **1 000 méter** teljesítése után a versenyzőnek ülve kell maradnia, és egy kéz felemelésével jeleznie kell a bírónak a feladat teljesítését.
- A versenyző kizárólag a bíró jóváhagyását követően hagyhatja el a gépet és az állomást.

Megjegyzés 1: Az ergométer ellenállási beállítása alapértelmezetten **6-os fokozatra** van állítva minden kategóriában. A versenyző ezt a feladat során igény szerint módosíthatja.

Megjegyzés 2: A lábtartók alapértelmezett beállítása **4-es pozíció** minden kategóriában. A versenyző a feladat megkezdése előtt saját igénye szerint módosíthatja azt.

Rower büntetési protokoll

- Az első szabálytalanság **hivatalos figyelmeztetést** eredményez.
- A második szabálytalanság **15 másodperces időbüntetést** eredményez.
- Minden további szabálytalanság további **15 másodperces időbüntetést** von maga után, további figyelmeztetés nélkül.
- Amennyiben a versenyző az előírt **1 000 méter teljesítése előtt** elhagyja a gépet, a szabálytalanság súlyosságától függően **időbüntetésben vagy kizárásban (DQ)** részesülhet.

2.6 Kettlebell Farmers Carry

Távolság: 200 méter

A helyszín kialakításától függően a 200 méteres táv teljesítéséhez több kör megtétele is szükséges lehet. A versenyző felelőssége, hogy megismerje a versenypálya térképét és a szükséges körszámot teljesítse.

A versenyző felelőssége, hogy a saját kategóriájának megfelelő súlyú kettlebellt használja.

- A Farmers Carry feladat a rajt-/célvonal mellett kijelölt területről történő kettlebell felvételével kezdődik, és ugyanoda történő visszahelyezéssel ér véget.
- A versenyzőnek a teljes mozgás során mindkét kettlebellt folyamatosan magával kell vinnie.
- A kettlebelleket a test két oldalán, nyújtott karokkal kell tartani.
- A versenyző a feladat során leteheti a kettlebelleket pihenés céljából, azonban a súlyok letétele közben nem mozdulhatnak előre.
- Az állomás akkor tekinthető teljesítettnek, amikor a versenyző a kettlebellekkel áthalad a célvonalon, majd azokat visszahelyezi a kijelölt területre úgy, hogy a fogantyúk függőleges helyzetben maradjanak.

Farmers Carry büntetési protokoll

- Minden hiányzó kör **3 perces időbüntetést** eredményez.
- Amennyiben a versenyző nem a kijelölt helyre helyezi vissza a kettlebelleket, vagy a fogantyúk nem megfelelő (függőleges) helyzetben maradnak, **30 másodperces időbüntetés** kerül alkalmazásra.
- Ha a versenyző a Race Zone elhagyása előtt visszatér és kijavítja a hibát, a büntetés nem kerül alkalmazásra.

- Amennyiben a versenyző részben vagy teljes egészében nem a kategóriájának megfelelő súllyal hajtja végre a Farmers Carry feladatot, a teljes állomást a megfelelő súllyal újra kell teljesítenie.
- Ennek elmulasztása **kizárást (DQ)** eredményez.

2.7 Sandbag Lunge

Távolság: 100 méter

A versenyző felelőssége, hogy a saját kategóriájának megfelelő súlyú homokzsákot használja.

- A Sandbag Lunge feladat a rajt-/célvonal mellett kijelölt területről történő homokzsák felvételével kezdődik, és ugyanoda történő visszahelyezéssel ér véget.
- A versenyzőnek segítség nélkül kell felvennie a homokzsákot és mindkét vállára helyezni.
- A homokzsáknak a teljes feladat során mindkét vállon kell maradnia, beleértve a fordulózókat is.
- A versenyző a feladatot álló helyzetből kezdi úgy, hogy mindkét lába a rajtvonal mögött helyezkedik el, majd az első kitöréssel áthalad a vonalon.
- Minden kitörés során a hátul lévő térdnek egyértelműen érintenie kell a talajt.
- Minden ismétlés végén a versenyzőnek teljesen ki kell egyenesednie:
 - csípő teljes nyújtása;
 - térd teljes nyújtása.
- A kitöréseket váltott lábbal kell végrehajtani, vagyis a talajt érintő térdnek váltakoznia kell.
- A versenyző folyamatos kitörésekkel haladhat előre, vagy ismétlések között megállhat úgy, hogy mindkét lába párhuzamosan a talajon helyezkedik el.
- Az ismétlések között további lépések vagy korrigáló lépések (**shuffle**) nem megengedettek.
- Minden szakasz végén és a célvonalnál a vezető lábnak teljes terjedelmével át kell haladnia a fehér vonalon.
- A fordulópontoknál nem szükséges kitöréssel megkerülni a fordulóelemet. Az új szakaszt azonban minden esetben úgy kell megkezdeni, hogy:
 - mindkét láb a vonal mögött helyezkedjen el;
 - az első kitörés a vonalon áthaladva történjen.
- Az állomás akkor tekinthető teljesítettnek, amikor a vezető láb teljes egészében áthalad a célvonalon.
- Ezt követően a homokzsákot vissza kell helyezni a kijelölt területre.

Sandbag Lunge büntetési protokoll

- Az első szabálytalanság **hivatalos figyelmeztetést** eredményez.
- A második szabálytalanság **15 másodperces időbüntetést** eredményez.
- Amennyiben a versenyző nem a kijelölt helyre helyezi vissza a homokzsákokat, **30 másodperces időbüntetés** kerül alkalmazásra.

