

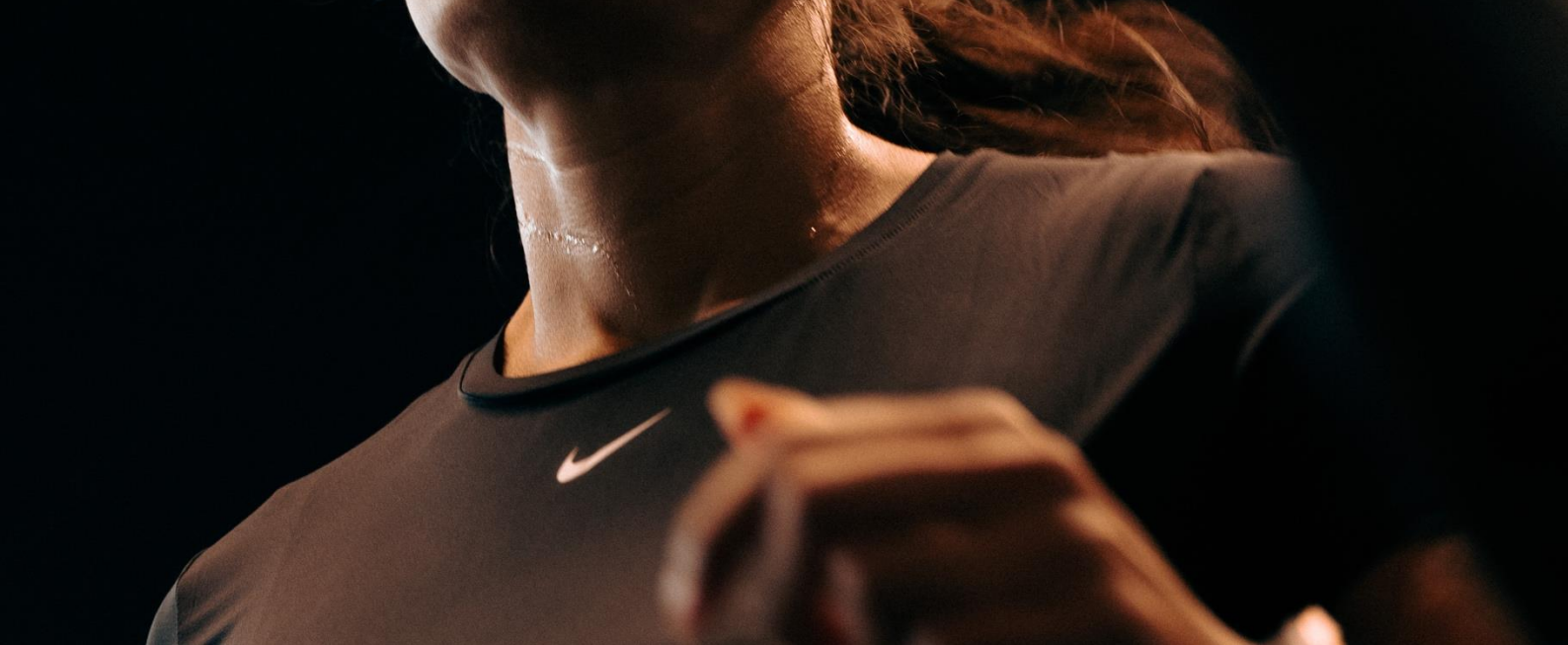
HYBRIDX

AVICII ARENA • 2026



TÄVLINGSREGLER FÖR HYBRIDX AVICII ARENA

2026 09 05



INNEHÅLL

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<u>ALLMÄNNA REGLER</u>	<u>3</u>
<u>ALLMÄN INFORMATION</u>	<u>4</u>
<u>BANAN</u>	<u>5</u>
<u>KLASSER</u>	<u>6</u>
<u>REGLVERK</u>	<u>7</u>
<u>STATION 1 · ROWERG</u>	<u>8</u>
<u>STATION 2 · DEADLIFT</u>	<u>9</u>
<u>STATION 3 · REVERSE LUNGES</u>	<u>11</u>
<u>STATION 4 · SKIERG</u>	<u>13</u>
<u>STATION 5 · SEATED STRICT SHOULDER PRESS</u>	<u>14</u>
<u>STATION 6 · HYBRIDX BURPEES</u>	<u>16</u>
<u>STATION 7 · BIKEERG</u>	<u>18</u>
<u>STATION 8 · CURVEBAND RUN</u>	<u>19</u>



REGELVERK

ALLMÄNNA REGLER FÖR ALLA STATIONER

Domarens ord är slutgiltigt.

