



GYMRACE[®]

RULEBOOK 2025

Hi GYMRACER,

Hieronder vind je de spelregels van GYMRACE.

Lees deze goed door, zodat duidelijk is wat je moet doen en hoe. Zo kan je ongeremd racen en is er een eerlijke competitie. Dit motiveert je om het beste uit jezelf te halen.

Succes en veel plezier!

Team GYMRACE.

INHOUD:

- 1.Race categorieën
- 2.Leeftijdscategorieën
- 3.Prijzen
- 4.Movement standards
- 5.Judges
- 6.Buddies
- 7.Start
- 8.Run
- 9.Sled push
- 10.Wall Balls
- 11.Slam Ball Carry
- 12.Row-Erg
- 13.Kettlebell Swing
- 14.Ski-Erg
- 15.Dumbbells Farmer's Carry
- 16.Bike-Erg
- 17.Burpee Broad Jumps
- 18.Finish
- 19.Huishoudelijke regels

1. RACE CATEGORIEËN:

WOMEN SOLO
MEN SOLO

WOMEN SOLO HEAVY
MEN SOLO HEAVY

MEN BUDDIES
WOMEN BUDDIES
MIXED BUDDIES

MEN BUDDIES HEAVY
WOMEN BUDDIES HEAVY
MIXED BUDDIES HEAVY

CATEGORIEËN EN GEWICHTEN OVERZICHT

[Bekijk hier](#)

2. LEEFTIJDSCATEGORIEËN:

In de online uitslagenlijst kan je filteren op leeftijdscategorie.

16-29
30-39
40-49
50-59
60-69
70+

3. PRIJZEN:

Voor de volgende categorieën is er op elke racedag een prijsuitreiking, waarbij per racedag de top 3 van het totale klassement (niet per leeftijdscategorie) van onderstaande categorieën een prijs krijgt. De tijden en locatie van de prijsuitreikingen wordt bekend gemaakt.

WOMEN SOLO HEAVY
MEN SOLO HEAVY
MEN BUDDIES HEAVY
WOMEN BUDDIES HEAVY
MIXED BUDDIES HEAVY

4. MOVEMENT STANDARDS:

Hieronder staat hoe je de oefeningen moet uitvoeren. De zogenaamde movement standards.

Ook als je een oefening (nog) niet correct kan uitvoeren, ben je welkom om te racen! Dit is een mooie stap in jouw pad om fitter te worden.

Als je tijdens de race niet aan de movement standards voldoet, krijg je een waarschuwing van de judge. Bij een tweede waarschuwing, krijg je een afstand-, rep- en/of tijdpenalty. Bij een afstandspenalty word je een aantal meters teruggezet, en moet je deze nogmaals afleggen. Bij een rep penalty moet je een x aantal extra herhalingen maken. En tot slot, bij een tijdspenalty wordt jouw startnummer genoteerd en wordt er tijd opgeteld bij jouw finishtijd. Zo houden wij de uitslagenlijst eerlijk.

5. JUDGES:

Bij een race horen judges (scheidsrechters). Zij zijn er om de race te begeleiden en fair te houden. Zorg zelf dat je de regels kent en dat je je aan de regels houdt. Dan kan je ongeremd racen, en dat is de beste ervaring.

6. BUDDIES – AANWIJZINGEN:

- Als buddy doe je telkens samen de 1KM run. De een loopt dus niet voor de ander uit.
- Bij de work-out zones mag je de oefeningen opdelen zoals je wilt. Bijv. 1000 meter roeien, mag je opdelen in 500 meter per buddy, of elke andere wijze. Ander voorbeeld: de 100 wall balls mag je met je buddy opdelen zoals je wilt. Je kan er bijvoorbeeld voor kiezen om telkens setjes van 10 af te wisselen, of te kiezen voor grotere sets van 25 of elk ander getal. Het gaat erom dat er uiteindelijk 100 wall balls correct uitgevoerd zijn.
- Blijf vlakbij je buddy van start tot finish. Pas als beide bij een workout zone zijn aangekomen wordt de workout gestart en pas als een oefening afgerond is, wordt samen de workout zone verlaten en wordt samen aan de volgende oefening of run begonnen. De finishtijd wordt pas geklokt als de tweede buddy gefinisht is.

7. START:

Zorg ervoor dat je op tijd je eigen warming-up hebt gedaan en 10 minuten vóór jouw starttijd klaar staat bij de ingang van het startvak. In het startvak krijg je de laatste aanwijzingen en heb je een moment om jezelf op te laden voordat de race begint. En dan is het zover: 3,2,1, GO!

8. RUN:

Je start met 1km hardlopen. Dubbelcheck zelf vóór de race hoe het parcours loopt, en hoeveel rondes je moet lopen. Houd op het loopparcours zoveel mogelijk rechts aan. De linkerbaan is alleen bedoeld om in te halen.

