

HYROX Yarış Protokolü - 2026

Koç Topluluğu Spor Kulübü HYROX yarışı, Koç Topluluğu şirketleri çalışanlarının katılımına açık olacak şekilde planlanmıştır. Yarışmada Koç Topluluğu Spor Kulübü Disiplin Yönetmeliği geçerli olacaktır.

Yarış formatı, HYROX fitness yarış mantığından esinlenerek organizasyon alanına özel uyarlanmıştır. Bu kapsamda yarış, 6 istasyon ve her istasyon arasında 700 m koşu döngüsü üzerinden uygulanacaktır. Katılımcılar istasyonları belirtilen sırayla tamamlamak zorundadır.

KTSK Sonbahar Turnuvalarına katılacak sporcuların, spor yapmasına engel olmadığına dair sağlık raporları almaları zorunludur. Sağlık raporları takım kaptanı tarafından muhafaza edilir. İlgili raporun talep edilmesi durumunda organizasyona sunulması zorunludur.

Yarış süresince Koç Topluluğu Spor Kulübü Disiplin Yönetmeliği esas alınacaktır. İhtilaflı konularda Organizasyon kararları geçerli ve bağlayıcı olacaktır.

Genel Kurallar;

1. HYROX Nedir?

- 1.1. HYROX; koşu ile fonksiyonel egzersiz istasyonlarını birleştiren, zamana karşı yapılan yüksek yoğunluklu bir fitness yarış formatıdır.
- 1.2. Klasik HYROX formatında koşu ve istasyon sıralaması esas alınır; bu organizasyonda ise alan planına göre 6 istasyonlu ve istasyonlar arasında 700 m koşu döngülü özel yarış akışı uygulanacaktır.
- 1.3. Yarışmacılar, başlangıçtan bitişe kadar tüm istasyonları belirtilen sırada tamamlar. Eksik koşu turu, eksik tekrar, yanlış istasyon sırası veya hareket standardına aykırı uygulama halinde süre cezası, tekrarın geçersiz sayılması veya diskalifiye uygulanabilir.
- 1.4. Sıralamalar, kategori bazında toplam bitirme süresine göre yapılır. En kısa sürede yarışı tamamlayan sporcu veya takım, ilgili kategoride üst sırada yer alır.

2. Kayıt

- 2.1. Yarışa katılım, organizasyon tarafından paylaşılacak kayıt formu veya kayıt bağlantısı üzerinden yapılacaktır.
- 2.2. Katılımcılar kayıt sırasında ad-soyad, şirket, iletişim bilgileri, kategori seçimi, sağlık beyanı ve KVKK onaylarını eksiksiz tamamlamakla yükümlüdür.
- 2.3. Kayıt sonrası kategori değişikliği, isim değişikliği veya yarışa katılamama bildirimleri yalnızca Organizasyon Komitesi onayı ile geçerli olur.
- 2.4. Start listesinde adı bulunmayan sporcu yarış alanında bulunamazlar.

3. Sağlık Beyanı

3.1. Yarış yüksek yoğunluklu fiziksel efor içerdiğinden, katılımcıların kayıt sırasında sağlık beyanı (Aile Hekimliğinden alına "spor yapmasında sakınca olmadığına dair onaylı belge" zorunludur.

3.2. Katılımcılar; kalp-damar hastalığı, solunum rahatsızlığı, kronik hastalık, sakatlık, hamilelik veya yarış performansını etkileyebilecek herhangi bir sağlık durumu bulunması halinde yarış öncesinde hekim görüşü almakla yükümlüdür.

3.3. Yarışa katılan her sporcu, fiziksel uygunluğundan ve yarışa katılım kararından kendisi sorumludur. Gerekli sağlık kontrollerinin ve uygunluk değerlendirmelerinin katılımcı ve/veya şirketi tarafından tamamlandığı kabul edilir.

