

ATHLETEN-BRIEFING – HYBRID GAMES Switzerland

1. Vorwort

Diese Veranstaltung zelebriert den Sport, den Teamgeist, den fairen Wettbewerb und die Gemeinschaft. Von allen Athletinnen und Athleten wird jederzeit sportliches Verhalten erwartet. Der Verzicht auf leistungssteigernde Mittel, die unter Doping fallen, ist selbstverständlich und zwingend.

Die Wahrung der persönlichen Integrität aller Athletinnen und Athleten hat oberste Priorität. Nichtbeachtung der Signalisation, das Verlassen der Strecke, Unsportliches Verhalten, respektloses Auftreten oder jegliche Form von Belästigung werden nicht toleriert und führen zum sofortigen Ausschluss von der Veranstaltung.

2. Allgemeine Wettkampfregelein

2.1 Workout-Kriterien

Alle Workouts werden ausschließlich gewertet, wenn folgende Punkte eingehalten werden:

- korrekte Übungsreihenfolge
- korrekte Bewegungsstandards
- korrekte Wiederholungszahlen bzw. Distanzen
- korrekte Gewichte
- Einhaltung von Start- und Endpunkten

Verstöße können zu No-Reps, Distanzstrafen oder Zeitstrafen führen.

2.2 Judges & Entscheidungen

- Jede Station wird von Judges betreut.
- Ein Head Judge ist für jede Station verantwortlich.
- Bei Unklarheiten entscheidet der Head Judge.
- Alle Entscheidungen der Judges sind bindend und endgültig.
- Ungültige Wiederholungen werden nicht gezählt.

2.3 Verhaltens-, Equipment- & Streckenregeln / Strafen

- Das **Fallenlassen** von Equipment ist zu **keinem Zeitpunkt** und bei **keiner Übung erlaubt**. Wird Equipment – auch bei der letzten Wiederholung – fallengelassen, gilt **die betreffende Wiederholung als No-Rep und muss wiederholt werden**.
- Unhygienisches Verhalten, **insbesondere** unkontrolliertes **Spucken** auf der Laufstrecke oder im Wettkampfbereich, **ist untersagt** und wird bei den HYBRID GAMES **nicht geduldet**. **Zuwiderhandlungen** werden mit einer **Zeitstrafe von 5:00 Min.** geahndet.
- Alle **Laufdistanzen** sind **vollständig** und gemäß der vorgegebenen Streckenführung zu **absolvieren**. **Fehlende oder nicht vollständig** absolvierte Runden oder Laufabschnitte **führen zu einer Zeitstrafe von 5:00 Min.**

3. Workout Flow & Bewegungsstandards

Workout-Reihenfolge

800 m Run

25/35 cal. Assault AirBike

800 m Run

50/70 Devil Press RAMRoller

800 m Run

1000 m Rudern

800 m Run

90 m Burpee Broad Jump

800 m Run

60/80 Plate Thruster

800 m Run

200 m Plate Overhead Carry

800 m Run

1000 m SkiErg

50 m Sprint ins Ziel

3.1 Running

- Jeder Laufabschnitt beträgt **800 m. (2 Runden)**
- Die Strecke ist in 2 Runden à 400 m unterteilt.
- Start- und Endpunkte sind klar markiert.
- Der nächste Workout-Abschnitt darf erst nach vollständigem Absolvieren der Laufdistanz begonnen werden.
- Athleten sind verpflichtet, die vorgegebene Laufstrecke vollständig und korrekt einzuhalten.

Für Doubles (Open & Pro, alle Kategorien) gilt zusätzlich:

- Beide Athleten eines Teams müssen **jeden Laufabschnitt gemeinsam** absolvieren.
- Die Athleten dürfen sich während des Laufens **nicht trennen**.
- Als gemeinsam gilt: Beide Athleten müssen sich jederzeit **sichtbar in unmittelbarer Nähe zueinander** befinden.
- Der Laufabschnitt gilt erst dann als beendet, wenn beide Athleten **gemeinsam den markierten Endpunkt** erreichen.
- Das **Warten** eines Athleten im Zielbereich auf den Teamkollegen ist **nicht erlaubt**.
- *Alle Laufdistanzen sind vollständig und gemäß der vorgegebenen Streckenführung zu absolvieren. Fehlende oder nicht vollständig absolvierte Runden oder Laufabschnitte führen zu einer Zeitstrafe von 5:00 Min.*

3.2 Assault AirBike

OPEN ♀+♂ : 25 cal.

