

The title 'HYBRIDE BATTLE' is centered on a dark, smoky background. Above the text is a large, stylized red 'H' with vertical bars. The word 'HYBRIDE' is in red, and 'BATTLE' is in white. The background is a dark, smoky, and ethereal scene with a bright light source behind the text, creating a dramatic effect.

HYBRIDE BATTLE

**HYBRIDE BATTLE
SPELREGELS**





Venlo, 2025

Beste HYBRIDE BATTLE deelnemer,

In dit document vind je de HYBRIDE BATTLE spelregels. Zorg ervoor dat je BATTLE ready bent en deze voor de race goed hebt doorgelezen. Hierdoor ben je op de hoogte van wat je mag én kan verwachten en hoe de oefeningen uitgevoerd moeten worden tijdens jouw BATTLE.

Haal het beste uit jezelf, maar blijf sportief en respectvol naar de andere deelnemers en organisatie tijdens jouw deelname aan HYBRIDE BATTLE.

Wij wensen alle deelnemers heel veel plezier en succes toe!

TEAM HYBRIDE BATTLE



INHOUDSOPGAVE

CATEGORIEËN	4
LEEFTIJDSCATEGORIEËN	5
PRIJZEN	5
UITVOERING	5
JUDGES	6
BUDDIES – AANWIJZINGEN	6
START	6
RUN	6
ROW-ERG	7
SLED PUSH	7
BURPEE DEVILS PRESS	7
SKI-ERG	8
SLED PULL TRX	8
FARMER CARRY	8
BIKE-ERG	9
BROAD JUMP	9
DUMBBELLS LUNGES	9
100 X WALL BALL	10
FINISH	10
HUISHOUDELIJKE REGELS	10



CATEGORIEËN

HYBRIDE BATTLE heeft de volgende categorieën:

- Open series mannen en vrouwen
- Doubles mannen /vrouwen en mixed
- Kids series, speciaal voor kinderen van 8 tot 11 jaar en van 12 tot 15 jaar
- Family series
- Estafette / relay
- Battle of the Gyms.

Categorieën en bijbehorende gewichten:

CATEGORIEËN	HYBRIDE BATTLE								
	Workout	Mannen	Vrouwen	Doubles Mannen	Doubles Vrouwen	Doubles Mixed	Kids 8-11 Jaar	Kids 12-15 Jaar	Family
	Row-Erg	1000mtr	1000mtr	1000mtr	1000mtr	1000mtr	400mtr	400mtr	400mtr
	50mtr Sled-Push	152kg	102kg	152kg	102kg	152kg	40kg	55kg	55kg
	50x Burpee Devils Press	2x10kg	2x5kg	2x10kg	2x5kg	2x10kg	Normal burpee	Normal burpee	Normal burpee
	Ski-Erg	1000mtr	1000mtr	1000mtr	1000mtr	1000mtr	400mtr	400mtr	400mtr
	50mtr Sled-Pull-TRX	103kg	78kg	103kg	78kg	103kg	30kg	40kg	40kg
	200mtr Farmer Carry	2x24kg	2x16kg	2x24kg	2x16kg	2x24kg	2x 3kg	2x 5kg	2x 5kg
	Assault Bike	2000mtr	2000mtr	2000mtr	2000mtr	2000mtr	400mtr	400mtr	400mtr
	Broad Jump	100mtr	100mtr	100mtr	100mtr	100mtr	100mtr	100mtr	100mtr
HYBRIDE BATTLE.NL	100mtr DB-Lunges	2x10kg	2x5kg	2x10kg	2x5kg	2x10kg	2x2kg	2x3kg	2x3kg
	100 Wall-balls	6kg	4kg	6kg	4kg	6kg	max. 2kg 50 reps	max. 4kg 50 reps	max. 4kg 50 reps



LEEFTIJDSCATEGORIEËN

In de online uitslagenlijst wordt gefilterd op de volgende leeftijdscategorieën:

- 8-15 jaar
- 16-29 jaar
- 30-39 jaar
- 40-49 jaar
- 50-59 jaar
- 60-69 jaar
- 70+ jaar

PRIJZEN

Voor deze editie zijn er geen prijzen beschikbaar. Wel worden de nummers 1 t/m 3 per categorie apart benoemd en ontvangen zij een unieke HYBRIDE BATTLE VLAG.

