



01

## SKI ERG | スキーエルゴ

1,000 M

WOMEN : ---

MEN : ---

WOMEN PRO : ---

MEN PRO : ---

### RULE ルール

- ◆動作中は両足を常にスキーエルゴのプラットフォーム上に置き、プラットフォーム下の床に触れてならない。
- ◆ダンパー(負荷)は設定を変更できる。
- ◆1,000メートル終了したら挙手し、必ずジャッジが確認してからランニングに進む。
- ◆ミスの1度目は注意、2度目以降は15秒のペナルティーが課せられる。

### POINT ポイント

- ◆モニターはジャッジによってリセットされるが、自身でも距離が0になっているか確認する。
- ◆腕だけでは引くのではなく、ヒップヒンジを使って可能な限り大きな動作で引く。
- ◆急いで早く引くのではなく、スピードをコントロールしながら一定のリズムで引く。
- ◆一度開始したら休まず行う。

HYROX



02

## SLED PUSH | スレッドプッシュ

50M

WOMEN: 102 KG

MEN: 152 KG

WOMEN PRO: 152 KG

MEN PRO: 202 KG

### RULE ルール

- ◆重量はスレッド(ソリ)自体の重量(50kg)を含む。
- ◆必ずジャッジから指定されたレーンを使用する。
- ◆12.5mを2往復し合計50m行う。
- ◆スタートは必ずレーンの端から行き、折り返し時も必ずスレッド全体がレーンの端を完全に超えてから方向転換を行う。
- ◆レーンを分ける白線にスレッドが触れないようコントロールする。
- ◆ミスの1度目は注意、2度目以降は15秒のペナルティーが課せられる。

### POINT ポイント

- ◆力み過ぎると前に進まないなので、体幹を固め呼吸を整えながら全身で押す。
- ◆腕を伸ばすのも、伸ばさないのも正解。自身にあったフォームで臨む。
- ◆足首が固いと不利になる種目なので、可動域を出す練習をすると良い。
- ◆下半身への負荷が高い競技なので、脚部全体の強化を行う。
- ◆カーフが弱い人は複数の角度で鍛える。

