



Date : 30 avril 2026

Lieu : ALR

1. Règlement

La compétition comprend un **classement individuel** et un **classement par équipe (association sportive - AS)**.

- Chaque lycée doit inscrire **2 participant(e)s par catégorie**.
- Les points obtenus individuellement comptent pour le classement par équipe.

Catégories :

- **Cadets / Cadettes** (2010–2011)
- **Juniors / Juniores** (2008–2009)

Classement individuel

Dans chaque catégorie, le/la premier(ère) athlète est déclaré(e) - **Champion(ne) LASEL – ALRox**.

Les six premiers marquent des points pour leur lycée :

1er – pts | 2e – 2 pts | 3e – 3 pts | 4e – 4 pts | 5e – 5 pts | 6e – 6 pts

Classement par équipe (AS)

Classement filles

Les points des quatre filles de chaque association sportive (deux cadettes et deux juniores) sont additionnés. L'équipe totalisant le plus petit nombre de points remporte le classement général ALRox Filles.

Classement garçons

Les points des quatre garçons de chaque association sportive (deux cadets et deux juniors) sont additionnés. L'équipe totalisant le plus petit nombre de points remporte le classement général ALRox Garçons.

Les AS vainqueuses recevront **un prix spécial** récompensant leur performance collective.

Format de la compétition

La compétition se compose de six stations fonctionnelles, chacune suivie d'une boucle de course à pied. L'épreuve se termine par la sixième boucle de course, qui marque l'arrivée officielle.

2. Description du parcours – ALRox

Contrairement au format officiel HYROX, l'ALRox ne commence pas par une station unique pour les participants. Mais chaque athlète commencera à l'une des **six stations**, mises en place par l'Option Sport de l'ALR.

La **répartition des athlètes** se fera via l'application **Teamshake**, qui déterminera la station de départ de chaque participant(e).

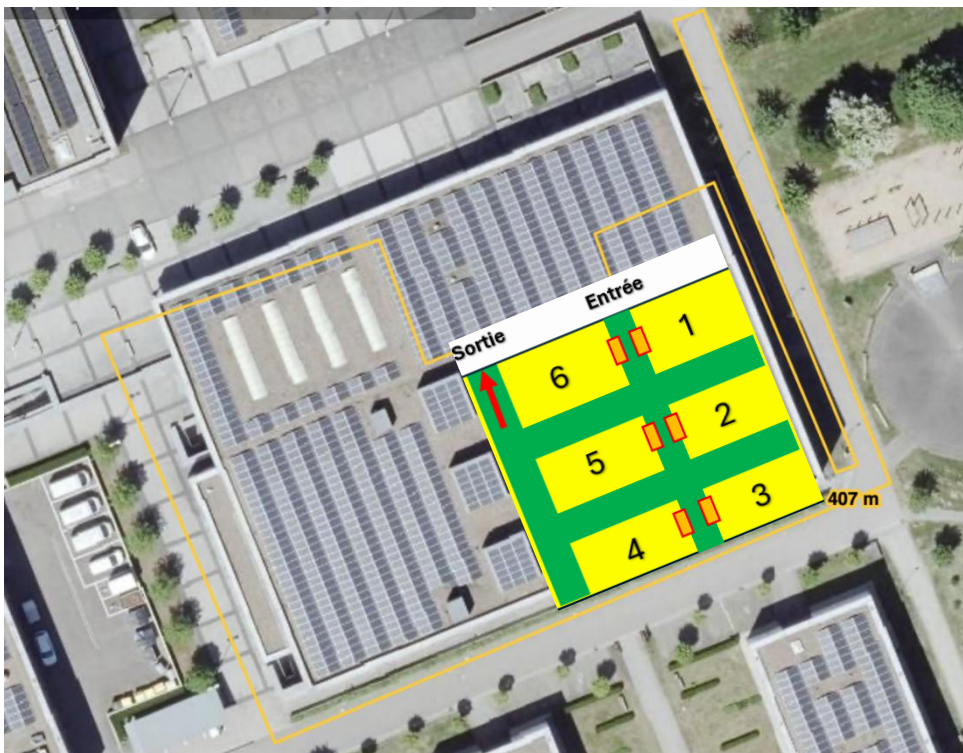
Les six stations, décrites ci-après, sont installées dans le hall sportif, réparties en quatre couloirs, afin de garantir un déroulement fluide et sécurisé.