Osportsligt uppförande kan leda till diskvalificering.

Atleten/atleterna har fullt ansvar för att alla regler efterföljs.

Om distansen eller repetitionerna på station 2, 3, 5 och/eller 6, inte avslutas pga. utmattning sker ett tidstillägg i efterhand med 15 min per station.

DNF (Did Not Finish) sker ifall atleten/atleterna inte avslutar full distans på grund av utmattning på station 7 BikeErg och station 8 Curveband Run.

Varje rörelse som anses ovanlig eller utöver det vanliga, eller som används för att ändra, förkorta eller förändra den accepterade rörelsestandarden eller rörelseomfånget, inklusive rörelsebanan, för någon stations rörelse, kan och kommer att underkännas som en ogiltig repetition.

FROM GYM FLOOR TO RACE FLOOR

HYBRIDXX



INFORMATION

ALLMÄN INFORMATION

Tävlingstiden mäts från startlinjen till mållinjen. Varje övning har också en egen zon för tidtagning.

Golvet är tydligt markerat för att underlätta förflyttning inom-och mellan stationerna.

Hjälpmedel:

- Kalk/magnesium bistår arrangören med.
- Knäskydd och handledsskydd är okej men måste bäras med under hela tävlingen.
- Inga handskar eller bälten är tillåtna.

Egen vattenflaska är okej och transporteras hela vägen från start till mål.

Ingen svetthandduk får tas med in på banan. Svettband och pannband är godkända.

Gels och andra kolhydratskällor får användas, men **nedskräpning är förbjuden**. Förpackningar ska bäras med från start till mål.

Ett par skor från start till mål. Av och på går bra.

Doping är förbjudet. Stickprovskontroller kan förekomma.

Tävlingsreglerna kan revideras av HybridX om omständigheterna så kräver, senast fram till tävlingsdagens start. Deltagarna har skyldighet att ta del av eventuella uppdateringar som sker via mail.



Support@hybridx.fit



www.hybridx.fit

FROM GYM FLOOR TO RACE FLOOR

HYBRIDXX



B A N A N

8 STATIONER GENOMFÖRS I FAST ORDNING.

01 ROWERG

02 DEADLIFT

03 REVERSE LUNGES

04 SKIERG

05 SEATED STRICT SHOULDER PRESS

06 HYBRIDX BURPEES

07 BIKEERG

08 CURVEBAND RUN

9 OLIKA KLASSER:

OPEN HERR

1500 m Row · 90 kg/25 DL · 2x15 kg/50 Reverse Lunges · 1500 m Ski · 2x15 kg/25 Press · 25 HybridX Burpees · 5 km Bike · 2,5 km Run

OPEN DAM

1500 m Row · 60 kg/25 DL · 2x10 kg/50 Reverse Lunges · 1500 m Ski · 2x10 kg/25 Press · 25 HybridX Burpees · 5 km Bike · 2,5 km Run

PRO HERR

1500 m Row · 130 kg/25 Deadlift · 2x25 kg/50 Reverse Lunges · 1500 m Ski · 2x25 kg/25 Press · 50 HybridX Burpees · 6 km Bike · 3 km Run

PRO DAM

1500 m Row · 90 kg/25 DL · 2x17,5 kg/50 Reverse Lunges · 1500 m Ski · 2x17,5 kg/25 Press · 50 HybridX Burpees · 6 km Bike · 3 km Run

DOUBLES OPEN HERR

1500 m Row · 90 kg/40 Deadlift · 2x15 kg/80 Reverse Lunges · 1500 m Ski · 2x15 kg/40 Press · 50 HybridX Burpees · 6 km Bike · 3 km Run

DOUBLES OPEN DAM

1500 m Row · 60 kg/40 DL · 2x10 kg/80 Reverse Lunges · 1500 m Ski · 2x10 kg/40 Press · 50 HybridX Burpees · 6 km Bike · 3 km Run

DOUBLES PRO HERR

2000 m Row · 130 kg/40 Deadlift · 2x25 kg/80 Lunges · 2000 m Ski · 2x25 kg/40 Press · 80 HybridX Burpees · 8 km Bike · 4 km Run

DOUBLES PRO DAM

2000 m Row · 90 kg/40 DL · 2x17,5 kg/80 Reverse Lunges · 2000 m Ski · 2x17,5 kg/40 Press · 80 HybridX Burpees · 8 km Bike · 4 km Run

MIXED

1500 m Row · 90 kg/40 DL · 2x15 kg/80 Reverse Lunges · 1500 m Ski · 2x15 kg/40 Press · 50 HybridX Burpees · 6 km Bike · 3 km Run



REGELVERK

UTFÖRANDE OCH RÖRELSESTANDARDER

Syftet är att minimera tolkningsutrymme och skapa rättvisa förhållanden för alla deltagare. Varje övning har fått utförliga rörelsestandarder, exempel på vanliga fel som leder till ogiltiga repetitioner samt domarriktlinjer.