HYROX



03

## SLED PULL | スレッドプル

50M

WOMEN: 78 KG

MEN: 103 KG

WOMEN PRO: 103 KG

MEN PRO: 153 KG

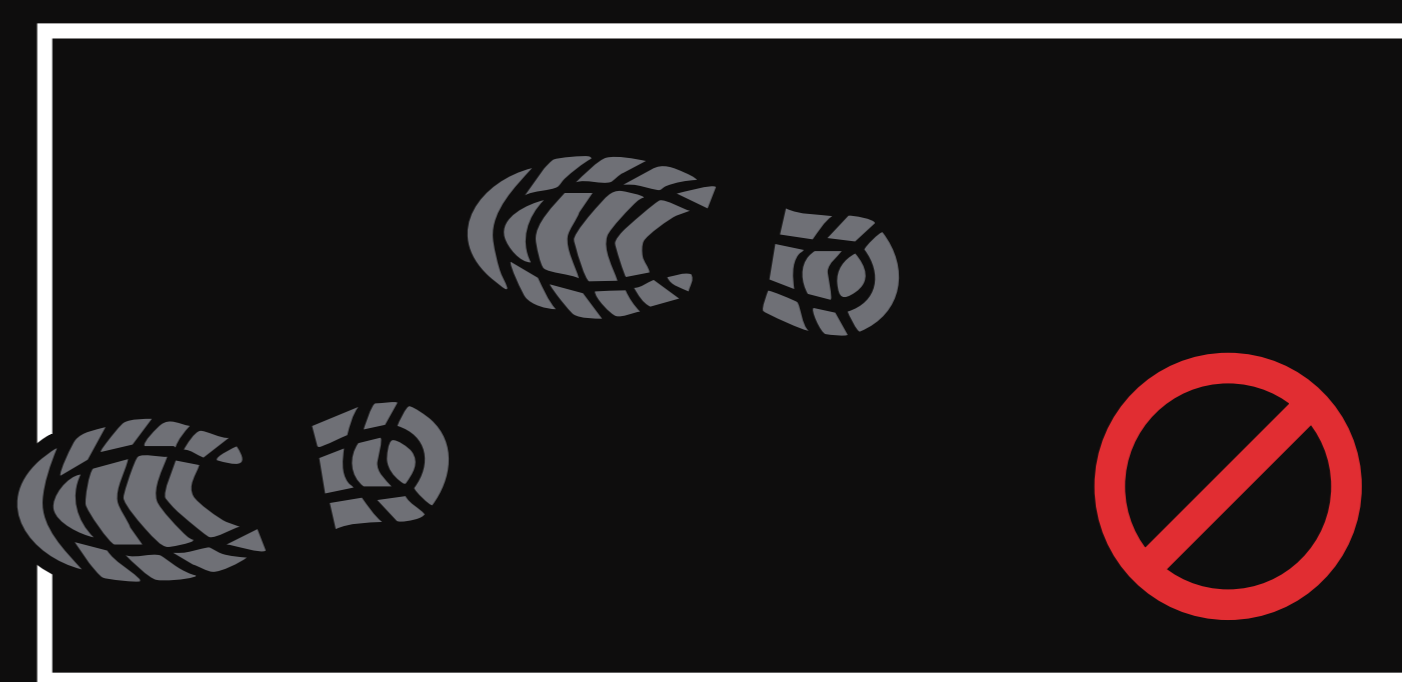
### RULE ルール

- ◆重量はスレッド(ソリ)自体の重量(50kg)を含む。
- ◆必ずジャッジから指定されたレーンを使用する。
- ◆12.5mを2往復し合計50m行う。
- ◆スタートは必ずレーンの端から行い、12.5mを引き終えたら自分のレーンの反対側へ走って移動する。
- ◆動作中は立った状態を維持し、作業エリア(レーサーボックス)の内側で行う。作業エリアの白線は踏んではならない。(図1)
- ◆ロープも自分のレーン内に収める。
- ◆ミスの1度目は注意、2度目以降は15秒のペナルティーが課せられる。

### POINT ポイント

- ◆腕で引かずに、全身で引く。
- ◆作業エリア(レーサーボックス)をフル活用し、後方へ移動しながら引く。
- ◆引き終えたロープを整えておくと、足場が確保できて引きやすい。