Après chaque station, les athlètes doivent effectuer le **parcours de course** prévu avant d'accéder à la station suivante, selon l'ordre établi (p. ex. station 1 → station 2, station 5 → station 6, station 6 → station 1).

⚠ Les **zones de transition** ainsi que les **couloirs de déplacement** définis par l'organisation doivent être strictement respectés !

Le parcours mesure environ 400 mètres, se déroule autour du hall sportif de l'ALR selon le tracé indiqué sur le plan officiel, et combine une partie extérieure et une partie intérieure. Il combine :

- Une partie intérieure
- Une partie extérieure (environ la moitié du parcours)



Chaque tour comprend :

- une entrée dans le hall afin d'effectuer la station.
- puis une sortie du hall pour poursuivre la boucle de course à l'extérieur.

Les participants devront impérativement respecter les zones d'entrée et de sortie, clairement signalées, afin d'assurer la sécurité et la fluidité de la compétition. Si un élève n'est pas en

mesure de terminer la station conformément aux règles, il devra effectuer une pénalité définie par les juges avant de pouvoir reprendre la course.

Les responsables fourniront dans la semaine à venir des explications détaillées sur les différentes stations, accompagnées de vidéos pour une meilleure compréhension.

3. Description des 6 stations ALRox



1 WALL BALLS

Schultern, Nacken, Arme, Rumpf

🎯 Aufgabe der Station:

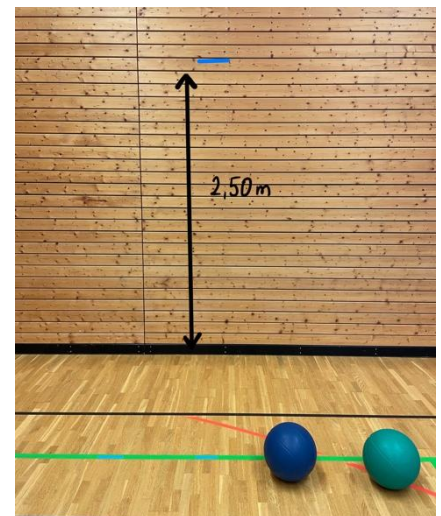
Ein Medizinball wird mit beiden Händen gegen die Wand geworfen.

➡ Ziel ist es, die vorgegebene Anzahl gültiger Wiederholungen zu erreichen.

📏 Wichtige Regeln (Pflichtkriterien)

- Der Ball muss **über die Zielmarkierung** an der Wand geworfen werden, die sich in 2,50 m Höhe befindet.
- Der Ball muss **mit zwei Händen** geworfen/gestossen werden.
- Wiederholung zählt nur, wenn Zielhöhe erreicht wurde.
- Vorgegebene Wiederholungszahl muss vollständig absolviert werden.

👉 Wird die Zielmarkierung nicht überworfen, zählt die Wiederholung nicht.



Schwierigkeitsstufen:

- 👉 Cadets (2010–2011):
Mädchen: 3-kg-Medizinball – 20x
Jungen: 3-kg-Medizinball – 30x
- 👉 Juniors (2008–2009):
Mädchen: 3-kg-Medizinball – 30x
Jungen: 4-kg-Mediziball – 30x

Technikausführung

Startposition

- Aufrechter Stand
- Optimaler Abstand zur Mauer – mit ausgetreckten Armen und Ball die Wand leicht berühren
- Ball vor der Brust halten
- Ellenbogen zeigen nach unten



Bewegung

- Leichte Kniebeuge einleiten
- Rücken bleibt gerade, Blick zur Zielmarkierung
- Kraftvoll aus den Beinen und Armen strecken
- Ball nach oben über Markierung stoßen bzw. werfen
- Ball auffangen und sofort die nächste Wiederholung beginnen