BUDDIES: lopen samen, en moeten samen bij work-out zone aankomen voordat aan oefening begonnen mag worden. Pas als een oefening afgerond is, wordt samen de workout zone verlaten en wordt samen aan de volgende oefening of run begonnen.

PENALTIES: Als je te weinig rondes rent, wordt er per gemiste 500 meter, 5 minuten opgeteld bij je eindtijd.

9. SLED PUSH:

50 meter (4 x 12,5 meter)

Op de vloer staan strepen aan het begin en einde van de 12,5 meter. De atleet én slee starten achter de streep. Zodra de slee na 12,5 meter volledig over de streep is, loopt de atleet om de slee heen om deze vervolgens terug te duwen. Dit wordt herhaald tot 4 x 12,5 meter is afgelegd.

BUDDIES: Eén buddy duwt. De ander mag de slee niet aanraken. De buddy die niet duwt, loopt achter de buddy met de slee en loopt niet in de weg van andere atleten. De buddies mogen elkaar meerdere keren afwisselen.

PENALTIES: Als je niet de volledige 50 meter aflegt, wordt er per gemiste 12,5 meter, 5 minuten opgeteld bij je eindtijd.

10. 100 X WALL BALL:

Een herhaling start staand met de bal voor de borst. Vervolgens wordt de beweging ingezet met een squat tot in ieder geval parallel (tot of onder de 90 graden). De wall ball wordt daarna tegen het target gegooid. Target hoogte: man: 3 meter, vrouw 2,70 meter.

BUDDIES: Samen verantwoordelijk voor in totaal 100 wall balls. Men mag meerdere keren wisselen. De buddy die rust, staat direct achter het wall ball target op de buddymat.

PENALTIES: Als je de “wall ball” niet correct uitvoert, krijg je een waarschuwing. Denk hierbij aan het niet raken van het target of het niet diep genoeg squatten. Als het je niet lukt om de oefening correct uit te voeren, wordt verwacht dat je zo goed mogelijk de hoeveelheid herhalingen afmaakt. Bij een tweede waarschuwing krijg je een rep penalty. Dit betekent dat je 10 extra herhalingen moet doen. Mocht er misbruik gemaakt worden van deze regel dan kan een judge beslissen om 5 minuten op te tellen bij je eindtijd.

11. 100 METER SLAM BALL CARRY:

Vóór de startstreep wordt de bal opgepakt en met twee handen ‘geknuffeld’ vastgehouden vóór het lichaam. Op een andere manier dragen is niet toegestaan. Pas als je over de eindstreep bent en de bal op de juiste plek hebt teruggelegd, is de oefening voltooid.

BUDDIES: loop achter je buddy die de bal vast heeft. Bij wissels, de bal laten vallen op de grond en de bal opnieuw oppakken.

PENALTIES: Als je de bal verkeerd draagt, volgt een waarschuwing. Als je de bal nogmaals verkeerd draagt, word je 5 meter teruggezet. Als je niet de volledige afstand aflegt, wordt er per 50 meter 5 minuten opgeteld bij jouw eindtijd.

12. 1000 METER ROW-ERG:

De Judge zorgt dat je display op 0 meter en de weerstand op 5 staat. Je mag de weerstand zelf aanpassen. Je mag niet van het apparaat af stappen voordat de teller op 1000 meter staat én de judge toestemming heeft gegeven om af te stappen.

BUDDIES: de buddy die rust, staat direct achter de buddy die actief is. Bij een wissel wordt gewacht tot de buddy volledig van het apparaat af is. De Row Erg wordt niet aangeraakt door de buddy die niet actief is.

PENALTIES: Als je de oefening niet correct uitvoert, of niet de volledige afstand aflegt, wordt er per gemiste 500 meter 5 minuten opgeteld bij je eindtijd.

13. 100 X KETTLEBELL SWING TO OVERHEAD:

Swing de kettlebell van tussen de knieën tot recht boven het hoofd, in een staande positie. De armen hoeven niet volledig gestrekt te zijn. In de bovenste positie zijn de bovenarmen langs de oren. Na het terugleggen van de kettlebell op de juiste plek, is de oefening afgelopen.

BUDDIES: de buddy die rust, staat direct achter de buddy die actief is.

PENALTIES: Als je de oefening niet correct uitvoert, krijg je een waarschuwing. Denk hierbij aan het niet volledig afmaken van de Kettlebell Swing. Als het je niet lukt om de oefening correct uit te voeren, wordt verwacht dat je zo goed mogelijk de hoeveelheid herhalingen afmaakt. Bij een tweede waarschuwing krijg je een rep penalty. Dit betekent dat je 10 extra herhalingen moet doen. Mocht er misbruik gemaakt worden van deze regel dan kan een judge beslissen om 5 minuten op te tellen bij je eindtijd.

