

# ***RULEBOOK***



***STYREKX***  
***✕ FITNESS RACE***

Augustus 2026

# INHOUDSOPGAVE

|                                        |          |
|----------------------------------------|----------|
| <b>1. ALGEMENE INFORMATIE</b>          | <b>3</b> |
| 1.1 Evenementformat                    | 3        |
| 1.2 Doelgroep                          | 3        |
| 1.3 Locatie                            | 3        |
| <b>2. DEELNEMERSCATEGORIEËN</b>        | <b>4</b> |
| 2.1 Soorten deelnemerscategorieën      | 4        |
| 2.2 Soorten racedivisies               | 4        |
| 2.3 Leeftijdsgroepen                   | 4        |
| 2.4 Racestructuur per categorie        | 5        |
| <b>3. DE RACE</b>                      | <b>6</b> |
| 3.1 Voorbereiding                      | 6        |
| 3.2 Runs                               | 6        |
| <b>4. WORKOUT STATIONS</b>             | <b>7</b> |
| 4.1 RowErg                             | 7        |
| 4.2 Sled Push                          | 7        |
| 4.3 SkiErg                             | 7        |
| 4.4 Sandbag Lunges                     | 7        |
| 4.5 Load Crawl                         | 7        |
| 4.6 Sled Pull                          | 7        |
| 4.7 Farmers Carry                      | 8        |
| 4.8 Wall Balls                         | 8        |
| 4.9 Burpee Broad Jumps                 | 8        |
| 4.10 StrengthErg                       | 8        |
| 4.11 Finish                            | 8        |
| <b>5. REGELS EN STANDAARDEN</b>        | <b>9</b> |
| 5.1 Algemene Gedragsregels             | 9        |
| 5.2 Apparatuur en persoonlijke spullen | 9        |
| 5.3 Tijdsregistratie                   | 9        |
| 5.4 Finish en organisatie              | 9        |
| 5.5 Stations en uitvoering             | 9        |
| 5.6 Regels voor DUO's en TEAMS         | 10       |
| 5.6.1 DUO                              | 10       |
| 5.6.2 TEAM                             | 10       |

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>6. STANDAARDEN PER STATION</b>  | <b>11</b> |
| 6.1 Row Erg                        | 11        |
| 6.2 Sled Push                      | 11        |
| 6.3 SkiErg                         | 11        |
| 6.4 Sandbag Lunges                 | 12        |
| 6.5 Load Crawl                     | 12        |
| 6.6 Sled Pull                      | 13        |
| 6.7 Farmers                        | 13        |
| 6.8 Wall Balls                     | 13        |
| 6.9 Burpee Broad Jumps             | 14        |
| 6.10 StrengthErg                   | 14        |
| <b>7. VEILIGHEID EN GEZONDHEID</b> | <b>15</b> |
| 7.1 Medische check                 | 15        |
| 7.2 Hydratie                       | 15        |
| 7.3 EHBO                           | 15        |
| <b>8. JURERING EN STRAFPUNTEN</b>  | <b>16</b> |
| 8.1 Juryleden                      | 16        |
| 8.2 Penalties                      | 16        |
| <b>9. UITSLAGEN EN PRIJZEN</b>     | <b>17</b> |
| 9.1 Tijdregistratie                | 17        |
| 9.2 Prijzen                        | 17        |
| 9.3 Resultaten                     | 17        |
| <b>10. DEELNAMEVOORWAARDEN</b>     | <b>18</b> |
| 10.1 Leeftijd                      | 18        |
| 10.2 Inschrijving                  | 18        |
| 10.3 Annulering                    | 18        |
| <b>11. BEGRIPPENLIJST</b>          | <b>19</b> |

# 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 (6/8 voor Youngsters) van 800/400 meter, elk gevolgd door een workout station.

**FINISH**



**START**

**10 STATIONS | 10 X 800M/400M RUNS**

## 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

### 2.1 SOORTEN DEELNEMERSCATEGORIEËN

**SOLO:** Eén deelnemer voltooit het volledige parcours.

**DUO:** Twee deelnemers verdelen de workouts, maar lopen gezamenlijk dezelfde afstand.

**TEAM:** Vier deelnemers verdelen de workouts en het hardlopen onderling.

### 2.2 SOORTEN RACEDIVISIES

**YOUNGSTERS:** Deelnemers kunnen SOLO meedoen in de YOUNGSTERS categorie. 8 t/m 11 jaar: 6 stations en 6 runs van 400m. 12 t/m 15 jaar: 8 stations en 8 runs van 400m.

