

Hier is een duidelijk overzicht van de officiële regels voor de YU MAN RACE FIT RACE op zaterdag 27 juni 2026.

1. Het Concept & De Structuur

De FIT RACE is een fitness race die hardlopen combineert met functionele workouts.

- **De race:** Bestaat uit **8 rondes**. Elke ronde start met hardlopen (**400m of 800m**), gevolgd door één specifiek workout.
- **Totale afstand:** Afhankelijk van de gekozen afstand leg je in totaal **3.2 km of 6.4 km** hardlopend af en voltooi je alle 8 de workouts.
- **Volgorde:** De workouts en looprondes moeten in de exact voorgeschreven volgorde worden afgewerkt. Het overslaan van onderdelen leidt tot diskwalificatie.

2. Deelname vormen: Individual, Duo of Mix

Voor teams (Duo/Mix) gelden de volgende aanvullende regels:

- **Samen Blijven:** Teamleden moeten het hardlopen gezamenlijk afleggen. Vooruit rennen wordt bestraft met een tijdsraf van 1 minuut. Na 3 waarschuwingen volgt diskwalificatie.
- **You Go I Go (YGIG):** Bij de workouts werkt één partner terwijl de andere rust. De taakverdeling mag het team zelf bepalen.
- **Gezamenlijke transities:** Teams moeten stations samen betreden en mogen pas naar de volgende loopronde als de workout volledig is voltooid.

3. Bewegings standaarden (Movement Standards)

Juryleden (judges) controleren streng op de uitvoering. Een foutieve beweging is een "No Rep" en moet opnieuw.

Station	Afstand /Reps	Belangrijkste Regel
1. SkiErg	1.000m	Monitor op 0 starten; voeten moeten op het platform blijven.
2. Sled Push	50m (4x 12,5m)	Slee volledig over de lijn duwen; alleen vasthouden aan de palen.
3. Sled Pull	50m (4x 12,5m)	Achter de lijn blijven in de 'Racers Box'; niet knielen of zitten.
4. Burpee Broad Jumps	80m	Borst raakt de grond; sprong en landing met twee voeten tegelijk.
5. Farmers Carry	200m	Gewichten naast het lichaam dragen. Bij rust moeten gewichten stilstaan.

6. Sandbag Lunges	100m	Achterste knie raakt grond; zandzak in de nek; volledig rechttop staan per stap.
7. Rowing	1.000m	Voeten in de steunen en handvatten vast tot de 1000m op de teller staat.
8. Wall Balls	100 reps	Heupen onder de knieën (squat); bal moet het target raken.

4. Algemene Regels & Straffen

- **Work-out zone:** Betreden en verlaten moet via de officiële in- en uitgangen. Fouten hierin kosten **2 minuten** straf tijd.
- **Timing:** Elke deelnemer draagt een Mylaps-chip om de enkel voor de registratie van tussentijden.
- **Uitrusting:** Gebruik van niet toegewezen banen of materiaal kost **2 minuten** per overtreding. Gebruik van magnesium/krijt is alleen toegestaan bij de Sled Pull en Farmers Carry.
- **Gewichten:** Deze variëren per categorie. Controleer vooraf de specifieke gewichtstabel voor jouw categorie.

Tip: Zorg dat je de standaarden goed beheerst om tijdverlies door "No Reps" of tijdstraffen te voorkomen. Succes op 27 juni!