UITVOERING

Hieronder staat hoe je de oefeningen moet gaan uitvoeren. Ook als je een oefening (nog niet) volledig correct kan uitvoeren, ben je uiteraard welkom om te racen! Let er wel op dat je tijdens HYBRIDE BATTLE wordt gecorrigeerd door de aanwezige judges die toezien op een correcte uitvoering.

Als je tijdens HYBRIDE BATTLE niet aan de standaarden voldoet, krijg je een waarschuwing van de judge. Bij een tweede waarschuwing, krijg je een afstand-, rep- en/of tijdpenalty.

Afstandspenalty

Bij een afstandspenalty word je een aantal meters teruggezet, en moet je deze nogmaals afleggen. Het aantal meters waarbij je wordt teruggezet bedraagt 5 meter en wordt door de judge toegekend. Het kan voorkomen dat je meerdere keren een afstandspenalty kan krijgen.

Rep penalty

Bij een rep penalty moet je een x aantal extra herhalingen maken. In principe is een rep-penalty een extra herhaling van de oefening die niet goed werd uitgevoerd. In bepaalde situaties kan hiervan worden afgeweken door de verantwoordelijke judge.

Tijdspenalty

Bij een tijdspenalty wordt jouw startnummer genoteerd en wordt er tijd opgeteld bij jouw finishtijd. Sla je bijvoorbeeld een ronde over tijdens het lopen dan krijg je 4 minuten tijdspenalty per overgeslagen ronde. Sla je een oefening over? Dan wordt er 15 minuten tijdspenalty toegekend. Sla je meer dan 3 oefeningen over, dan volgt diskwalificatie en word je uit de uitslagenlijst verwijderd.

Diskwalificatie

Hybride Battle wil niemand een diskwalificatie opleggen echter kan dat in sommige situaties toch plaatsvinden:

- Wanneer er > 3 oefeningen worden overgeslagen volgt diskwalificatie;
- Wanneer er > 3 hardloopronden worden overgeslagen volgt diskwalificatie;



- Bij disrespect, bewust schade toebrengen of niet correcte bejegening naar de judges of andere betrokkenen bij de HYBRIDE BATTLE kan een diskwalificatie opleveren.

Zo houden wij de uitslagenlijst eerlijk, zuiver en sportief!

JUDGES

Bij een race horen judges (ook wel scheidsrechters genoemd). Zij zijn er om de race én jou te begeleiden tijdens HYBRIDE BATTLE en fair te houden. Zorg er zelf voor dat je de regels kent en dat je je aan de regels houdt. Dan kan je ongeremd racen tijdens HYBRIDE BATTLE voor de beste ervaring.

BUDDIES – AANWIJZINGEN

Onderstaand aan aantal aanwijzingen voor diegene die deelnemen aan de categorie doubles.

- Als buddy loop je telkens samen de 800mtr hard. De een loopt dus niet voor de ander uit. De maximale afstand tussen de doubles tijdens het hardlopen mag niet meer dan 50mtr bedragen.
- Tijdens de oefeningen mag je deze opdelen zoals je wilt of wat jullie samen prettig vinden. Een voorbeeld: 1000mtr roeien mag je opdelen in 500mtr per buddy, of elke andere wijze. Ander voorbeeld: de 100 wall balls mag je 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 de 100 wall balls **correct** uitgevoerd zijn.
- Blijf vlak bij elkaar van start tot finish. Pas als beide buddies bij een oefening zijn aangekomen wordt betreffende oefening gestart en pas als een oefening afgerond is, wordt samen de BATTLE zone verlaten en wordt samen aan de volgende run begonnen.
- Er worden per oefening vaste plaatsen voor de buddy toegerekend door de judge. Zie hiervoor de beschrijving bij betreffende oefeningen.
- De finishtijd wordt pas geklokt als de tweede buddy gefinisht is!

START

Zorg ervoor dat je op tijd je eigen warming-up hebt gedaan in de daarvoor aangewezen warming-up zone. Uiterlijk 10 minuten vóór jouw starttijd sta je klaar bij de ingang van het startvak (ook doubles & family). In het startvak krijg je de laatste aanwijzingen en dan is het moment daar... 3, 2, 1... HYBRIDE BATTLE ON!

