



HERO HYBRID RACE es una competición abierta en la que cualquier persona puede participar sin necesidad de clasificación previa. La edad mínima para participar en un evento es de 16 años el día de la competición y para participar, los inscritos únicamente podrán hacerlo a través la página web del evento.

#### 1.- CATEGORÍAS:

##### - Élite:

- 800 metros RUN + 80 WALL BALLS (9 KGS MASCULINO - 6 KGS FEMENINO)
- 800 metros RUN + 100mts FARMER CARRY CON RUEDA ZON OMNI
- 800 metros RUN + CAL EN BICICLETA (80 CALORÍAS)
- 800 metros RUN + 30 CRUNCH ABDOMINAL DE PIE CON DISCO (20 KGS MASCULINO -10 KGS FEMENINO)
- 800 metros RUN + SALTOS AL CAJON CON BURPEES (30 REPETICIONES)
- 800 metros RUN + EQUILIBRIO CON TACOS (20 MTS)
- 800 metros RUN + ZANCADA CON PESO ESTÁTICO 30 REPETICIONES C/PIerna (20KGS MASCULINO - 10 KGS FEMENINO)
- 800 metros RUN + 100MTS SLED PULL / SLED PUSH 40 KGS
- 800 metros RUN + THE HANG POWER CLEAN AND PUSH JERK 30 REP (40KGS MASCULINO –30 KGS FEMENINO)
- 800 metros RUN + RETO DE PUNTERIA 15 MTS DE DISTANCIA 1 SOLA POSIBILIDAD (ES POSIBLE OBTENER PENALIDAD DE EJERCICIO) SE TOMARÁ COMO VALIDO, LA BOLA QUE ESTE MAS CERCA DEL CENTRO

##### - Open:

- 800 metros RUN + 50 WALL BALLS (9 KGS MASCULINO - 6 KGS FEMENINO)
- 800 metros RUN + 100mts FARMER CARRY CON RUEDA ZON OMNI
- 800 metros RUN + CAL EN BICICLETA (50 CAL)
- 800 metros RUN + 30 CRUNCH ABDOMINAL DE PIE CON DISCO (20 KGS MASCULINO -10 KGS FEMENINO)
- 800 metros RUN + SALTOS AL CAJON CON BURPEES (20 REPETICIONES)
- 800 metros RUN + EQUILIBRIO CON TACOS (10 MTS)

- 800 metros RUN + ZANCADA CON PESO ESTATICO 20 REPETICIONES C/PIRNA (20 KGS MASCULINO - 10 KGS FEMENINO)
  - 800 metros RUN + 50 MTS SLED PULL / SLED PUSH 40 KGS
  - 800 metros RUN + THE HANG POWER CLEAN AND PUSH JERK 20 REP (40 KGS MASCULINO – 30 KGS FEMENINO)
  - 800 metros RUN + RETO DE PUNTERIA 10 MTS DE DISTANCIA 2 POSIBILIDADES (ES POSIBLE OBTENER PENALIDAD DE EJERCICIO) SE TOMARÁ COMO VALIDO LA BOLA QUE ESTE MAS CERCA DEL CENTRO
- **Team Mixto:**
- 800 metros RUN + 80 WALL BALLS (9 KGS)
  - 800 metros RUN + 100 MTS FARMER CARRY CON RUEDA ZON OMNI
  - 800 metros RUN + CAL EN BICICLETA (50 CAL)
  - 800 metros RUN + 30 CRUNCH ABDOMINAL DE PIE CON DISCO (20KGS)
  - 800 metros RUN + SALTOS AL CAJON CON BURPEES (30 REPETICIONES)
  - 800 metros RUN + EQUILIBRIO CON TACOS (10 MTS)
  - 800 metros RUN + ZANCADA CON PESO ESTATICO 40 REPETICIONES C/PIRNA (20 KGS)
  - 800 metros RUN + 100MTS SLED PULL / SLED PUSH 40 KGS
  - 800 metros RUN + THE HANG POWER CLEAN AND PUSH JERK 30 REP (30 KGS)
  - 800 metros RUN + RETO DE PUNTERIA 2 POSIBILIDADES (ES POSIBLE OBTENER PENALIDAD DE EJERCICIO) SE TOMARÁ COMO VALIDO LA BOLA QUE ESTE MAS CERCA DEL CENTRO
- **Team Femenino:**
- 800 metros RUN + 80 WALL BALLS (6 KGS FEMENINO)
  - 800 metros RUN + 100 MTS. FARMER CARRY CON RUEDA ZON OMNI
  - 800 metros RUN + CAL EN BICICLETA (50 CAL)
  - 800 metros RUN + 30 CRUNCH ABDOMINAL DE PIE CON DISCO (10 KGS)
  - 800 metros RUN + SALTOS AL CAJON CON BURPEES (30 REPETICIONES)
  - 800 metros RUN + EQUILIBRIO CON TACOS (10 MTS)
  - 800 metros RUN + ZANCADA CON PESO ESTATICO 30 REPETICIONES C/PIRNA (10 KGS)
  - 800 metros RUN + 100 MTS SLED PULL / SLED PUSH 40 KGS
  - 800 metros RUN + THE HANG POWER CLEAN AND PUSH JERK 30 REP (30 KGS)
  - 800 metros RUN + RETO DE PUNTERIA 10 MTS DE DISTANCIA 2 POSIBILIDADES (ES POSIBLE OBTENER PENALIDAD DE EJERCICIO) SE TOMARÁ COMO VALIDO LA BOLA QUE ESTE MAS CERCA DEL CENTRO
- **Team Masculino:**
- 800 metros RUN + 80 WALL BALLS (9 KGS MASCULINO)
  - 800 metros RUN + 100 MTS FARMER CARRY CON RUEDA ZON OMNI
  - 800 metros RUN + CAL EN BICICLETA (80 CAL)