**LIGHT:** Deelnemers kunnen SOLO of als DUO meedoen in de LIGHT categorie. Hier worden 10 runs van 400m afgelegd en 10 stations voltooid.

**REGULAR:** Deelnemers kunnen SOLO, DUO of als TEAM meedoen in de REGULAR categorie. Hier worden 10 runs van 800m afgelegd en 10 stations voltooid.

**XTREME:** Deelnemers strijden SOLO of als DUO in de XTREME categorie. Hier worden 10 runs van 800m afgelegd en 10 stations voltooid.

[Bekijk hier alle gewichten per divisie.](#)

|              |                     |                         |
|--------------|---------------------|-------------------------|
| > 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      |                     |                         |

### 2.3 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+       |

## 2.4 RACESTRUCTUUR PER CATEGORIE

| STATIONS                             | X = XTREME | MEN X SOLO / DUO<br>MIX X DUO | WOMEN X SOLO / DUO<br>MEN SOLO / DUO / TEAM<br>MIX DUO / TEAM | WOMEN SOLO / DUO / TEAM |
|--------------------------------------|------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------|
| RUNS TUSSEN STATIONS                 |            | 10X 800M                      | 10X 800M                                                      | 10X 800M                |
| 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 / 2X18KG           |
| 8 > WALL BALLS                       |            | 80X / 9KG                     | 80X / 6KG                                                     | 80X / 4KG               |
| 9 > BURPEE BROAD JUMPS               |            | 60M                           | 60M                                                           | 60M                     |
| 10 > STRENGTH ERG <span>CHEST</span> |            | 2000KG                        | 1500KG                                                        | 1000KG                  |

| STATIONS                             | LIGHT SOLO / LIGHT DUO | YOUNGSTER 12-15 YEARS | YOUNGSTER 8-11 YEARS |
|--------------------------------------|------------------------|-----------------------|----------------------|
| RUNS TUSSEN STATIONS                 | 10X 400M               | 8X 400M               | 6X 400M              |
| 1 > ROW ERG                          | 500M                   | 500M                  | 250M                 |
| 2 > SLED PUSH                        | 40M / 104KG            | 20M / 50KG            | X                    |
| 3 > SKI ERG                          | 500M                   | 500M                  | 250M                 |
| 4 > SANDBAG LUNGES                   | 60M / BODYWEIGHT       | 30M                   | 30M                  |
| 5 > LOAD CRAWL                       | 60M / BODYWEIGHT       | 30M                   | 30M                  |
| 6 > SLED PULL                        | 40M / 80KG             | 20M / 35KG            | X                    |
| 7 > FARMERS CARRY                    | 160M / 2X18KG          | 80M / 9KG             | 80M / 6KG            |
| 8 > WALL BALLS                       | 40X / 4KG              | X                     | X                    |
| 9 > BURPEE BROAD JUMPS               | 60M                    | 30M                   | 30M                  |
| 10 > STRENGTH ERG <span>CHEST</span> | 500KG                  | X                     | X                    |

## 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 800/400 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 roeien op de Concept2 RowErg. Je start altijd vanaf nul. 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 weg 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 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. 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. Je werkt 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 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 trek je de slee met gewichten naar je toe. Houd constante spanning op het touw en gebruik je hele lichaam om kracht en controle te combineren. Bepaal zelf je tempo en werk gecontroleerd door de beweging. Rustmoment nodig? Geen probleem. De slee mag tijdens de oefening volledig stil komen te liggen.



#### **4.7. FARMERS CARRY**

Twee kettlebells 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 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 wissel je burpees af met brede sprongen. Laat je borst de grond raken, kom krachtig overeind en spring met beide voeten tegelijk naar voren. Land na iedere sprong met beide voeten tegelijk én naast elkaar. Werk in een vloeiende beweging en behoud gedurende de oefening tempo en controle.