Häufige technische Fehler

- Ball wird zu sehr aus den Armen geworfen
- Ball prallt unkontrolliert weg
- Oberkörper fällt nach vorne

② BOX PULL

Rücken, Bizeps und Rumpf

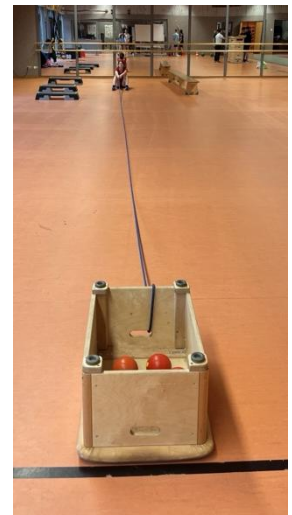
🎯 Aufgabe der Station:

Ein beschwerter Mini-Kasten wird mithilfe eines Seils sitzend von der Startlinie aus 10 m bis zur Endmarkierung gezogen. Anschließend läuft der Teilnehmer auf die andere Seite und zieht den Kasten wieder zu sich zurück.

➡ Diese Strecke wird insgesamt viermal absolviert.

📏 Wichtige Regeln (Pflichtkriterien)

- Der Mini-Kasten liegt auf Teppichfliesen auf und bleibt während der gesamten Übung **in Bodenkontakt**.
- Die **Sitzposition** des Athleten auf dem Boden ist **durch ein Quadrat markiert**. Während er den Mini-Kasten zieht, darf er dieses Quadrat **mit dem Gesäss nicht verlassen**.
- Der Mini-Kasten muss **komplett über die Markierung gezogen** werden, bevor **gewechselt** werden darf.
- Strecke und Wiederholungen müssen vollständig absolviert werden.



🚫 Verstößt der Teilnehmer eine Regel, wird der Mini-Kasten wieder an die Ausgangsposition zurückgeschoben.

Schwierigkeitsstufen:

🏆 Cadets (2010–2011):

Mädchen: Kasten + 20 kg

Jungen: Kasten + 25 kg

🏆 Juniors (2008–2009):

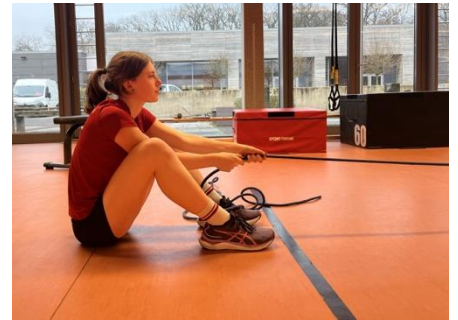
Mädchen: Kasten + 25 kg

Jungen: Kasten + 30 kg

Technikausführung

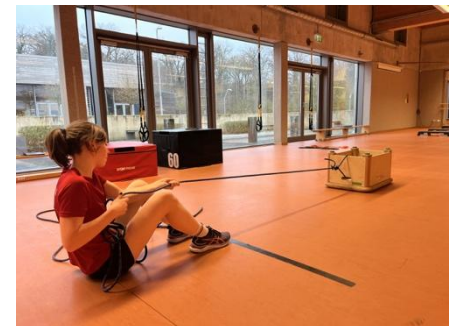
Startposition

- Sich hinsetzen
- FüÙe aufsetzen
- Seil mit beiden Händen greifen
- Oberkörper leicht zurückgelehnt, Rumpf angespannt



Bewegung

- Seil gleichmässig zum Körper ziehen
- Kraft aus den Armen und Rücken nutzen
- Oberkörper stabil halten
- Nach jedem Zug Hände abwechselnd vor die andere Hand setzen und weiterziehen



Häufige technische Fehler

- Ruckartiges Ziehen ohne Kontrolle
- Ziehen nur aus den Armen ohne Rumpfspannung
- Aufstehen während der Zugphase

③ FARMER'S WALK

Beine, Core, Schultern, Brust und Unterarme

🎯 Aufgabe der Station:

Zwei mit 10 kg beschwerte Einkaufstaschen werden von der Startlinie aus 15 m um die Wendemarkierung und wieder zurück getragen.