Ha a versenyző a **Race Zone** elhagyása előtt visszatér és kijavítja a hibát, a büntetés nem kerül alkalmazásra.

- Amennyiben a versenyző részben vagy teljes egészében nem a megfelelő súllyal hajtja végre a feladatot, a teljes állomást újra kell teljesítenie a megfelelő súllyal.
- Ennek elmulasztása **kizárást (DQ)** eredményez.

Homokzsák szabály:

- A homokzsáknak a teljes feladat során mindkét vállon kell maradnia, és a versenyző a feladat közben — beleértve a fordulózónákat is — nem teheti le azt.
- Az első ilyen szabálytalanság **azonnali 15 másodperces időbüntetést** eredményez (**figyelmeztetés nélkül**).
- A második ilyen szabálytalanság **kizárást (DQ)** eredményez.

2.8 Wall Ball

A versenyző felelőssége, hogy a saját kategóriájának megfelelő súlyú labdát használja.

- A versenyzőnek a gyakorlatot teljesen nyújtott testhelyzetből kell megkezdenie:
 - csípő teljes nyújtásban;
 - térd teljes nyújtásban;
 - a labdát mindkét kézzel tartva.
- Nem megengedett a labdát közvetlenül a talajról felvenni és azonnal a célfelületre dobni.
- A versenyző ezután guggolást hajt végre, majd felállás közben két kézzel a kijelölt célfelületre dobja a labdát.
- Egy ismétlés akkor érvényes, ha:
 - a guggolás megfelelő mélységű;
 - a labda eltalálja a megfelelő célfelületet.
- A versenyzők kizárólag a saját kategóriájuknak megfelelő célfelületet használhatják.
- Miután a labda elérte a célfelületet, a versenyző:
 - elkaphatja a labdát és azonnal megkezdheti a következő ismétlést;

- hagyhatja a labdát a talajra esni, majd ismét teljesen nyújtott testhelyzetből kezdheti a következő ismétlést.
- Nem megengedett a lepattanó labda elkapása és abból közvetlenül a következő ismétlés indítása.
- A guggolás alsó pontján a csípőnek a térd vonala alá kell süllyednie (**90° alá / below parallel**).
- A versenyző kizárólag a bíró jóváhagyását követően hagyhatja el az állomást.
- A versenyző az állomására érkezve leveheti cipőjét, amennyiben ezt a verseny engedélyezi. A cipőket a kijelölt helyen, az állomás alatt kell elhelyezni.
- A feladat befejezése után a versenyző köteles a cipőjét magával vinni a célterületre. A versenyző a verseny befejezését követően nem térhet vissza a Wall Ball területére.
- A célterület felé haladva a versenyző nem haladhat át a Wall Ball állvány alatt, kizárólag annak külső oldalán közlekedhet.

No Rep feltételek

Az ismétlés érvénytelennek (**No Rep**) minősül az alábbi esetekben:

- a guggolás nem éri el a megfelelő mélységet;
- a labda nem a kijelölt célfelületet találja el;
- a versenyző nem teljesen nyújtott helyzetből kezdi az ismétlést;
- a lepattanó labda közvetlenül kerül felhasználásra új ismétléshez;
- a versenyző megsérti a fenti mozgásstandardokat.

Wall Ball büntetési protokoll

- A Wall Ball állomáson **figyelmeztetés nincs**. Az ismétlés vagy **érvényes (Rep)**, vagy **érvénytelen (No Rep)**.
- Érvénytelen ismétlés esetén a bíró **nem számolja el az ismétlést**, a versenyzőnek további szabályos ismétléseket kell végrehajtania az előírt ismétlésszám teljesítéséig.
- A versenyző kizárólag akkor hagyhatja el az állomást, amikor a bíró megerősítette az előírt számú **érvényes ismétlés** teljesítését.
- Amennyiben a versenyző nem engedélyezett magnéziát használ a Wall Ball állomáson, **2 perces időbüntetés** kerül alkalmazásra.

3. Öltözet, kiegészítők, folyadék- és tápanyagbevitel

A versenyző felelőssége, hogy a verseny során az időjárási körülményeknek, a helyszín sajátosságainak és az esemény jellegének megfelelő öltözetet viseljen.

A verseny teljes időtartama alatt minden versenyző köteles **zárt sportcipőt viselni**, kivéve a Wall Ball állomást, ahol – amennyiben a verseny ezt engedélyezi – a cipő eltávolítható.

3.1 A verseny során használható / viselhető eszközök

Az alábbi eszközök használata engedélyezett:

- térdvédő (Knee Sleeves)
- kesztyű (**grip használata nem engedélyezett**)
- súlyemelő öv
- csuklószorító / csuklópánt
- hidratációs mellény vagy folyadéktároló rendszer
- asztma inhalátor vagy más orvos által előírt légzést segítő eszköz

Minden olyan eszköz, amely a fenti listában nem szerepel, **alapértelmezetten tiltott**.

Megjegyzés 1:

Amennyiben a versenyző a fent felsorolt eszközök valamelyikét használja vagy viseli, azt a verseny kezdetétől a verseny végéig folyamatosan magánál kell tartania.

Az eszközök verseny közbeni átadása vagy átvétele más személytől **külső segítségnyújtásnak** minősül és **kizárást (DQ)** eredményezhet.

Megjegyzés 2:

Minden olyan eszköz, amely nem szerepel az engedélyezett listán, tiltott eszköznek minősül, kivéve, ha a versenyző a rajt előtt írásos engedélyt kap a versenyigazgatótól.

A tiltott eszközöket a szervezők visszatartathatják, amelyek a verseny befejezését követően átvehetők.

