

RULEBOOK



STYREKX
X FITNESS RACE

INHOUDSOPGAVE

1. Algemene informatie.....	3
1. Evenementformat.....	3
2. Doelgroep.....	3
3. Locatie.....	3
2. Deelnemerscategorieën.....	4
1. Racedivisies.....	4
2. Leeftijdsgroepen.....	4
3. Racestructuur per categorie.....	5
3. De race.....	6
1. Voorbereiding.....	6
2. Runs.....	6
4. Workout stations.....	7
1. Row Erg.....	7
2. Sled Push.....	7
3. Ski Erg.....	7
4. Sandbag Lunges.....	7
5. Load Crawl.....	7
6. Sled Pull.....	8
7. Farmers Carry.....	8
8. Wall Balls.....	8
9. Burpee Broad Jumps.....	8
10. Strength Erg.....	8
11. Finish.....	8
5. Regels en standaarden.....	9
1. Algemene gedragsregels.....	9
2. Apparatuur en persoonlijke spullen.....	9
3. Tijdregistratie.....	9
4. Finish en organisatie.....	9
5. Stations en uitvoering.....	9
6. Regels voor duo's en teams.....	10
6. Standaarden per station.....	11
1. Row Erg.....	11

2. Sled Push.....	11
3. Ski Erg.....	11
4. Sandbag Lunges.....	12
5. Load Crawl.....	12
6. Sled Pull.....	13
7. Farmers Carry.....	13
8. Wall Balls.....	13
9. Burpee Broad Jumps.....	14
10. Strength Erg.....	14
7. Veiligheid en gezondheid.....	15
8. Jurering en penalty's.....	16
1. Juryleden.....	16
2. Penalty's.....	16
9. Uitslagen en prijzen.....	17
10. Deelnamevoorwaarden.....	18

1 > ALGEMENE INFORMATIE

Alle deelnemers ontvangen voorafgaand aan een STYREKX-evenement de definitieve race rules voor dat specifieke evenement.

1.1. EVENEMENTFORMAT

STYREKX is een (hybride) fitness race die bestaat uit 10 runs van 800 meter (Olympische afstand), elk gevolgd door een workout station. In de LIGHT- en YOUNGSTER-categorie worden de afstanden van de runs gehalveerd en lopen deelnemers 6, 8 of 9 runs van 400 meter.

1.2. DOELGROEP

STYREKX is ontworpen voor zowel recreatieve als professionele sporters van verschillende niveaus, met categorieën voor individuele deelnemers, duo's en teams. Elke deelnemer kan zijn of haar tempo bepalen.

1.3. LOCATIE

De evenementen vinden plaats in overdekte locaties zoals evenementencomplexen, met een duidelijk gemarkeerd parcours. Voor toegang tot deze locaties gelden de regels en voorwaarden van de locatie, te vinden op de website van de betreffende locatie.

2 > DEELNEMERSCATEGORIEËN

SOLO	Eén deelnemer voltooit het volledige parcours.
DUO	Twee deelnemers delen de lasten van de workouts, maar lopen gezamenlijk dezelfde afstand.
TEAMS	Vier deelnemers verdelen de workouts en het hardlopen onderling.
XTREME	De allergrootste uitdaging, waarin het aantal kilo's per workout station verder wordt opgeschroefd.
LIGHT	De perfecte ervaring voor wie STYREKX wil ervaren op instapniveau. Dit is de ideale kennismaking met fitness racing.
YOUNGSTER	Ook jonge deelnemers zijn welkom bij STYREKX! In aangepaste, lichtere schema's kunnen atleten vanaf 8 jaar deelnemen in onze YOUNGSTER-categorie.

