

Hybrid Race 2026, 14 nov.

REGLAMENTO HYBRID RACE CHALLENGE INDIVIDUAL Y DUPLAS

Hybrid race es una carrera de velocidad que involucra fuerza, potencia, agilidad y resistencia, dividida en 8 estaciones que serán presentadas a lo largo del documento.

CATEGORÍAS

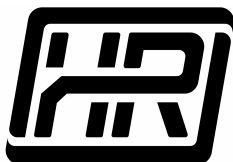
Está dirigida para todo tipo de personas que practiquen o no actividad deportiva de alta intensidad, ya que se divide en tres principales categorías, sub-divididas por género.

1. **OPEN:** Personas que inician o llevan poco tiempo en el mundo deportivo y que cumplen con los estándares mínimos establecidos.
2. **PRO:** Dirigido a atletas experimentados, que manejan mayores cargas haciendo la carrera más desafiante.
3. **DOUBLES:** Parejas HH/ MM y mixtas que desafiarán la carrera.

Recordar que, la **ORGANIZACIÓN** se reserva el derecho de abrir la categoría, siempre y cuando, se llegue al quórum mínimo requerido.

ESTÁNDARES

Se ofrecen dos categorías individuales, que a su vez se dividen por sexo. Las categorías se diferencian entre sí en cuanto a repeticiones y/o peso. La distancia de carrera es la misma para todas las divisiones: **cada participante debe correr 1 km antes de cada workout**. Los participantes inician la competición en waves formados por atletas de su misma división y cada 08 personas. Cada participante recibirá un correo, **en la semana del evento**, con su horario establecido. En la siguiente tabla puedes encontrar los pesos, repeticiones y distancias de los workouts para cada categoría:



	CATEGORÍA OPEN		CATEGORÍA PRO	
	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE
Run	sí	sí	sí	sí
Skierg	sí, 1000 m	sí, 1000 m	sí, 1000 m	sí, 1000 m
Sled pull	60 kg. incl. sled 80 m.	80 kg. incl. sled 80 m.	80 kg. sin sled 80 m.	100 kg. sin sled 80 m.
Sled drag pull	40 kg sin sled 80 m.	60 kg sin sled 80 m.	60 kg sin sled 80 m.	80 kg. sin sled 80 m.
Burpee broad jump	sí, 80 m.	sí, 80 m.	sí, 80 m.	sí, 80 m.
Row	sí, 1000 m.	sí, 1000 m.	sí, 1000 m.	sí, 1000 m.
Farmer carry	16 kg, 240 m.	24 kg, 240 m.	24 kg, 240 m.	32 kg, 240 m.
Lunges power bag	10 kg, 160 m.	20 kg, 160 m.	20 kg, 160 m.	30 kg, 160 m.
Sandbag squat	25 lb, 60 reps	50 lb, 60 reps	50 lb, 60 reps	75 lb, 60 reps

CARRERA

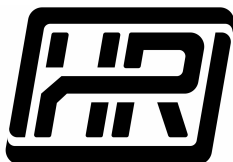
La distancia de carrera es de 1000 metros para categoría OPEN y PRO, según la locación se hará una vuelta para completar el km.

En el circuito de carrera habrá una marca que divide la pista en dos zonas de velocidad: **el carril izquierdo será el carril más rápido**, mientras que el **carril derecho será para la velocidad normal**. Los participantes más rápidos deben mantenerse a la izquierda y los más lentos a la derecha.

El recorrido de carrera será de la siguiente manera:

1. 1000 m. run y 1000 m. skierg
2. 1000 m. run y 80 m. sled pull
3. 1000 m. run y 80 m. sled drag pull
4. 1000 m. run y 80 m. burpee broad jump
5. 1000 m. run y 1000 m. row
6. 1000 m. run y 240 m. farmer carry
7. 1000 m. run y 160 m. lunges con power bag
8. 1000 m. run y 60 sandbag squat

Las distancias de los ejercicios, para ambas categorías, pueden sufrir variaciones, dependiendo de la locación. Running es lo único que se mantendrá.