PRO ♀+♂ : 35 cal.

OPEN/PRO DOUBLE: 35 cal.

- Der Monitor wird vor Beginn durch den Judge auf 0 gestellt.
- Hände und Füße müssen während der gesamten Bewegung Kontakt mit Griffen und Pedalen haben.
- Nach Erreichen der 25/35 cal hebt der Athlet deutlich einen Arm, um dem Judge das Erreichen der Zielkalorien zu signalisieren.
- Erst nach Freigabe durch den Judge darf der Athlet vom Bike absteigen und die Station verlassen.

Für Doubles (Open & Pro, alle Kategorien) gilt zusätzlich:

- Die Zielkalorien von **35 cal** sind **als Teamleistung** zu erbringen.
- **Beide Athleten dürfen sich während der Station beliebig oft abwechseln.**
- Ein Wechsel ist **jederzeit erlaubt**, jedoch **nur bei vollständig ruhendem Bike**.
- **Beim Wechsel darf sich immer nur ein Athlet auf dem Bike befinden.**
- Der nicht aktive Athlet muss sich **vollständig außerhalb des Bikes** aufhalten hinter der Markierung.
- **Ein Wechsel der Athleten findet immer hinter der Markierung statt.**
- Die Zielkalorien gelten erst als erreicht, wenn der Monitor die **vorgeschriebene Gesamtkalorienzahl** anzeigt.

3.3 Devil Press – RAMRoller

OPEN: 50 Devil Press – ♀ 10 kg RAM / ♂ 20 kg RAM

PRO: 70 Devil Press – ♀ 10 kg RAM / ♂ 20 kg RAM

DOUBLES OPEN: 50 Devil Press – ♀ 10 kg RAM / ♂ 20 kg RAM

DOUBLES PRO: 70 Devil Press – ♂ 20 kg RAM

- Start im aufrechten Stand, der RAMRoller liegt am Boden.
- Für jede Wiederholung senkt der Athlet den Körper kontrolliert ab, bis die Brust den RAMRoller klar berührt.
- Die Hände müssen während der gesamten Wiederholung durchgehend im RAMRoller bleiben.
- Ein Lösen oder Umgreifen der Hände ist nicht erlaubt.
- Aus der Bodenposition richtet sich der Athlet wieder auf, der RAMRoller wird dabei mitgeführt.
- Anschließend wird der RAMRoller kontrolliert über Kopf geführt.
- In der Endposition müssen Hüfte, Knie und Arme vollständig gestreckt sein, der RAMRoller wird stabil über Kopf gehalten.
- Vor Beginn der nächsten Wiederholung wird der RAMRoller kontrolliert auf dem Boden abgelegt
- Wird der RAMRoller geworfen oder nicht kontrolliert abgelegt, zählt die Wiederholung nicht.

Für Doubles (Open & Pro, alle Kategorien) gilt zusätzlich:

- Die Wiederholungen (50 / 70) sind **als Teamleistung** zu erbringen.
- **Beide Athleten dürfen sich während der Station beliebig off abwechseln.**
- Ein Wechsel ist **jederzeit erlaubt**, jedoch **nur wenn der RAM Roller sichtbar auf dem Boden abgelegt wurde.**

3.4 Rudern

- Ziel sind **1000m**
- Der Monitor wird vor Beginn durch den Judge auf **0** gestellt. Die Luftklappeneinstellung ist dem Athleten freigestellt und kann individuell angepasst werden.
- Füße bleiben während der gesamten Übung auf den Footplates.
- Nach Erreichen der **1000 m** wird der **Ruderstab (Handle) kontrolliert in die dafür vorgesehene Halterung zurückgelegt.**
- Erst **nachdem der Ruderstab korrekt abgelegt ist**, hebt der Athlet deutlich einen Arm zur Signalisierung.
- Verlassen des Geräts **erst nach Freigabe durch den Judge.**

Für Doubles (Open & Pro, alle Kategorien) gilt zusätzlich:

- Die Distanz von 1000 m ist als **Teamleistung** zu erbringen.
- Beide Athleten dürfen sich **beliebig off abwechseln.**

- Beim Wechsel darf sich immer **nur ein Athlet** gleichzeitig auf dem Rudergerät befinden.
- Der nicht aktive Athlet muss sich vollständig **außerhalb des Rudergeräts** aufhalten.
- Nach Erreichen der 1000 m wird der Ruderstab (Handle) **kontrolliert** in die dafür **vorgesehene Halterung zurückgelegt**.
- Erst nachdem der **Ruderstab korrekt abgelegt** ist, **hebt** der Athlet **deutlich einen Arm zur Signalisierung**.
- Das Verlassen des Geräts ist erst nach **Freigabe durch den Judge erlaubt**.