2.1 RACEDIVISIES

> WOMEN SOLO	> WOMEN SOLO XTREME	> LIGHT
> MEN SOLO	> MEN SOLO XTREME	> YOUNGSTER 8-11 YEARS
> WOMEN DUO	> WOMEN DUO XTREME	> YOUNGSTER 12-15 YEARS
> MEN DUO	> MEN DUO XTREME	
> MIXED DUO	> MIXED DUO XTREME	
> TEAMS		

2.2 LEEFTIJDSGROEPEN

A > 8 T/M 11	E > 25 T/M 29	I > 45 T/M 49	M > 65 T/M 69
B > 12 T/M 15	F > 30 T/M 34	J > 50 T/M 54	N > 70 T/M 74
C > 16 T/M 19	G > 35 T/M 39	K > 55 T/M 59	O > 75 T/M 79
D > 20 T/M 24	H > 40 T/M 44	L > 60 T/M 64	P > 80+

2.3 RACESTRUCTUUR PER CATEGORIE

STATIONS	X = XTREME	MEN X SOLO / DUO MIX X DUO	WOMEN X SOLO / DUO MEN SOLO / DUO / TEAM MIX DUO	WOMEN SOLO / DUO / TEAM
1 > ROW ERG		1000M	1000M	1000M
2 > SLED PUSH		40M / 204KG	40M / 154KG	40M / 104KG
3 > SKI ERG		1000M	1000M	1000M
4 > SANDBAG LUNGES		60M / 35KG	60M / 25KG	60M / 15KG
5 > LOAD CRAWL		60M / 2X20KG	60M / 2X15KG	60M / 2X10KG
6 > SLED PULL		40M / 155KG	40M / 105KG	40M / 80KG
7 > FARMERS CARRY		160M / 2X34KG	160M / 2X26KG	160M / 18KG
8 > WALL BALLS		80X / 9KG	80X / 6KG	80X / 4KG
9 > BURPEE BROAD JUMPS		60M	60M	60M
10 > STRENGTH ERG		2000KG	1500KG	1000KG

STATIONS	LIGHT	YOUNGSTER 12-15 YEARS	YOUNGSTER 8-11 YEARS
1 > ROW ERG	500M	500M	250M
2 > SLED PUSH	20M / 50KG	20M / 50KG	x
3 > SKI ERG	500M	500M	250M
4 > SANDBAG LUNGES	20M / BODYWEIGHT	20M / BODYWEIGHT	20M / BODYWEIGHT
5 > LOAD CRAWL	20M / BODYWEIGHT	20M / BODYWEIGHT	20M / BODYWEIGHT
6 > SLED PULL	20M / 35KG	20M / 35KG	x
7 > FARMERS CARRY	80M / 9KG	80M / 9KG	80M / 6KG
8 > WALL BALLS	40X / 4KG	x	x
9 > BURPEE BROAD JUMPS	20M	20M	20M
10 > STRENGTH ERG	x	x	x

In de LIGHT- en YOUNGSTER-categorie worden de afstanden van de runs gehalveerd en lopen deelnemers 6, 8 of 9 runs van 400 meter.

3 > DE RACE

3.1. VOORBEREIDING

We raden aan om **minstens één uur voor je start** aanwezig te zijn. Zo heb je genoeg tijd om je aan te melden, je startbewijs en chip-timer op te halen en rustig op te warmen in de warm-up area. Kom goed voorbereid, dat maakt het verschil bij de start.

Ongeveer tien minuten voor jouw starttijd meld je je in de startruimte. Volg de aanwijzingen van de crew tot je kunt beginnen.

3.2. RUNS

De race start met **800 meter hardlopen**, gevolgd door het eerste station. Dit patroon herhaalt zich tien keer tot de finish.

De **fast lane** bevindt zich links. Wees bewust van je tempo en kies de juiste baan zodat niemand elkaar hindert. **Loop rechts, haal links in.**

Tussen de runs en stations ligt een **transitiezone** met een drinkpunt. Afhankelijk van de STYREKX-editie loop je meerdere rondes. Een onjuist aantal gelopen meters levert een penalty **van vier minuten per gemiste ronde** op.

DUO-race: Blijf altijd bij je partner. Jullie lopen samen alle runs en voltooien de race als team.

4 > **WORKOUT STATIONS**

4.1. ROW ERG

Jouw STYREKX-avontuur begint met 1.000 meter roeien op de **Concept2 RowErg**. Je start altijd vanaf nul. DUO's mogen wisselen wanneer ze willen. De demper (standaard op 5) mag worden aangepast door de actieve deelnemer. Gebruik je hele lichaam om in een vloeiend tempo de meters af te leggen.