WORKOUTS

- Todos los workouts deben completarse en el orden correcto.
- Para finalizar un workout, se deben completar las distancias o repeticiones establecidas para cada categoría.
- Los workouts deberán realizarse con los pesos correctos en kilogramos/libras para cada categoría.
- Se deben cumplir los estándares de movimiento específicos para cada workout.
- Cada workout deberá iniciarse y finalizar en los puntos establecidos de cada estación.
- **Para la categoría DOBLES, los workouts pueden ser completados por un esfuerzo combinado en cada estación y el peso que regirá para los dobles mixtos será el de la mujer.**

1. Ski erg

Distancia: 1000 m.

- Los pies del participante deben permanecer en la plataforma del SkiErg en todo momento durante el workout y las asas ergonómicas del elemento deberán soltarse sólo con los brazos extendidos o colocarlas en los seguros laterales. **NO SE ACEPTARÁ SOLTAR LOS MANUBRIOS.**
- Después de completar la distancia requerida, el participante debe levantar el brazo para llamar a un supervisor de línea y confirmar que ha completado la distancia.
- Al recibir la confirmación de finalización por parte del supervisor de línea, el participante podrá abandonar el workout.
- Para la **categoría dupla** no habrá mínimo de metros realizados por cada atleta, la división dependerá de la estrategia tomada por cada dupla.

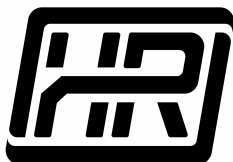
Penalización:

- El atleta será penalizado con tiempo de 03 minutos por cada falta que infrinja. (1) Realizar el movimiento con los pies fuera de la plataforma o (2) soltar sin la extensión de brazos las asas ergonómicas del Skierg al finalizar.

2. Sled pull

Distancia: 80 m.

- El trineo completo y el participante deben estar detrás de la línea de salida antes de comenzar.
- El trineo siempre debe de pasar por completo la marca final del carril antes del cambio de dirección.
- Una vez que el participante haya completado los metros correspondientes y el trineo haya vuelto a su lugar de salida, la estación se podrá dar por completada.
- El participante permanecerá en la estación un máximo de 10 minutos. Si no logra completar el metraje en el tiempo indicado, se aplicará una penalización de 8 minutos al finalizar su carrera.
- Los pesos para las distintas categorías están en los estándares especificados en el documento.



- Para la **categoría dupla** no habrá mínimo de metros realizados por cada atleta, la división dependerá de la estrategia tomada por cada dupla.
- Para la **categoría dupla mixta** el peso establecido en el sled push será el de la mujer.

Penalización:

- El atleta será penalizado con tiempo de 03 minutos por cada falta que infrinja. (1) No pasar el trineo completo en la línea final al terminar el ejercicio o al cambiar de dirección.

3. Sled drag pull

Distancia: 80 m.

- El trineo completo y el participante, deben estar detrás de las líneas de salida antes de comenzar.
- Una vez el participante haya tirado de la eslinga del trineo y el mismo haya pasado por completo la marca designada, el participante deberá empezar a volver a jalar.
- El participante deberá mantenerse en pie en todo momento. No está permitido tirar de las cuerdas del trineo ni sentado ni de rodillas.
- El participante debe asegurarse de que su cuerda no invada los carriles adyacentes para no estorbar a otros participantes.
- En todo momento, el participante debe permanecer entre las líneas designadas mientras tira del trineo.
- Una vez el participante haya tirado del trineo completado el metraje y el trineo haya vuelto a su lugar de salida, el workout se podrá dar por completado.
- El participante permanecerá en la estación un máximo de 10 minutos. Si no logra completar el metraje en el tiempo indicado, se aplicará una penalización de 8 minutos al finalizar su carrera.
- Los pesos para las distintas categorías están en los estándares especificados en el documento.
- Para la **categoría dupla** no habrá mínimo de metros realizados por cada atleta, la división dependerá de la estrategia tomada por cada dupla.
- Para la **categoría dupla mixta** el peso establecido en el sled pull será el de la mujer.

