

# Standards et règles

L'Hydrox est une course hybride combinant natation et CrossFit. L'objectif est de réaliser, en duo, huit fois 150 mètres de natation, entrecoupés de différentes stations décrites ci-dessous, avec un time cap de 75 minutes.

La nage est libre et choisie par les athlètes. Les deux partenaires nagent en même temps, l'un derrière l'autre. Il est obligatoire de toucher le mur avec une ou deux mains avant chaque départ et de sortir de l'eau par son couloir. Les deux athlètes doivent avoir terminé la natation avant de commencer la station suivante. L'athlète sortant de l'eau en premier doit attendre son partenaire sur le tapis des lunges

## **H-H & F-H**

- Lunges : DB 20 kg
- Farmer Carry : DB 2 × 22,5 kg
- Thrusters : KB 16 kg

## **F-F**

- Lunges : DB 10 kg
- Farmer Carry : DB 2 × 15 kg
- Thrusters : KB 12 kg

## **1. SkiErg – 1000 m**

Les 1000 mètres de SkiErg sont réalisés à deux, avec une répartition et des transitions libres. Lorsqu'un athlète travaille sur le SkiErg, son partenaire doit attendre sur son tapis. Il est interdit de quitter la machine avant l'affichage des 1000 mètres. Les poignées ne doivent jamais être lâchées brutalement : elles doivent être reposées correctement avant que le partenaire ne prenne le relais.

## **2. Pull Partner – 75 m**

Les athlètes doivent remorquer leur partenaire sur une distance totale de 75 mètres, répartis en 3 fois 25 mètres. Les changements sont autorisés à tout moment. Les deux athlètes doivent dépasser entièrement la ligne de marquage avant de repartir pour les 25 mètres suivants. L'athlète tracté doit placer ses talons dans les emplacements prévus sur la planche.

### **3. Push Partner – 75 m**

Les athlètes poussent leur partenaire sur 75 mètres, répartis en 3 fois 25 mètres. Les changements sont autorisés à tout moment. Les deux athlètes doivent dépasser entièrement la ligne de marquage avant de repartir pour les 25 mètres suivants. L'athlète poussé doit placer ses talons dans les trous prévus sur la planche.

### **4. Burpees – 80 répétitions**

Les 80 burpees sont répartis librement entre les deux athlètes. La poitrine doit toucher le sol et une extension complète du corps est exigée à la fin de chaque répétition. Le step aller-retour ou le mouvement « glissé » est autorisé.

### **5. Row – 1000 m**

Les 1000 mètres de rameur sont réalisés à deux, avec des transitions libres. Pendant qu'un athlète rame, son partenaire doit attendre sur le tapis. Les poignées ne peuvent pas être lâchées brutalement et doivent être reposées correctement avant le relais.

### **6. Lunges – 100 répétitions**

Les athlètes doivent effectuer 100 lunges alternés lestés, avec un dumbbell en back rack, posé sur la nuque. Le dumbbell doit être tenu avec les deux mains. À chaque répétition, le genou doit toucher le sol et le mouvement doit se terminer par une extension complète du corps. Une planche sera mise à disposition pour protéger les genoux.

### **7. Farmer Carry – 200 m**

Les athlètes parcourent ensemble une distance de 200 mètres. Un seul des deux athlètes porte les dumbbells, tandis que son partenaire marche derrière lui. Des changements sont autorisés à tout moment ; lors de chaque transition, les dumbbells doivent obligatoirement être déposés au sol. Il est strictement interdit de courir, le sol pouvant être glissant.

### **8. Thrusters – 100 répétitions**

Les athlètes réalisent 100 kettlebell thrusters, avec une répartition libre. Chaque répétition doit inclure une descente en squat en cassant la parallèle, le kettlebell restant proche du corps, suivie d'une extension complète avec les bras tendus au-dessus de la tête.

## **INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES**

- La course se déroule entièrement pieds nus.
- Le port des lunettes de piscine est autorisé.
- Le bonnet de bain est obligatoire.
- Il est interdit de nager avec une planche, des palmes, des palettes ou un pull buoy.
- Chaque athlète doit prévoir son propre essuie
- Une pièce de 1 et/ou 2 euros est nécessaire pour l'utilisation des casiers

Cette compétition se veut avant tout un moment fun et communautaire. Un juge sera présent tout au long de l'épreuve pour guider et accompagner les participants lors de ce premier Hydrox de Belgique.