3.4. Organizasyon, yarış sırasında sağlık açısından risk oluşturduğunu değerlendirdiği sporcuları yarışı durdurmaya, yarıştan çekmeye veya sağlık ekibine yönlendirmeye yetkilidir.

4. Kategoriler

4.1. Yarış aşağıdaki kategorilerde planlanmıştır: Mix Double, Single Women ve Single Men.

4.2. Kategorilere göre istasyon mesafeleri ve ağırlıklar aşağıdaki tabloda yer almaktadır. Organizasyon, güvenlik, ekipman veya alan koşullarına göre ölçülerde güncelleme yapma hakkını saklı tutar.

Zone	Mix Mesafe	Mix Ağırlık	Single Women Mesafe	Single Women Ağırlık	Single Men Mesafe	Single Men Ağırlık
SkiErg	1000 m	-	1000 m	-	1000 m	-
Burpee Broad Jump	80 m	-	80 m	-	80 m	-
RowErg	1000 m	-	1000 m	-	1000 m	-
Farmer's Carry	160 m	24 kg	160 m	16 kg	160 m	24 kg
Sandbag Lunges	40 m	20 kg	40 m	10 kg	40 m	20 kg
WallBall	80 Reps	6 kg	80 Reps	4 kg	80 Reps	6 kg

4.3. Yarış sıralaması: 700 m koşu, SkiErg, 700 m koşu, Burpee Broad Jump, 700 m koşu, RowErg, 700 m koşu, Farmer's Carry, 700 m koşu, Sandbag Lunges 700 m koşu ve WallBall şeklindedir. WallBall son istasyondur ve WallBall tamamlandığında yarış bitişe yönlenir.

4.4. Mix kategorisinde takım içi görev dağılımı ve istasyon paylaşımı, organizasyon tarafından yarış öncesinde yapılacak teknik bilgilendirme esaslarına göre yürütülür.

5. Hareket Standartları

5.1. Tüm sporcular istasyonları, hakem/judge yönlendirmelerine ve hareket standartlarına uygun şekilde tamamlamak zorundadır. Hakem tarafından geçerli sayılmayan tekrarlar tamamlanmış kabul edilmez.

5.2. Sporcular yalnızca kendilerine tahsis edilen ekipman, sıra, lane veya istasyon alanını kullanabilir. Yanlış ekipman kullanımı, yanlış giriş/çıkış veya diğer sporcuları engelleme durumunda süre cezası veya diskalifiye uygulanabilir.

5.3. SkiErg: Sporcu, cihaz ekranı hakem tarafından sıfırlandıktan sonra 1000 m mesafeyi tamamlar. Sporcu egzersiz sırasında SkiErg platformunda kalmalı, mesafe tamamlandığında hakeme işaret etmeli ve hakem onayı sonrasında istasyondan ayrılmalıdır.

5.4. Burpee Broad Jump: Sporcu, göğüs yere temas edecek şekilde burpee yapar ve ardından çift ayakla ileri sıçrar. Sıçrama sırasında ayaklar paralel olmalı, adım alma veya öne doğru yürüyerek ilerleme yapılmamalıdır. Eller 30cm'i geçmeyecek şekilde yerleştirilmelidir. Toplam 80 m mesafe tamamlanır.

5.5. RowErg: Sporcu, cihaz ekranı hakem tarafından sıfırlandıktan sonra 1000 m mesafeyi tamamlar. Mesafe tamamlandığında sporcu hakeme işaret etmeli ve hakem onayı sonrası istasyondan ayrılmalıdır.

5.6. Farmer's Carry: Sporcu, kategori ağırlıklarına uygun ekipmanı iki elde taşıyarak 160 m mesafeyi tamamlar. Ekipman yerde sürüklenemez, kasıtlı olarak atılamaz ve diğer sporcuların parkurunu engelleyecek şekilde taşınmaz.