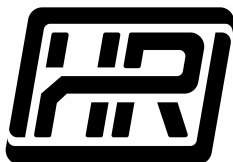
Penalización:

- El atleta será penalizado con tiempo de 03 minutos por cada falta que infrinja. (1) No pasar el trineo completo en la línea final al terminar el ejercicio o al cambiar de dirección.

4. Burpee broad jump

Distancia: 80 m.

- El participante comienza detrás de la línea de salida.
- El burpee comienza con las manos colocadas antes de la línea de salida y cerca de los pies, como máximo a un pie de distancia del cuerpo. Una vez colocadas las manos en el suelo, no se pueden mover hacia adelante.
- En la posición inferior, el pecho debe tocar el suelo explícitamente.
- A continuación, el participante se levanta y salta hacia adelante, saltando y



aterrizando con ambos pies simultáneamente. Los pies deben estar paralelos entre sí tanto al despegar como al aterrizar.

- No se permitirá el salto con pies alternos, ni la realización de pasos intermedios ni el movimiento de pies para la preparación del salto.
- Al llevar los pies adelante para volver a la posición vertical, no podrán sobrepasar los dedos de las manos.
- La longitud del salto depende del participante.
- Está prohibido dar cualquier paso adelante entre repeticiones.
- El workout se completa una vez que el participante salta la línea de meta.
- Para la **categoría dupla** no habrá mínimo de metros realizados por cada atleta, la división dependerá de la estrategia tomada por cada dupla.

Penalización:

- El atleta será penalizado con tiempo de 03 minutos por cada falta que infrinja: (1) no tocar el suelo con el pecho (2) no realiza el salto con ambos pies (simultáneo) (3) los pies no estén en paralelo al despegar o aterrizar (4) realice pasos intermedios entre cada salto (5) las manos no estén cercanas a los pies para realizar el siguiente burpee (6) el participante escupa en el grass.

5. Rowing

Distancia: 1000 m.

- Los pies del participante deben permanecer en los soportes del remo desde antes de coger el agarre, y deben permanecer en estos soportes durante todo el workout.
- Después de completar la distancia requerida, el participante debe levantar el brazo para llamar al supervisor de línea y confirmar que ha completado la distancia.
- Al recibir la confirmación de finalización por parte del supervisor de línea, el participante podrá abandonar el workout y comenzar su siguiente kilómetro.
- Para la **categoría dupla** no habrá mínimo de metros realizados por cada atleta, la división dependerá de la estrategia tomada por cada dupla.

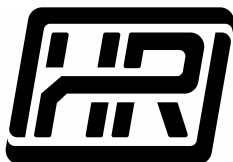
Penalización:

- El atleta será penalizado con tiempo de 03 minutos por cada falta que infrinja. (1) No colocar el manubrio en su respectivo lugar.

6. Farmer carry

Distancia: 240 m.

- Este workout comienza recogiendo las dos kettlebells de la zona designada junto a la línea de salida.
- El participante transportará las dos kettlebells en todo momento mientras avanza.
- Debe llevar una kettlebell en cada mano con los brazos extendidos a ambos lados de su cuerpo.
- Está permitido dejar las kettlebells en el suelo para descansar, siempre que no se muevan hacia delante cuando se dejen. Además, se deberán soltar recién cuando se encuentren por debajo de la rodilla.
- El workout se completa cuando se han recorrido los 240m. y el atleta lleva las



kettlebells a la zona donde las ha recogido, con los agarres hacia arriba.

- Los pesos para las distintas categorías están en los estándares especificados en el documento.
- Para la **categoría dupla** no habrá mínimo de metros realizados por cada atleta, la división dependerá de la estrategia tomada por cada dupla. Se pueden dejar las kettlebells en el suelo para cambiar de atleta.
- Para la **categoría dupla mixta** el peso establecido en de las kettlebells será el de la mujer.

