

RULEBOOK – HYBRID GAMES OOST

INLEIDING

Hybrid Games Oost is een functionele fitnesswedstrijd waarbij atleten worden getest op **kracht, uithoudingsvermogen** en **mentale weerbaarheid**. Het parcours bestaat uit **8 vaste onderdelen**, telkens onderbroken door een **loopsegment van 1000 meter** — in totaal 8 keer hardlopen. Dit rulebook bevat de officiële richtlijnen voor de uitvoering van elk onderdeel. Per oefening worden de **bewegingsstandaarden, vereisten** en eventuele **penalty's** bij incorrecte uitvoering beschreven. Duidelijkheid, veiligheid en eerlijkheid staan hierbij centraal.

Algemene Regels

- Iedere deelnemer dient **alle onderdelen in de juiste volgorde** te voltooien.
- **Instructies van de judge zijn te allen tijde leidend** en dienen direct opgevolgd te worden.
- Atleten zijn verantwoordelijk voor hun **eigen tempo, techniek en veiligheid**, maar moeten voldoen aan de **bewegingsstandaarden zoals omschreven** in dit rulebook.
- Bij onduidelijkheid, protest of discussie is de beslissing van de **hoofdscheidsrechter definitief**.

8 x 1000 Meter Run

Elke run bestaat uit een combinatie van off-road en bosloop, en wordt **acht keer** herhaald tijdens de race.

- **Afstand per run:**
 - **600 meter off-road** (bosloop)
 - **400 meter op de atletiekbaan**
- **Belangrijk:** Deelnemers mogen uitsluitend tijdens de bosloop de atletiekbaan verlaten. Elke 1000 meter run moet in zijn geheel worden voltooid volgens het aangegeven parcours.
- **Penalty:**
 - **Afsnijden of verkorten van het loopparcours** leidt tot een **straf tijd van 5 minuten per overtreding**.

Fair play is key. Volg het parcours zoals uitgezet en respecteer de richtlijnen voor een eerlijke competitie

ONDERDEEL 1 t/m 8:

Onderdeel 1: 1000 METER SKI - ERG

Uitvoering:

- De atleet start met **beide handen aan de hendels**.
- Het **display wordt op 0 meter gezet** door de aanwezige judge.
- De afstand loopt op tot **exact 1000 meter**.
- De **damper setting staat standaard op 5**, maar mag door de atleet zelf worden aangepast.

Regels:

- Elke herhaling moet met **beide handen aan de hendels** worden uitgevoerd.
- De **voeten blijven te allen tijde op het platform**.
- Je mag pas doorgaan naar het volgende onderdeel **wanneer de teller exact 1000 meter aangeeft** — *“uit laten rollen” is niet toegestaan*.

Penalty's:

- **Te vroeg vertrekken:** 1 minuut straftijd.
- **Onvolledige afstand:** 5 minuten straftijd per ontbrekende 500 meter (max. 10 minuten straftijd).

Onderdeel 2: 100 METER SLED DRAG

Uitvoering:

- De atleet beweegt een met gewicht beladen **slee over een afstand van 100 meter**.
- De slee wordt **rechtstreeks aan de handvatten** voortbewogen, zonder hulpmiddelen.

Regels:

- De volledige afstand moet worden afgelegd met **constante controle over de slee**.
- Enkel **achterwaarts trekken** is toegestaan — **zijwaarts slepen is niet toegestaan**.
- Armen mogen gebruikt worden om de slee via korte trekken (“pulls”) naar achteren te brengen, mits in lijn met de voorgeschreven richting.
- De slee mag niet worden losgelaten tijdens de beweging.

Penalty's:

- **Onrechtmatige drag/pull:**
 - 3 burpees, direct opgelegd door de judge.
 - In een buddy-race: **beide atleten voeren de burpees uit.**
- **Herhaaldelijke overtreding (3x):** 5 minuten straftijd.