#### **4.10. STRENGTH ERG** CHEST PRESS

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**

- Leverdirect na definish je chiptimer 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 destationsinde 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 workout volbrengt.
- Bij elke workout, wordt er één run voltooid.
- 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 afstand 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.
- Je begint eerst met de burpee, dan de sprong.
- Spring met beide voeten tegelijk en naast elkaar én land ook op deze manier.
- 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**

### **7.1 MEDISCHE CHECK**

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

### **7.2 HYDRATATIE**

Er zijn drinkposten beschikbaar op het parcours.

### **7.3 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. PENALTIES

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 |

Als een deelnemer het station vroegtijdig verlaat zonder de opgelegde penalty volledig uit te voeren, volgt een straffijd van 5 minuten. Dit geldt ook wanneer de deelnemer het station al heeft verlaten voordat de fout wordt geconstateerd en de penalty daardoor niet meer kan of wil uitvoeren.

## **9 > UITSLAGEN EN PRIJZEN**

### **9.1 TIJDREGISTRATIE**

Alle deelnemers ontvangen een officiële eindtijd.

### **9.2 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.

### **9.3 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**

### **10.1 LEEFTIJD**

De minimumleeftijd voor deelname aan de verschillende categorieën van STYREKX is als volgt:

- XTREME: vanaf 18 jaar
- REGULAR: vanaf 18 jaar
- LIGHT: vanaf 16 jaar
- DUO LIGHT: vanaf 12 jaar, waarbij de andere partner minimaal 18 jaar moet zijn
- YOUNGSTER: vanaf 8 jaar

### **10.2 INSCHRIJVING**

Inschrijving verloopt via de officiële website: [www.styrekx.com](http://www.styrekx.com).

### **10.3 ANNULERING**

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

## 11 > BEGRIPPENLIJST

**Fitness race** Wedstrijdvorm waarbij hardlopen wordt gecombineerd met verschillende fitnessoefeningen.

**Run** Een hardloonderdeel van de race. Afhankelijk van de categorie is dit 400 of 800 meter.

**(Workout) station** Een fitnessonderdeel dat na iedere run wordt uitgevoerd.

**SOLO** Racevorm waarbij één deelnemer het volledige parcours en alle workouts voltooit.

**DUO** Racevorm waarbij twee deelnemers de workouts verdelen en gezamenlijk dezelfde afstand lopen.

**TEAM** Racevorm waarbij vier deelnemers de workouts en het hardlopen onderling verdelen.

**YOUNGSTERS** Deelnemerscategorie voor jongeren vanaf 8 jaar, met een aangepaste racestructuur.

**LIGHT** Racecategorie met 10 runs van 400 meter en 10 workout stations (licht).

**REGULAR** Racecategorie met 10 runs van 800 meter en 10 workout stations (gemiddeld).

**XTREME** Racecategorie met 10 runs van 800 meter en 10 workout stations (zwaar).

**Fast lane** De linkerbaan die gebruikt wordt om andere deelnemers in te halen.

**Transitiezone** Zone tussen een run en een workout station, met een drinkpunt.

**Penalty** Tijdsstraf die wordt opgelegd wanneer een deelnemer een regel overtreedt of een onderdeel niet correct uitvoert.

**Judge / jurylid** Official die controleert of een deelnemer een onderdeel volgens de regels uitvoert.

**DUO-mat** Aangewezen plek waarop de rustende deelnemer tijdens bepaalde DUO-workouts moet wachten.

**TEAMzone** Aangewezen zone waar teamleden wachten totdat zij worden afgelost.

**Wisselmoment** Moment waarop binnen een DUO of TEAM de actieve deelnemer wordt afgelost door een andere deelnemer.

**Demper** Instelling op de RowErg, StrengthErg of SkiErg waarmee de weerstand wordt aangepast.

**Target** Het doel waarop de wall ball moet worden gegooid.

**Divisiegewicht** Het voorgeschreven gewicht dat bij een bepaalde racedivisie hoort.

**Chip-timer** Chip waarmee de tijd van de deelnemer wordt geregistreerd.

**Startbewijs** Bewijs dat de deelnemer voorafgaand aan de race ontvangt.

**Startruimte** Ruimte waar deelnemers zich ongeveer tien minuten voor hun start melden.

**Warm-up area** Ruimte waar deelnemers zich voor de race kunnen opwarmen.

**Crew** Medewerkers van de organisatie die deelnemers tijdens het evenement begeleiden.

**Officiële eindtijd** De geregistreerde tijd vanaf de start tot en met de finish, inclusief runs en workout stations.