FROM GYM FLOOR TO RACE FLOOR

HYBRIDXX



STATION 1

ROWERG – RODDMASKIN FÖR DISTANS ENLIGT KATEGORI

Utrustning: Concept2 RowErg

Utförande: Sittande position med båda fötterna på fotstöden från första draget tills distansen är avklarad.

Tidtagningen för rodd börjar när atleten kliver över startlinjen, och slutar när atleten kliver över linjen för Deadlifts.

OBS! Var noggrann med att inte kliva tillbaka över startlinjen, för att inte påverka tidtagningen. Detta gäller på samtliga stationer.

För Doubles börjar tidtagningen när första atleten kliver över startlinjen och slutar när båda atleterna har passerat linjen för Deadlifts. Passagen till Deadlifts sker tillsammans/jämsides.

Dömning: Distansen mäts direkt på maskinens display. Atleten får inte lämna maskinen förrän distansmålet är uppnått. Om så sker ges ett tidstillägg på 30 sekunder per 10 meter som saknas. Detta läggs till på sluttiden.

Vid växlingar i Doubles får inte handtagen överräckas. Handtaget ska tillbaka till handtagshållaren vid varje byte. Spännen på fötterna får inte dras åt av partnern. Partnern får inte reglera damperinställningen. Valfritt antal byten.

För Doubles sker tidstillägg för otillåtna byten med 30 sekunder. Även detta läggs till på sluttiden.

Damper-inställning: Valfri position, och valfritt antal justeringar.



STATION 2

DEADLIFT – 25 REPETITIONER INDIVIDUELLT OCH 40 REPETITIONER FÖR DOUBLES

Utrustning: Skivstång med viktskivor (15 kg stång). Vikt enligt kategori-tabell.

Rörelsestandard och utförande

Nere: Armarna och greppet utanför knäna. Stången ska vara helt stilla/död och röra golvet mellan varje repetition. Mixat grepp är tillåtet.

Upp: Full höftsträckning = höfterna raka, axlarna bakom stången (upprätt bröst), och knäna låsta.

Fullt handsläpp i upprätt position (fingrarna lämnar stången) krävs. Ingen "touch-and-go". Om stången studsar när man släppt den i toppläget behöver den dämpas innan nästa lyft sker.

Ogiltig rep: Om höfterna inte är fullt sträckta, knäna inte låsta, eller om stången inte pausar helt nere.

Vanliga fel:

1. Ej full extension av höft till vertikal bål/rygg position.
2. Ej fullt sträckta knän. Så kallade "mjuka" knän på toppen av rörelsen.

Fortsättning på nästa sida.



STATION 2

DEADLIFT – 25 REPETITIONER INDIVIDUELLT OCH 40 REPETITIONER FÖR DOUBLES

Förflyttning av skivstång: I de individuella klasserna rullas stängen 75cm framåt för hand, var 5:e repetition, tills 25 repetitioner uppnås. Totalt 4 förflyttningar.

För Doubles rullas stängen framåt för hand, 75cm var 8:e repetition, tills 40 repetitioner uppnås. Repetitionerna kan delas valfritt. Byten innan och efter "rullningen" är godkänt.

Att sparka, eller trycka stängen framåt med fötterna är inte tillåtet.

Tidstillägg 30 sekunder eller mer, kan ske om otillåten rörelsestandard uppdagas i efterhand.

Om atleten/atleterna inte klarar av det angivna antalet repetitioner på grund av utmattnings, så läggs det till 15 min på sluttiden.

Tidtagning börjar när atleten/atleterna kliver över linjen mellan Rodd och Deadlift.

Tidtagningen slutar när atleterna tillsammans kliver över linjen till Reverse lunges.

Räkning av repetitioner: Atleter och domare hjälps åt att hålla koll på repetitionerna. Domaren bestämmer dock alltid.



STATION 3

REVERSE LUNGES - 50 REPETITIONER INDIVIDUELLT OCH 80 REPETITIONER FÖR DOUBLES

Utrustning: Hantlar. Vikt enligt kategori.

Rörelsestandard:

Nere: Med båda hantlarna i händerna, kliv bakåt och vidrör golvet med bakre knät.

Upp: Tryck upp med hjälp av främre och bakre benet, tills båda knän är helt raka, höfterna sträckta och överkroppen upprätt. Byt ben efter varje repetition.

