

Regolamento

HY-BRO Inside Out – Mall Edition – Decathlon 2026

Stazione N°1, N°4, N°6 – Run 800m (tot 2400m)

Entrambi i componenti del Doubles Team devono correre insieme per tutti gli 800 metri della prima e della quinta stazione

Se un atleta si allontana o corre in avanti rispetto al compagno, verrà applicata una penalità di 1 minuto, poiché questo altera la dinamica di gara prevista per la categoria Doubles.

Stazione N°2 – Burpees Broad Jump 100 metri

L'atleta deve iniziare completando un burpee.

- Il burpee inizia con le mani posizionate dietro la linea di partenza e vicino ai piedi (al massimo a un piede di distanza). Una volta appoggiate a terra, le mani non possono essere spostate in avanti.
- Nella posizione più bassa, il petto dell'atleta deve toccare chiaramente il suolo.
- Successivamente, l'atleta si alza e salta in avanti, saltando e atterrando con entrambi i piedi contemporaneamente.
- I piedi devono essere paralleli per il salto e l'atterraggio. Durante il salto e l'atterraggio non sono consentite posizioni sfalsate, passi o spostamenti dei piedi.
- Quando si fa un passo o si torna indietro dalla posizione più bassa, i piedi non possono oltrepassare la punta delle dita dell'atleta.
- La lunghezza di ogni salto in lungo è a discrezione dell'atleta.
- Non è consentito fare alcun passo o passettino in avanti tra una ripetizione e l'altra.
- La stazione è completata quando l'atleta salta la linea del traguardo.
- Se l'atleta viola uno qualsiasi dei punti sopra menzionati, riceve un'ammonizione. Alla seconda ammonizione l'atleta riceve una penalità di 5 m di distanza.

In Team - Double BRO, Double SIS, BRO & SIS

Il BRO o la SIS in pausa deve camminare sempre dietro il compagno attivo e non può affiancarlo o ostacolare altri concorrenti.

Ogni violazione è considerata infrazione.

Nella transizione tra i due atleti, il nuovo atleta attivo deve posizionare le mani esattamente dove sono atterrati i piedi del compagno, con dita e punta dei piedi

allineate.

In caso contrario → infrazione.

Stazione N°3 - Walking Lunges 150m

I Walking Lunges iniziano con entrambi i piedi dietro la linea di partenza e finiscono quando l'ultimo affondo è eseguito con un piede oltre la linea di termine.

- Durante ogni affondo, il ginocchio posteriore deve toccare chiaramente il suolo.
- Ogni ripetizione termina con le ginocchia e le anche completamente estese quindi l'atleta dev'essere in piedi.
- Gli affondi devono essere alternati, cioè le ginocchia alternate toccano il suolo.
- L'atleta può eseguire un affondo continuo oppure fermarsi dopo ogni affondo con entrambi i piedi paralleli al suolo.
- Non è consentito fare passi o strisciare tra le ripetizioni.

Non è richiesto che l'atleta faccia un affondo intorno ai punti di svolta alla fine di ogni corsia. Tuttavia, è necessario che l'atleta ricominci ogni sezione di lavoro attraversando la linea di partenza della successiva corsia con un affondo.

- La stazione è completa quando l'atleta attraversa la linea di arrivo con un affondo, superando completamente il piede anteriore
- Se l'atleta viola uno qualsiasi dei punti sopra menzionati, riceve un'ammonizione. Alla seconda ammonizione l'atleta riceve una penalità di 5 m di distanza.

Nei Doubles Team

l'atleta a riposo deve **camminare sempre dietro** al compagno attivo e **non può affiancarlo o ostacolare altri atleti**. In caso contrario → **infrazione**.

Stazione N°5 – Farmers Carry 200 metri

- Il Farmers Carry con Tanica di acqua con maniglia inizia e termina con il prelievo e la restituzione della tanica dalla sede/scatola segnata accanto alla linea di partenza/arrivo della stazione di workout.
- Il partecipante deve trasportare entrambe le taniche in ogni momento durante lo spostamento.

- Le taniche devono essere trasportati con entrambe le braccia estese lungo i fianchi del partecipante.
- È consentito appoggiare le taniche a terra per riposare, a condizione che non si spostino in avanti quando vengono posate.
- La stazione di workout è completata quando il partecipante attraversa la linea di arrivo con le taniche e le riporta nella sede/scatola corretta, assicurandosi che le maniglie restino in posizione.

Ogni giro mancante comporterà una penalità di 3 minuti.

- Se il partecipante non riporta le taniche nell'area corretta e/o non le lascia in posizione verticale, verrà applicata una penalità di 30 secondi. Se il partecipante torna indietro per correggere l'infrazione prima di uscire dalla zona dell'esercizio, questa penalità non verrà applicata.
- Se un partecipante completa tutto o parte del Farmers Carry utilizzando un peso errato, sarà obbligato a ripetere l'intera stazione di allenamento con il peso corretto. La mancata esecuzione comporterà la squalifica

In Team - Double BRO, Double SIS, BRO & SIS

- Se la squadra viola uno qualsiasi dei punti sopra menzionati, riceveranno una penalità di tempo assegnata dal Head Judges. L'ammontare di tempo della penalità si baserà sull'entità della violazione. »

Il Bro o la Sis a riposo cammina dietro al proprio compagno che esegue il workout senza intralciare gli altri partecipanti.

