Regolamento

HY-BRO Inside Out – Mall Edition – Decathlon 2026

Stazione N°1, N°4, N°6 – Run 800m (tot 2400m)
Nei Doubles Team i componenti devono correre insieme nelle tre frazioni.
Se un atleta si allontana o precede il compagno: 1 minuto di penalità.
Ogni giro di corsa mancante comporta 7 minuti di penalità,
aggiunti al tempo finale dell'atleta o del team. La verifica avviene
tramite chip e controlli di gara, come precisato a pagina 6.

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.

• Penalità BBJ: 1° warning, richiamo verbale. Al 2° warning si arretra
di un burpee broad jump. Al 3° warning si ripete l'intera corsia.
Le modalità applicative sono precisate a pagina 6.

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 strascicare 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.

• Utilizzare esclusivamente il rower indicato dal giudice.

• I piedi devono essere sulle pedane e il bacino sul sedile prima di afferrare la maniglia. I piedi restano sulle pedane durante l'esercizio.

• È vietato alzarsi e poi riprendere prima di completare la distanza.

Le pause sono consentite da seduti. Restano consentiti i cambi previsti nei Doubles e le interruzioni per malessere o altre necessità di salute o sicurezza, da segnalare al giudice appena possibile.

• 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 puo 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.

Penalità corsa e BBJ - modalità applicative

Corsa
Per ciascun giro di corsa mancante rispetto al percorso previsto si applicano 7 minuti di penalità al tempo finale. Le penalità per più giri mancanti si sommano. Nei Doubles la penalità è attribuita al team.

La verifica avviene tramite le rilevazioni dei chip e i controlli di gara. Una mancata lettura del chip non equivale automaticamente a un giro saltato: eventuali anomalie sono verificate dall'Head Judge con il servizio di cronometraggio prima di convalidare la penalità.

Burpees Broad Jump
I warning sono cumulativi per l'intera stazione. Nei Doubles sono attribuiti al team e non si azzerano al cambio dell'atleta attivo o della corsia. Riguardano le infrazioni tecniche e le regole di transizione previste per questa stazione.

1° warning: richiamo verbale del giudice.

2° warning: l'atleta arretra di un burpee broad jump, tornando al punto di partenza dell'ultima ripetizione, ed esegue nuovamente il movimento. Il giudice indica il punto di ripartenza. Se l'atleta è già sulla linea iniziale, ripete il movimento da quella linea.

3° warning: l'atleta torna all'inizio della corsia in cui è stata commessa l'infrazione e la ripete per intero in burpees broad jump. Ogni ulteriore warning comporta nuovamente la ripetizione della corsia interessata.

La progressione BBJ sostituisce la precedente penalità di 5 metri per questa sola stazione. Le penalità dei Walking Lunges restano invariate.

Condotta e sanzioni disciplinari

Ogni atleta deve mantenere un comportamento rispettoso nei confronti dei giudici e attenersi alle loro indicazioni durante la gara.

1. Proteste insistenti
Le proteste insistenti che interferiscono con il giudizio o con lo svolgimento della gara comportano un richiamo formale.

2. Reiterazione dopo il richiamo
La reiterazione del comportamento dopo il richiamo formale comporta una penalità di 2 minuti, aggiunta al tempo finale.

3. Reiterazione o inosservanza delle indicazioni
Un'ulteriore reiterazione dopo la penalità, oppure il persistente rifiuto di seguire le indicazioni dei giudici, comporta la squalifica.

4. Insulti, minacce o comportamenti aggressivi
Insulti, minacce o comportamenti aggressivi nei confronti dei giudici comportano la squalifica immediata, anche al primo episodio.

Procedura disciplinare
Le sanzioni disciplinari sono segnalate dal giudice e convalidate dall'Head Judge. Il giudice registra il pettorale e il comportamento che ha determinato la segnalazione.

I richiami disciplinari sono cumulativi per tutta la gara e sono distinti dai warning tecnici delle singole stazioni. Le penalità disciplinari in tempo si sommano alle altre penalità previste.

Nei Doubles i richiami e le sanzioni disciplinari si applicano all'intero team, anche quando il comportamento riguarda un solo componente. La squalifica comporta quindi l'esclusione del team dalla classifica.

La richiesta di chiarimenti formulata in modo educato è consentita e non costituisce infrazione disciplinare.