Förflyttning av hantlar: Var 10:e repetition bär atleten hantlarna 75cm framåt. Totalt 4 förflyttningar och 50 repetitioner. För Doubles bär en atlet hantlarna framåt var 16:e repetition. Totalt 4 förflyttningar och 80 repetitioner.

Vid vila: Hantlarna läggs ner kontrollerat utan studs.

Repetitionerna kan delas valfritt.

Ogiltig rep:

1. Ej full extension av höft till vertikal bål/rygg- position. Dvs axlarna är inte i linje med höfterna i toppläget.
2. Ej fullt sträckta knän. Så kallade "mjuka" knän på toppen av rörelsen.
3. Upprepning av samma ben. Endast vartannat ben är godkänt.

Fortsättning på nästa sida.



STATION 3

REVERSE LUNGES - 50 REPETITIONER INDIVIDUELLT OCH 80 REPETITIONER FÖR DOUBLES

Tidstilllägg 30 sekunder eller mer, kan ske om otillåten rörelsestandard uppdagas i efterhand.

Om atleten/atleterna inte klarar av det angivna antalet repetitioner på grund av utmattning, så läggs det till 15 min på sluttiden.

Tidtagning börjar när atleten/atleterna kliver över linjen mellan Deadlift och Reverse lunges. Tidtagningen slutar när atleterna tillsammans kliver över linjen till SkiErg.

Räkning av repetitioner: Atleter och domare hjälps åt att hålla koll på repetitionerna. Domaren bestämmer dock alltid.



STATION 4

SKIERG – STAKMASKIN FÖR DISTANS ENLIGT KATEGORI

Utrustning: Concept2 SkiErg.

Utförande: Stående med båda fötterna på plattan tills distansen är avklarad.

Vid växlingar i Doubles får handtagen inte överräckas. Dvs fullt släpp innan bytet sker. *Damperinställning får inte justeras av partner. Valfritt antal byten.*

OBS! Var noggrann med att inte kliva tillbaka över zonlinjen, för att inte påverka tidtagningen. Detta gäller på samtliga stationer.

Tidtagningen för Ski börjar när atleten kliver över startlinjen, och slutar när atleten kliver över linjen för Strict press. **Doubles** kliver in och ut ur zonen tillsammans.

Dömning: Distansen mäts direkt på maskinens display. Atleten får inte lämna maskinen/plattan förrän distansmålet är uppnått. Om så sker ges ett tidstillägg på 30 sekunder per 10 meter som återstår. Detta läggs till på sluttiden.

För Doubles sker tidstillägg för otillåtna byten med 30 sekunder. Även detta läggs till på sluttiden.

Damper-inställning: Valfri position, och valfritt antal justeringar.



STATION 5

SEATED STRICT SHOULDER PRESS – 25 REPETITIONER OCH 40 REPETITIONER FÖR DOUBLES

Utrustning: Hantlar (vikt enligt kategori). Sittande på box 50 cm höjd

Rörelsestandard: Hantlarna ligger på golvet vid start.

Nere: Hantlarna vidrör axlarna tydligt i startpositionen.

Upp: Pressa hantlarna rakt upp tills armarna är helt utsträckta över axlarna (full lockout – armbågarna låsta). Någon del av fötterna ska vara i golvet hela tiden.

Om atleten kan påvisa att full vertikal sträckning utan vikt är omöjligt pga begränsad rörlighet i axlar och/eller armbågar, tillåts den justeringen. Atleten visar domaren innan övningen börjar om den begränsningen finns.

Valfri handposition. Dvs neutralt, semi pronerat eller fullt pronerat.

Mellan repetitioner vilar hantlarna på låren eller på golvet. Ej på lådan!

Hantlarna läggs ner kontrollerat och utan studs, vid vila eller avslutad övning.

Ogiltig rep:

1. Otillräcklig lock-out.
2. Fötterna lyfter från golvet.
3. Hantlarna når inte axlarna i starten av en repetition.
4. Hantlarna nuddar axlarna, men vinklas uppåt (förkortad rörelse).
5. Atleten använder ben, höfter och/eller bål för att underlätta övningen.

Fortsättning på nästa sida.



STATION 5

SEATED STRICT SHOULDER PRESS – 25 REPETITIONER OCH 40 REPETITIONER FÖR DOUBLES

Förflyttning: Var 5:e repetition 90 grader mot klockan (åt vänster) för individuella atleter, och var 8:e repetition för Doubles. Totalt 4 förflyttningar

Vila och byten: Valfritt antal vilor för individuella och Doubles, samt valfritt antal byten för Doubles.