- 800 metros RUN + 30 CRUNCH ABDOMINAL DE PIE CON DISCO (20 KGS MASCULINO)
- 800 metros RUN + SALTOS AL CAJON CON BURPEES (30 REPETICIONES)
- 800 metros RUN + EQUILIBRIO CON TACOS (20 MTS)
- 800 metros RUN + ZANCADA CON PESO ESTATICO 30 REPETICIONES C/PIRNA (20 KGS)
- 800 metros RUN + 100MTS SLED PULL / SLED PUSH 40 KGS
- 800 metros RUN + THE HANG POWER CLEAN AND PUSH JERK 30REP (40 KGS)
- 800 metros RUN + RETO DE PUNTERIA 10 MTS DE DISTANCIA 2 POSIBILIDADES (ES POSIBLE OBTENER PENALIDAD DE EJERCICIO) SE TOMARÁ COMO VALIDO LA BOLA QUE ESTE MAS CERCA DEL CENTRO SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

## **2.- RESULTADOS:**

Los resultados se ordenan del tiempo más rápido al más lento. Para cada evento, se hará una clasificación general de cada categoría y una clasificación para cada grupo de edad, habiendo múltiples pódiums por categoría. Cualquier vuelta incompleta, repetición mal ejecutada o incumplimiento de los estándares de movimientos conllevan una penalización.

### **2.1- SISTEMA DE PREMIOS DE LAS CATEGORÍAS**

#### **ELITE:**

La premiación será distribuida de la siguiente manera 1,2,3 Masculino y Femenino con los mejores tiempos (ya verificado todas las penalizaciones y sanciones de los atletas de esta categoría)

#### **OPEN:**

1,2,3 Masculino y femenino. con los mejores tiempos (ya verificado todas las penalizaciones y sanciones de los atletas de esta categoría) 1,2,3 categorías de edades comprendidas de la siguiente manera:

16-26 años (masculinos y femeninos)  
 27-37 años (masculinos y femeninos)  
 38-48 años (masculinos y femeninos)  
 49-59 años (masculinos y femeninos)  
 + 60 años (masculinos y femeninos)

#### **TEAMS:**

#### **TEAMS FEMENINOS**

1.2.3 EQUIPO FEMENINO. con los mejores tiempos (ya verificado todas las penalizaciones y sanciones de los atletas de esta categoría)

#### **TEAM MASCULINO**

1,2,3 EQUIPO MASCULINO. (ya verificado todas las penalizaciones y sanciones de los atletas de esta categoría)

## TEAM MIXTO

1,2,3 EQUIPO MIXTO (ya verificado todas las penalizaciones y sanciones de los atletas de esta categoría)

### 3.- LA COMPETICIÓN

HERO HYBRID RACE DOBLES es una competición por equipos de dos personas que puede estar formado por dos hombres, dos mujeres o un hombre y una mujer. La competición consiste en una carrera de 800 metros seguida de un workout, que se repite 10 veces. Para completar toda la competición HERO HYBRID RACE DOBLES y recibir un tiempo de penalización válido, los participantes deben completar los kilómetros de carrera y los workouts en el orden designado (carrera, workout, carrera, workout, etc.) hasta un total de 8 km de carrera y 10 workouts diferentes. Los 8 km de carrera deben ser completados por ambos miembros de la pareja, pero los workouts pueden ser completados en un esfuerzo combinado.

#### 3.1. WORKOUTS

Los workouts de HERO HYBRID RACE DOBLES siguen el principio “You Go I Go”, es decir, un miembro de la pareja trabaja mientras el otro descansa y viceversa. Por lo tanto, solo uno de los miembros de la pareja estará activo durante los workouts. No hay una distancia o número de repeticiones determinadas que deba completar cada miembro de la pareja y se pueden turnar tantas veces como necesiten. Ambos miembros de la pareja pueden descansar simultáneamente. El workout se completa cuando se ha completado toda la distancia o la totalidad de las repeticiones, independientemente lo que haya hecho cada miembro de la pareja.