4.2. SLED PUSH

Bij de Sled Push word je uitgedaagd om een slee 40 meter te duwen. Bij elke baan die je maakt, wil je de slee met zo veel mogelijk snelheid en techniek vooruit duwen. Pak de slee laag vast, zodat je je kracht goed gebruikt en de slee niet kantelt.

4.3. SKI ERG

Je race gaat verder met 1.000 meter skiën op de Concept2 SkiErg. Deze workout station vraagt om timing, coördinatie en kracht. Trek de handles van boven naar beneden, gebruik je hele lichaam en houd de beweging vloeiend. DUO's wisselen wanneer zij willen. De demper (standaard op 5) mag worden aangepast door de actieve deelnemer. Vind je ritme en blijf het vasthouden tot de laatste meter.

4.4. SANDBAG LUNGES

De sandbag ligt klaar. Gooi hem op je schouders, zet een stap, en zak diep door. Je knie raakt de grond, je staat weer op, en je voelt de brand in je benen. 60 meter lang werk je met controle, balans en kracht. De sandbag mag zwaar zijn, maar je houding blijft sterk. Focus, adem, en beweeg vooruit.

4.5. LOAD CRAWL

De grond is van jou. De Load Crawl is een 60 meter bear crawl met dumbbells: een station dat kracht, coördinatie en karakter test. Je houdt de dumbbells vast, kruipt laag, en blijft bewegen. Rust kort als het moet, maar laat je knieën niet zakken.

4.6. SLED PULL

Tijdens de Sled Pull breng je 40 meter lang de slee naar je toe. Houd spanning op het touw en gebruik je hele lichaam om controle en kracht te combineren. De slee moet constant in beweging blijven en jij bepaalt het tempo.

4.7. FARMERS CARRY

Twee kettlebells, 160 meter, en één missie: blijven lopen. Grip, houding en mentale kracht komen hier samen. Blijf rechtop en houd je schouders laag. De carry begint zodra je de gewichten optilt en eindigt pas wanneer je ze hebt neergezet.

4.8. WALL BALLS

Tijdens de Wall Balls ervaar je 80 herhalingen die techniek en doorzettingsvermogen vragen. Squat diep, gooi de bal hoog en vang 'm gecontroleerd weer op. Richt op de target en houd het ritme strak. Gebruik de kracht uit je benen om elke herhaling licht te laten voelen.

4.9. BURPEE JUMPS

Over een afstand van 60 meter wissel je burpees af met brede sprongen. Laat je borst de grond raken, kom overeind en spring met beide voeten tegelijk naar voren. Werk in een vloeiende beweging en behoud tempo en controle.

4.10. STRENGTH ERG CHEST PRESS

Het doelgewicht verschilt per divisie: **2000 / 1500 / 1000 kg**. De Strength Erg (Chest Press) van Concept2 start op nul en eindigt pas wanneer het divisiegewicht is bereikt. Begin met gecontroleerde herhalingen om de machine de gemiddelde kracht te laten meten, vind je ritme en voer de druk geleidelijk op tot het einde.

4.11. FINISH

De laatste meters vragen om focus en inzet. Blijf in tempo en geef alles wat je nog hebt. Een sterke eindsprint bepaalt je eindtijd en completeert je race.

5 > REGELS EN STANDAARDEN

5.1. ALGEMENE GEDRAGSREGELS

- Houd je aan de aangegeven banen.
- Niet op de baan spugen.
- Gooi geen water over jezelf heen ter verkoeling.
- Volg altijd de aanwijzingen van de crew en organisatie.
- Blijf sportief tegenover andere deelnemers en officials.

5.2. APPARATUUR EN PERSOONLIJKE SPULLEN

- Telefoon, oortjes en andere elektronische apparaten zijn tijdens de race niet toegestaan.
- Eigen gels en voeding zijn toegestaan, mits deze vóór de start bij je zijn gestoken.
Deelnemers zijn zelf verantwoordelijk voor het afval.
- Losliggende kleding, voeding of andere spullen worden opgeruimd. Houd je eigendommen bij je.