➡ Je nach Kategorie wird die Strecke mehrfach absolviert.

📏 Wichtige Regeln (Pflichtkriterien)

- Der **Start** erfolgt hinter der markierten Linie.
- Beide Taschen müssen **gleichzeitig getragen** werden.
- Wird eine Tasche abgesetzt, muss sie an derselben Stelle wieder aufgenommen werden.
- **Wendemarkierungen** sind mit einem **Hütchen** markiert.
- Die **Ziellinie** muss vollständig **übertreten werden**.
- Die vorgegebene Strecke und Wiederholungen müssen vollständig absolviert werden.
- Die Taschen müssen im Ziel wieder gerade abgesetzt werden.



👉 Wird ein Hütchen umgeworfen oder werden die Taschen nicht ordnungsgemäß abgesetzt, sodass sich der Inhalt nicht mehr in der Tüte befindet, erhält der Teilnehmer eine Zeitstrafe von **30 Sekunden**.

Schwierigkeitsstufen:

👉 Cadets (2010–2011):

Mädchen: Strecke 6x (90 m)

Jungen: Strecke 8x (120 m)

👉 Juniors (2008–2009):

Mädchen: Strecke 8x (120 m)

Jungen: Strecke 10x (150 m)

Technikausführung

Startposition

- Einkaufstaschen mit geradem Rücken vom Boden aufnehmen
- Schultern nach hinten ziehen, Blick nach vorne richten

Bewegung:

- Mit kontrollierten, gleichmässigen Schritten gehen
- Arme locker hängen lassen, nicht hochziehen
- Oberkörper stabil und aufrecht halten
- Ein gleichmässiges Tempo wählen

Häufige technische Fehler

- Taschen geraten in Schwingung
- Oberkörper kippt nach vorne
- Taschen schleifen über den Boden



4 BURPEE ZONE

Beine, Arme, Schultern, Brust und Rumpf

🎯 Aufgabe der Station:

Auf einer Matte von 1 m Länge wird ein Burpee mit Push-up ausgeführt.

➡ Ziel ist es, alle Matten nacheinander korrekt zu absolvieren.

🔪 Wichtige Regeln (Pflichtkriterien)

- Der **Start** erfolgt hinter der markierten Linie.
- Auf jeder Matte (1 m Länge) wird **genau ein Burpee** ausgeführt.
- Beim Push-up muss **die Brust den Boden berühren**.
- Es darf ins nächste Feld gegangen oder gesprungen werden.
- **Kein Feld darf ausgelassen werden.**

👉 Wird eine Regel nicht eingehalten, muss der Burpee wiederholt werden.



Schwierigkeitsstufen:

👤 Cadets (2010–2011):

Mädchen: 10x

Jungen: 10x

👤 Juniors (2008–2009):

Mädchen: 20x

Jungen: 20x

Technikausführung

Startposition

- Aufrechter Stand hinter der Startlinie
- Füße schulterbreit



Bewegung

- In die Hocke gehen und beide Hände recht nah zu den Füßen auf den Boden setzen
- Mit beiden Füßen gleichzeitig in die Liegestützposition springen
- Push-up ausführen -> die Brust berührt dabei den Boden
- Mit den Füßen wieder nach vorne springen
- Explosiv nach oben aufrichten und ins nächste Feld springen



Häufige technische Fehler

- Unkontrolliertes Fallenlassen belastet die Gelenke
- Füße springen/gehen beim Aufstehen über die Position der Fingerspitzen



5 LUNGES

Oberschenkel und Gesäß

🎯 Aufgabe der Station:

Auf einer 10 m langen Mattenbahn werden Ausfallschritte vorwärts ausgeführt. Am Ende der Matten angekommen wird ein Wendehütchen umlaufen und die Bahn zurück absolviert.

➡ Insgesamt werden vier Mattenbahnen durchgeführt.