ONDERDEEL 3: 80 METER BURPEE BROADJUMPS

Uitvoering:

- De atleet start met de **handen vóór de startlijn**, voert daar de eerste **burpee** uit en springt vervolgens **met beide voeten tegelijk** over de lijn.
- Tijdens de burpee moet de **borst volledig de grond raken**.
- **Handen mogen niet naar voren geplaatst worden** tijdens het neergaan.
- Bij het opkomen mogen de **voeten niet voorbij de handen** geplaatst worden.
- Vanuit deze positie springt de atleet **in één vloeiende beweging met beide voeten tegelijk naar voren** — **tussenstappen zijn niet toegestaan**.
- Na de landing plaatst de atleet de handen **maximaal 30 cm vóór de voeten**, waarna de volgende burpee start.
- Dit wordt herhaald totdat de atleet **de eindstreep passeert met een sprong**.
- **Totale afstand: 80 meter.**

Regels:

- De **borst en handen moeten contact maken met de grond** bij elke burpee.
- **Beide voeten moeten gelijktijdig afzetten én landen** bij iedere sprong.

Penalty's:

- **Incorrecte uitvoering (bijv. tussenstap, incomplete burpee):**
 - Herhaling telt niet — de atleet keert terug naar het **beginpunt van die herhaling**.
- **Bij drie foutieve sprongen in totaal:**
 - Straf = **+10 extra meter** burpee broad jumps.

ONDERDEEL 4: 200 METER SANDBAG WALK

Uitvoering:

- De atleet start met de **sandbag op de grond** en **beide voeten volledig achter de startlijn**.
- De sandbag wordt met **beide handen opgetild** en **tegen de borst of buik gedrukt**.
- De zak mag **niet op de schouders geplaatst worden**.
- De afstand van **200 meter** mag lopend of rennend worden afgelegd, **mits de sandbag correct wordt gedragen**.
- **Beide voeten moeten bij elk keerpunt volledig over de lijn komen**.
- De sandbag mag onderweg zo vaak worden neergelegd als nodig.

Regels:

- De sandbag moet **voor het lichaam gedragen worden — op één of beide schouders dragen is niet toegestaan**.
- **Rennen is toegestaan**, zolang de houding en plaatsing van de sandbag correct blijven.
- De sandbag moet altijd vanuit de juiste positie worden opgepakt wanneer deze op de grond heeft gelegen.

Penalty's:

- **Onjuiste uitvoering** (bijv. sandbag op de schouders plaatsen):
 - Atleet moet **direct stoppen**, de sandbag op de grond leggen en deze **opnieuw oppakken in de correcte houding**.
 - De atleet vervolgt vanaf **het punt waar de fout is geconstateerd**.
 - **De afgelegde meters tijdens onjuiste uitvoering tellen niet mee**.

ONDERDEEL 5: 1000 METER ROEIEN

Uitvoering:

- De atleet start met de **voeten vast in de voetsteunen** en de **roeier op 0 meter**, ingesteld door de aanwezige judge.
- De afstand loopt op tot **exact 1000 meter**.
- De **roeibeweging wordt uitgevoerd met zowel armen als benen** voor een volledige, gecontroleerde slag.
- De **damper setting staat standaard op 5**, maar mag door de atleet worden aangepast.
- De oefening wordt volledig **zittend uitgevoerd**.

Regels:

- Gebruik van **zowel armen als benen is verplicht** tijdens de roeibeweging.
- **Staan roeien of halve slagen** zijn niet toegestaan — de atleet moet de hele afstand **zittend en correct uitgevoerd** volbrengen.
- Pas na het bereiken van **exact 1000 meter** mag de atleet het toestel verlaten.

Penalty's:

- **Te vroeg vertrekken:** 1 minuut straftijd.
- **Onvolledige afstand:**
 - 5 minuten straftijd per ontbrekende 500 meter
 - **Maximale straf: 10 minuten**

ONDERDEEL 6: KETTLEBELL RUSSIAN SWING

Uitvoering:

De kettlebell swing is een explosieve heupdominante beweging waarbij de nadruk ligt op krachtgeneratie vanuit de heupen, niet vanuit de armen.

- **Startpositie:**
 - Sta rechtop met de voeten **iets wijder dan schouderbreedte**, kettlebell ligt vóór je op de grond.
- **Greep:**
 - Pak de kettlebell **met beide handen stevig vast**.
- **Hinging:**
 - Buig licht door de knieën en **maak een heup-hinge** om de kettlebell gecontroleerd tussen de benen naar achteren te zwaaien.

