HYROX İSTASYON KARTI

8 istasyon · yarış sırası · kategori yükleri · Sezon 26/27 kural kitabı

HİBRİT PORTAL

Yarış sırasına göre 8 istasyon ve kategori yükleri. Her istasyondan önce 1 km koşu vardır. Değerler HYROX 26/27 sezonu resmi kural kitaplarından alınmıştır.

İSTASYONLAR · YARIŞ SIRASI

#	İSTASYON mesafe · tekrar	WOMEN OPEN Kadın	MEN OPEN Erkek	WOMEN PRO Kadın Pro	MEN PRO Erkek Pro	DOUBLES W · M · Mixed · Pro	TEAM RELAY W · M · Mixed
1	**SkiErg** 1000 m	—	—	—	—	yüksüz	yüksüz
2	**Sled Push** 50 m (4 × 12,5 m)	**102 kg**	**152 kg**	**152 kg**	**202 kg**	W 102 · M/Mixed/W-Pro 152 M-Pro 202	W 102 · M 152
3	**Sled Pull** 50 m (4 × 12,5 m)	**78 kg**	**103 kg**	**103 kg**	**153 kg**	W 78 · M/Mixed/W-Pro 103 M-Pro 153	W 78 · M 103
4	**Burpee Broad Jump** 80 m	—	—	—	—	yüksüz	yüksüz
5	**Row** 1000 m	—	—	—	—	yüksüz	yüksüz
6	**Farmers Carry** 200 m · 2 kettlebell	**2 × 16 kg**	**2 × 24 kg**	**2 × 24 kg**	**2 × 32 kg**	W 2×16 · M/Mixed/W-Pro 2×24 M-Pro 2×32	W 2×16 · M 2×24
7	**Sandbag Lunge** 100 m	**10 kg**	**20 kg**	**20 kg**	**30 kg**	W 10 · M/Mixed/W-Pro 20 M-Pro 30	W 10 · M 20
8	**Wall Balls** 100 tekrar	**4 kg** **hedef 2,70 m**	**6 kg** **hedef 3,00 m**	**6 kg** **hedef 2,70 m**	**9 kg** **hedef 3,00 m**	W 4 · M/Mixed/W-Pro 6 M-Pro 9	W 4 · M 6

W = Women · M = Men · W-Pro / M-Pro = Pro kategorileri · — = yüksüz (vücut ağırlığı / ergometre)

BİLMEN GEREKENLER

8 × 1 km koşu. Yarış 1 km koşu + 1 istasyon düzeninde 8 kez tekrarlanır: toplam 8 km koşu, 8 istasyon. Koşu mesafesi tüm kategorilerde aynıdır.

Roxzone. Koşu parkuru ile istasyonlar arasındaki geçiş alanıdır. Her koşu turu Roxzone'da biter, istasyon burada yapılır ve bir sonraki koşu buradan başlar. Roxzone'da geçen süre yarış süresine dahildir; IN/OUT kemerlerini karıştırmak 2 dk cezadır.

Sled ağırlıkları kızak dahildir (incl. sled). Sled Push ve Sled Pull 4 × 12,5 m şeritte toplam 50 m'dir.

Doubles. Takım aynı anda koşar; istasyon işini ikili kendi arasında serbestçe böler. Yükler Singles ile aynıdır: Women = Women Open; Men, Mixed ve Women Pro = Men Open; Men Pro = Men Pro.

Team Relay. 4 kişilik takım; her üye 2 × 1 km koşar ve 2 istasyon yapar. Yalnızca Open yükleri (Pro yok). Mixed takımda her sporcu kendi cinsiyetinin yükünü kullanır.

Wall Ball hedefi. Kadın 2,70 m · Erkek 3,00 m (Open ve Pro aynı). 100 geçerli tekrar sayılmadan istasyon bitmez; eksik istasyon = DQ.

Kaynak: HYROX Rulebook Season 26/27 — Singles · Doubles · Team Relay (EN) · https://hyrox.com/rulebook/ · PDF: maintain.hyrox.com/rulebooks/HYROX_RulebookSingles_EN.pdf