

A background image showing a group of people, mostly men, in a gym setting. They are wearing athletic gear and appear to be participating in or watching a race. The image is slightly blurred, focusing attention on the text overlay.

GYMRACE[®] **RULEBOOK**

Hi GYMRACER,

Welkom bij de officiële spelregels van GYMRACE. Lees dit document zorgvuldig door zodat je precies weet wat je te wachten staat. Zo zorgen we voor een eerlijke, duidelijke en motiverende race-ervaring voor iedereen. Veel succes en 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

BEKIJK HIER HET OVERZICHT VAN GEWICHTEN PER CATEGORIE:

[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:

Dagelijks worden prijzen uitgereikt aan de top 3 van de volgende categorieën (geen leeftijdsindeling):

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

Tijd en locatie van de prijsuitreiking worden vooraf bekendgemaakt.

4. MOVEMENT STANDARDS:

Hierin staat hoe elke oefening correct moet worden uitgevoerd. Je hoeft niet alles perfect te kunnen, maar je wordt wel geacht je best te doen en zo dicht mogelijk bij de standaard te blijven.

Bij incorrecte uitvoering:

- 1e waarschuwing: mondelinge correctie.
- 2e waarschuwing: penalty (afstand, herhaling of tijd).

Afstandspenalty: meters terug.

Reppenalty: extra herhalingen.

Tijdpenalty: tijd bij je eindtijd.

5. JUDGES:

Judges begeleiden de race en zorgen voor een eerlijke competitie. Zorg dat je de regels kent en opvolgt. Dat geeft jou de vrijheid om ongeremd te racen

6. BUDDIES – AANWIJZINGEN:

Samen starten, samen rennen, samen finishen. Een workout start pas als beide buddies in de zone zijn aangekomen en de zone niet eerder wordt verlaten door een van de buddies tot de gehele workout is voltooid. Tijdens workouts: vrij in het verdelen van de herhalingen. De eindtijd wordt bepaald op het moment dat de tweede buddy de finishlijn passeert.

7. START:

Zorg dat je op tijd bent. Doe je warming-up (met name hardlopen) vooraf. Vanaf 20 minuten voor jouw starttijd kun je de startzone betreden om daar eventueel specifieke bewegingen nog kort op te warmen. Meld je uiterlijk 10 minuten voor je starttijd bij het startvak. Daar ontvang je de laatste instructies van het team. En dan: 3, 2, 1... GO!

8. RUN:

De race start met 1 km hardlopen. Controleer vooraf het parcours en het aantal rondes. Loop rechts, haal links in.

BUDDIES: lopen altijd samen en mogen pas bij de workout zone beginnen als ze samen zijn aangekomen.

PENALTY: 5 minuten straf per gemiste 500 meter.

9. SLED PUSH:

Afstand: 4 × 12,5 meter (totaal 50 meter, dus tweemaal heen en weer).

De atleet start achter de lijn met de as van de slee op de lijn. Na elke 12,5 meter wordt om de slee heen gelopen.

BUDDIES: één duwt, de ander loopt achter de bewegende slee mee zonder andere banen te hinderen. Wisselen mag.

PENALTY: 5 minuten per gemiste 12,5 meter.

10. 100 X WALL BALL:

Start met bal voor de borst. Squat tot minimaal parallel. Gooi tegen het target (3m mannen/ 2,70m vrouwen).

BUDDIES: verdelen zelf de 100 herhalingen. De rustende buddy staat op de buddymat.

PENALTY: na twee waarschuwingen 10 extra herhalingen.

11. 100 METER SLAM BALL CARRY:

Draag de bal voor het lichaam met twee handen ('geknuffeld'). Op een schouder dragen is niet toegestaan. Pas na het terugleggen is de oefening voltooid.

BUDDIES: wisselen door bal op de grond te leggen en opnieuw op te pakken.

PENALTY: onjuiste uitvoering = 5 meter terug of +5 minuten per 50 meter te kort.

12. 1000 METER ROW-ERG:

Start op 0 meter, weerstand op 5 (vrij aanpasbaar). Je mag pas afstappen als de teller op 1000 meter staat én de judge toestemming geeft.

BUDDIES: de actieve buddy roeit, de andere buddy wacht direct achter het apparaat. Bij wisselen moet de roeier volledig afgestapt zijn voordat de ander het apparaat aanraakt.

PENALTY: +5 minuten per 500 meter te kort.

13. 100 X KETTLEBELL SWING TO OVERHEAD:

De beweging start met de kettlebell tussen de knieën en wordt opgevolgd door een heupextensie. In de eindpositie is het lichaam volledig gestrekt: heupen en knieën volledig in extensie, schouders boven de heupen. De kettlebell komt tot boven het hoofd, met de armen gestrekt of licht gebogen, waarbij de bovenarmen naast of net achter de oren uitkomen.

BUDDIES: de rustende buddy staat direct achter de actieve buddy.

PENALTY: na twee waarschuwingen 10 extra herhalingen.

14. 1000 METER SKI-ERG:

Start op 0 meter, weerstand op 5 (vrij aanpasbaar). Je mag pas afstappen als de teller op 1000 meter staat én de judge toestemming geeft.

BUDDIES: de rustende buddy staat direct achter de actieve buddy.

PENALTY: +5 minuten per 500m tekort.

15. 100 METER DUMBBELLS FARMER'S CARRY LUNGES:

De atleet draagt in elke hand één dumbbell naast het lichaam, met gestrekte armen. De dumbbells mogen niet rusten op de schouders of bovenbenen. Elke lunge begint vanuit

een staande positie. Eén been stapt naar voren, waarna de achterste knie de grond aantikt in een gecontroleerde beweging. Vanuit deze positie wordt doorgestapt of terug gestapt naar een volledig gestrekte houding: heupen en knieën in extensie, voeten naast elkaar. Doorstappen is toegestaan, maar volledige heupstrekking is vereist. Laag blijven is dus geen optie. De oefening wordt herhaald totdat de volledige afstand van 100 meter is afgelegd.

BUDDIES: wisselen door de dumbbells neer te leggen; de andere buddy pakt ze vervolgens op.

PENALTY: bij herhaaldelijk onvolledige uitvoering of na twee waarschuwingen: 5 meter terug.

16. 2000M BIKE-ERG:

Display op 0, weerstand op 5 (vrij aanpasbaar). Je mag pas afstappen als de teller op 2000 meter staat én de judge toestemming geeft.

BUDDIES: de actieve buddy fietst, de andere buddy wacht direct achter het apparaat. Bij wisselen moet de fietser volledig afgestapt zijn voordat de ander het apparaat aanraakt.

PENALTY: +5 minuten per 500 meter te kort.

17. BURPEE BROAD JUMP:

Start met burpee achter de lijn, dan sprong met beide voeten tegelijk. Geen tussenstappen toegestaan. Handen bij volgende burpee max. 30cm vóór de voeten.

BUDDIES: wissel direct achter de buddy.

PENALTY: fout = 5 meter terug of +5 minuten bij herhaling.

18. FINISH:

Sluit af met een eindsprint na de burpee broad jumps.

BUDDIES: tijd stopt pas wanneer beide 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 – 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 beslissing van de Race Director is bindend. Als je het niet eens bent met de uitslagenlijst, is er geen protest mogelijk.