

# **HYBIZA RACE**

# **REGLAMENTO**

**\*ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN DE LA NORMATIVA 01/08/2025**

# HYBIZA RACE

## CONTENIDOS

1. [INTRODUCCIÓN](#)
2. [CATEGORÍAS](#)
  - 2.1. OPEN INDIVIDUAL, PAREJAS, TEAMS
  - 2.2. PRO INDIVIDUAL, PAREJAS, TEAMS
  - 2.3. ÉLITE INDIVIDUAL, PAREJAS, TEAMS
3. [DESCRIPCIONES Y REGLAS DE LAS ZONAS INDIVIDUAL](#)
  - 3.1. WORKOUT 1: SANDBAG RUN
  - 3.2. WORKOUT 2: ASSAULT BIKE
  - 3.3. WORKOUT 3: FARMERS CARRY
  - 3.4. WORKOUT 4: ROWING
  - 3.5. WORKOUT 5: HUSAFELL CARRY
  - 3.6. WORKOUT 6: SKIERG
  - 3.7. WORKOUT 7: WALKING LUNGES
  - 3.8. WORKOUT 8: BEAR CRAWL
  - 3.9. WORKOUT 9: BURPEES WALL BALL
  - 3.10. CARRERA
4. [DESCRIPCIONES Y REGLAS DE LAS ZONAS PAREJAS](#)
  - 4.1. WORKOUT 1: SANDBAG RUN
  - 4.2. WORKOUT 2: ASSAULT BIKE
  - 4.3. WORKOUT 3: FARMERS CARRY
  - 4.4. WORKOUT 4: ROWING
  - 4.5. WORKOUT 5: HUSAFELL CARRY
  - 4.6. WORKOUT 6: SKIERG
  - 4.7. WORKOUT 7: WALKING LUNGES
  - 4.8. WORKOUT 8: BEAR CRAWL
  - 4.9. WORKOUT 9: BURPEES WALL BALL
  - 4.10. CARRERA
5. [DESCRIPCIONES Y REGLAS DE LAS ZONAS EQUIPOS](#)
  - 5.1. WORKOUT 1: SANDBAG RUN
  - 5.2. WORKOUT 2: ASSAULT BIKE
  - 5.3. WORKOUT 3: FARMERS CARRY
  - 5.4. WORKOUT 4: ROWING
  - 5.5. WORKOUT 5: HUSAFELL CARRY
  - 5.6. WORKOUT 6: SKIERG
  - 5.7. WORKOUT 7: WALKING LUNGES
  - 5.8. WORKOUT 8: BEAR CRAWL
  - 5.9. WORKOUT 9: BURPEES WALL BALL
  - 5.10. CARRERA

## 6. REGLAS GENERALES Y SANCIONES

- 6.1. CRONOMETRAJE
- 6.2. PENALIZACIONES
- 6.3. EQUIPAMIENTO
- 6.4. CONDUCTA DE LA COMPETICIÓN
- 6.5. COMPETICIÓN Y SALIDAS DE LAS TANDAS
- 6.6. COMPETIDORES NO REGISTRADOS
- 6.7. ACTOS QUE JUSTIFICAN LA SUSPENSIÓN
- 6.8. PERIODO DE PROTESTA
- 6.9. PRUEBAS DE DROGAS Y SANCIONES ANTIDOPAJE
- 6.10. PREMIOS EN METÁLICO Y GALARDONES

## 7. REGISTRO DE CAMBIOS

- 7.1 ACTUALIZACIÓN DEL REGLAMENTO INDIVIDUAL
- 7.2 ACTUALIZACIÓN DEL REGLAMENTO PAREJAS
- 7.3 ACTUALIZACIÓN DEL REGLAMENTO EQUIPO

## 1. INTRODUCCIÓN

### ¿Qué es HYBIZA RACE?

HYBIZA RACE es un evento deportivo orientado a la promoción de la salud y el bienestar físico de sus participantes. Está diseñado para que cualquier persona, independientemente de su condición física, pueda completar la competición, ya que los ejercicios son funcionales, accesibles y de ejecución sencilla.

La participación puede realizarse de forma individual, en parejas o en equipos, permitiendo compartir tanto la carrera como los ejercicios en un formato colaborativo.

Para quienes desean asumir un mayor nivel de exigencia, se encuentran disponibles las categorías Pro y Élite, que se diferencian por el aumento en los pesos utilizados y el número de repeticiones requeridas.

## 2. CATEGORÍAS

### 2.1. CATEGORÍA OPEN

#### **Modalidad INDIVIDUAL**

- Los participantes deberán completar las 9 zonas de trabajo en orden (1 a 9), cada una precedida por una carrera de 500 metros, acumulando un total de 5000 metros.

#### **Grupos de edad (Individual):**

Se establecerán en función de la edad del participante en el día del evento:

18-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, +65

---

#### **Modalidad PAREJAS**

- Las parejas deberán completar las 9 zonas de trabajo en orden (1 a 9), cada una precedida por una carrera de 500 metros, acumulando un total de 5000 metros.

#### **Normativa específica para parejas:**

- Las carreras previas al Workout 1 y posteriores al Workout 9 deben ser completadas por ambos integrantes.
- El Workout 1 y el Workout 9 no podrán comenzar hasta que ambos hayan completado la carrera correspondiente y hayan realizado contacto físico entre ellos.
- Las carreras intermedias (zonas 2 a 8) podrán ser realizadas por uno solo de los integrantes, según la estrategia que el equipo decida.
- Las repeticiones, metros o calorías pueden dividirse libremente entre ambos.
- Antes de cada transición (inicio de un nuevo workout o carrera), debe realizarse un contacto entre los compañeros.
- Un integrante podrá estar preparado para comenzar, pero no podrá hacerlo hasta que se haya producido el contacto.
- Solo uno de los dos integrantes podrá realizar el trabajo de la zona activa a la vez.