3.5 Burpee Broad Jump

90 Meter (3 Bahnen à 30 Meter)

- Der Athlet beginnt im aufrechten Stand mit beiden Füßen hinter der Startlinie.
- Für jede Wiederholung werden die Hände einmalig auf dem Boden neben den Füßen platziert; der Abstand der Hände zu den Füßen darf maximal eine Fußlänge betragen.
- Sobald die Hände den Boden berühren, **dürfen sie nicht mehr versetzt, nachgeschoben oder neu positioniert werden**.
- In der unteren Position muss die Brust des Athleten klaren Bodenkontakt haben.
- Beim Aufrichten werden die Füße **zu den Händen zurückgeführt**. Dies darf **springend oder laufend** erfolgen.
- Anschließend erfolgt ein direkter Vorwärtssprung mit **beidbeinigem Absprung und beidbeiniger Landung**. Die Sprungweite ist frei wählbar.
- Zwischenschritte, Nachsetzen oder Absetzen der Füße zwischen den Wiederholungen sind nicht erlaubt.
- Die Bewegung wird fortlaufend wiederholt, bis die Gesamtdistanz von **90 m** (3 Bahnen mit je 30m) vollständig absolviert ist.
- Die Station ist beendet, sobald der Athlet die Ziellinie der letzten Bahn übersprungen hat.

Für Doubles (Open & Pro, alle Kategorien) gilt zusätzlich:

- Die Gesamtdistanz von **90 m** ist **als Teamleistung** zu absolvieren.
- Es darf sich **immer nur ein Athlet gleichzeitig in der Bewegung befinden**.
- Ein Wechsel ist **nur nach einer vollständig abgeschlossenen Wiederholung** erlaubt.
- Der nächste Athlet darf **erst starten**, wenn:
 - der aktive Athlet seine Wiederholung korrekt beendet hat **und**
 - **beide Füße des aktiven Athleten nach dem Broad Jump klar am Boden stehen**.
- Der Wechsellpunkt ist **die aktuelle Landeposition des Athleten**.
- Der nachfolgende Athlet beginnt **mit beiden Füßen hinter diesem Punkt**.
- Die Bewegungsstandards des Burpee Broad Jump gelten **für beide Athleten identisch**.
- Der nicht aktive Athlet muss sich während der Bewegung stets **hinter** seinem Teampartner befinden. Ein Positionieren **seitlich neben** dem aktiven Athleten **ist nicht erlaubt**.

3.6 PLATE Thruster

OPEN: 60 Thruster - ♀ 10 kg Plate / ♂ 15 kg Plate

PRO: 80 Thruster - ♀ 10 kg Plate / ♂ 15 kg Plate

DOUBLES OPEN: 60 Thruster – ♀ 10 kg Plate / ♂ 15 kg Plate

DOUBLES PRO: 80 Thruster – ♂ 15 kg Plate

- Die Übung beginnt im aufrechten Stand, die Plate wird beidseitig vor der Brust gehalten.
- Für jede Wiederholung senkt der Athlet den Körper in eine tiefe Kniebeuge, wobei die Hüfte klar unter die Kniehöhe geführt werden muss. Die Ellbogen dürfen in der Squat-Position zu keinem Zeitpunkt die Knie berühren.
- Aus der unteren Position richtet sich der Athlet in einer flüssigen, zusammenhängenden Bewegung wieder auf und führt die Plate direkt über Kopf.
- In der Endposition müssen Hüfte, Knie und Arme vollständig gestreckt sein, die Plate befindet sich stabil über dem Kopf.
- Die Wiederholung gilt erst als abgeschlossen, wenn die vollständige Streckung erreicht ist.
- Für die nächste Wiederholung wird die Plate aus der ausgestreckten Überkopfposition kontrolliert vor die Brust zurückgeführt und die Bewegung direkt mit der nächsten Kniebeuge fortgesetzt; ein Absetzen der Plate auf dem Boden ist nicht nötig.