図1



HYROX



04

# BURPEE BROAD JUMPS | バーピーブロードジャンプ 80M

WOMEN : ---

MEN : ---

WOMEN PRO : ---

MEN PRO : ---

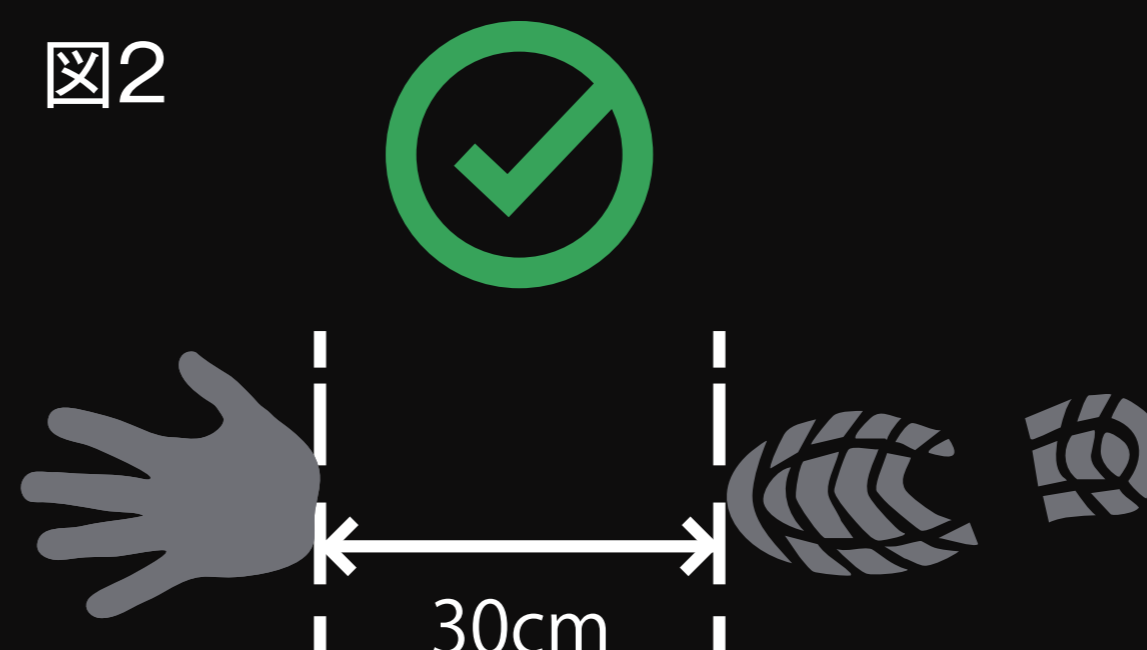
## RULE ルール

- ◆最初のバーピーは、競技者の胸が地面についた状態で、両手をスタートラインより後ろに置いて始める。
- ◆ブロードジャンプの着地は、常に両足を平行に。
- ◆2回目以降のバーピーを開始する際、競技者の両手はつま先から30cm以内の位置に置く。(図2)
- ◆ボトムポジションではしっかりと胸を地面につける、立ち上がる際には膝をついてもOK。
- ◆前方の競技者に追いついてしまった時は、レーンを跨いで追い越すことができます。
- ◆ミスの1度目は注意、2回目以降は15秒のペナルティーが課せられる。

## POINT ポイント

- ◆スタートから全力でジャンプすると後半で失速しやすいので、無理のない一定の距離を維持する。
- ◆ジャンプの際、両手でバランスを取って着地をコントロールする。
- ◆前半最後の種目なので、無理をせず自分のペースを守る。

図2



HYROX



05

## ROWING | ローイング

1,000 M

WOMEN : ---

MEN : ---

WOMEN PRO : ---

MEN PRO : ---

### RULE ルール

- ◆競技中は常に足をフットプレートの上に置き、一度マシンに座ったら、終わるまで降りない。
- ◆ダンパー(負荷)は設定を変更できる。
- ◆1,000メートル終了したら挙手し、必ずジャッジが確認してからランニングに進む。
- ◆ミスの1度目は注意、2度目以降は15秒のペナルティーが課せられる。

### POINT ポイント

- ◆モニターはジャッジによってリセットされるが、自身でも距離が0になっているか確認する。
- ◆腕だけでは引くのではなく、ヒップヒンジを使って可能な限り大きな動作で引く。
- ◆急いで早く引くのではなく、スピードをコントロールしながら一定のリズムで引く。
- ◆一度開始したら休まず行う。
- ◆ダンパー設定は最初は少し軽いと思うくらいで行うのがベスト。
- ◆この種目はリカバリーを意識して行う。

HYROX



06

## KETTLEBELL FARMERS CARRY | ケトルベル・ファーマーズキャリー 200M

WOMEN: 16 KG X2

MEN: 24 KG X2

WOMEN PRO: 24 KG X2

MEN PRO: 32 KG X2

### RULE ルール

- ◆ケトルベルは指定の場所から持ち出し、指定の場所へ戻した時点で終了。
- ◆移動中は常に2つのケトルベルを両腕を伸ばした状態で持つ。
- ◆ケトルベルを置いて休む事は問題ないが、置く際は必ず身体の両脇に置く。
- ◆ミスの1度目は注意、2度目以降は15秒のペナルティが課せられる。
- ◆ケトルベルを正しい場所に戻さなかった場合やハンドルが直立していない状態で置かれていた場合は30秒のタイムペナルティが課せられる。

### POINT ポイント

- ◆握力の持久力が勝敗のポイントとなる。
- ◆握力が無くなる前に200mを進み切るか、一定の距離ごとに休むか選択する。
- ◆普段のトレーニング時にパワーグリップを使わない習慣をつける。
- ◆体幹がぶれてしまうとケトルベルを振り回してしまい、握力を消耗するので、スタビリティトレーニングで体幹を鍛える。
- ◆競技エリアを出る前にケトルベルを正しい場所、正しい状態に戻せばペナルティにならない。

HYROX



07

# SANDBAG LUNGE | サンドバッグランジ 100M

WOMEN: 10 KG

MEN: 20 KG

WOMEN PRO: 20 KG

MEN PRO: 30 KG

## RULE ルール

- ◆サンドバッグを指定の場所から持ち出し、指定の場所へ戻した時点で終了。
- ◆最初のランジは両足をスタートラインの後方に揃えて直立した状態から始める。
- ◆後ろ膝は必ず床につかなくてはならない。
- ◆各レップの終了時に膝・股関節を完全に伸ばした直立姿勢に戻る必要がある。
- ◆休む際はサンドバッグを下に置くと違反になるので、肩に乗せたまま直立姿勢で休む。
- ◆脚は必ず交互に行う。
- ◆ミスの1度目は注意、2度目以降は15秒のペナルティーが課せられる。

