

REGLAMENTO OFICIAL



DESAFIO
HYBRID RACE

SAN PEDRO DEL PINATAR

Artículo 1. Presentación y Modalidades

- El "Desafío Hybrid Race San Pedro del Pinatar" es una competición de formato híbrido que alterna tramos de carrera a pie con estaciones de ejercicios funcionales de alta intensidad.
- Esta prueba será celebrada el día 8 de noviembre a partir de las 8 de la mañana en el Polideportivo de San Pedro del pinatar.
- La competición se divide en cuatro modalidades oficiales: Élite, Intermedio, Teams y Popular.
- Cada modalidad a excepción de la modalidad de Teams y Popular estará dividida en individual masculino, individual femenino, parejas masculino, parejas femenino y parejas mixtas.
- La modalidad de Teams estará compuesta por 4 participantes que deberán completar todo el recorrido sin separarse en ningún momento y estará dividida en Teams masculino, Teams femenino y Teams mixto (2 hombres y 2 mujeres).
- Las modalidades Élite, Intermedio y Teams tendrán carácter puramente competitivo y obtendrán trofeo cada uno de los 3 mejores tiempos de cada categoría.
- La modalidad Popular será de carácter participativo y no competitivo, obtendrán un premio finisher para cada participante que finalice las 8 estaciones y estará dividido en parejas masculino, parejas femenino y parejas mixtas.
- Obtendrán trofeo cada uno de los 3 mejores tiempos de cada categoría competitiva.
- La organización establecerá puntos de hidratación por el recorrido.
- Todos los participantes recibirán un correo en donde se indicará la hora de salida y el lugar además de fecha y hora de recogida de dorsales.

Artículo 2. Formato de Competición y Recorrido

- La prueba consta de 8 tramos de carrera, intercalados con 8 estaciones de trabajo funcional.
- Todos los atletas deben encontrarse en la hora de su tanda en la zona de salida indicada por la organización, donde serán avisados para entrar en la zona de salida.
- Todos los atletas comenzarán en la línea de salida y deberán completar el tramo de carrera correspondiente antes de dirigirse hacia la zona de ejercicios.
- Tanto en la modalidad de parejas como en la de Teams los miembros deberán estar siempre juntos y no se puede empezar la estación hasta que todos los miembros se encuentren en ella.
- En las modalidades Team y parejas, los miembros que no realicen el ejercicio no podrán obstaculizar el paso del resto de corredores y para ello deberán situarse dentro de las marcas delimitadas de su zona de ejercicio.
- Tras finalizar cada estación, los atletas saldrán por la puerta de salida indicada por la organización para completar el siguiente tramo de carrera.
- Este formato de alternancia (carrera - estación - carrera) se mantendrá durante toda la competición.
- Al finalizar la última estación (Estación 8), los participantes se dirigirán directamente a la línea de meta.
- Será motivo de descalificación el no completar, saltarse alguna de las estaciones o mostrar conducta antideportiva.
- Es fundamental que todos los atletas cumplan con las distancias y repeticiones establecidas, así como con los estándares validados por los jueces.

Artículo 3. Estaciones Funcionales y Estándares de Movimiento

- **Estación 1: SkyErg**

- El monitor de la máquina debe estar a cero antes de que el atleta comience a tirar.
- Los pies del atleta deben permanecer siempre sobre la plataforma de la máquina mientras realiza el ejercicio.
- El atleta no puede soltar los manerales ni abandonar la plataforma de la máquina hasta que la pantalla marque que se han completado los metros exigidos.
- En parejas y teams, se pueden hacer todos los cambios que deseen hasta completar la distancia.

- **Estación 2: Sled Push**

- Consiste en empujar el trineo con la carga correspondiente por categoría.
- El trineo y el atleta deben iniciar siempre detrás de la línea de salida.
- El trineo debe sobrepasar por completo la marca establecida por la organización antes de realizar el cambio de dirección.
- Queda prohibido levantar el trineo.
- En parejas y teams, se pueden hacer todos los cambios que deseen hasta completar la distancia.

- **Estación 3: Row Erg**

- El contador debe estar a cero antes de empezar.
- Solo se permite remar sentado y es obligatorio coger la pala desde su apoyo inicial.
- El atleta puede sacar los pies de los apoyos antes de terminar, pero no podrá levantarse de la máquina hasta que la distancia a completar aparezca en la pantalla.
- En parejas y teams, se pueden hacer todos los cambios que deseen hasta completar la distancia.

- **Estación 4: Housafell Carry**

- Se tendrá que completar el recorrido.
- El movimiento inicia con los pesos en el suelo mediante un peso muerto.
- Los dos pies del atleta deben estar detrás de la línea de salida (sin pisarla).
- Finaliza en el momento en que ambos pies pasan por detrás (sin pisar) la línea de llegada.
- En parejas y equipos, los atletas sin peso deben caminar detrás del compañero sin obstruir el paso a los demás, pudiendo dejar los pesos en el suelo o entregarlos en mano para los relevos.
- En parejas y teams, se pueden hacer todos los cambios que deseen hasta completar las repeticiones.