# HYBIZA RACE

- Si se reparten repeticiones/ metros/ calorías dentro de la misma zona, no es necesario el contacto (solo se requiere durante la transición).
- Ambos miembros del equipo deben cruzar la línea de meta en contacto físico. En caso de final ajustado, el tiempo oficial será el registrado por el chip.

## **Grupos de edad (Parejas):**

Se establecerán según la media de edad de ambos integrantes el día del evento:

18-29, 30-39, 40-49, 50-59, +60

---

## **Modalidad EQUIPOS (4 personas)**

- Los equipos deberán completar las 9 zonas de trabajo en orden (1 a 9), cada una precedida por una carrera de 500 metros, acumulando un total de 5000 metros.

## **Normativa específica para equipos:**

- La primera carrera (previa al Workout 1) y la última carrera (tras el Workout 9) deben ser completadas por los 4 integrantes del equipo.
- Entre las zonas 1 y 9, el trabajo se realiza por parejas:
  - Cada pareja debe correr la carrera de 500 metros junta.
  - Luego debe completar el workout asignado.
  - La pareja puede relevarse tantas veces como quiera.
- Los otros dos integrantes deberán esperar en la zona de transición hasta ser relevados.
- Las transiciones se realizan al finalizar un workout y requieren contacto físico entre compañeros.
- Para poder realizar un cambio de pareja, el equipo deberá haber completado mínimo 500 metros de carrera y 1 workout. No existe un máximo.
- No es obligatorio cambiar a ambos compañeros en cada relevo; se permite la repetición de integrantes en las parejas.
- Las repeticiones/metros/calorías pueden dividirse libremente según la estrategia del equipo.
- La carrera final debe completarse con los 4 integrantes en contacto. En caso de final ajustado, se tomará como válido el tiempo registrado por el chip.

## **Grupos de edad (Equipos):**

Se determinarán a partir del promedio de edad de los 4 integrantes el día del evento:

18-29, 30-39, 40-49, 50-59, +60

## **2.2. CATEGORÍA PRO**

### **Modalidad INDIVIDUAL**

- Los atletas deberán completar las 9 zonas de trabajo en orden (1 a 9), cada una precedida por una carrera de 500 metros, sumando un total de 5000 metros.

## **Grupos de edad (Individual):**

Clasificación basada en la edad del atleta el día del evento:

18-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, +65

---

# HYBIZA RACE

## **Modalidad PAREJAS**

- Las parejas deberán completar las 9 zonas de trabajo en orden (1 a 9), cada una precedida por una carrera de 500 metros, para un total acumulado de 5000 metros.

### **Normativa específica para parejas:**

- Las carreras previas al Workout 1 y posteriores al Workout 9 deben ser completadas por ambos integrantes.
- El trabajo en los Workout 1 y 9 no podrá comenzar hasta que ambos hayan completado la carrera correspondiente y se haya producido un contacto físico entre ellos.
- Las carreras intermedias (zonas 2 a 8) pueden ser realizadas por uno solo de los integrantes, según la estrategia del equipo.
- Las repeticiones/metros/calorías pueden ser divididos libremente entre los miembros.
- Antes de cada transición (inicio de una nueva zona o carrera), se debe realizar un contacto entre los dos integrantes.
- Solo un integrante podrá trabajar a la vez en la zona activa.
- Si se reparten las repeticiones/metros/calorías dentro de una misma zona, no es necesario el contacto (solo requerido en transiciones).
- Ambos miembros del equipo deben cruzar la línea de meta en contacto físico. En caso de final ajustado, prevalecerá el tiempo del chip.

- **Grupos de edad (Parejas):**

Se calcularán en base a la media de edad de ambos integrantes el día del evento:

18-29, 30-39, 40-49, 50-59, +60

---

## **Modalidad EQUIPOS (4 personas)**

- Los equipos deberán completar las 9 zonas de trabajo en orden (1 a 9), cada una precedida por una carrera de 500 metros, sumando un total de 5000 metros.

### **Normativa específica para equipos:**

- La primera carrera (antes del Workout 1) y la última carrera (después del Workout 9) deben ser completadas por los 4 integrantes del equipo.
- Entre las zonas 1 y 9, el trabajo se realizará por parejas:
  - Cada pareja debe correr la carrera de 500 metros junta.
  - Deben realizar el workout correspondiente.
  - Pueden relevarse tantas veces como deseen.
- Los otros dos integrantes deberán esperar en la zona de transición hasta ser relevados.
- Las transiciones entre parejas se deben realizar al finalizar un workout, con contacto físico entre compañeros.
- Para hacer un relevo, la pareja debe haber completado al menos 500 metros de carrera y un workout. No hay límite máximo de zonas o carreras por pareja.
- No es obligatorio cambiar a ambos integrantes en cada relevo; se permite que un integrante repita.
- Las repeticiones/metros/calorías pueden ser distribuidos libremente según la estrategia del equipo.
- La línea de meta debe cruzarse con los dos últimos compañeros en contacto físico. El tiempo oficial será el registrado por el chip.

# HYBIZA RACE

- **Grupos de edad (Equipos):**

Se determinarán a partir de la media de edad de los cuatro integrantes el día del evento:

18-29, 30-39, 40-49, 50-59, +60

## **2.3. CATEGORÍA ÉLITE**

### ***Modalidad INDIVIDUAL***

- Los atletas deben completar las 9 zonas de trabajo en orden (1 a 9), cada una precedida por una carrera de 500 metros, sumando un total de 5000 metros.
  - **Clasificación (Individual):**  
Clasificación basada en las 3 primeras posiciones:
    - Primera posición.
    - Segunda Posición.
    - Tercera posición.
- 

### **Modalidad PAREJAS**

- Las parejas deberán completar las 9 zonas de trabajo en orden (1 a 9), cada una precedida por una carrera de 500 metros, acumulando un total de 5000 metros.