Carichi

SINGLE SIS / DOUBLE SIS 2 x 16 kg

BRO / BRO & SIS / DOUBLE BRO 2 x 24 kg

Stazione N°7 – 1000m Row (Indoor – Decathlon)

Prima di iniziare, il monitor verrà [ri]impostato dal team dei giudici.

- I piedi dei partecipanti devono essere posizionati sulle pedane del vogatore e il bacino deve essere sul sedile prima di afferrare la maniglia del vogatore. I piedi devono rimanere sulle pedane per tutta la durata dell'esercizio.

- Dopo aver completato 1.000 metri, il partecipante deve rimanere seduto e alzare un braccio per richiedere la conferma da parte di un giudice che la distanza richiesta è stata completata.
- Il partecipante può scendere dal vogatore e lasciare la stazione di workout solo dopo aver ricevuto la conferma di completamento dal giudice.
- L'impostazione del damper sull'ergometro è predefinita a resistenza 6 per tutte le divisioni – il partecipante può modificarla quante volte desidera.
- Le pedane saranno preimpostate sulla posizione numero 4 per tutte le divisioni. I partecipanti possono regolare le pedane secondo la loro preferenza prima di iniziare.

La prima infrazione da parte di un partecipante comporterà un avviso formale.

- Una seconda infrazione comporterà una penalità di 15 secondi.
- Ogni infrazione successiva comporterà una penalità aggiuntiva di 15 secondi – non saranno emessi ulteriori avvisi.
- Se il partecipante lascia il rower prima di completare i 1.000 metri, riceverà una penalità in tempo o potrà essere squalificato, a seconda della gravità della violazione.

In Team - Double BRO, Double SIS, BRO & SIS

Il Bro o la SIS a riposo rimane nell'area segnata e non ostruisce gli altri partecipanti. Non è consentito passare gli handle da un compagno all'altro.

Ogni componente del team può regolare la resistenza del dumper per se stesso.

Stazione N°8 – Wall Balls 100 (Indoor – Decathlon)

L'atleta deve iniziare in piedi, tenendo il wall ball con entrambe le mani.

- Viene conteggiata come ripetizione quando l'atleta si accovaccia e lancia la palla (con entrambe le mani) colpendo il bersaglio corretto mentre si alza.
- Ogni lancio del wall ball deve colpire il bersaglio designato, ovvero l'atleta deve centrare il proprio bersaglio al centro.
- Dopo che la palla tocca il bersaglio, l'atleta può sia prendere la palla e ricominciare il movimento oppure permettere alla wall ball di toccare terra prima di ricominciare il movimento, cioè in piedi, con anche e ginocchia estesi prima di iniziare uno squat.

- Nella posizione finale dello squat, le anche dell'atleta devono scendere più in basso delle ginocchia (sotto i 90°).
- A discrezione del judge può essere utilizzato un apposito box per assicurarsi che la posizione di squat dell'atleta sia abbastanza bassa.
- Se l'atleta viola uno qualsiasi dei punti sopra menzionati, la ripetizione diventa invalida.

Nei Doubles Team

Il Bro o la Sis a riposo deve **rimanere nell'area contrassegnata sotto il rig** senza ostacolare altri atleti.

Se ostacola → ogni ripetizione eseguita dall'altro atleta durante l'infrazione = **NO-REP.**

La transizione tra i due atleti può avvenire:

- ✓ facendo cadere la palla a terra, oppure
 - ✓ consegnandola direttamente a mano.
 - ✗ Non è consentita una **flying transition**, ovvero lanciare la palla al target e farla **ricevere dal compagno già in accosciata**, continuando il movimento.
- Ogni flying transition = **NO-REP.**

SINGLE SIS 100 ripetizioni con 4 kg

SINGLE BRO 100 ripetizioni con 6 kg

DOUBLE BRO 100 ripetizioni con 6 kg

DOUBLE SIS 100 ripetizioni con 4 kg

BRO & SIS 100 ripetizioni con 6 kg

Altezza target WOMEN 2,70 m

Altezza target MEN 3,00 m

Premiazioni:

Andranno a premio i primi 3 posti assoluti di ogni categoria.

Format non competitivo

Il format non competitivo mantiene la stessa sequenza di stazioni e le medesime regole tecniche previste per il format competitivo, ma con distanze e ripetizioni ridotte del 50%. Il percorso prevede: **400 m Run – 50 m Burpees Broad Jump – 75 m Walking Lunges – 400 m Run – 100 m Farmers Carry – 400 m Run – 500 m Row – 50 Wall Balls**. Restano invariati i carichi, le altezze dei target e le regole previste per i Doubles Team. La partecipazione al format non competitivo non dà accesso alla classifica ufficiale né alle premiazioni.