- **Estación 5: Box Jump Overs**

- Posición inicial: El atleta debe comenzar con ambos pies en el suelo, a un lado del cajón. El salto se puede realizar de frente al cajón o de forma lateral.
- El despegue: Para las categorías Élite, Intermedio y Teams, el salto debe realizarse obligatoriamente despegando los dos pies del suelo al mismo tiempo. No está permitido saltar a una pierna ni apoyarse en las manos o las rodillas para subir.
- Recepción en el cajón: El atleta debe aterrizar con ambos pies sobre la superficie de la caja de madera simultáneamente.
- Extensión de cadera: No será obligatorio conseguir una extensión completa de cadera y rodillas en la parte superior del cajón. El atleta puede pasar al otro lado manteniendo una postura encogida o en sentadilla.
- Descenso: El atleta puede bajar del cajón saltando con ambos pies a la vez o dando un paso (step down).
- Finalización de la repetición: La repetición se contabiliza como válida en el momento en que ambos pies tocan el suelo en el lado opuesto del cajón. Queda prohibido saltar el cajón de lado a lado sin llegar a tocar la parte superior del mismo con los pies.

- Excepción para Modalidad Popular: En la modalidad Popular (no competitiva), los atletas tendrán permitido realizar Step Up Over (subir dando un paso, apoyando primero un pie y luego el otro), siempre y cuando ambos pies pisen la parte superior del cajón antes de bajar al lado contrario.
- En parejas y teams, se pueden hacer todos los cambios que deseen hasta completar las repeticiones.

- **Estación 6: Burpee Broad Jump**

- El movimiento inicia con un *burpee*, tocando el suelo con el pecho y con las manos detrás de la línea de salida.
- El salto debe ser hacia adelante, aterrizando con ambos pies simultáneamente.
- No se pueden deslizar los pies ni dar pasos hacia adelante tras el aterrizaje.
- En parejas y teams, se pueden hacer todos los cambios que deseen hasta completar las repeticiones
- Si se infringe alguna norma, el juez marcará "NO REP" y el atleta deberá retroceder.

- **Estación 7: Walking Lunge**

- El atleta iniciará con un saco lastrado colocado detrás de los hombros.
- Desde la extensión completa de rodillas y cadera, avanzará hacia adelante realizando zancadas con rodilla alternada, debiendo tocar el suelo con la rodilla trasera en cada zancada.
- No está permitido dar pasos normales entre repeticiones; el peso debe permanecer en los hombros durante todo el recorrido.
- En parejas y equipos, los atletas sin peso deben caminar detrás del compañero sin obstruir el paso a los demás, pudiendo dejar los pesos en el suelo o entregarlos en mano para los relevos.
- En parejas y teams, se pueden hacer todos los cambios que deseen hasta completar la distancia.
- Ante un "NO REP", el atleta deberá retroceder.

- **Estación 8: Wall Ball**

- Se empleará el balón medicinal correspondiente a la categoría.
- El movimiento inicia con una sentadilla profunda, rompiendo el paralelo y finaliza con el contacto entre el balón y la diana.
- El balón debe superar la marca designada o impactar en la diana en su movimiento ascendente.
- En parejas y teams, se pueden hacer todos los cambios que deseen hasta completar las repeticiones.

Artículo 4. Categorías y peso

Elite (Carrera entre estaciones 750m)

Masculino/Femenino/Parejas Masculino/Parejas Femenino/Parejas Mixtas

- Estación 1: SkyErg:1000m
- Estacion 2: Sled push 80m (120Kg masculino 100Kg Femenino)
- Estación 3: Row Erg (1000m)
- Estación 4: Housafell Carry (160 m) 60 Kg Masculino y 40 Kg Femenino
- Estación 5: Box Jump Overs 100 Repeticiones
- Estación 6: Burpee Broad Jump (80 m)
- Estación 7: Walking Lunge (80 m) 30Kg Masculino y 20 Femenino
- Estación 8: Wall Ball (100 repeticiones) 9 Kg Masculino y 6Kg Femenino

Intermedio (Carrera entre estaciones 750m)

Masculino/Femenino/Parejas Masculino/Parejas Femenino/Parejas mixtas.

- Estación 1: SkyErg (1000m)
- Estacion 2: Sled push 80m (100Kg masculino 80Kg Femenino)
- Estación 3: Row Erg (1000m)
- Estación 4: Housafell Carry (160 m) 40kg Masculino y mixto 30Kg Femenino
- Estación 5: Box Jump Overs 80 saltos

- Estación 6: Burpee Broad Jump (80 m)
- Estación 7: Walking Lunge (80 m) 20kg Masculino y mixto, 15 Kg Femenino
- Estación 8: Wall Ball (100 repeticiones) 6Kg Masculino mixto y femenino

Teams (Carrera entre estaciones 750m)

Teams Masculino/Teams Femenino/Teams mixtas.