RUN

De start is 800mtr hardlopen en dat doen we deze editie op de atletiekbaan. Er worden **twee ronden** van 400mtr afgelegd op betreffende atletiekbaan. Zorg ervoor dat je weet hoeveel rondes je hebt afgelegd. Dit wordt namelijk niet bijgehouden voor je!

Tijdens het hardlopen gelden de universele atletiekregels. Je houdt op het parcours zoveel als mogelijk de rechterzijde aan. Er wordt niet onnodig links gelopen - **hier wordt tevens op gelet**. Inhalen doe je links maar zorg ervoor dat je anderen niet omverloopt óf dat je snellere lopers niet voor de voeten loopt. De linkerzijde is dus bedoeld om in te halen tijdens het hardlopen.



BUDDIES lopen tijdens het hardlopen samen en moeten samen bij de BATTLE zone aankomen voordat aan oefening begonnen mag worden. Pas als een oefening afgerond is, wordt samen de BATTLE zone verlaten en wordt gezamenlijk aan de volgende oefening of run begonnen.

PENALTIES: Als je te weinig rondes rent, wordt er per gemiste 400mtr, 4 minuten opgeteld bij je eindtijd. Zie meer onder hoofdstuk UITVOERING.

ROW-ERG

Er wordt 1000mtr afgelegd. De Judge zorgt dat je display op 0mtr en de weerstand op 5/6 staat. Je mag de weerstand voor de start zelf aanpassen. Je mag niet van het apparaat af stappen voordat de teller op 1000mtr staat én de judge toestemming heeft gegeven om af te stappen.

BUDDIES: de buddy die rust heeft, 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 4 minuten opgeteld bij je eindtijd.

SLED PUSH

Er wordt 50mtr (4 x 12,5mtr) afgelegd. Op de vloer staan strepen aan het begin en einde van de 12,5mtr. De atleet én slee starten **achter** de streep. Zodra de slee na 12,5mtr **volledig** over de streep is, loopt de atleet om de slee heen om deze vervolgens terug te duwen. Dit wordt herhaald tot 4 x 12,5mtr 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 desgewenst meerdere keren afwisselen.

PENALTIES: Als je niet de volledige 50mtr aflegt, wordt er per gemiste 12,5mtr, 4 minuten opgeteld bij je eindtijd.

BURPEE DEVILS PRESS

Zak gecontroleerd in een burpee waarbij je je borst naar de grond brengt tussen twee dumbbells. Kom vervolgens via een stevige hip hinge terug omhoog, en breng beide dumbbells in één vloeiende beweging boven je hoofd (volledig overleidend!). Geen sprong nodig bij het opstaan. Herhaal dit vervolgens **50x**.

Een judge beoordeelt of de uitvoering correct is. Tevens geeft de judge aan als het totaal van 50 herhalingen is bereikt.



HYBRIDE BATTLE

BUDDIES: Samen verantwoordelijk voor de 50 herhalingen. Men mag meerdere keren wisselen. De buddy die rust, staat direct voor diegene die de oefening uitvoert.

PENALTIES: Als je de oefening niet correct uitvoert, krijg je een waarschuwing en moet betreffende herhaling opnieuw worden uitgevoerd.

SKI-ERG

Er wordt 1000mtr afgelegd. De Judge zorgt dat je display op 0mtr en de weerstand op 5/6 staat. Je mag de weerstand zelf aanpassen. Je mag niet van het apparaat af stappen voordat de teller op 1000mtr 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 4 minuten opgeteld bij je eindtijd.

SLED PULL TRX

Er wordt 50mtr (4 x 12,5mtr) afgelegd. Op de vloer staan strepen aan het begin en einde van de 12,5mtr. De slee start **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 trekken. Dit wordt herhaald tot 4 x 12,5mtr is afgelegd. Er wordt een **PULL** worden uitgevoerd en dat betekent dat deze vanuit de benen en/of de armen wordt uitgevoerd. Er mag tijdens de SLED PULL TRX **niet** worden gelopen met de slee.

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

PENALTIES: Als je niet de volledige 50 meter aflegt, wordt er per gemiste 12,5mtr, 4 minuten opgeteld bij je eindtijd.