5.3. TIJDREGISTRATIE

- De totale tijd wordt gemeten vanaf de start tot de finish, inclusief alle runs en workoutstations.

5.4. FINISH EN ORGANISATIE

- Lever direct na de finish je chip timer in.
- STYREKX is verantwoordelijk voor de uitslagenlijst; protesten hiertegen zijn niet mogelijk.
- In uitzonderlijke situaties kan het STYREKX-team besluiten een deelnemer uit de race te halen of een station te laten overslaan.

5.5. STATIONS EN UITVOERING

- Deelnemers moeten de stations in de aangegeven volgorde voltooien.
- Elke oefening moet worden uitgevoerd volgens de voorgeschreven techniek. Als de techniek niet correct wordt uitgevoerd, kan de jury vragen de oefening te herhalen of een tijdstraf toekennen.
- Het vereiste aantal herhalingen of afstanden moet volledig worden voltooid voordat je doorgaat.

- Wacht op het signaal van de judge voordat je een station verlaat.
- Leg gebruikte toestellen altijd netjes terug; niet gooien of op een andere plek neerzetten.
- Voor het niet naleven van de regels kan de judge een penalty opleggen.

5.6. REGELS VOOR DUO'S EN TEAMS

5.6.1. DUO

- Een duo kan enkel met een station starten als beide personen bij het station zijn gearriveerd.
- Duo's blijven tijdens de race bij elkaar en bepalen hoe zij de stations verdelen. Indien er bij een station een 'DUO'-markering ligt, dan blijft de duopartner gedurende de workout op de markering rusten (behalve bij wisselingen binnen de oefening).
- Bij alle andere workout stations blijft de duopartner achter de op dat moment racende partner op het parcours.
- Eigen gels en voeding zijn toegestaan, mits deze vóór de start bij je zijn gestoken. Deelnemers zijn zelf verantwoordelijk voor het afval.
- Losliggende kleding, voeding of andere spullen worden opgeruimd. Houd je eigendommen bij je.

5.6.2. TEAM

- Teamleden spreken onderling af wie welke runs en workouts volbrengt.
- Als alle teamleden het parcours doorlopen hebben, is de race volledig volbracht.
- Teamleden die niet deelnemen, wachten in de TEAMzone totdat zij afgelost worden.
- Voorafgaand aan de race stelt het team onderling de leidende volgorde vast.

6 > **STANDAARDEN PER STATION**

6.1. ROW ERG

6.1.1. SOLO/TEAM

- Plaats beide voeten stevig in de voetbanden voordat je begint met roeien.
- Je mag pas afstappen nadat de volledige 1000 meter is voltooid en de judge toestemming heeft gegeven (hand omhoog als teken van akkoord).
- De demper mag voor of tijdens het roeien worden aangepast door de actieve deelnemer.
- Leg de handle gecontroleerd terug bij het verlaten van de roeier.

6.1.2. DUO

- Alleen de actieve deelnemer mag de demper aanpassen.
- De rustende deelnemer blijft op de DUO-mat staan tot er een wisselmoment plaatsvindt.
- Deelnemers mogen het wisselmoment onderling beslissen.

6.2. SLED PUSH

6.2.1. SOLO/TEAM

- Zowel de slee als de deelnemer moeten te allen tijde in de toegewezen baan blijven.
- De volledige slee moet de witte lijn gepasseerd hebben om de workout station succesvol af te ronden.

6.2.2. DUO

- Alleen de actieve deelnemer mag de slee duwen.
- De rustende deelnemer blijft recht achter de actieve deelnemer staan tot er een wisselmoment plaatsvindt.
- Deelnemers mogen het wisselmoment onderling beslissen.

6.3. SKI ERG

6.3.1. SOLO/TEAM

- De voeten van de deelnemer moeten op het platform staan voordat de workout kan beginnen.
- Beide voeten mogen het platform pas verlaten als de volledige afstand voltooid is en de judge toestemming heeft gegeven (hand omhoog als teken van akkoord).
- De demper mag zowel tijdens als voor het skiën worden aangepast.