### **Normativa específica para parejas:**

- Las carreras previas al Workout 1 y posteriores al Workout 9 deben ser completadas por ambos integrantes.
  - El trabajo en los Workout 1 y 9 no podrá comenzar hasta que ambos hayan finalizado la carrera correspondiente y se haya producido un contacto físico entre ambos.
  - Las carreras intermedias (zonas 2 a 8) pueden ser realizadas por uno solo de los integrantes, según la estrategia que el equipo decida.
  - Las repeticiones, metros o calorías pueden dividirse libremente entre los miembros del equipo.
  - En cada transición (inicio de nueva zona o carrera), es obligatorio realizar contacto entre los dos integrantes.
  - Un miembro puede estar preparado para continuar, pero no podrá hacerlo hasta que se haya producido el contacto.
  - Solo uno de los dos puede trabajar en la zona activa a la vez.
  - Si se reparten repeticiones/metros/calorías dentro de la misma zona, no es necesario el contacto (solo se requiere en las transiciones).
  - Ambos miembros del equipo deben cruzar la línea de meta en contacto físico. En caso de final ajustado, se priorizará el tiempo registrado por el chip.
  - **Clasificación (Parejas):**  
Clasificación basada en las 3 primeras posiciones:
    - Primera posición.
    - Segunda Posición.
    - Tercera posición.
-

# HYBIZA RACE

## **Modalidad EQUIPOS (4 personas)**

- Los equipos deberán completar las 9 zonas de trabajo en orden (1 a 9), cada una precedida por una carrera de 500 metros, sumando un total de 5000 metros.

## **Normativa específica para equipos:**

- La primera carrera (antes del Workout 1) y la última carrera (después del Workout 9) deben ser completadas por los 4 integrantes.
- El trabajo entre los workouts 1 y 9 se realiza en formato de parejas:
  - o La pareja activa debe correr junta la carrera de 500 metros.
  - o Deben realizar el workout correspondiente.
  - o Puede haber relevos tantas veces como el equipo lo decida.
- Los otros dos integrantes deben esperar en la zona de transición, donde recibirán el relevo.
- La transición entre parejas se efectúa al finalizar un workout, y requiere contacto físico entre compañeros.
- Para realizar un cambio, la pareja debe haber completado como mínimo 500 metros de carrera y 1 workout. No hay límite máximo establecido.
- No es necesario que ambos integrantes cambien en cada relevo; un atleta puede repetir.
- Las repeticiones/metros/calorías pueden ser divididos de forma libre según la estrategia del equipo.
- El cruce de meta debe realizarse con los dos últimos integrantes en contacto físico. En caso de final ajustado, el tiempo oficial será el registrado por el chip.
- **Clasificación (Equipos):**  
Clasificación basada en las 3 primeras posiciones:
  - Primera posición.
  - Segunda Posición.
  - Tercera posición.

## **3. DESCRIPCIONES Y REGLAS DE LOS WORKOUTS INDIVIDUAL**

### **3.1 WORKOUT 1 – SANDBAG RUN (500 MTS)**

#### **Proceso/Configuración**

- El competidor entra en el área con los pesos correspondientes a su género, agarra el peso en los hombros detrás del cuello y debe recorrer 500 mts.

#### **Estándar del movimiento**

- Comienza levantando el peso por detrás del cuello
- Debe correr/andar 500 mts y se puede soltar el saco. Si cae al suelo no tendrá penalización.



## Notas adicionales

- Si el competidor elige el peso incorrecto recibirá 3 min de penalización.
- Si el sandbag se agarra de cualquier otra forma que no sea la oficial recibirá 3 minutos de penalización.
- Si el competidor suelta el peso fuera de la zona donde se deja el material y no lo arregla recibirá una penalización de 3 minutos a su marca final.
- Para realizar el circuito en la carrera se debe correr por la zona externa de carrera delimitada por 4 conos/vallas. Si el competidor lo realiza por la zona de carrera recibirá una penalización de 3 min de penalización.

## **3.2. WORKOUT 2 – ASSAULT BIKE (20/30/50 CAL)**

### Proceso/Configuración

- Complete 20/30/50 calorías.

### Estándar del movimiento

- Seleccione una Assault Bike y ajuste el asiento según sea necesario.
- El competidor debe permanecer en la Assault Bike hasta que se completen las 20/30/50 cal.
- Los competidores deben resetear la pantalla al iniciar el trabajo.
- Los competidores no pueden tocar la pantalla después de iniciar el contador.

## Notas adicionales

- En caso de un mal funcionamiento, el competidor realizará la transición a una bicicleta diferente y completará las calorías restantes.
- Por cada cal que no se complete va a recibir una penalización de 30 seg por caloría.
- OPEN 20 CAL
- PRO 30 CAL
- ÉLITE 50 CAL

## **3.3. WORKOUT 3 – FARMERS CARRY (100MTS)**

### Proceso/Configuración

- Los competidores completarán 100mts.

## Estándar del movimiento

- Los competidores deben agarrar los 2 discos en forma de pinza por la parte superior, un disco por cada mano y sin ayudarse con ninguna parte del cuerpo.
- Si los discos tocan el suelo se debe reiniciar la marcha desde el primer punto de contacto con el suelo.
- Si los discos se agarran de cualquier otra forma se deberá iniciar el ejercicio desde el inicio.