Megjegyzés 3:

A versenyzők kötelesek betartani minden hatályos sportszerúségi előírást.

3.2 Szigorúan tiltott eszközök

Az alábbi eszközök használata a verseny teljes időtartama alatt tilos:

- fejhallgató vagy fülhallgató
- mobiltelefon*
- VR eszközök
- GoPro vagy bármilyen testre rögzíthető kamera

- bukósisak^{**}
- légzést segítő külső berendezések^{**}
- sűrített levegős rendszerek vagy palackok^{**}

* Amennyiben a versenyző egészségügyi okból olyan eszközt használ, amely mobiltelefon-kapcsolatot igényel, előzetes jóváhagyás szükséges a versenyigazgatótól.

Biztonsági előírások

Biztonsági okokból minden olyan ruházat vagy felszerelés tiltott a versenyterületen, amely veszélyt jelenthet más versenyzőkre.

Ide tartozik többek között:

- külső légzést segítő berendezések;
- sűrített levegős palackok vagy rendszerek;
- bukósisakok;
- egyéb olyan felszerelések, amelyek akadályozhatják vagy veszélyeztethetik a verseny biztonságos lebonyolítását.

A szervezők megértik, hogy bizonyos különleges vagy jótékonysági célú részvételek során speciális felszerelések használata felmerülhet, azonban minden esetben a versenyzők és a személyzet biztonsága élvez elsőbbséget.

Egyenruhák, jelmezek és súlymellények használata engedélyezett, amennyiben azok:

- nem akadályozzák a mozgást;
- nem veszélyeztetik más versenyzők biztonságát;
- nem biztosítanak indokolatlan versenyelőnyt.

3.3 Sportszerűtlen viselkedés

A sportszerűtlen magatartás bármely formája – beleértve a fenyegető, sértő vagy agresszív viselkedést a szervezőkkel, bírókkal, önkéntesekkel, nézőkkel vagy más versenyzőkkel szemben – **büntetést és/vagy kizárást (DQ)** vonhat maga után.

A büntetések a verseny lezárását követően, utólagos felülvizsgálat alapján is alkalmazhatók.

Sportszerűtlen magatartásnak minősül különösen:

- megtévesztési kísérlet;
- csalás vagy manipuláció;

- túlzott vagy nem megfelelő vitatkozás a bírókkal;
- más versenyző akadályozása;
- más résztvevők szándékos zavarása;
- a verseny lebonyolításának akadályozása.

Súlyos vagy ismétlődő esetekben a szervezők jogosultak:

- kizárást alkalmazni;
- jövőbeli versenyektől eltiltani a résztvevőt;
- szükség esetén további jogi lépéseket kezdeményezni.

3.4 Általános viselkedési szabályok

Szemetelni tilos.

Például:

- papírpoharakat;
- géles csomagolásokat;
- egyéb hulladékot

kizárólag a kijelölt hulladékgyűjtőkben szabad elhelyezni.

A hulladék versenyterületen, futópályán vagy **Race Zone** területén történő eldobása **szabálytalanságként 2 perces időbüntetést** eredményez.

A versenyterületen a köpés vagy orrváladék földre ürítése szigorúan tilos.

Minden szabálytalanság **2 perces időbüntetést** eredményez.

3.5 Folyadék- és tápanyagbevétel

A verseny során víz minden versenyző számára elérhető lesz a **Race Zone** meghatározott pontjain, illetve a szervezők szükség esetén sportitalt vagy egyéb hidratációs terméket is biztosíthatnak.

Amennyiben a versenyző saját tápanyagkiegészítőt (például energiaszeletet, gél vagy más táplálékot) kíván használni, azt a verseny kezdetétől a verseny végéig magánál kell tartania.

A versenyzők a verseny során kizárólag a hivatalos frissítőpontokon biztosított folyadékot és táplálékot vehetik át.

Más személytől – beleértve:

- családtagokat;
- edzőket;
- csapattagokat;
- nézőket;
- egyéb résztvevőket;

történő folyadék- vagy tápanyagátvétel **külső segítségnyújtásnak (Outside Assistance)** minősül.

Minden ilyen szabálytalanság **3 perces időbüntetést** eredményez.

4. Versenynapi menetrend

A versenynapon a versenyzők az alábbi területekkel és folyamatokkal találkoznak.

4.1 Regisztráció, időmérő chip és karszalag

A helyszínre érkezést követően a versenyzőknek meg kell jelenniük a **Check-in / Regisztrációs területen**, ahol átveszik:

- időmérő chipjüket és bokapántjukat;
- rajtszámukat;
- versenyzői karszalagjukat.

A regisztrációhoz a versenyzőnek magával kell hoznia:

- fényképes személyazonosító okmányát;

A versenyzők kategóriától vagy rajthullámtól függően különböző színű karszalagot kaphatnak.

A karszalag célja:

- a versenyző rajthullámának azonosítása;
- a kategória beazonosítása;
- a verseny lebonyolításának támogatása.

A karszalagot a verseny teljes ideje alatt jól látható módon a csuklón kell viselni.

Minden versenyző időmérő chipet kap, amely a versenyidő mérésére szolgál.

Az időmérő chipet minden esetben **a bokán kell viselni**.

Az ettől eltérő elhelyezés hibás vagy hiányos időmérést eredményezhet.

A chip megfelelő viselése a teljes verseny során a versenyző felelőssége.

Páros és váltó kategóriák esetén:

- Páros kategória: **1 időmérő chip** (amit a futásban lassabb partner visel)
 - Váltó kategória: **1 időmérő chip** (amit a transit zone-ban cserélnek a váltó tagok)
-

4.2 Öltöző és csomagmegőrző

A helyszínen öltözők és felügyelt csomagmegőrző áll rendelkezésre.