📏 Wichtige Regeln (Pflichtkriterien)

- Der Start erfolgt **vor der Matte**.
- Bei jedem Schritt muss das **hintere Knie die Matte berühren**.
- Der Teilnehmer **richtet sich nach jedem Schritt auf**.
- Die **Hände** dürfen den **Boden nicht berühren**.
- Wird die Markierung am Ende der Matten mit dem **vorderen Fuß** übertreten, muss **noch ein Ausfallschritt nach vorne** ausgeführt werden, bevor das Wendehütchen umlaufen werden darf.



👉 Macht der Teilnehmer ein Fehler, muss er **eine Zone zurückgehen** und von dieser aus weitermachen. Die Matten sind in 1-Meter-Zonen eingeteilt.

Schwierigkeitsstufen:

- 👉 Cadets (2010–2011):
Mädchen und Jungen: 4
Mattenbahnen mit Umlaufen des Wendehütchens
- 👉 Juniors (2008–2009):
Mädchen und Jungen: 4
Mattenbahnen mit Umlaufen des Wendehütchens

Technikausführung

Startposition

- Aufrechter Stand vor der Matte
- Blick nach vorne gerichtet

Bewegung

- Einen normalen Schritt nach vorne machen. Dabei sollte das vordere Knie über dem Fußgelenk bleiben.
- Hinteres Knie kontrolliert bis zur Matte absenken
- Oberkörper bleibt aufrecht
- Sich über die Ferse des vorderen Beins zurück in die Ausgangsposition drücken
- Sofort in den nächsten Ausfallschritt gehen oder einen Zwischenschritt einfügen und den Fuss kurz neben den anderen aufsetzen



Wende

- Wendemarkierung mit dem vorderen Fuß übertreten
- Einen letzten Ausfallschritt ausführen
- Anschließend kontrolliert um das Hütchen laufen
- Die neue Bahn beginnen

Häufige technische Fehler

- Oberkörper kippt nach vorne
- Schritte sind zu klein oder zu groß-> instabile Bewegung, hohe Belastung für das Knie
- Knie wird zu weit nach vorne geschoben

6 BOX PUSH

Beine und Rumpf

🎯 Aufgabe der Station:

Ein (beschwerter fünfteiliger) Kasten wird von der Startlinie 10 Meter bis zur Wendemarkierung und wieder zurückgeschoben.

➡ Die Strecke wird insgesamt **viermal** absolviert.

📋 Wichtige Regeln (Pflichtkriterien)

- Der Kasten wird auf Teppichfliesen gestellt und muss sich während der gesamten Übung **in dauerhaftem Bodenkontakt** befinden.
- Beim Drücken müssen immer **beide Hände am Kasten** sein.
- Die **Wendung** erfolgt erst, wenn der **gesamte Kasten über die Wendemarkierung** geschoben wurde.
- Die vorgegebene Strecke sowie die Anzahl der Wiederholungen müssen vollständig absolviert werden.



👉 Wird eine Regel nicht eingehalten, muss der Kasten zunächst bis zur zuletzt erreichten Endmarkierung zurückgeschoben werden, bevor der Athlet fortfahren darf.

Schwierigkeitsstufen:

👉 Cadets (2010–2011):

Mädchen: ohne zusätzliches Gewicht

Jungen: Kasten + 1x10 kg

👉 Juniors (2008–2009):

Mädchen: ohne zusätzliches Gewicht

Jungen: Kasten + 1x10 kg

Technikausführung

Startposition

- Fester Griff am oberen Teil des Kastens, Arme können leicht gebeugt oder ganz gestreckt sein
- Oberkörper etwas nach vorne geneigt
- Knie leicht gebeugt, Rumpf aktiv angespannt
- Füße parallel für eine optimale Kraftübertragung



Bewegung

- Einsatz des ganzen Körpergewichts
- Zu Beginn kurze, schnelle Schritte zur Beschleunigung des Kastens, danach kraftvolle, gleichmäßige Schritte
- Oberkörper stabil halten
- Druck konstant nach vorne richten

Häufige technische Fehler

- Schieben nur mit einer Hand
- Füße zu nah am Kasten positioniert
- Oberkörper zu aufrecht -> Kraftverlust
- Zu große Schritte -> Verlust von Dynamik und Beschleunigung