5.7. Sandbag Lunges: Sandbag iki omuzun üzerinde taşınmalı ve istasyon boyunca yere bırakılamaz. Her tekrarda arkadaki diz yere belirgin şekilde değmeli. Lungelar alternatif dizlerle yapılmalı; yani sağ-sol-sağ-sol şeklinde ilerlenmeli. İsterseniz kesintisiz ilerleyebilir, isterseniz her tekrar arasında iki ayağı paralel şekilde yere koyarak durabilirsiniz. Dönüş noktalarında lunge yapmak zorunlu değil; ancak yeni bölüme iki ayak beyaz çizginin arkasında başlayıp lunge ile çizgiyi geçerek devam etmek gerekiyor.

5.8. WallBall: Sporcu, kategori ağırlığına uygun top ile toplam 80 geçerli tekrar yapar. Her tekrar, squat pozisyonuna inilip topun belirlenen hedefe atılması ve hakem tarafından geçerli sayılmasıyla tamamlanır. Geçersiz tekrarlar toplam sayıya eklenmez.

5.9. Hareket standardına aykırılığın devam etmesi, eksik mesafe/tekrar yapılması, istasyon atlanması veya yarış akışına aykırı hareket edilmesi halinde Organizasyon Komitesi; uyarı, süre cezası, tekrar tamamlama, sonuç dışı bırakma veya diskalifiye kararı verebilir.

6. İHLALLER VE CEZALAR

6.1. Eksik koşu veya istasyon:

Diskalifiye (DQ) uygulanır.

6.2. İstasyonların yanlış sırayla tamamlanması:

İlk ihlalde 3 dakika, tekrarı halinde diskalifiye (DQ) uygulanır.

6.3. Koşu alanı (Run Zone) giriş ve çıkış kurallarının ihlali:

Her ihlal için 2 dakika ceza uygulanır.

6.4. İstasyon giriş ve çıkış kurallarının ihlali:

Her ihlal için 2 dakika ceza uygulanır.

6.5. SkiErg platformunda veya Rower ayak tablasında (Footplate) uygun pozisyonda bulunmadan tutma koluna (Handle) temas edilmesi:

Her ihlal için 15 saniye ceza uygulanır.

6.6. SkiErg veya RowErg erken ayrılma:

İhlalin ağırlığına bağlı olarak, tamamlanmayan her 100 metre için 60 saniye ceza uygulanır.

6.7. Burpee Broad Jump standardının ihlali:

Her ihlal için 15 saniye ceza uygulanır.

6.8. Farmers Carry turunun eksik tamamlanması:

Eksik bırakılan her tur için 3 dakika ceza uygulanır.

6.9. Kettlebell'lerin belirlenen alan dışında bırakılması:

30 saniye ceza uygulanır.

6.10. Farmers Carry veya Lunge hareketinde yanlış ağırlık kullanılması:

Diskalifiye (DQ) uygulanır.

6.11. Lunge hareketinde arkadaki diz yere temas etmemesi:

Her ihlal için 15 saniye ceza uygulanır.

6.12. Single kategorisinde Sandbag'ın omuzlardan indirilmesi:

İlk ihlalde uyarı, ikinci ihlalde 15 saniye, üçüncü ihlalde diskalifiye (DQ) uygulanır.

6.13. Eksik Wall Ball tekrarı:

Eksik bırakılan her tekrar için 15 saniye ceza uygulanır.

6.14. Doubles kategorisinde partnerlerin birlikte hareket etmemesi:
Koşu etaplarında partnerler arasındaki mesafe en fazla 10 metre olmalıdır.

6.15. Dışarıdan yardım alınması:
Her ihlal için 2 dakika ceza uygulanır.

6.17 Double kategorisinde istasyon giriş çıkışları beraber yapılmalıdır.

6.16. Yanlış start zamanında
Diskalifiye (DQ) uygulanır.

6.17. Zamanlama çipinin (Timing Chip) takılmaması:
DNS (Did Not Start – Yarışa Başlamadı) olarak değerlendirilir.

6.18. Sportmenliğe aykırı davranış:
2 dakika ceza veya Yarış Direktörünün kararına bağlı olarak diskalifiye (DQ) uygulanabilir.

