THE HYBRID GAMES NL – RULEBOOK

INLEIDING

- The Hybrid Games NL is een functionele fitnesswedstrijd waarin atleten worden uitgedaagd op kracht, uithoudingsvermogen en doorzettingsvermogen. Het parcours bestaat uit 9 vaste onderdelen, afgewisseld met 500 meter hardlopen (10x in totaal). Dit rulebook beschrijft de juiste uitvoering van elk onderdeel, inclusief de vereisten en penalty's voor incorrecte uitvoering.

ALGEMENE REGELS

- Elke deelnemer moet alle onderdelen voltooien in de juiste volgorde.- Judge-aanwijzingen zijn leidend.- Atleten dienen hun eigen tempo en techniek te bewaken, maar moeten voldoen aan de beschreven uitvoeringseisen.- Bij twijfel of discussie beslist de hoofdscheidsrechter.

10 x 500 METER

- de race begint met een run van 500 meter en na elk onderdeel volgt een 500 meter run. - Er mag niet van de atletiekbaan af gegaan worden tijdens de runs, maar alleen bij de in- en uitgang van de 9 onderdelen, deze worden aangeduid met beachflags.
- Penalty: Afsnijden van een 500 meter run = 5 minuten straftijd

ONDERDEEL 1 t/m 9:

ONDERDEEL 1: 1000 METER SKI-ERG

- Uitvoering: Start met beide handen aan de hendels. Het display staat bij aanvang op 0 meter, deze wordt gereset door de aanwezige judge. De afstand telt op tot 1000 meter. De dampersetting staat op 7, maar worden aangepast door de atleet.
- Regels: Beide handen moeten elke herhaling de hendels vastgrijpen. Voeten blijven op het platform. Je mag niet eerder vertrekken voordat de teller 1000 meter laat zien. (niet “uit laten rollen”)
- Penalty: Bij te vroeg vertrekken – 1 minuut straftijd. Bij het niet volbrengen van de 1000 meter 5 minuten straftijd voor elke 500 meter. (dus max 10 minuten straftijd)

ONDERDEEL 2: 50 SLAMBALLS

- Uitvoering: Hef de slamball boven het hoofd. Gooi deze daarna op de grond of laat de slamball vallen.
- Regels: Volledige extensie van armen boven het hoofd. Bal mag in meerdere etappes boven het hoofd gebracht worden (bijv. clean & press)
- Penalty: Onvolledige extensie: herhaling wordt niet geteld, no rep.

ONDERDEEL 3: 200 METER FARMERSCARRY

- Uitvoering: Draag twee gelijke gewichten (officiële farmerwalk halters) aan weerszijden van het lichaam over 200 meter.
- Regels: Gewicht mag worden neergezet onderweg. Volg het parcours / de te lopen ronde, zonder af te snijden.
- Penalty: afsnijden = 5 minuten straftijd.

ONDERDEEL 4: 100 METER WALKING LUNGES (SANDBAG)

- Uitvoering: Sandbag achterop de schouders. Bij elke stap moet de achterste knie de grond raken.
- Regels: Kniecontact met de grond is verplicht. Heupen moeten volledig gestrekt worden na elke stap.
- Penalty: Foute techniek = stap telt niet, 1 meter terug. Bij 3 foutieve stappen = 10 meter terug

ONDERDEEL 5: 1000 METER ROEIEN

- Uitvoering: Start met voeten vast in de voetsteunen. Gebruik beide armen en benen om de roeibeweging te maken. Het display staat bij aanvang op 0 meter, deze wordt gereset door de aanwezige judge. De afstand telt op tot 1000 meter. De dampersetting staat op 7, maar worden aangepast door de atleet.
- Regels: Armen en benen beide gebruiken. Alleen zitten tijdens de uitvoering.
- Penalty: Bij te vroeg vertrekken – 1 minuut straftijd. Bij het niet volbrengen van de 1000 meter 5 minuten straftijd voor elke 500 meter (dus max 10 minuten straftijd)

ONDERDEEL 6: 100 METER BURPEE BROADJUMPS

- Uitvoering: De atleet plaatst zijn handen vóór de startstreep en begint daar met de eerste burpee, om vervolgens over de startstreep te springen. Bij de burpee moet de borst de grond raken, en mogen de handen niet naar voren worden verplaatst. Bij het overeind komen, mogen de voeten niet voorbij de handen komen. Vanaf deze positie springt de atleet in een beweging met beide voeten tegelijk naar voren. Tussenstappen zijn niet toegestaan. Na de sprong plaatst de atleet de handen op de grond, maximaal 30 centimeter voor de voeten. Vervolgens begint de atleet aan de volgende burpee. Dit wordt herhaald tot de atleet over de eindstreep is gesprongen. Herhaal tot 100 meter.
- Regels: Handen en borst moeten de grond raken. Beide voeten moeten tegelijk landen.
- Penalty: Incomplete burpee of stap = herhaling telt niet, ga terug naar waar je de burpee begon. Bij 3 foutieve burpee broadjumps = +10 meter.

ONDERDEEL 7: 100 METER SLEDDRAG

- Uitvoering: Beweeg een met gewicht beladen slee over 100 meter, rechtstreeks aan handvatten.
- Regels: Volledige afstand moet worden afgelegd met constante controle over de slee. Alleen achterwaarts trekken (geen zijwaartse sleep). De armen mogen gebruikt worden om de slee extra naar achteren te trekken (pulls)
- Penalty: Onrechtmatig drag/pull geconstateerd, straf = 3 burpee (opgelegd door judge), bij buddy beide atleten 3 burpees. Bij 3x herhalen van de fout = 5 minuten straftijd.

ONDERDEEL 8: 50 THRUSTERS

- Uitvoering: Front squat met barbell, gevolgd door een overhead push press in één vloeiende beweging. Heupen onder kniehoogte, armen volledig gestrekt boven het hoofd.
- Regels: Volledige range of motion vereist. Geen push jerk toegestaan.
- Penalty: Elke incomplete thruster telt niet, no rep.

ONDERDEEL 9: 2000 METER BIKE-ERG

- Uitvoering: Fietsen tot het display 2000 meter voltooid. Het display staat bij aanvang op 0 meter, deze wordt gereset door de aanwezige judge. De afstand telt op tot 2000 meter. De dampersetting staat op 7, maar worden aangepast door de atleet.
- Regels: Zitten tijdens het fietsen, handen aan het stuur.
- Penalty: Bij te vroeg vertrekken – 1 minuut straftijd. Bij het niet volbrengen van de 2000 meter 5 minuten straftijd voor elke 1000 meter (dus max 10 minuten straftijd)

FINISH EN TIMING

- Elke deelnemer start met een chip voor tijdregistratie.- Tussenstanden worden live weergegeven.- Totale tijd = tijd van start tot finish (10x 500 meter rennen + 9 onderdelen), inclusief penalty's.

DISCLAIMER

- De organisatie behoudt zich het recht voor om onderdelen aan te passen bij extreme weersomstandigheden of veiligheidsrisico's. Deelnemers stemmen in met het volgen van alle veiligheidsinstructies.