A szervezők ugyanakkor nem vállalnak felelősséget:

- elveszett tárgyakért;
 - sérült tárgyakért;
 - eltulajdonított tárgyakért.
-

4.3 Bemelegítő terület

A versenyzők számára kijelölt bemelegítő terület áll rendelkezésre, amely a versenyfeladatokhoz kapcsolódó eszközöket tartalmazhatja.

A bemelegítő terület kizárólag versenyzők számára használható.

Nézők, kísérők és egyéb személyek a bemelegítő területre nem léphetnek be.

A versenyzők kötelesek **a hivatalos rajtidő előtt legalább 10 perccel** megjelenni a **Rajtzóna (Start Zone)** területén.

A Rajtzónában a versenyzők megkapják a verseny indulásával kapcsolatos végső tájékoztatást és instrukciókat, többek között:

- rajtprocedúra;
- biztonsági tudnivalók;
- pályahasználati információk;
- versenyzői utasítások;
- egyéb, a lebonyolítást érintő tájékoztatások.

Azok a versenyzők, akik nem jelennek meg időben a Rajtzónában, késztetik a saját rajthullámukat, és a szervezők nem kötelesek számukra új rajtlehetőséget biztosítani.

A versenyzők kötelesek követni a rajtzónában dolgozó személyzet és a versenybírók utasításait.

5. BÜNTETÉSEK

Összefoglaló táblázat

Kód	Szabálytalanság	Büntetés
001	Hiányzó futókör	3 perc minden hiányzó kör után
002	Kihagyott futószakasz vagy állomás	Kizárás (DQ)
003	Hibás állomássorrend	Első alkalom: 3 perc, ismétlődés: DQ
004	Helytelen IN/OUT kapuhasználat	2 perc / szabálytalanság
005	Hibás állomás belépés/kilépés	2 perc / szabálytalanság
006	Láb nem megfelelő helyzetben SkiErg vagy Rowerg során	15 mp / szabálytalanság
007	SkiErg vagy Rowerg idő előtti elhagyása	10 mp–DQ a vezetőbíró döntése alapján
008	Hiányzó Sled Push vagy Sled Pull szakasz	3 perc / hiányzó szakasz
009	Burpee Broad Jump mozgásstandard megsértése	15 mp / szabálytalanság
010	Hiányzó Farmers Carry kör	3 perc / hiányzó kör
011	Kettlebell hibás visszahelyezése	30 mp
012	Nem megfelelő súly használata Farmers Carry vagy Sandbag Lunge során	DQ
013	Sandbag Lunge: térd nem érinti a talajt vagy nincs teljes nyújtás	15 mp / szabálytalanság
014	Homokzsák levétele vállról	Első: 15 mp, Második: DQ

015	Wall Ball no rep	Az ismétlés nem kerül beszámításra
016	Nem engedélyezett magnézia használata	2 perc / szabálytalanság
017	Nem kijelölt eszköz vagy pálya használata	2 perc / szabálytalanság
018	Páros versenyzők nem együtt haladnak	1 perc / futás vagy állomás, maximum 3 alkalom
019	Külső segítségnyújtás	3 perc / szabálytalanság
020	Engedély nélküli hibás rajtidő	DQ
021	Idómérő chip hiánya verseny közben	DNS
022	Köpés vagy orrtisztítás a pályán	2 perc vagy DQ
023	Szemetelés vagy nem engedélyezett hűtés	2 perc / szabálytalanság
024	Sportszerűtlen viselkedés	2 perc vagy DQ

Versenyigazgatói megjegyzés: A vezetőbíró és a versenyigazgató fenntartja a jogot arra, hogy a verseny integritását, biztonságát vagy sportszerűségét súlyosan sértő esetekben a fentiektől eltérő döntést hozzon.

5.1 Időbüntetések

5.1.1 Hiányzó futókörök

Amennyiben egy versenyző nem teljesíti az előírt számú futókört, minden hiányzó kör után időbüntetés kerül a végső eredményéhez hozzáadásra.

Büntetés:

- **3 perc minden hiányzó kör után**

Példa:

A versenyző célideje: **1:24:00**

A versenyző a verseny során **2 futókört kihagyott.**

Végleges eredmény:

1:24:00 + (2 × 3:00) = 1:30:00

5.1.2 Állomások hibás sorrendben történő teljesítése

A versenyzők kötelesek a feladatállomásokat a kijelölt sorrendben teljesíteni.

Állomások sorrendje:

1. SkiErg
2. Sled Push
3. Sled Pull
4. Burpee Broad Jump
5. Rowerg
6. Farmers Carry
7. Sandbag Lunge
8. Wall Ball

Büntetés:

- első hibás sorrend: **3 perc**
- egynél több hibás sorrend: **kizárás (DQ)**

5.1.3 Kihagyott állomás vagy kihagyott futószakasz

Egy teljes állomás vagy teljes futószakasz kihagyása a verseny érvénytelenségét eredményezi.

Büntetés:

- **Kizárás (DQ)**

5.2 Időbüntetések alkalmazása

Időbüntetések a futópályán és az **1–8. állomásokon** alkalmazhatók. A büntetés mértéke a szabálytalanság típusától és az adott állomástól függ.

Számos szabálytalanság automatikusan rögzítésre kerülhet az időmérő rendszer segítségével, például:

- hiányzó szánszakaszok;

- hiányzó futókörök;
- időmérési szabálytalanságok.

A mozgásstandardokkal vagy ismétlésekkel kapcsolatos szabálytalanságokat a bírók és vezetőbírók a verseny során valós időben ellenőrzik.