Tidstillägg 30 sekunder eller mer, kan ske om otillåten rörelsestandard uppdagas i efterhand.

Om atleten/atleterna inte klarar av det angivna antalet repetitioner pga. utmattning, så läggs det till 15 min på sluttiden.

Tidtagningen för Shoulder press börjar när atleten kliver över linjen, och slutar när atleten kliver över linjen för HybridX Burpees. **Doubles** kliver in och ut ur zonen tillsammans.

Räkning av repetitioner: Atleter och domare hjälps åt att hålla koll på repetitionerna. Domaren bestämmer dock alltid.



STATION 6

HYBRIDX BURPEE TO BOX AND OVER WITH HAND RELEASE 30CM

Utrustning: Låda 30 cm.

Rörelsestandard:

Nere: Med kroppen i rak linje mot lådan, Burpee med bröstet i full kontakt med golvet. Händerna lyfts tydligt från golvet (hand release) innan nästa fas.

Upp från Burpee: Hopp, kliv eller "krypa" upp är tillåtet.

Hopp: Jämfota hopp upp på lådan med båda fötterna i samtliga klasser. Dvs. båda fötterna lämnar golvet samtidigt.

Över: Hoppa eller kliv ner till andra sidan.

Repetitionen är godkänd först när atleten är på andra sidan.

Antal: 25, 50 eller 80 enligt kategori.

Förflyttning: Var 5:e, 10:e eller 16:e repetition beroende på klass, flyttas lådan 1 meter framåt med händerna. Inga sparkar tillåtna. Totalt 4 förflyttningar.

Fortsättning på nästa sida.



STATION 6

HYBRIDX BURPEE TO BOX AND OVER WITH HAND RELEASE 30CM

Ogiltig rep:

1. Bröstat når inte golvet/ingen handrelease
2. Ej jämfota hopp upp. Kliv är no-rep
3. Endast landa med en fot på lådan
4. Kroppen ej i rak linje mot lådan

Vila och byten: Valfritt antal vilor för individuella och Doubles, samt valfritt antal byten för Doubles.

Tidstillägg 30 sekunder eller mer, kan ske om otillåten rörelsestandard uppdagas i efterhand.

Om atleten/atleterna inte klarar av det angivna antalet repetitioner pga av utmattning, så läggs det till 15 min på sluttiden.

Tidtagningen för HybridX Burpees börjar när atleten kliver över linjen, och slutar när atleten kliver över linjen för BikeErg. **Doubles** kliver in och ut ur zonen tillsammans.

Räkning av repetitioner: Atleter och domare hjälps åt att hålla koll på repetitionerna. Domaren bestämmer dock alltid.



STATION 7

BIKEERG – CYKEL FÖR DISTANS ENLIGT KATEGORI

Utförande: Standard Concept2 BikeErg.

Rörelsestandard: Normal cykelrörelse. Sadelhöjd och handtag får justeras valfritt innan och under tiden.

Partner får inte justera sadelhöjd och/eller höjd på handtag. Partner får inte ändra damperinställning. Valfritt antal växlingar.

OBS! Var noggrann med att inte kliva tillbaka över zonlinjen, för att inte påverka tidtagningen. Detta gäller på samtliga stationer.

Tidtagningen för Bike börjar när atleten kliver över startlinjen, och slutar när atleten kliver över linjen för Run. **Doubles** kliver in och ut ur zonen tillsammans.

Dömning: Distansen mäts direkt på maskinens display. Atleten får inte lämna maskinen förrän distansmålet är uppnått. Om så sker ges ett tidstillägg på 30 sekunder per 10 meter. Detta läggs till på sluttiden

Damper-inställning: Valfri position, och valfritt antal justeringar.

Sitthöjd: Valfritt antal justeringar.



STATION 8

RUN – LÖPNING FÖR DISTANS ENLIGT KATEGORI PÅ CURVEBAND

Utförande: Löpning eller gång på band.

Rörelsestandard: Fri stil utan stöd av handtagen.

Doubles byten: Valfritt antal.

OBS! Var noggrann med att inte kliva tillbaka över zonlinjen, för att inte påverka tidtagningen. Detta gäller på samtliga stationer.

Tidtagningen för Run börjar när atleten kliver över startlinjen, och slutar när atleten kliver över mållinjen. **Doubles** kliver in i zonen tillsammans, och går i mål tillsammans.

Dömning: Distansen mäts direkt på maskinens display. Atleten får inte lämna maskinen förrän distansmålet är uppnått. Om så sker ges ett tidstillägg på 30 sekunder. Detta läggs till på sluttiden.