## Notas adicionales

- Si el competidor elige el peso incorrecto, debe comenzar la zona de nuevo ya que los metros anteriores no serán válidos.
- Si el competidor suelta el peso fuera de la zona donde se deja el material y no lo arregla recibirá una penalización de 3 minutos a su marca final.

## **3.4. WORKOUT 4 – ROWING (20/30/50 CAL)**

### Proceso/Configuración

- Debes alcanzar los 20/30/50 cal.

### Estándar del movimiento

- Seleccione un remo y haga los ajustes en la resistencia.
- El competidor debe permanecer sentado en el remo con los pies atados hasta que la pantalla indique 20/30/50 cal.
- Un competidor puede hacer cualquier ajuste de la correa del pie o en la resistencia mientras rema hasta alcanzar la distancia.
- Los competidores deben resetear la pantalla al iniciar el trabajo.

### Notas adicionales

- En caso de un mal funcionamiento del remo, el competidor realizará la transición a un remo diferente y completará las cal restantes.
- Por cada cal que no se complete va a recibir una penalización de 30 seg por caloría.
- OPEN 20 CAL
- PRO 30 CAL
- ÉLITE 50 CAL

## **3.5. WORKOUT 5 – HUSAFELL CARRY (500 MTS)**

### Proceso/Configuración

- El competidor entra en el área con los pesos correspondientes a su género, agarra el peso abrazado al pecho y debe recorrer 500 mts.

## Estándar del movimiento

- Comienza levantando el peso abrazado al pecho.
- Debe correr/andar 500 mts y se puede soltar el saco. Si cae al suelo no tendrá penalización.

## Notas adicionales

- Si el competidor elige el peso incorrecto recibirá 3 min de penalización.
- Si el sandbag se agarra de cualquier otra forma que no sea la oficial recibirá 3 minutos de penalización.
- Si el competidor suelta el peso fuera de la zona donde se deja el material y no lo arregla recibirá una penalización de 3 minutos a su marca final.
- Para realizar el circuito en la carrera se debe correr por la zona externa de carrera delimitada por 4 conos/vallas. Si el competidor lo realiza por la zona de carrera recibirá una penalización de 3 min de penalización.

## **3.6. WORKOUT 6 - SKIERG (20/30/50 CAL)**

### Proceso/Configuración

- Debes alcanzar los 20/30/50 cal.

### Estándar del movimiento

- Seleccione un skierg y haga los ajustes en la resistencia.
- El competidor debe permanecer con los pies en la plataforma hasta que la pantalla indique 20/30/50 cal.
- Un competidor puede hacer cualquier ajuste de la correa del pie o en la resistencia mientras rema hasta alcanzar la distancia.
- Los competidores deben resetear la pantalla al iniciar el trabajo.

### Notas adicionales

- En caso de un mal funcionamiento del skierg, el competidor realizará la transición a un skierg diferente y completará las cal restantes.
- Por cada cal que no se complete va a recibir una penalización de 30 seg por caloría.
- OPEN 20 CAL
- PRO 30 CAL
- ÉLITE 50 CAL

## **3.7. WORKOUT 7 – WALKING LUNGES (100 MTS)**

### Proceso/Configuración

- Los competidores completarán 100mts.

## Estándar del movimiento

- Los competidores deben agarrar las mancuernas a la altura de la cadera y con los brazos en extensión.
- En cada repetición, el competidor debe hacer un paso hacia delante tocando la rodilla al suelo, pero no es necesaria la extensión de cadera completa, está permitido dejar las mancuernas al suelo para descansar.
- No se pueden realizar pasos intermedios sin hacer la zancada suelo o recibirá una penalización de volver a empezar desde el inicio.
- Antes de empezar el workout se debe posicionar anterior a la línea y realizar la primera zancada. Al terminar se debe superar la línea de los 100 mts.

## Notas adicionales

- Si el competidor elige el peso incorrecto, debe comenzar la zona de nuevo y los metros anteriores no serán válidos.
- No se permite lanzar las mancuernas al suelo o recibirá una penalización de volver a empezar desde el inicio.
- Si el competidor suelta el peso fuera de la zona donde se deja el material y no lo arregla recibirá una penalización de 3 minutos a su marca final.

## 3.8. WORKOUT 8 - BEAR CRAWL (100 MTS)

### Proceso/Configuración

- Los competidores completarán 100mts.

## Estándar del movimiento

- Los competidores deben agarrar el slamball y soltarlo antes de la línea.
- El competidor debe empujar el peso rodando con una mano mientras se mantiene apoyando los pies y las manos en el suelo.
- Se pueden apoyar las rodillas al suelo para descansar, pero no se puede empujar la pelota o se o recibirá una penalización de volver a empezar desde el inicio.
- Antes de empezar el workout se debe posicionar anterior a la línea y realizar el primer empuje con una mano del slamball. Al terminar la pelota debe superar la línea de los 100 mts, no es necesario que pase todo el cuerpo del competidor.

## Notas adicionales

- Si el competidor elige el peso incorrecto, debe comenzar la zona de nuevo y los metros anteriores no serán válidos.
- Si el competidor suelta el peso fuera de la zona donde se deja el material y no lo arregla recibirá una penalización de 3 minutos a su marca final.

## **3.9. WORKOUT 9 – BURPEES WALL BALL (20/30/50 REPS)**

### **Proceso/Configuración**

- Los competidores completarán 20/30/50 reps.

### **Estándar del movimiento**

- En la parte inferior de la repetición, el pecho y/o la región abdominal del competidor deben tocar la pelota.
- Las piernas deben extenderse hacia atrás del competidor de tal manera que se logre la extensión de cadera, tocando las rodillas al suelo.
- Al completar la repetición, el competidor debe levantarse y lanzar la pelota en medio de la diana antes de recibir de nuevo y volver a iniciar otra repetición.
- Las manos se pueden apoyar en la pelota o en el suelo mientras se toca la pelota con el pecho.
- La última repetición se cuenta una vez que el peso se coloca de nuevo en el suelo en el mismo lugar donde estaba cuando el competidor comenzó la zona.
- Si cuando lanzas la pelota la repetición no es válida puedes volver a lanzar si la necesidad de hacer el burpee de nuevo.