Ilyenek például:

- nem megfelelő súly használata;
- hibás mozgásvégrehajtás;
- eszközök nem megfelelő visszahelyezése;
- No Rep ismétlések.

Kizárólag a **Versenyigazgató (Race Director)** jogosult kizárásról (**DQ**) dönteni a következők alapján:

- vezetőbírói jelentés;
- bírói jelentés;
- saját közvetlen megfigyelés.

Figyelmeztetési rendszer

Az **1-7. állomásokon** a versenyző állomásonként **egy hivatalos figyelmeztetésben** részesülhet a mozgásstandardok megsértése esetén.

- Az első szabálytalanság: **figyelmeztetés**
- A második szabálytalanság: az adott állomásra meghatározott büntetés alkalmazása
- Minden további szabálytalanság: további büntetés

Megjegyzés: Egyes szabálytalanságok súlyosságuktól függően **azonnali büntetést vagy kizárást** eredményezhetnek figyelmeztetés nélkül.

Kivétel: A Wall Ball állomás eltérő szabályrendszer szerint működik:

- nincs figyelmeztetés;
- az ismétlés vagy **érvényes (Rep)** vagy **érvénytelen (No Rep)**;
- a bíró kizárólag a megfelelő számú szabályos ismétlés teljesítése után engedi tovább a versenyzőt.

5.3 Verseny feladása / Did Not Finish (DNF)

Amennyiben egy versenyző nem teljesíti a verseny valamely kötelező állomását vagy feladja a versenyt, **Did Not Finish (DNF)** státuszt kap.

DNF esetén:

- a versenyző nem kap hivatalos végeredményt;
- nem kerül fel a hivatalos rangsorra;
- nem jogosult helyezésre vagy díjazásra.

A versenyző biztonsági vagy szervezői engedéllyel folytathatja a pályát, azonban eredménye hivatalosan nem kerül értékelésre.

5.4 Kizárás (Disqualification – DQ)

Amennyiben a versenyzőt a Versenyigazgató (**Race Director**) kizárja a versenyből, a versenyző:

- nem kap hivatalos eredményt;
- nem szerepelhet a ranglistában;
- nem jogosult díjazásra;
- a versenyt nem folytathatja.

Kizárásról kizárólag a Versenyigazgató dönthet:

- vezetőbírói jelentés alapján;
 - bírói jelentés alapján;
 - saját megfigyelés alapján.
-

5.5 Eltérés a mozgásstandardoktól

Minden olyan mozgás vagy végrehajtási forma, amely:

- eltér az előírt mozgásstandardoktól;
- szokatlan vagy nem megszokott végrehajtási módot alkalmaz;
- versenyelőnyt biztosíthat;
- a gyakorlat könnyítését eredményezheti;

nem fogadható el.

Az ilyen végrehajtás eredménye az állomástól függően lehet:

- **No Rep (érvénytelen ismétlés);**
- **időbüntetés;**

- **kizárás (DQ)** súlyos esetben.

A versenyző felelőssége, hogy a mozgások végrehajtása egyértelműen megfeleljen a bírók számára az előírt standardoknak.

6. Magatartási szabályzat

A Hybrid Race Hungary versenyre történő nevezéssel a versenyző elfogadja, hogy a versenyen tisztességes, sportszerű és becsületes módon vesz részt, valamint vállalja a jelen szabályzat és a verseny magatartási elveinek betartását.

A szabályzat célja olyan biztonságos, tiszteletteljes és minden résztvevő számára megfelelő versenykörnyezet biztosítása, amely támogatja a fair versenyzést és a közösségi élményt.

Sportszerűtlen magatartásnak minősül többek között:

- csalás vagy megtévesztési kísérlet;
- manipuláció;
- túlzott vagy nem megfelelő vitatkozás bírókkal vagy szervezőkkel;
- más versenyző szándékos akadályozása;
- a verseny lebonyolításának zavarása;
- sértő, fenyegető vagy agresszív viselkedés;
- olyan magatartás, amely más résztvevő, önkéntes, szervező, partner vagy néző biztonságát, élményét vagy jóllétét veszélyezteti.

Az ilyen cselekmények következménye lehet:

- időbüntetés;
- kizárás (**DQ**);
- jövőbeli Hybrid Race Hungary eseményektől történő eltiltás;
- indokolt esetben további jogi lépések megtétele.

Kizárás vagy jövőbeli eltiltás esetén a nevezési díj vagy egyéb befizetések visszatérítésére nincs lehetőség.

A szervezők fenntartják a jogot arra, hogy a fentiekben felsorolt esetekben a körülmények mérlegelésével egyedi döntést hozzanak.

7. Állomások szabályai és előírásai – Páros kategória (Doubles)

Páros kategóriában (**Doubles**) a teljes verseny során a **8 futószakaszt és a 8 feladatállomást a két versenyzőnek együtt kell teljesítenie.**

A páros csapat tagjai (**DTM – Doubles Team Member**) saját döntésük szerint oszthatják fel egymás között az adott feladat távolságát vagy ismétlésszámát.

A feladatállomások a **„Te dolgozol / Én dolgozom” (You Go / I Go – YGIG)** elv szerint működnek.

Ez azt jelenti, hogy:

- amíg az egyik versenyző dolgozik, a másik pihen;
- egyszerre csak egy versenyző végezhet munkát;
- a csere bármikor végrehajtható a csapat döntése alapján.

