

# HYROX-Strafen 2026/27: Tabelle und Rennkarte als PDF

Am 28. Oktober 2026 mit den offiziellen englischen Singles- und Doubles-PDFs 2026/27 abgeglichen. Die Tabelle fasst deren 23 Strafcodes zusammen, nicht alle Regeln oder Sanktionen. Für Relay und Adaptive gelten eigene Regelwerke.

## Die 23 Strafcodes

| Cod e | Verstoß                                                      | Genannte Folge                                     |
|-------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 01    | Laufrunde ausgelassen                                        | 3 / 5 / 7 min bei 4 / 3 / 2 Runden; DQ bei 1 Runde |
| 02    | Ganzer Lauf oder Station ausgelassen                         | DQ                                                 |
| 03    | Stationsreihenfolge falsch                                   | Erster Verstoß: 3 min; erneut: DQ                  |
| 04    | Roxzone-Bogen falsch durchlaufen                             | Je 2 min                                           |
| 05    | Falscher Stationseingang oder -ausgang                       | Je 2 min                                           |
| 06    | SkiErg-Distanz unvollständig                                 | DQ                                                 |
| 07    | Ruderdistanz unvollständig                                   | DQ                                                 |
| 08    | Wall Balls unvollständig                                     | DQ                                                 |
| 09    | Schlittenbahn ausgelassen                                    | DQ                                                 |
| 10    | Fehler bei Burpee Broad Jumps                                | Je 15 s nach Verwarnungsprotokoll                  |
| 11    | Farmers-Carry-Runde ausgelassen                              | DQ                                                 |
| 12    | Kettlebells falsch zurückgestellt                            | 30 s; Korrekturmöglichkeit unten                   |
| 13    | Falsche Last bei Carry oder Lungen                           | DQ; vollständige Wiederholung siehe unten          |
| 14    | Lunge ohne Kniekontakt oder Streckung                        | Je 15 s nach Verwarnungsprotokoll                  |
| 15    | Sandsack von den Schultern entlastet                         | Je 15 s                                            |
| 16    | Nach Wellenstart im Starttunnel gewartet                     | 1 min möglich                                      |
| 17    | Kreide außerhalb der erlaubten Bedingungen                   | 2 min                                              |
| 18    | Hilfe von außen erhalten                                     | Je 2 min                                           |
| 19    | Startwelle ohne Erlaubnis gewechselt                         | DQ                                                 |
| 20    | Ohne Zeitmesschip gestartet                                  | DNS                                                |
| 21    | Spucken oder Nase auf den Boden entleeren                    | 2 min oder DQ durch Race Director                  |
| 22    | Müll weggeworfen oder Verpflegungswasser zur Kühlung genutzt | Je 2 min                                           |
| 23    | Unsportliches Verhalten                                      | 2 min oder DQ durch Race Director                  |

## **Tabelle und Stationsprotokoll zusammen lesen**

DQ bedeutet Disqualifikation, DNS steht für Did Not Start. Bei Bewegungsfehlern an Station 1-7 beschreibt Abschnitt 12.2 eine Verwarnung je Station. Beim nächsten Verstoß, auch bei einem anderen Fehler, folgen eine ungültige Wiederholung und die entsprechende Strafe. Ausdrückliche Stationsprotokolle und unmittelbare Sanktionen bleiben maßgeblich. Bei Wall Balls gibt es gültige Wiederholungen oder No-Reps ohne Verwarnung.

## **Drei wichtige Ausnahmen**

Bei Farmers Carry und Lunges muss nach falscher Gewichtswahl die gesamte Station mit dem richtigen Gewicht wiederholt werden. Unterbleibt das, folgt DQ. Falsch zurückgestellte Kettlebells oder ein Sandsack außerhalb des Rückgabebereichs können 30 Sekunden kosten. Wird die Rückgabe vor Verlassen der Roxzone korrigiert, entfällt diese Rückgabestrafe. Das Entlasten des Sandsacks von den Schultern kostet je 15 Sekunden, auch beim Ablegen auf einer anderen Fläche. Siehe Abschnitte 8.6-8.7.

## **Kreide, Getränke und Verhalten**

Nutze nur Veranstaltungskreide beim Sled Pull und Farmers Carry. Nimm sie nicht zu einer anderen Station mit. Flüssigkeiten der Verpflegungsstationen sind zum Trinken bestimmt, nicht zum Übergießen. Code 21 nennt zwei Minuten oder DQ nach Entscheidung des Race Directors. Abschnitt 10.4 nennt gesondert zwei Minuten für Spucken oder das Entleeren der Nase auf den Boden. Wir geben beide Aussagen wieder und versprechen keine feste Entscheidung.

## **Zusätzliche Laufregel im Doubles**

Beide Partner laufen jedes Segment zusammen, betreten jede Station gemeinsam und verlassen sie nach vollständiger Arbeit gemeinsam. Läuft einer voraus, nennt Abschnitt 7.3 eine Minute Strafe. Mehr als drei Strafen wegen fehlenden Zusammenbleibens führen zu Out of Competition ohne Ranglistenplatz. Eine Zehn-Sekunden-Toleranz steht im aktuellen Text nicht. Diese Regel ergänzt die 23 Strafcodes.

## **Fehlende Arbeit ist nicht dasselbe wie eine fehlende Runde**

Ein ganzer ausgelassener Lauf oder eine unvollständige Station führt zu DQ. Für eine fehlende Laufrunde gilt der vom Rundenaufbau abhängige Code 01. Wer eine Station nicht beenden kann, erhält keine Endzeit und Wertung, darf aber weitermachen. Wer vom Race Director disqualifiziert wird, muss aufhören. Abschnitte 12.3-12.4 unterscheiden diese Situationen.

## **Vor deiner Startwelle prüfen**

Prüfe Rundenzahl auf der Eventkarte, zugewiesenes Material und Divisionsgewichte. Übe die Bewegungen kontrolliert. Kläre unklare Abläufe vor dem Start mit einem Judge und lies bei Änderungen das aktuelle Regelwerk. Die Karte hilft bei der Vorbereitung; Veranstaltungsanweisungen bleiben maßgeblich.

## **Quellen und weitere Vorbereitung**

HYROX Singles 2026/27: 8.6-8.8, 10, 12. [https://maintain.hydrox.com/rulebooks/HYROX\\_RulebookSingles\\_EN.pdf](https://maintain.hydrox.com/rulebooks/HYROX_RulebookSingles_EN.pdf)

HYROX Doubles 2026/27: 7.2-7.3, 8.6-8.8, 10, 12.

[https://maintain.hydrox.com/rulebooks/HYROX\\_RulebookDoubles\\_EN.pdf](https://maintain.hydrox.com/rulebooks/HYROX_RulebookDoubles_EN.pdf)