7. Kıyafet

7.1. Sporcular yarışa uygun spor kıyafeti ve kapalı burun spor ayakkabısı ile katılmalıdır. Zemine zarar verebilecek, kayma riski yaratabilecek veya güvenliği tehlikeye atabilecek ayakkabı ve ekipman kullanılamaz.

7.2. Dizlik, bileklik, eldiven, ağırlık kemeri, kişisel hidrasyon ekipmanı, strap ve tıbbi gereklilik içeren yardımcı ekipmanlar, organizasyonun güvenlik değerlendirmesine uygun olmak kaydıyla kullanılabilir.

7.3. Kulaklık, cep telefonu, kamera, GoPro, görüntü kayıt cihazı, dışarıdan destek sağlayacak elektronik cihazlar ve diğer sporcular için risk oluşturabilecek aksesuarlar yarış alanında kullanılamaz.

7.4. Katılımcıların yarış numarası, bileklik veya zamanlama ekipmanı kullanması istenirse bu ekipmanlar yarış boyunca görünür ve takılı olmalıdır. Kaybedilen veya çıkarılan zamanlama ekipmanı nedeniyle oluşacak sonuç hatalarından sporcu sorumludur.

7.5. Sporcular, yarış alanında sportmenliğe aykırı, diğer sporcuları veya görevlileri rahatsız edici davranışlardan kaçınmakla yükümlüdür. Aksi durumlarda disiplin hükümleri uygulanır.

8. Yarış Programı

8.1. Yarış günü kesin saat programı ve kategori sıralaması organizasyon tarafından yarış öncesinde duyurulacaktır.

8.2. Katılımcılar start saatinden en az 30 dakika önce alanda hazır bulunmalı, kayıt kontrolünü tamamlamalı ve teknik bilgilendirmeye katılmalıdır.

8.3. Yarış alanında tek çıkış ve tek giriş noktası kullanılacaktır. Her istasyon tamamlandıktan sonra sporcular çıkış noktasından 700 m koşu parkuruna çıkar, koşu tamamlandıktan sonra giriş noktasından alana dönerek sıradaki istasyona geçer.

Sıra	Akış
Başlangıç	Start alanından çıkış
1	1000 m SkiErg
Koşu	700 m Koşu Döngüsü
2	80 m Burpee Broad Jump
Koşu	700 m Koşu Döngüsü
3	1000 m RowErg
Koşu	700 m Koşu Döngüsü
4	160 m Farmer's Carry
Koşu	700 m Koşu Döngüsü
5	40 m Sandbag Lunges
Koşu	700 m Koşu Döngüsü
6	80 Reps WallBall
Bitiş	Finish alanına yönelme

8.4. Isınma alanı, bekleme alanı, çanta bırakma noktası, yarış alanı giriş/çıkışları ve seyirci alanları organizasyonun alan planına göre kullanılacaktır.

8.5. Start saatine geç kalan veya yarış akışını aksatacak şekilde alana giriş yapan sporcuların start hakkı Organizasyon Komitesi tarafından iptal edilebilir veya daha sonraki uygun start dalgasına alınabilir.

8.6. Yarış sırasında hakem, sağlık ekibi ve organizasyon görevlilerinin talimatlarına uyulması zorunludur.

9. KVKK

Koç Topluluğu Spor Kulübü, sporcuların faaliyetler sırasında görüntülenmesi ve görüntülerin tanıtım amaçlı kullanılması ile SMS ve mail yoluyla irtibat kurma hakkını saklı tutar. Sporcu faaliyetlerle ilgili her türlü tanıtım aracında bedelsiz olarak kullanılmasına izin verir.