Példa – 1 000 méter Rower

- Versenyző 1 megkezdí a feladatot.
- Versenyző 2 várakozik.
- A csapat által meghatározott táv (pl. 250 m) teljesítése után csere történik.
- Versenyző 2 folytatja a feladatot.
- Versenyző 1 pihen.
- Ez a folyamat addig ismételhető, amíg az előírt **1 000 méter** teljesítésre nem kerül.

Általános szabályok

- Minden feladatállomást a megfelelő sorrendben kell teljesíteni.
- Az állomásokra a kijelölt útvonalon kell belépni és elhagyni azokat.
- Az állomás elhagyása a **ott ahol bement 2 perces időbüntetést** eredményez.
- Az előírt ismétlésszámot és/vagy távolságot teljesíteni kell.
- Minden gyakorlatot az előírt mozgásstandardok szerint kell végrehajtani.
- A gyakorlatokat az adott kategóriához előírt súlyokkal kell végrehajtani.
- Kizárólag a bíró vagy a versenystáb által kijelölt eszköz, pálya vagy Wall Ball állomás használható. Ennek megszegése **2 perces időbüntetést** eredményez szabálytalanságoként.
- Kizárólag a szervezők által biztosított magnézia használható, és csak a kijelölt állomásokon. Más állomásra történő átvitele vagy használata **2 perces időbüntetést** eredményez szabálytalanságoként.
- A frissítőpontokon biztosított folyadék kizárólag fogyasztásra használható. A folyadék aktív hűtésre (például fejre vagy testre öntésre) nem használható. Ennek megszegése **2 perces időbüntetést** eredményez szabálytalanságoként.

A futószakaszok során a két csapattag legfeljebb 10 méteres távolságra távolodhat el egymástól.

7.1 Futás – Páros kategória (Doubles)

Minden Hybrid Race Hungary pálya azonos teljes távból áll, amely magában foglalja:

- a futópálya szakaszait;
- a **Race Zone** területét;
- a feladatállomások közötti távolságokat.

A páros csapat mindkét tagjának (**Doubles Team Members – DTM**) együtt kell teljesítenie a futószakaszokat a két feladatállomás között.

A futás során a két versenyző **legfeljebb 10 méter távolságra távolodhat el egymástól.**

Amennyiben a két versenyző közötti távolság meghaladja ezt:

Büntetés:

- **1 perc minden szabálytalanság után**

Fontos 1:

A futószakasz teljesítését követően a két csapattagnak együtt kell belépnie a feladatállomásra.

- A feladat nem kezdhető meg addig, amíg mindkét versenyző jelen nincs.
- Az állomás csak az előírt ismétlések vagy távolság teljesítését követően hagyható el.
- Az állomást a két versenyzőnek együtt kell elhagynia.

Fontos 2:

Amennyiben egy páros csapat **háromnál több büntetést** kap azért, mert nem maradnak együtt, a csapat:

Out Of Competition (OOC) státuszba kerül.

OOC státusz esetén:

- a csapat folytathatja a versenyt;
- hivatalos helyezést nem kap;
- nem kerül fel a rangsorra;
- díjazásra nem jogosult.

A futószakaszok hossza megközelítőleg **1 000 méter**.

A helyszín kialakításától függően egy futószakasz **1–5 körből** állhat.

Bizonyos esetekben az első vagy utolsó kör rövidebb lehet a rajtterület kialakítása miatt. Az esetleges hiányzó távolság a további körökben kerül kiegyenlítésre.

A futópálya két részre osztható:

- **Gyors sáv (Fast Lane)** – elsődlegesen előzéshez és gyorsabb haladáshoz
- **Futó sáv (Running Lane)** – általános haladásra

A gyorsabb versenyzők számára javasolt a **Gyors sáv** használata.

A lassabb tempóban haladó versenyzőknek lehetőség szerint a **Futó sávban** kell maradniuk.

Amennyiben a versenystáb a sávhasználatot irányítja, minden versenyző köteles követni az utasításokat.

8 Páros kategória (Doubles) – állomásspecifikus szabályok

Az alábbi szabályok kizárólag a páros kategóriára vonatkoznak. Minden más esetben az adott állomás egyéni szabályai érvényesek.

SkiErg

- Az ergométer ellenállási beállítása alapértelmezetten **6-os fokozatra** van állítva minden kategóriában.
- A beállítás módosítását kizárólag az aktuálisan dolgozó versenyző (**Working DTM**) végezheti.
- A pihenő versenyző (**Resting DTM**) köteles a kijelölt területen maradni.
- A SkiErg fogantyúinak átadása egyik versenyzőtől a másiknak nem engedélyezett.

Sled Push

- A pihenő versenyzőnek (**Resting DTM**) közvetlenül a dolgozó versenyző mögött kell haladnia.
 - A pihenő versenyző nem akadályozhat más versenyzőt.
 - Másik pályára történő átlépés vagy szomszédos pálya zavarása szabálytalanságnak minősül.
-

Sled Pull

- A dolgozó versenyző (**Working DTM**) köteles biztosítani, hogy a kötél a saját pályáján belül maradjon.
- A kötél a pálya hátsó részén túlnyúlhat, de nem akadályozhat más versenyzőt vagy szomszédos pályát.
- A pihenő versenyző (**Resting DTM**) köteles a dolgozó versenyző mögött maradni.
- A pihenő versenyző semmilyen módon nem segítheti a kötél kezelését, különösen:
 - kézzel történő segítség;
 - lábbal történő segítség;
 - kötél irányítása vagy megfogása.
- A pihenő versenyző adhat:
 - szóbeli segítséget;
 - iránymutatást;
 - vizuális jelzést;

azonban nem léphet be a kijelölt munkaterületre és nem érintheti a felszerelést.