6.3.2. DUO

- Alleen de actieve deelnemer mag de demper aanpassen.
- De rustende deelnemer blijft op de DUO-mat staan tot er een wisselmoment plaatsvindt.
- Deelnemers mogen het wisselmoment onderling beslissen.

6.4. SANDBAG LUNGES

6.4.1. SOLO/TEAM

- De eerste stap moet gezet worden vanaf achter de witte lijn.
- Blijf in de toegewezen baan tenzij je wilt inhalen. Dit mag via een andere baan.
- Bij elke herhaling moet een knie de grond geraakt hebben.
- Elke herhaling moet je de heupen gestrekt hebben.
- De sandbag moet te allen tijde op de schouders blijven liggen, ook tijdens het rusten.

6.4.2. DUO

- De rustende deelnemer blijft recht achter de actieve deelnemer staan tot er een wisselmoment plaatsvindt.
- Deelnemers mogen het wisselmoment onderling beslissen.
- De sandbag moet naar achteren aangegeven worden en mag de grond niet raken.

6.5. LOAD CRAWL

6.5.1. SOLO/TEAM

- De billen mogen in de crawlpositie niet boven schouderhoogte uitsteken.
- Blijf tijdens het voortbewegen in de bear crawlpositie.
- De dumbbells mogen alleen worden verplaatst terwijl je in crawlhouding blijft. Tijdens rustmomenten laat je ze op de grond liggen.
- De dumbbells moeten tijdens het verplaatsen worden vastgehouden en mogen niet worden gegooid, gerold of gesleept.
- De knieën mogen tijdens de crawl niet de grond raken.

6.5.2. DUO

- De rustende deelnemer blijft recht achter de actieve deelnemer staan tot er een wisselmoment plaatsvindt.
- Deelnemers mogen het wisselmoment onderling beslissen.
- De dumbbells blijven liggen op de plek waar de deelnemer stopt met de crawl. De volgende deelnemer gaat vanaf dat punt verder.

6.6. SLED PULL

6.6.1. SOLO/TEAM

- De slee en de deelnemer moeten te allen tijde in de toegewezen baan blijven.
- De slee moet volledig over het witte kruis bewegen om de baan als geldig te laten tellen.

6.6.2. DUO

- De rustende deelnemer blijft recht achter de actieve deelnemer staan tot er een wisselmoment plaatsvindt.
- Deelnemers mogen het wisselmoment onderling beslissen.

6.7. FARMERS CARRY

6.7.1. SOLO/TEAM

- Houd de kettlebells met gestrekte armen naast je lichaam.
- Tijdens rustmomenten mogen de kettlebells op de grond worden neergezet.
- Beide kettlebells moeten gelijktijdig worden verplaatst (niet één voor één).

6.7.2. DUO

- De rustende deelnemer blijft recht achter de actieve deelnemer staan tot er een wisselmoment plaatsvindt.
- Deelnemers mogen het wisselmoment onderling beslissen.
- Bij het wisselen worden de kettlebells op de grond gezet; de rustende deelnemer pakt ze vervolgens op en gaat verder met lopen of rennen.

6.8. WALL BALLS

6.8.1. SOLO/TEAM

- De wall ball moet het midden van de target raken; langs de rand schaven telt niet als geldige herhaling.
- De heupen moeten parallel aan of onder de knieën komen om de herhaling te laten tellen.
- De targethoogte voor mannen is 3,00 meter (midden van de target raken).
- De targethoogte voor vrouwen is 2,70 meter (midden van de target raken).

6.8.2. DUO

- De rustende deelnemer blijft recht achter de actieve deelnemer staan tot er een wisselmoment plaatsvindt.
- Deelnemers mogen het wisselmoment onderling beslissen.

6.9. BURPEE JUMPS

6.9.1. SOLO/TEAM

- De eerste burpee start met de handen vóór de lijn.
- Spring met beide voeten tegelijk en naast elkaar.
- Na de burpee broad jump mogen de handen maximaal 30 centimeter voor je worden geplaatst voor de volgende herhaling.
- De borst moet de grond raken om de herhaling te laten tellen.
- Blijf in je toegewezen baan, tenzij je inhaalt.