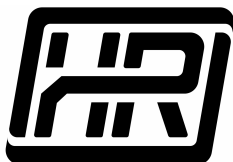
Penalización:

- El atleta será penalizado con tiempo de 03 minutos por cada falta que infrinja. (1) Lanzar o tirar las kettlebells (2) soltar las kettlebells y que éstas queden delante de sus pies. (3) no colocar las kettlebells en su lugar de recojo y sin el mango hacia arriba.

7. Lunges con power bag

Distancia: 160 m.

- Los lunges comienzan recogiendo el saco de la zona designada junto a la línea de salida.
- El participante debe levantar el objeto sin ayuda y colocarlo entre como mejor se le acomode, pero siempre en la parte trasera del cuerpo. No se evaluará una posición en específico.
- El participante comienza en posición vertical con ambos pies detrás de la línea de salida haciendo su primera zancada atravesando la línea.
- En cada zancada, la rodilla trasera debe tocar el suelo explícitamente.
- Una repetición termina con las rodillas y las caderas completamente extendidas, el atleta de pie.
- Las zancadas deben alternar las rodillas tocando el suelo.
- El participante puede dar zancadas de manera continua o detenerse después de cada zancada con ambos pies paralelos en el suelo.
- Está prohibido dar cualquier paso entre repeticiones.
- El atleta debe cruzar por completo la línea blanca al final de cada carril, así como la del final. En el tramo de giro al final de cada carril no tendrá que hacer zancadas, pero para volver a entrar en el siguiente carril deberá hacer una zancada cruzando la línea blanca.
- El workout se completa cuando el participante cruza por completo la línea blanca del final y devuelve el saco a la zona designada.
- Esta estación cuenta con un tiempo máximo de 08 minutos para ejecutar todas las repeticiones correspondientes, en caso de no completarlas se les adicionará 08 minutos.
- Para la **categoría dupla** es indispensable que las power bag no toquen el suelo en ningún momento en el traspaso de atleta A al B, si lo hacen se penalizará con 3 minutos adicionales al final de su carrera. No habrá mínimo de metros realizados por cada atleta, la división dependerá de la estrategia tomada por cada dupla.
- Para la **categoría dupla mixta** el peso establecido del power bag será el de la mujer.



Penalización:

- El atleta será penalizado con tiempo de 03 minutos por cada falta que infrinja. (1) la rodilla no choque el suelo (2) dar paso alterno entre repeticiones (3) no mantener su línea de trabajo sin obstruir a los demás atletas (4) no completar los metros.

8. Sandbag squat:

Cantidad: 150

- El atleta comienza en posición vertical, sujetando el sandbag con ambas manos.
- El atleta deberá realizar 60 sentadillas, las rodillas del participante deben bajar de 90°.
- El atleta no puede dejar el sandbag en el suelo para su descanso. El descanso se realizará, si es que se requiere, con el sandbag apoyado en el torso frontal.
- Una vez culminado este workout y siendo validado por el supervisor de línea, el atleta se dirigirá a la zona de finalización en el área designada.
- Esta estación cuenta con un tiempo máximo de 07 minutos para ejecutar todas las repeticiones correspondientes, en caso de no completarlas se les adicionará 08 minutos.
- Para la **categoría dupla** es indispensable que el sandbag no toque el suelo en ningún momento en el traspaso de atleta A al B, si lo hacen se penalizará con 3 minutos adicionales al final de su carrera. No habrá mínimo de repeticiones realizadas por cada atleta, la división dependerá de la estrategia tomada por cada dupla.
- Para la **categoría dupla mixta** el peso establecido de la medball será el de la mujer.

Penalización:

- El atleta será penalizado con tiempo de 03 minutos por cada falta que infrinja. (1) soltar el medball (2) no romper la paralela, es decir, la cadera no pase la línea de la rodilla (3) tomar el medball con ambas manos y ejecutar el movimiento.

***Para categoría DUPLAS, el miembro de la pareja permanecerá al lado de su compañero esperándolo hasta que de la posta.**

***Cada dupla establece su mejor estrategia para dividirse la distancia o metros de cada workout.**