Burpee Broad Jump

- Az állomás akkor tekinthető teljesítettnek, amikor az aktuálisan dolgozó versenyző (**Working DTM**) szabályosan átugrik a célvonalon.
- Amennyiben bármelyik láb a célvonalra érkezik vagy érinti azt, további **egy teljes Burpee Broad Jump ismétlés** végrehajtása szükséges.
- A pihenő versenyző (**Resting DTM**) köteles a dolgozó versenyző mögött haladni.
- A pihenő versenyző nem akadályozhat más versenyzőket, különösen:
 - nem haladhat közvetlenül a dolgozó versenyző mellett;
 - nem akadályozhat szomszédos pályát;
 - nem zavarhat más versenyzőt.

Ennek megszegése szabálytalanságnak minősül.

- Versenyzőcsere esetén a következő dolgozó versenyzőnek (**Working DTM**) a kezét oda kell helyeznie, ahol az előző dolgozó versenyző lábai földet értek.
- A kéz és a láb vonalának egy síkban kell lennie.

Ennek elmulasztása szabálytalanságnak minősül.

Rowerg

- A pihenő versenyző (**Resting DTM**) köteles a dolgozó versenyző mögötti kijelölt területen maradni.
- A pihenő versenyző nem akadályozhat más versenyzőket.

Ennek megszegése szabálytalanságnak minősül.

- Nem engedélyezett:
 - a Rowerg fogantyújának átadása egyik versenyzőtől a másiknak;
 - a damper beállításának módosítása a másik versenyző helyett;
 - a lábtartó vagy lábheveder módosítása a másik versenyző helyett.

Ennek megszegése szabálytalanságnak minősül.

Megjegyzés:

Az ergométer ellenállási beállítása alapértelmezetten **6-os fokozatra** van állítva minden kategóriában.

A beállítás módosítását kizárólag az aktuálisan dolgozó versenyző (**Working DTM**) végezheti.

Farmers Carry

- A versenyzőváltás (**DTM váltás**) során a kettlebellek nem adhatók át előrefelé.

A kettlebellek átadása kizárólag:

- oldalirányban;
- hátrafelé;

engedélyezett.

Az előrefelé történő átadás szabálytalanságnak minősül.

- A pihenő versenyző (**Resting DTM**) köteles a dolgozó versenyző mögött haladni a teljes feladat során.
- A pihenő versenyző nem akadályozhat más versenyzőket, különösen:
 - nem haladhat közvetlenül a dolgozó versenyző mellett;
 - nem léphet át másik pályára;
 - nem zavarhat szomszédos versenyzőt.

Ennek megszegése szabálytalanságnak minősül.

Sandbag Lunge

- A versenyzőváltás (**DTM váltás**) során a homokzsák nem adható át előre felé.

A homokzsák átadása kizárólag:

- oldalirányban;
- hátrafelé;

engedélyezett.

Az előre felé történő átadás szabálytalanságnak minősül.

- A pihenő versenyző (**Resting DTM**) köteles a dolgozó versenyző mögött haladni a teljes feladat során.
- A pihenő versenyző nem akadályozhat más versenyzőket, különösen:
 - nem haladhat közvetlenül a dolgozó versenyző mellett;
 - nem léphet át másik pályára;
 - nem akadályozhat szomszédos versenyzőt.

Ennek megszegése szabálytalanságnak minősül.

Wall Ball

- A pihenő versenyző (**Resting DTM**) köteles a kijelölt várakozási területen, a Wall Ball állvány mögött vagy alatt tartózkodni úgy, hogy ne akadályozzon más versenyzőket.
- A pihenő versenyző nem:
 - léphet be más versenyző munkaterületére;
 - akadályozhat más versenyzőt;
 - zavarhatja a bíró munkáját.

A szabály megsértése esetén a szabálytalanság fennállásának ideje alatt végrehajtott ismétlések **No Rep (érvénytelen ismétlés)** státuszt kapnak.

- A labda átadása a két versenyző **(DTM)** között az alábbi módokon történhet:
 - a labda talajra ejtésével, majd a másik versenyző általi felvételével;
 - kézből kézbe történő átadással.
- Nem engedélyezett az úgynevezett **folyamatos („flying”) átadás**, amikor:
 - az egyik versenyző feldobja a labdát a célfelületre;
 - a másik versenyző a lepattanó vagy visszaérkező labdát közvetlenül elkapja és azonnal folytatja a következő ismétlést.

Az ilyen végrehajtás **No Rep (érvénytelen ismétlés)** eredményez.

9. Páros versenyzők együtt haladása (Doubles Partners Staying Together)

A páros kategóriában (**Doubles**) a csapat mindkét tagjának a teljes verseny során együtt kell haladnia, beleértve:

- az összes futószakaszt;
- a Race Zone területét;
- valamennyi feladatállomást.

A két versenyző közötti távolság a verseny során **nem haladhatja meg a 10 métert**.

A szabály betartását a bírók és a verseny időmérő rendszere ellenőrizheti.

Minden szabálytalanság esetén:

Büntetés:

- **1 perc időbüntetés** minden olyan futószakasz vagy feladatállomás után, ahol a szabálytalanság megtörténik.

Egy csapat legfeljebb **3 ilyen büntetést** kaphat.

Amennyiben egy csapat **negyedik alkalommal** is megsérti ezt a szabályt:

Out Of Competition (OOC) státuszba kerül.

OOC státusz esetén:

- a csapat folytathatja a versenyt;
- nem kerül fel a hivatalos rangsorra;
- helyezésre nem jogosult;
- díjazásban nem részesülhet.