- Estación 1: SkyErg:1500m
- Estacion 2: Sled push 80m (100Kg masculino y mixto 80Kg Femenino)
- Estación 3: Row Erg 1500m
- Estación 4: Housafell Carry (160 m) 40kg Masculino y mixto 30Kg Femenino
- Estación 5: Box Jump Overs 120 repeticiones
- Estación 6: Burpee Broad Jump (80 m)
- Estación 7: Walking Lunge (80 m) 20kg Masculino y mixto, 15 Kg Femenino
- Estación 8: Wall Ball (150 repeticiones) 6 kg Masculino, mixto y femenino

Popular (Carrera entre estaciones 400m)

Parejas Masculino/Parejas Femenino/Parejas mixtas.

- Estación 1: SkyErg (500m)
- Estacion 2: Sled push 80m (80Kg masculino y mixto 60Kg Femenino)
- Estación 3: Row Erg (500m)
- Estación 4: Housafell Carry (160 m) 30kg
- Estación 5: Box Jump Overs (40 repeticiones)
- Estación 6: Burpee Broad Jump (80 m)
- Estación 7: Walking Lunge (80 m) Sin peso
- Estación 8: Wall Ball 50 repeticiones con 6Kg

Artículo 5. Normativa de Disciplina y Penalizaciones

El incumplimiento de las normativas vigentes podrá derivar en la descalificación directa del atleta o equipo. Se establecen las siguientes prohibiciones:

- **Conducta:** No se admiten conductas antideportivas, ni faltas de respeto hacia otros participantes, jueces u organización.
- **Interferencias:** Quedan totalmente prohibidos los empujones, bloqueos o interferencias directas a otros atletas durante la carrera o en las estaciones.
- **Higiene y Entorno:** No está permitido arrojar basura al suelo en las zonas de competición ni escupir en las estaciones de trabajo.
- **Alteración:** Prohibido modificar deliberadamente el recorrido o el material asignado para la prueba.
- **Zonas de Seguridad:** Ningún atleta podrá entrar en la zona de competición si no le corresponde su tanda.
- **Sustancias:** No se admite bajo ninguna circunstancia la participación bajo los efectos del alcohol o drogas.

Artículo 6. Precios y cambios de tramo.

	PRIMER TRAMO PRECIOS	SEGUNDO TRAMO PRECIOS	TERCER TRAMO PRECIOS
	01/07/2026 a 31/07/2026	01/08/2026 a 31/09/2026	01/10/2026 a 01/11/2026
ELITE INDIVIDUAL MASCULINO/FEMENINO	40	50	60
INTERMEDIO INDIVIDUAL MASCULINO/FEMENINO	40	50	60
ELITE PAREJAS MASCULINO/FEMENINO/MIXO	75	90	100
INTERMEDIO PAREJAS MASCULINO/FEMENINO/MIXO	75	90	100
POPULAR PAREJAS MASCULINO/FEMENINO/MIXO	70	80	90
TEAMS MASCULINO/FEMENINO/MIXTO	140	160	180

Si se alcanza el cupo máximo de participantes, las inscripciones se cerrarán automáticamente, quedando sin efecto los tramos de precios posteriores.

Artículo 7. Política de Cancelación, Devolución y Modificación de Inscripciones

7.1. Condiciones Generales La inscripción en el "Desafío Hybrid Race San Pedro del Pinatar" es estrictamente personal e intransferible, salvo en los casos contemplados en este reglamento. Al formalizar la inscripción, el atleta acepta la presente política de cancelaciones y modificaciones.

7.2. Cambios de Titularidad (Cesión de Dorsal) Si un participante inscrito no puede asistir, podrá ceder su dorsal a otro atleta que sea un usuario registrado.

- El cambio de titularidad estará permitido hasta **20 días naturales antes** de la fecha del evento.
- Pasada esa fecha, por motivos de logística, seguros y personalización de dorsales/camisetas, no se admitirá ningún cambio.
- El cambio de titularidad podrá estar sujeto a un recargo por "gastos de gestión administrativa" que deberá ser abonado a través de la plataforma de inscripciones.

7.3. Cambios de Modalidad o Categoría Los atletas podrán solicitar un cambio de modalidad o categoría siempre y cuando haya plazas disponibles en la nueva modalidad o categoría solicitada.

- Esta solicitud deberá realizarse con al menos **20 días de antelación** al evento.

7.4. Cancelación, Modificación o Aplazamiento por la Organización

- **Fuerza Mayor:** Si por causas de fuerza mayor, ajenas a la organización (condiciones meteorológicas extremas, alertas sanitarias, directrices de Protección Civil o Policía Local, etc.), el evento debiera ser suspendido, aplazado o modificado, la organización no se hará cargo de los gastos externos de los participantes (alojamiento, transporte).
- **Aplazamiento:** En caso de aplazamiento a una nueva fecha, la inscripción se guardará automáticamente para la nueva convocatoria. Aquellos que no puedan asistir a la nueva fecha dispondrán de un plazo (fijado por la organización) para solicitar la devolución parcial o total del importe, descontando los gastos de gestión ya incurridos.
- **Modificación del recorrido:** La organización se reserva el derecho de alterar el recorrido, los pesos, o el orden de las estaciones funcionales si por razones de seguridad o logística fuera estrictamente necesario, sin que esto suponga un derecho a devolución para el participante.