### **Notas adicionales**

- Si el competidor elige un peso más ligero del necesario, debe comenzar la zona nuevamente, pero las repeticiones completadas con el peso incorrecto no serán contadas.
- Si es necesario, el peso puede colocarse en el suelo durante un período de descanso después de completar una repetición.
- Si el competidor suelta el peso fuera de la zona donde se deja el material y no lo arregla recibirá una penalización de 3 minutos a su marca final.
- Por cada rep que no se complete va a recibir una penalización de 30 seg por rep.
- OPEN 20 REP
- PRO 30 REP
- ÉLITE 50 REP

## **3.10. CARRERA**

### **Proceso/Configuración**

- Los competidores completarán 10X500mts de carrera, dividido en 3 vueltas al circuito por cada ronda.

### **Estándar del movimiento**

- El recorrido es intercalando carrera con workout con 10 carreras de 500 mts y 9 workouts.

### **Notas adicionales**

- Si el competidor se salta una vuelta recibirá una penalización de 3 minutos.
- Si se recupera la vuelta saltada la penalización será de 1 minuto.

## 4. DESCRIPCIONES Y REGLAS DE LOS WORKOUTS PAREJAS

### **4.1 WORKOUT 1 – SANDBAG RUN (500 MTS)**

#### **Proceso/Configuración**

- El competidor entra en el área con los pesos correspondientes a su género, agarra el peso en los hombros por detrás del cuello y debe recorrer 500 mts.

#### **Estándar del movimiento**

- Comienza levantando el peso por detrás del cuello
- Debe correr/andar 500 mts y se puede soltar el saco. Si cae al suelo no tendrá penalización.
- Solamente uno de los competidores llevará el peso y se puede relevar tantas veces como quieras.
- El compañero/a debe permanecer detrás sin molestar a los otros corredores.

#### **Notas adicionales**

- Si el competidor elige el peso incorrecto recibirá 3 min de penalización.
- Si el sandbag se agarra de cualquier otra forma que no sea la oficial recibirá 3 minutos de penalización.
- Si el competidor suelta el peso fuera de la zona donde se deja el material y no lo arregla recibirá una penalización de 3 minutos a su marca final.
- Para realizar el circuito en la carrera se debe correr por la zona externa de carrera delimitada por 4 conos/vallas. Si el competidor lo realiza por la zona de carrera recibirá una penalización de 3 min de penalización.
- Antes de salir a la carrera se debe soltar el material en la zona correcta y darse el relevo tocando cualquier parte del cuerpo entre los competidores.

### **4.2. WORKOUT 2 – ASSAULT BIKE (50 CAL)**

#### **Proceso/Configuración**

- Seleccione una Assault Bike y ajuste el asiento según sea necesario.
- Complete 50 calorías.

#### **Estándar del movimiento**

- El competidor debe permanecer en la Assault hasta que se completen las 50 cal.
- El compañero/a debe permanecer detrás de la Assault mientras no trabaja.

## Notas adicionales

- En caso de un mal funcionamiento, el competidor realizará la transición a una bicicleta diferente y completará las calorías restantes.
- Antes de salir a la carrera se deben terminar las calorías y darse el relevo tocando cualquier parte del cuerpo entre los competidores.
- Los competidores deben resetear la pantalla al iniciar el trabajo.
- Los competidores no pueden tocar la pantalla después de iniciar el contador.
- Por cada cal que no se complete va a recibir una penalización de 30 seg por caloría.
- OPEN 50 CAL
- PRO 50 CAL
- ÉLITE 50 CAL

## **4.3. WORKOUT 3 – FARMERS CARRY (100 MTS)**

### Proceso/Configuración

- Los competidores completarán 100 mts juntos, uno trabaja y el otro le acompaña detrás sin molestar al resto de atletas.

### Estándar del movimiento

- Un competidor debe agarrar los 2 discos en forma de pinza por la parte superior, un disco por cada mano y sin ayudarse con ninguna parte del cuerpo.
- Los compañeros pueden relevarse tantas veces como quieran.
- Si los discos tocan el suelo deben relevar al compañero.
- Cuando la categoría es mixta se trabaja siempre con el peso del hombre.
- Si los discos se agarran de cualquier otra forma se deberá iniciar el ejercicio desde el inicio.

### Notas adicionales

- Si el competidor suelta el peso fuera de la zona donde se deja el material y no lo arregla recibirá una penalización de 3 minutos a su marca final.
- Si el competidor elige el peso incorrecto, debe comenzar la zona de nuevo y los metros anteriores no serán válidos.
- Antes de salir a la carrera se debe soltar el material en la zona correcta y darse el relevo tocando cualquier parte del cuerpo entre los competidores.

## **4.4. WORKOUT 4 – ROWING (50 CAL)**

### **Proceso/Configuración**

- Seleccione un remo y haga los ajustes en la resistencia.
- Debes alcanzar los 50 cal.

### **Estándar del movimiento**

- El competidor debe permanecer sentado en el remo con los pies atados hasta que la pantalla indique 50 cal.
- Se permite relevar tantas veces como quieras con el compañero/a.
- El compañero/a debe permanecer detrás del remo mientras no trabaja.