Für Doubles (Open & Pro, alle Kategorien) gilt zusätzlich:

- Die Wiederholungen (60 / 80) sind **als Teamleistung** zu erbringen.
- **Beide Athleten dürfen sich während der Station beliebig oft abwechseln.**
- Ein Wechsel ist **jederzeit erlaubt**, jedoch **nur wenn die Plate sichtbar auf dem Boden abgelegt** wurde und der Athlet die Bewegung **beendet** hat. Der wartende Athlet muss die Plate sichtbar auf dem Boden vor sich abgelegt haben (OPEN DOUBLE)
- **Ein Überreichen der Plate ist nicht erlaubt.**

3.7 Plate Overhead Carry

Distanz: 200 m

OPEN/PRO: ♀ 5 kg Plate / ♂ 10 kg Plate

DOUBLES OPEN/PRO: ♂ 10 kg Plate

- Die Übung beginnt im aufrechten Stand hinter der Startlinie.
- Die Plate muss während der gesamten Distanz über Kopf getragen werden.
- Die Arme müssen während der gesamten Bewegung **vollständig gestreckt** bleiben; *ein Beugen der Arme ist nicht erlaubt.*
- Die Plate befindet sich jederzeit klar über der Schulterlinie.
- Die Laufstrecke ist markiert; Richtungswechsel erfolgen ausschließlich an den gekennzeichneten Wendepunkten.

- Das Absetzen der Plate ist erlaubt, die Zeit läuft dabei weiter.
- Die Station ist beendet, sobald die vorgeschriebene Distanz vollständig absolviert wurde.

Für Doubles (Open & Pro, alle Kategorien) gilt zusätzlich:

- Die Distanz von **200 m** ist **als Teamleistung** zu absolvieren.
- **Gewicht DOUBLES (Open & Pro):**
 - **Alle Athleten verwenden das Männergewicht (10 kg Plate).**
- Ein Wechsel ist nur bei kontrollierter Übergabe der Plate und **ruhendem Stand** beider Athleten erlaubt.
- Der nächste Athlet darf **erst starten**, wenn der aktive Athlet die Plate **kontrolliert übergeben hat**.
- Der Übergabepunkt ist **frei wählbar**, muss jedoch **klar und eindeutig** erfolgen.
- Das Absetzen der Plate ist erlaubt, **die Zeit läuft dabei weiter**.

3.8 SkiErg

- Ziel sind **1000 Meter**.
- Der Monitor wird vor Beginn durch den Judge auf 0 gestellt. Die Luftklappeneinstellung ist dem Athleten freigestellt und kann individuell angepasst werden.
- Der Athlet muss sich während der Übung mit beiden Füßen auf der Plattform befinden; ein kurzzeitiges Abheben der Füße während der Bewegung ist erlaubt.
- Beide Griffe müssen während der gesamten Übung benutzt werden.
- Nach Erreichen der 1000 m hebt der Athlet deutlich einen Arm, um dem Judge das Erreichen der Distanz zu signalisieren.
- Erst nach Freigabe durch den Judge darf die Station verlassen werden.

Für Doubles (Open & Pro, alle Kategorien) gilt zusätzlich:

- Die Distanz von **1000 m** ist **als Teamleistung** zu erbringen.
- **Beide Athleten dürfen sich beliebig oft abwechseln.**
- Ein Wechsel ist **jederzeit erlaubt**, jedoch **nur bei vollständig ruhendem SkiErg**.
- **Beim Wechsel darf sich immer nur ein Athlet gleichzeitig am SkiErg befinden.**
- Der nicht aktive Athlet muss sich **vollständig außerhalb** des Geräts aufhalten.
- **Nach Erreichen der 1000 m** hebt der aktive Athlet **deutlich einen Arm**, um dem Judge das Erreichen der Distanz zu signalisieren.
- Das Verlassen der Station ist **erst nach Freigabe durch den Judge** erlaubt.

3.9 Zieleinlauf

- Nach Abschluss des SkiErg erfolgt ein **50 m Sprint** ins Ziel.
- Die Zeit wird beim vollständigen Überqueren der Ziellinie gestoppt.