Javasolt gyakorlat:

A csapat tagjai lehetőség szerint maradjanak egymáshoz közel, különösen:

- futások során;
- állomásváltásoknál;
- Race Zone áthaladáskor.

Ez segíti a folyamatos haladást és csökkenti a büntetés kockázatát.

10. Váltó kategória (Relay)

A Hybrid Race Hungary verseny **8 futószakaszból és 8 feladatállomásból** áll.

A verseny érvényes teljesítéséhez és hivatalos eredmény megszerzéséhez a csapatnak:

- a kijelölt rajtidőben kell elindulnia;
- a futószakaszokat és állomásokat a meghatározott sorrendben kell teljesítenie:
 1. Futás 1 → Állomás 1
 2. Futás 2 → Állomás 2
 3. Futás 3 → Állomás 3
 - ...
 4. Futás 8 → Állomás 8

A teljes verseny során összesen:

- **8 km futás**
- **8 feladatállomás**

teljesítése szükséges.

A verseny teljes ideje alatt a csapat tagjai kötelesek viselni az időmérő chipet az előírt módon.

Váltó (Relay) feladatmegosztás

Minden váltócsapattag (**Relay Member – RM**) köteles teljesíteni:

- **2 × 1 km futást**
- **2 feladatállomást**

A csapat szabadon döntheti el, hogy melyik versenyző mely futásokat és állomásokat teljesíti.

Például:

Egy versenyző:

- teljesíthet **2 futás + 2 állomás** feladatot egymást követően;

vagy

- teljesíthet **1 futás + 1 állomás** szakaszt, majd visszatérhet a **Váltózónába (Transition Zone – TZ)**, ahol a következő csapattag folytatja a versenyt.

Rajtrendszer

A verseny rajthullámos rendszerben kerül lebonyolításra meghatározott időközönként.

A rajtidőt a versenyzők:

- a verseny előtt;
- a regisztráció során;

kapják meg.

A rajtidőt a versenyzőknek jól látható módon kell viselniük.

Megjegyzés 1:

A hivatalosan kijelölt rajtidőtől eltérő rajt — előzetes engedély nélkül — **kizárást (DQ)** eredményez.

Megjegyzés 2:

Az időmérő chip megfelelő viselése a versenyző felelőssége.

A chip hiánya vagy hibás viselése **DNS (Did Not Start)** eredményt eredményezhet.

Megjegyzés 3:

A versenyzők nem léphetnek be a futópályára vagy a **Race Zone** területére hivatalos rajtjuk előtt, mivel ez hibás időmérést eredményezhet.

11. Állomások szabályai és előírásai – Váltó kategória (Relay)

Váltó kategóriában (**Relay**) egyszerre kizárólag **egy versenyző (Relay Member – RM)** lehet aktív a pályán, míg a csapat többi tagja a **Váltózónában (Transition Zone – TZ)** várakozik a saját szakaszára.

A csapat minden tagjának kötelessége a versenyszabályok betartása, valamint a teljes csapat felelőssége, hogy a verseny az előírt módon kerüljön teljesítésre.

A csapat köteles:

- minden feladatállomást a megfelelő sorrendben teljesíteni;
- a kijelölt útvonalon belépni és kilépni az állomásokról;
- az előírt ismétlésszámot és/vagy távolságot teljesíteni;
- minden gyakorlatot az előírt mozgásstandardok szerint végrehajtani;
- a kategóriának megfelelő súlyokat használni.

Állomás belépés / kilépés

- Az állomás elhagyása ott ahol belépett **2 perces időbüntetést** eredményez minden esetben.

Eszköz- és pályahasználat

- Kizárólag a bírók vagy a versenystáb által kijelölt:
 - eszköz;
 - pálya;
 - Wall Ball állomás;

használható.

Ennek megszegése:

Büntetés:

- **2 perc minden szabálytalanság után**

Magnézia használata

- Kizárólag a szervezők által biztosított magnézia használható.
- Magnézia kizárólag az arra kijelölt állomásokon használható.
- Magnézia más állomásra történő átvitele vagy használata nem megengedett.

Büntetés:

- **2 perc minden szabálytalanság után**

Frissítés és hűtés

A frissítőpontokon biztosított folyadék kizárólag fogyasztásra használható.

Nem használható:

- fejre öntésre;
- test hűtésére;
- egyéb aktív hűtési célra.

Büntetés:

- **2 perc minden szabálytalanság után**

12. Váltózóna (Transition Zone – TZ)

A **Váltózóna (Transition Zone – TZ)** az a kijelölt terület, ahol a csapattagok közötti váltás történik.

A következő versenyző (**Relay Member – RM**) kizárólag röviddel a saját váltása előtt léphet be a Váltózónába.

A Váltózónában:

- indokolatlan várakozás nem megengedett;
- a versenyzők nem akadályozhatják más csapatok mozgását;
- a csapat felelőssége, hogy a következő versenyző időben megjelenjen.

Miután az aktuális versenyző befejezte a futószakaszt és feladatállomását, köteles a Váltózónába futni a váltás végrehajtásához.

Váltási folyamat

A váltás az alábbi módon történik:

1. Az aktuális versenyző (**RM1**) teljesíti a futószakaszt és a feladatállomást.
2. RM1 belép a Váltózónába.
3. A következő versenyző (**RM2**) a kijelölt helyen várakozik.
4. A váltás a két versenyző közötti **bokapánt átadás** történik.
5. Ezután RM2 megkezdheti saját futószakaszt.
6. RM1 köteles haladéktalanul elhagyni a Váltózónát a torlódások elkerülése érdekében.

A bokapánt átadás megtörténte előtt a következő versenyző nem kezdheti meg a futószakaszt vagy a feladatot.