### **Notas adicionales**

- En caso de un mal funcionamiento del remo, el competidor realizará la transición a un remo diferente y completará las cal restantes.
- Antes de salir a la carrera se deben terminar las calorías y darse el relevo tocando cualquier parte del cuerpo entre los competidores.
- Un competidor puede hacer cualquier ajuste de la correa del pie o en la resistencia mientras rema hasta alcanzar la distancia.
- Los competidores deben resetear la pantalla al iniciar el trabajo.
- Por cada cal que no se complete va a recibir una penalización de 30 seg por caloría.
- OPEN 50 CAL
- PRO 50 CAL
- ÉLITE 50 CAL

## **4.5. WORKOUT 5 – HUSAFELL CARRY (500 MTS)**

### **Proceso/Configuración**

- Los competidores entran en el área con los pesos correspondientes a su género, agarra el peso y debe recorrer 500 mts.

### **Estándar del movimiento**

- Comienza levantando el peso abrazado al pecho
- Solamente uno de los competidores llevará el peso y se puede relevar tantas veces como quieras.
- El compañero/a debe permanecer detrás sin molestar a los otros corredores.
- Para realizar el circuito en la carrera se debe correr por la zona externa de carrera delimitada por 4 conos/vallas. Si el competidor lo realiza por la parte externa recibirá una penalización de 3 minutos.



## Notas adicionales

- Si el competidor elige el peso incorrecto recibirá 3 min de penalización.
- Antes de salir a la carrera se debe soltar el material en la zona correcta y dar el relevo.
- Si el husafell se agarra de cualquier otra forma que no sea la oficial recibirá 3 minutos de penalización.
- Si el competidor suelta el peso fuera de la zona donde se deja el material y no lo arregla recibirá una penalización de 3 minutos a su marca final.
- Para realizar el circuito en la carrera se debe correr por la zona externa de carrera delimitada por 4 conos/vallas. Si el competidor lo realiza por la zona de carrera recibirá una penalización de 3 min de penalización.
- Antes de salir a la carrera se debe soltar el material en la zona correcta y dar el relevo.

## **4.6. WORKOUT 6 - SKIERG (50 CAL)**

### Proceso/Configuración

- Seleccione un skierg y haga los ajustes en la resistencia.
- Debes alcanzar los 50 cal.

### Estándar del movimiento

- El competidor debe permanecer con los pies en la plataforma hasta que la pantalla indique 50 cal.
- Se permite relevar tantas veces como quieras con el compañero/a.
- El compañero/a debe permanecer detrás del Skierg mientras no trabaja.

## Notas adicionales

- En caso de un mal funcionamiento del skierg, el competidor realizará la transición a un skierg diferente y completará las cal restantes.
- Antes de salir a la carrera se deben terminar las calorías y darse el relevo tocando cualquier parte del cuerpo entre los competidores.
- Un competidor puede hacer cualquier ajuste en la resistencia mientras esquía hasta alcanzar la distancia.
- Los competidores deben resetear la pantalla al iniciar el trabajo.
- Por cada cal que no se complete va a recibir una penalización de 30 seg por caloría.
- OPEN 50 CAL
- PRO 50 CAL
- ÉLITE 50 CAL

## **4.7. WORKOUT 7 – WALKING LUNGES (100 MTS)**

### Proceso/Configuración

- Los competidores completarán 100 mts juntos.

## Estándar del movimiento

- Un competidor debe agarrar las mancuernas a la altura de la cadera y con los brazos en extensión.
- En cada repetición, el competidor debe hacer un paso hacia delante tocando la rodilla al suelo, pero no es necesaria la extensión de cadera completa, está permitido dejar las mancuernas al suelo para descansar.
- Solamente uno de los competidores llevará el peso y se puede relevar tantas veces como quieras.
- No se permite lanzar las mancuernas al suelo o recibirá una penalización de volver a empezar desde el inicio.
- Si se apoyan las mancuernas en el suelo es obligatorio relevar al compañero.
- No se pueden realizar pasos intermedios sin hacer la zancada tocando el suelo o recibirá una penalización de volver a empezar desde el inicio.
- Antes de empezar el workout se debe posicionar anterior a la línea y realizar la primera zancada. Al terminar se debe superar la línea de los 100 mts.

## Notas adicionales

- Si el competidor suelta el peso fuera de la zona donde se deja el material y no lo arregla recibirá una penalización de 3 minutos a su marca final.
- Si el competidor elige el peso incorrecto, debe comenzar la zona de nuevo y los metros anteriores no serán válidos.
- Antes de salir a la carrera se debe soltar el material en la zona correcta y darse el relevo tocando cualquier parte del cuerpo entre los competidores.

## **4.8. WORKOUT 8 - BEAR CRAWL (100 MTS)**

### Proceso/Configuración

- Los competidores completarán 100 mts juntos.

## Estándar del movimiento

- Uno de los competidores debe agarrar el slamball y soltarlo antes de la línea.
- El competidor debe empujar el peso rodando con una mano mientras se mantiene apoyando los pies y las manos en el suelo.
- El compañero lo acompaña de pie detrás sin molestar al resto de atletas, si se apoyan las rodillas es obligatorio relevar el compañero/a.
- Antes de empezar el workout se debe posicionar anterior a la línea y realizar el primer empuje con una mano del slamball. Al terminar la pelota debe superar la línea de los 100 mts.

## Notas adicionales

- Si el competidor suelta el peso fuera de la zona donde se deja el material y no lo arregla recibirá una penalización de 3 minutos a su marca final.
- Si el competidor elige el peso incorrecto, debe comenzar la zona de nuevo y los metros anteriores no serán válidos.
- Antes de salir a la carrera se debe soltar el material en la zona correcta y darse el relevo tocando cualquier parte del cuerpo entre los competidores.

## **4.9. WORKOUT 9 – BURPEES WALL BALL (50 REPS)**

### Proceso/Configuración

- Los competidores completarán 50 reps.