- Los workouts se deben completar en el orden establecido.
- Se deben cumplir los estándares de movimiento de todos los workouts.
- Los workouts se inician y analizan en los puntos marcados.
- Un workout se da por finalizado tras completar el número correcto de repeticiones y/o distancias.
- Todos los workouts se deben ejecutar con el peso establecido para cada categoría.

#### 3.2. CARRERA

Los miembros de la pareja deben correr juntos en todo momento durante los 800 metros de carrera antes de cada workout. Si uno de los miembros de la pareja corre a un ritmo más rápido, conllevará una penalización de 3 minutos, ya que perturba el sistema de cronometraje.

Una vez completada la distancia de carrera, ambos miembros de la pareja deben entrar juntos en la siguiente estación de workout. Ambos deben estar presentes para poder empezar con el workout.

Una vez completada la distancia o las repeticiones del workout, los miembros de la pareja abandonarán la estación al mismo tiempo. La distancia de carrera es siempre de 800 metros y, dependiendo de la sede del evento, se dividirá en 1-2

vueltas. En algunos casos, el primer recorrido de carrera puede no ser totalmente de 800 metros debido a la disposición del circuito. En este caso, los metros que falten se compensarán durante la última carrera (justo antes de la estación final).

### **3.3.- ÁRBITROS**

Para cada workout, un árbitro será responsable de asegurar que todos los participantes completen el workout de manera correcta y segura, cumpliendo con todos los estándares de movimiento. El árbitro tendrá el apoyo del director de la carrera, que supervisa todos los aspectos deportivos de la competición y tiene la última palabra en todas las cuestiones de evaluación.

## **4. ROPA Y ACCESORIOS**

La equitación de los participantes será siempre a elección del mismo, siempre y cuando se cumpla el objeto de ser deportivo y no incumplir la pertenencia de accesorios prohibidos por la competición.

El participante no podrá recibir ningún accesorio, sea o no permitido, de personas ajenas a la competición en el momento de esta. Siempre tendrán que salir con estos desde línea de salida.

### **4.1. ACCESORIOS PERMITIDOS**

- Rodilleras
- Guantes
- Cinturón de halterofilia
- Muñequeras
- Sistemas de hidratación (chalecos)

### **4.2. ACCESORIOS NO PERMITIDOS**

- Auriculares
- Correas de levantamiento de peso
- Móviles

### **4.3. AVITUALLAMIENTO**

Durante la carrera, habrá agua e isotónico disponible en el Zona de Transición para todos los atletas. Tanto en la carrera como al finalizar la misma, habrá zonas de avituallamiento para el atleta.

Asimismo, estos podrán llevar, tantas bebidas isotónicas, agua o geles, siempre y cuando lo lleven desde el inicio de la carrera, nunca podrán recibir o coger nada de fuera. Hacerlo puede dar lugar a sanciones y/o descalificación.

## **5.- ORGANIZACIÓN DEL EVENTO**

El día del evento los participantes se encontrarán con las siguientes áreas:

### **5.1. CHECK IN**

Una vez que llegue a la sede del evento, el participante tendrá que registrarse para recibir el chip de cronometraje, la pulsera de atleta y su número de salida. En el

check in, el participante deberá presentar un documento o oficial de identidad (DNI o pasaporte) y su confirmación de inscripción.

Cada participante recibirá un chip de cronometraje para registrar sus tiempos durante la competición. Junto con el chip, se entregará un velcro para que el participante se coloque el chip de cronometraje en el tobillo izquierdo o derecho. El cronometraje solo será válido y correcto si el chip está colocado en el tobillo, por lo que es responsabilidad del participante ponérselo correctamente. Al cruzar la línea de meta, el participante deberá entregar el chip de cronometraje al personal de la competición.

## **5.2. CAMBIADORES Y BAG DROP**

Los participantes dispondrán de cambiadores y un servicio de guardarropa en el que podrán dejar un único bulto.

## **5.3. WARM UP**

Todos los participantes dispondrán de una zona de calentamiento designada con el equipo de la competición y otro material

## **5.4. START ZONE**

15 minutos antes de la hora de salida, los participantes deben presentarse en la zona de pre-salida y su wave se anunciará in situ. Diez minutos antes de la hora de salida, se guiará a los participantes a la Start Zone, donde se unirán a un calentamiento dirigido que terminará dos minutos antes de la hora de salida.

## **6.- NORMAS DE CONDUCTA**

Tanto el fair play como el comportamiento general serán muy vigilados por nuestros jueces y stand.

Dentro de la deportividad en el evento, tendrán que reinar:

- El respeto a rivales, jueces y miembros del staff
- Compite siempre con deportividad
- Ayuda siempre

Todo aquello que sea antideportivo, será penalizado o descalificado y no será devuelto el reembolso de la prueba. Cualquier conducta antideportiva puede ser:

- Engaño o intento de este para beneficiarse en la competición.
- Obstaculizar actuando de mala fé a un rival
- Disputas o peleas con cualquier miembro de la organización o incluso de otros participantes.

Todos los participantes se comprometen a competir de manera justa y honorable. Este reglamento puede sufrir modificaciones luego de su primera publicación.