- **Heupstoot:**
 - **Stoot krachtig vanuit de heupen** en strek de benen explosief om de kettlebell tot **borsthoogte** te zwaaien.
- **Terugkeer:**
 - Laat de kettlebell gecontroleerd terugzwaaien tussen de benen en herhaal de beweging.
- **Beweging:**
 - De oefening wordt in **één vloeiende, ritmische en gecontroleerde swing** uitgevoerd.

Regels:

- De kettlebell moet bij elke herhaling **minimaal tot borsthoogte komen**.
- Er mag **geen squattechniek** gebruikt worden; de kracht komt uit **heupstrekking**.
- **Geen overhead swings** – dit is géén American swing.
- **Armen blijven ontspannen**; het momentum komt uit de heupen.
- Atleten mogen de **kettlebell zo vaak neerleggen als gewenst** – rustmomenten zijn toegestaan.

Penalty's:

- **Onvolledige swing (lager dan borsthoogte):** herhaling telt niet.
- **Verkeerde techniek (armdominantie of squatten):** judge geeft mondelinge correctie. Bij aanhoudende incorrecte uitvoering: **3 herhalingen extra** als straf.

ONDERDEEL 7: 2000 METER BIKE - ERG

Uitvoering:

- De atleet fietst totdat het **display exact 2000 meter** aangeeft.
- Het display wordt bij aanvang door de **judge gereset naar 0 meter**.
- De **afstand telt op tot 2000 meter**.
- De **damper setting staat standaard op 5**, maar mag door de atleet zelf worden aangepast.

Regels:

- De volledige afstand moet **zittend** worden afgelegd.
- De **handen moeten te allen tijde aan het stuur** blijven tijdens het fietsen.
- De atleet mag het toestel pas verlaten nadat de **volledige 2000 meter is voltooid**.

Penalty's:

- **Te vroeg vertrekken:** 1 minuut straftijd.

ONDERDEEL 8: 100 Meter WALKING LUNGES (met Sandbag)

Uitvoering:

- De atleet voert **walking lunges uit over een afstand van 100 meter** met de **sandbag op de bovenrug (achter de schouders)**.
- Bij **elke lunge** moet de **achterste knie de grond raken** en de stap gecontroleerd worden uitgevoerd.

Regels:

- De **achterste knie moet zichtbaar de grond raken** bij elke herhaling.
- Na elke lunge moeten de **heupen volledig gestrekt worden** (lock-out) voordat de volgende stap wordt gezet.
- De sandbag dient gedurende het gehele onderdeel **op de bovenrug** te blijven liggen.
- Atleten mogen pauzeren en de sandbag neerleggen indien nodig, maar moeten hervatten op het punt van onderbreking.

Penalty's:

- **Incorrecte techniek** (bijv. geen kniecontact, geen volledige heupstrekking):
 - Herhaling telt niet, de atleet moet **1 meter terug**.
- **Bij 3 foutieve herhalingen:**
 - Straf = **10 meter terug** vanaf het huidige punt.

FINISH & TIMING

- Iedere deelnemer ontvangt bij aanvang een **tijdregistratiechip**.
- **Tussenstanden worden live weergegeven** op schermen of online (indien beschikbaar).
- De **totale racetijd** wordt gemeten van **start tot finish**, en omvat:
 - 8x 1000 meter hardlopen
 - 8 functionele onderdelen
 - Eventuele **straf tijd op basis van penalty's**
- De klok stopt pas zodra de atleet de **finishlijn passeert na het laatste onderdeel**.

B *Elke seconde telt — maar correcte uitvoering telt dubbel.*

Disclaimer

De organisatie van **Hybrid Games Oost** behoudt zich het recht voor om onderdelen, routes of opstellingen te **wijzigen, inkorten of annuleren** bij **extreme weersomstandigheden** of andere situaties die de **veiligheid van deelnemers, vrijwilligers of toeschouwers** in gevaar kunnen brengen.

Door deel te nemen aan het event, verklaart elke deelnemer zich **akkoord met het volgen van alle veiligheidsinstructies** en aanwijzingen van organisatie en officials.

Veiligheid staat altijd voorop — verantwoordelijkheid nemen is onderdeel van de uitdaging