### Estándar del movimiento

- En la parte inferior de la repetición, el pecho y/o la región abdominal del competidor deben tocar la pelota.
- Las piernas deben extenderse hacia atrás del competidor de tal manera que se logre la extensión de cadera.
- Al completar la repetición, el competidor debe levantarse y lanzar la pelota en medio de la diana antes de recibir de nuevo y volver a iniciar otra repetición.
- La última repetición se cuenta una vez que el peso se coloca de nuevo en el suelo en el mismo lugar donde estaba cuando el competidor comenzó la zona.
- El compañero lo acompaña de pie debajo de la diana sin molestar al resto de atletas.

## Notas adicionales

- Si el competidor suelta el peso fuera de la zona donde se deja el material y no lo arregla recibirá una penalización de 3 minutos a su marca final.
- Si el competidor elige un peso más ligero del necesario, puede comenzar la zona nuevamente, pero las repeticiones completadas con el peso incorrecto no serán contadas.
- Antes de salir a la carrera se debe soltar el material en la zona correcta y darse el relevo tocando cualquier parte del cuerpo entre los competidores.
- Si es necesario, el peso puede colocarse en el suelo durante un período de descanso después de completar una repetición.
- La última carrera debe ser juntos entrando a meta agarrados de la mano o en contacto
- Por cada rep que no se complete va a recibir una penalización de 30 seg por rep.
- OPEN 50 REPS
- PRO 50 REPS
- ÉLITE 50 REPS

## **4.10. CARRERA**

### **Proceso/Configuración**

- Los competidores completarán 10X500mts de carrera, dividido en 3 vueltas al circuito por cada ronda.

### **Estándar del movimiento**

- El recorrido es intercalando carrera con workout con 10 carreras de 500 mts y 9 workouts.
- La vuelta 1 y 10 deben ser juntos y la vuelta de la 2 hasta la 9 puedes relevarla.

### **Notas adicionales**

- Si el competidor se salta una vuelta recibirá una penalización de 3 minutos.
- Si se recupera la vuelta saltada la penalización será de 1 minuto.
- Antes de salir a la carrera se debe soltar el material en la zona correcta y darse el relevo tocando cualquier parte del cuerpo entre los competidores.

## **5. DESCRIPCIONES Y REGLAS DE LOS WORKOUTS EQUIPOS**

### **5.1 WORKOUT 1 – SANDBAG RUN (500 MTS)**

#### **Proceso/Configuración**

- Los 4 competidores corren la primera vuelta de 500 mts juntos, al terminar 2 competidores se esperan en la zona de relevo mientras los 2 otros participantes hacen el siguiente workout y corren 500 mts de carrera antes de hacer el siguiente relevo.
- Entran en el área con los pesos correspondientes a su género, agarra el peso y debe recorrer 500 mts.

#### **Estándar del movimiento**

- Comienza levantando el peso por detrás del cuello
- Solamente uno de los competidores llevará el peso y se puede relevar tantas veces como quieras.
- El compañero/a debe permanecer detrás sin molestar a los otros corredores.

## Notas adicionales

- Si el competidor elige el peso incorrecto recibirá 3 min de penalización.
- Antes de salir a la carrera se debe soltar el material en la zona correcta y dar el relevo.
- Cada integrante de la pareja tiene que tocar a un integrante de la otra pareja del equipo, total 2 contactos.
- Si el sandbag se agarra de cualquier otra forma que no sea la oficial recibirá 3 minutos de penalización.
- Si el competidor suelta el peso fuera de la zona donde se deja el material y no lo arregla recibirá una penalización de 3 minutos a su marca final.
- Para realizar el circuito en la carrera se debe correr por la zona externa de carrera delimitada por 4 conos/vallas. Si el competidor lo realiza por la zona de carrera recibirá una penalización de 3 min de penalización.
- Antes de salir a la carrera se debe soltar el material en la zona correcta y darse el relevo tocando cualquier parte del cuerpo entre los competidores.

## **5.2. WORKOUT 2 – ASSAULT BIKE (50 CAL)**

### **Proceso/Configuración**

- Los 2 competidores corren 500mts juntos, hacen el workout por relevos y finalmente dan el relevo a la otra pareja.
- Seleccione una Assault Bike y ajuste el asiento según sea necesario.
- Complete 50 calorías.

### **Estándar del movimiento**

- El competidor debe permanecer en la Assault hasta que se completen las 50 cal.
- El compañero/a debe permanecer detrás de la Assault mientras no trabaja.

## Notas adicionales

- En caso de un mal funcionamiento, el competidor realizará la transición a una bicicleta diferente y completará las calorías restantes.
- Antes de salir a la carrera se deben terminar las calorías y darse el relevo tocando cualquier parte del cuerpo entre los competidores.
- Los competidores deben resetear la pantalla al iniciar el trabajo.
- Los competidores no pueden tocar la pantalla después de iniciar el contador.
- Cada integrante de la pareja tiene que tocar a un integrante de la otra pareja del equipo, total 2 contactos.
- Por cada cal que no se complete va a recibir una penalización de 30 seg por caloría.
- OPEN 50 CAL
- PRO 50 CAL
- ÉLITE 50 CAL

## **5.3. WORKOUT 3 – FARMERS CARRY (100MTS)**

### Proceso/Configuración

- Los 2 competidores corren 500 mts juntos, hacen el workout por relevos y finalmente dan el relevo a la otra pareja.
- Los competidores completarán 100 mts juntos, uno trabaja y el otro le acompaña detrás sin molestar al resto de atletas.