14. 1000 METER SKI-ERG:

De Judge zorgt dat je display op 0 meter en de weerstand op 5 staat. Je mag de weerstand zelf aanpassen. Je mag niet van het apparaat af stappen voordat de teller op 1000 meter staat én de judge toestemming heeft gegeven om af te stappen.

BUDDIES: de buddy die rust, staat direct achter de buddy die actief is. Bij een wissel wordt gewacht tot de buddy volledig van het apparaat af is. De Ski Erg wordt niet aangeraakt door de buddy die niet actief is.

PENALTIES: Als je de oefening niet correct uitvoert, of niet de volledige afstand aflegt, wordt er per gemiste 500 meter 5 minuten opgeteld bij je eindtijd.

15. 100 METER DUMBBELLS FARMER'S CARRY LUNGES:

Vóór de startstreep worden de dumbbells opgepakt en wordt de eerste lunge ingezet. De dumbbells moeten in de handen gehouden worden, en mogen niet rusten bijv. op de schouders. Bij elke stap raakt één knie (voorzichtig) de bodem. Dat is de onderste positie. Bij het opstaan worden de benen en heupen volledig gestrekt en staan de voeten weer naast elkaar op de grond. Dit is de bovenste positie. Pas als je over de eindstreep bent en de dumbbells op de juiste plek hebt teruggelegd, is de oefening voltooid.

BUDDIES: loop achter je buddy. Bij wissels, dumbbells neerleggen en door de andere buddy laten oppakken.

PENALTIES: Als je de oefening niet correct uitvoert, word je 5 meter teruggezet en begin je opnieuw. Als je de oefening niet correct blijft uitvoeren of onvoldoende afstand aflegt, of de dumbbells niet goed teruglegt, wordt er 5 minuten opgeteld bij je eindtijd.

16. 2000M BIKE-ERG:

De Judge zorgt dat je display op 0 meter en de weerstand op 5 staat. Je mag de weerstand zelf aanpassen. Je mag niet van het apparaat af stappen voordat de teller op 2000 meter staat én de judge toestemming heeft gegeven om af te stappen.

BUDDIES: de buddy die rust, staat direct achter de buddy die actief is. Bij een wissel wordt gewacht tot de buddy volledig van het apparaat af is. De Bike Erg wordt niet aangeraakt door de buddy die niet actief is.

PENALTIES: Als je de oefening niet correct uitvoert, of niet de volledige afstand aflegt, wordt er per gemiste 500 meter 5 minuten opgeteld bij je eindtijd.

17. BURPEE BROAD JUMP:

De atleet plaatst zijn handen vóór de startstreep en begint daar met de eerste burpee, om vervolgens over de startstreep te springen. Bij de burpee moet de borst de grond raken, en mogen de handen niet naar voren worden verplaatst. Bij het overeind komen, mogen de voeten niet voorbij de handen komen. Vanaf deze positie springt de atleet in een beweging met beide voeten tegelijk naar voren. Tussenschappen zijn niet toegestaan. Na de sprong plaatst de atleet de handen op de grond, maximaal 30 centimeter voor de voeten. Vervolgens begint de atleet aan de volgende burpee. Dit wordt herhaald tot de atleet over de eindstreep is gesprongen.

BUDDIES: lopen achter hun buddy mee. Bij een wissel worden de handen neergezet direct naast buddy's voeten na landing.

PENALTIES: Als je de oefening niet correct uitvoert, telt de herhaling niet, en moet je deze opnieuw doen. Dit betekent dat je 5 meter terug moet, en opnieuw de oefening uitvoert. Als je nogmaals de oefening verkeerd uitvoert, of onvoldoende afstand aflegt, worden er 5 minuten opgeteld bij je eindtijd.

18. FINISH:

Na de burpee broad jumps zet je een eindsprint in voor een epische finish.

BUDDIES: De tijd stopt zodra beide buddies gefinisht zijn. Finish dus samen.

19. HUISHOUDELIJKE REGELS:

- Lever direct na de finish jouw timing chip in.
- Laat je niet alleen van je sterkste, maar ook van je beste en sportiefste kant zien.
- Volg de aanwijzingen van het Event Team op.
- Houd het fris in de indoor locatie. Dus niet spugen, water over jezelf gooien, en dergelijke acties die beter bij een buitenlocatie passen.
- Geen apparaten zoals: telefoons, camera's, koptelefoons tijdens de race, maar blijf connected met elkaar.
- Geen sportvoeding neerzetten of aannemen langs het parcours. Zelf meenemen tijdens de race mag wel. Er is een drinkpost met water op de loopronde en bij de finish.
- Houd je spullen in je tas. Slingerende kleding en (sport)voeding worden opgeruimd.
- Gymrace is eindverantwoordelijk voor de uitslagenlijst. De race leader's beslissing is bindend. Als je het niet eens bent met de uitslagenlijst, is er geen protest mogelijk.