FARMER CARRY

Er wordt 200mtr afgelegd op een parcours die duidelijk is weergegeven/afgezet. De atleet start achter de streep, met een kettlebells (let op correcte gewicht) in beide handen. De carry begint zodra de atleet over de startlijn stapt en eindigt zodra de kettlebells weer netjes zijn teruggeplaatst op de daarvoor aangewezen plek. De kettlebells mogen tussentijds op de grond worden geplaatst, let op eventuele mede atleten en ben deze niet tot last.

BUDDIES: Loop achter je buddy. Bij wissels, kettlebells worden overgeven aan de andere buddy. Je mag zo vaak wisselen als dat je zelf nodig acht.



PENALTIES: Als je de oefening niet correct uitvoert, word je 5mtr teruggezet en begin je opnieuw. Als je de oefening niet correct blijft uitvoeren of onvoldoende afstand aflegt, of de kettlebells niet goed teruglegt, wordt er 4 minuten opgeteld bij je eindtijd.

BIKE-ERG

Er wordt 2000mtr afgelegd. De judge zorgt dat je display op 0mtr en de weerstand op 5/6 staat. Je mag de weerstand zelf aanpassen. Je mag **niet** van het apparaat af stappen voordat de teller op 2000mtr 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 4 minuten opgeteld bij je eindtijd.

BROAD JUMP

Er wordt 100mtr afgelegd op een parcours die duidelijk is weergegeven/afgezet. De atleet plaatst zijn handen vóór de startstreep en begint daar met de eerste JUMP door de grond aan te tikken met **beide** handen, om vervolgens over de startstreep te springen. De atleet springt in een beweging met beide voeten tegelijk naar voren nadat de grond met beide handen (tegelijk) is aangetikt. Tussentappen zijn niet toegestaan. Dit wordt herhaald tot de atleet over de eindstreep is gesprongen.

BUDDIES: lopen achter hun buddy mee. Bij een wissel wordt met beide handen de grond aangetikt direct naast waar de buddy overeind staat.

PENALTIES: Als je de oefening niet correct uitvoert, telt de herhaling niet, en moet je deze opnieuw doen. Dit betekent dat je 5mtr terug moet, en opnieuw de oefening uitvoert. Als je de oefening verkeerd blijft uitvoeren, worden er 4 minuten opgeteld bij je eindtijd.

DUMBBELLS LUNGES

Er wordt 100mtr afgelegd. 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 op bijvoorbeeld 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. Het is niet de bedoeling de dumbbells op de grond te leggen en tussentijds uit te rusten. 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. Je mag zo vaak wisselen als dat je zelf nodig acht.



PENALTIES: Als je de oefening niet correct uitvoert, word je 5mtr 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 4 minuten opgeteld bij je eindtijd.

100 X WALL BALL

Een herhaling start staand met de bal **voor** de borst. Vervolgens wordt de beweging ingezet met een squat tot **onder de 90 graden**. De wall ball wordt daarna tegen het target gegooid. Target hoogtes:

- Man: 3 meter
- Vrouw 2,70 meter.

Een judge beoordeelt of de uitvoering correct is én of betreffende target op een correcte manier is geraakt. Tevens geeft de judge aan als het totaal van 100 wall balls is bereikt.

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 en moet betreffende herhaling opnieuw worden uitgevoerd. Denk hierbij bijvoorbeeld 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. Dit wordt per geval apart bekeken.

FINISH

Na de wall balls geef je alles in een eindsprint richting een keiharde finish van HYBRIDE BATTLE!

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

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 Team HYBRIDE BATTLE ten alle tijden op
- Houd het fris en netjes op de locatie. Dus we gaan niet spugen, water over jezelf gooien, met shirts gooien, spullen gooien en andere gedrag wat niet past bij een dergelijk evenement
- Geen apparaten zoals: telefoons, camera's, koptelefoons tijdens de race
- Geen sportvoeding neerzetten of aannemen langs het parcours. Zelf meenemen tijdens de race mag wel. Er is een drinkpost met water bij het vetrekken van de BATTLE zonde en bij de finish
- Houd je spullen in je tas. Rondslingerende kleding en (sport)voeding worden opgeruimd
- HYBRIDE BATTLE is eindverantwoordelijk voor de uitslagenlijst, er is geen protest mogelijk