## POINT ポイント

- ◆大腿四頭筋で重さを受けるよりも殿筋で受けるイメージで実施する。
- ◆顔を下を向けると苦しくなるので、前を向いて一歩ずつ行う。
- ◆練習の時もしっかりとウォーキングランジを行い、正しいフォームを身につける。

HYROX



# WALLBALLS | ウォールボール

## 100 REP

WOMEN : 4 KG (2.70M)

MEN : 6 KG (3.00M)

WOMEN PRO : 6 KG (2.70M)

MEN PRO : 9 KG (3.00M)

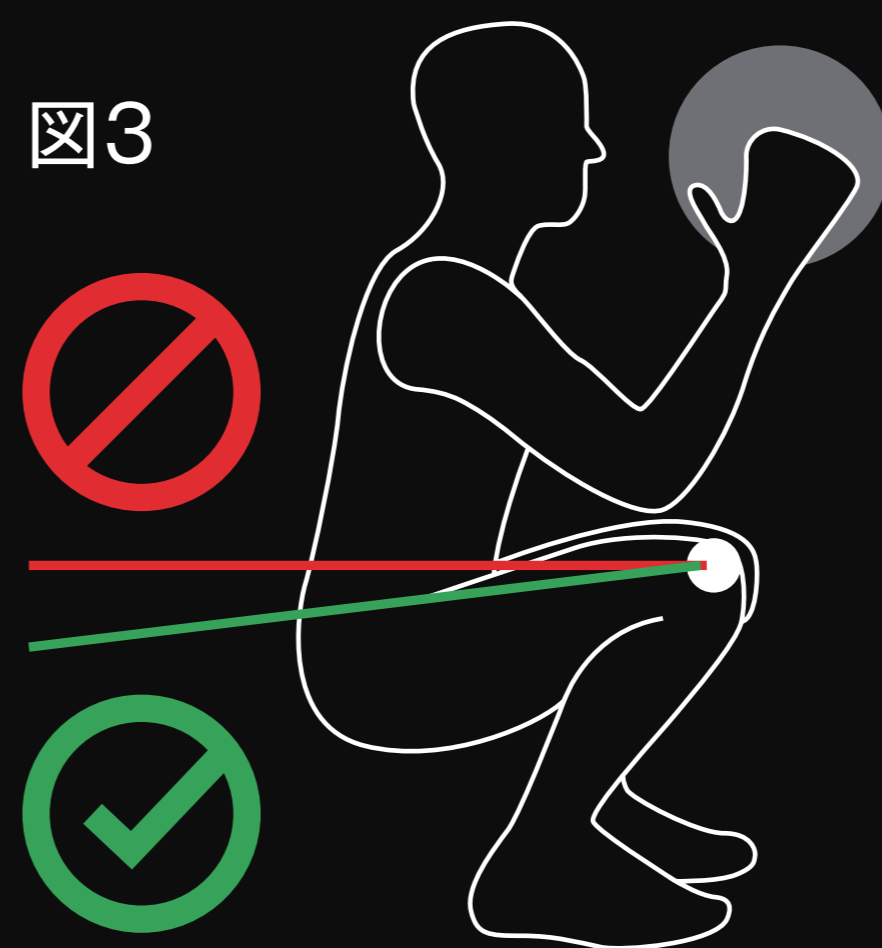
### RULE ルール

- ◆スタート時は、必ず直立姿勢でウォールボールを両手で持った姿勢から開始する。
- ◆スクワットでしっかりとしゃがみ、立ち上がりながら両手でボールを投げ、指定されたターゲットに当てるまでが1レップ。
- ◆スクワットの最下点では、競技者の股関節が膝より明確に下(平行以下/90度以下)でなければならない。(図3)
- ◆ターゲットに当たらない場合や、スクワットが浅いと1レップにカウントされない。

### POINT ポイント

- ◆体の連動性が重要となる種目なので、全身を使って正確に動作を行う。
- ◆20回を5セットに分けるなど、定期的に休憩を取り入れる。

図3



# HYROX