6.9.2. DUO

- De rustende deelnemer blijft recht achter de actieve deelnemer staan tot er een wisselmoment plaatsvindt.
- Deelnemers mogen het wisselmoment onderling beslissen.

6.10. STRENGTH ERG CHEST PRESS

6.10.1. SOLO/TEAM

- Stap pas af nadat het volledige aantal kilo's voor jouw divisie is behaald.
- Verlaat het station pas nadat de judge akkoord heeft gegeven (hand omhoog als teken van bevestiging).

6.10.2. DUO

- De rustende deelnemer blijft op de DUO-mat staan tot er een wisselmoment plaatsvindt.
- Deelnemers mogen het wisselmoment onderling beslissen.

7 > VEILIGHEID EN GEZONDHEID

MEDISCHE CHECK

Deelnemers zijn zich ervan bewust dat zij in een goede medische conditie moeten zijn om deel te nemen aan STYREKX.

HYDRATATIE

Er zijn drinkposten beschikbaar op het parcours.

EHBO

EHBO en/of medische teams zijn aanwezig voor noodgevallen.

8 > JURERING EN STRAFPUNTEN

8.1. JURYLEDEN

Bij elk station zijn juryleden aanwezig om de correcte uitvoering te controleren. Het oordeel van de jury is bindend.

8.2. PENALTY'S

Tijdens elke STYREKX-race wordt toegezien op een eerlijke en veilige uitvoering van de race. Juryleden controleren of deelnemers de stations en runs correct uitvoeren volgens de vastgestelde regels.

Bij overtreding van de station- of racerichtlijnen, krijgen deelnemers **eerst een waarschuwing**, en pas bij herhaling wordt een **penalty** opgelegd. De penalty's per workout station zijn als volgt:

STATIONS	PENALTY'S
1 > ROW ERG	100M
2 > SLED PUSH	5M
3 > SKI ERG	100M
4 > SANDBAG LUNGES	10M
5 > LOAD CRAWL	5M
6 > SLED PULL	5M
7 > FARMERS CARRY	20M
8 > WALL BALLS	5 REPETITIONS
9 > BURPEE BROAD JUMPS	5M
10 > STRENGTH ERG	200KG / 150KG / 100KG

9 > UITSLAGEN EN PRIJZEN

TIJDREGISTRATIE

Alle deelnemers ontvangen een officiële eindtijd.

PRIJZEN

In elke racedivisie, met uitzondering van de LIGHT- en YOUNGSTER-categorie, wordt aan het einde van de wedstrijddag een prijs uitgereikt aan de snelste deelnemer(s). De tijdsregistratie bepaalt de officiële uitslag; deze wordt binnen 24 uur na afloop van het event gepubliceerd via de officiële STYREKX-kanalen.

Per wedstrijddag wordt één winnaar per divisie uitgeroepen. Bij duo's en teams geldt de gezamenlijke eindtijd als uitslag.

De jury en organisatie behouden zich het recht voor om bij gelijke tijden of bijzondere omstandigheden een aanvullende beoordeling toe te passen. De beslissing van STYREKX is in alle gevallen bindend.

RESULTATEN

Uitslagen worden gepubliceerd op de officiële website binnen 24 uur na het evenement. STYREKX is verantwoordelijk voor de einduitslag, hierover kan niet worden gediscussieerd, bezwaar maken is niet mogelijk. Het besluit van de raceleiding is bindend.

10 > DEELNAMEVOORWAARDEN

LEEFTIJD

De minimumleeftijd voor deelname de meeste categorieën van STYREKX is 16 jaar. Specifiek in de YOUNGSTER-categorie mogen sporters vanaf 8 jaar deelnemen.

INSCHRIJVING

Inschrijving verloopt via de officiële website: www.styrekx.com.

ANNULERING

Bij annulering door de organisatie, ontvangen deelnemers een voucher voor een toekomstig evenement.