### Estándar del movimiento

- Un competidor debe agarrar los 2 discos en forma de pinza por la parte superior, un disco por cada mano y sin ayudarse con ninguna parte del cuerpo.
- Los compañeros pueden relevarse tantas veces como quieran.
- Si los discos tocan el suelo deben relevar al compañero.
- Si los discos se agarran de cualquier otra forma se deberá iniciar el ejercicio desde el inicio.
- Cuando la categoría es mixta se trabaja siempre con el peso del hombre.

## Notas adicionales

- Si el competidor suelta el peso fuera de la zona donde se deja el material y no lo arregla recibirá una penalización de 3 minutos a su marca final.
- Si el competidor elige el peso incorrecto, debe comenzar la zona de nuevo y los metros anteriores no serán válidos.
- Antes de salir a la carrera se debe soltar el material en la zona correcta y darse el relevo tocando cualquier parte del cuerpo entre los competidores.
- Cada integrante de la pareja tiene que tocar a un integrante de la otra pareja del equipo, total 2 contactos.

## **5.4. WORKOUT 4 – ROWING (50 CAL)**

### **Proceso/Configuración**

- Los 2 competidores corren 500 mts juntos, hacen el workout por relevos y finalmente dan el relevo a la otra pareja.
- Seleccione un remo y haga los ajustes en la resistencia.
- Debes alcanzar los 50 cal.

### **Estándar del movimiento**

- El competidor debe permanecer sentado en el remo con los pies atados hasta que la pantalla indique 50 cal.
- Se permite relevar tantas veces como quieras con el compañero/a.
- El compañero/a debe permanecer detrás del remo mientras no trabaja.

### **Notas adicionales**

- En caso de un mal funcionamiento del remo, el competidor realizará la transición a un remo diferente y completará las cal restantes.
- Antes de salir a la carrera se deben terminar las calorías y darse el relevo tocando cualquier parte del cuerpo entre los competidores.
- Un competidor puede hacer cualquier ajuste de la correa del pie o en la resistencia mientras rema hasta alcanzar la distancia.
- Los competidores deben resetear la pantalla al iniciar el trabajo.
- Cada integrante de la pareja tiene que tocar a un integrante de la otra pareja del equipo, total 2 contactos.
- Por cada cal que no se complete va a recibir una penalización de 30 seg por caloría.
- OPEN 50 CAL
- PRO 50 CAL
- ÉLITE 50 CAL

## **5.5. WORKOUT 5 – HUSAFELL CARRY (500 MTS)**

### **Proceso/Configuración**

- Los 4 competidores corren la primera vuelta de 500 mts juntos, al terminar 2 competidores se esperan en la zona de relevo mientras los 2 otros participantes hacen el siguiente workout y corren 500 mts de carrera antes de hacer el siguiente relevo.
- Entran en el área con los pesos correspondientes a su género, agarra el peso y debe recorrer 500 mts.

## Estándar del movimiento

- Comienza levantando el peso abrazado al pecho
- Solamente uno de los competidores llevará el peso y se puede relevar tantas veces como quieras.
- El compañero/a debe permanecer detrás sin molestar a los otros corredores.

## Notas adicionales

- Si el competidor elige el peso incorrecto recibirá 3 min de penalización.
- Antes de salir a la carrera se debe soltar el material en la zona correcta y dar el relevo.
- Cada integrante de la pareja tiene que tocar a un integrante de la otra pareja del equipo, total 2 contactos.
- Si el husafell se agarra de cualquier otra forma que no sea la oficial recibirá 3 minutos de penalización.
- Si el competidor suelta el peso fuera de la zona donde se deja el material y no lo arregla recibirá una penalización de 3 minutos a su marca final.
- Para realizar el circuito en la carrera se debe correr por la zona externa de carrera delimitada por 4 conos/vallas. Si el competidor lo realiza por la zona de carrera recibirá una penalización de 3 min de penalización.
- Antes de salir a la carrera se debe soltar el material en la zona correcta y darse el relevo tocando cualquier parte del cuerpo entre los competidores.

## 5.6. WORKOUT 6 - SKIERG (50 CAL)

### Proceso/Configuración

- Los 2 competidores corren 500 mts juntos, hacen el workout por relevos y finalmente dan el relevo a la otra pareja.
- Seleccione un skierg y haga los ajustes en la resistencia.
- Debes alcanzar los 50 cal.

## Estándar del movimiento

- El competidor debe permanecer con los pies en la plataforma hasta que la pantalla indique 50 cal.
- Se permite relevar tantas veces como quieras con el compañero/a.
- El compañero/a debe permanecer detrás del Skierg mientras no trabaja.



## Notas adicionales

- En caso de un mal funcionamiento del skierg, el competidor realizará la transición a un skierg diferente y completará las cal restantes.
- Antes de salir a la carrera se deben terminar las calorías y darse el relevo tocando cualquier parte del cuerpo entre los competidores.
- Un competidor puede hacer cualquier ajuste en la resistencia mientras esquía hasta alcanzar la distancia.
- Los competidores deben resetear la pantalla al iniciar el trabajo.
- Cada integrante de la pareja tiene que tocar a un integrante de la otra pareja del equipo, total 2 contactos.
- Por cada cal que no se complete va a recibir una penalización de 30 seg por caloría.
- OPEN 50 CAL
- PRO 50 CAL
- ÉLITE 50 CAL

## **5.7. WORKOUT 7 – WALKING LUNGES (100 MTS)**

### Proceso/Configuración

- Los 2 competidores corren 500 mts juntos, hacen el workout por relevos y finalmente dan el relevo a la otra pareja.
- Los competidores completarán 100 mts juntos.

### Estándar del movimiento

- Un competidor debe agarrar las mancuernas a la altura de la cadera y con los brazos en extensión.
- En cada repetición, el competidor debe hacer un paso hacia delante tocando la rodilla al suelo, pero no es necesaria la extensión de cadera completa, está permitido dejar las mancuernas al suelo para descansar.
- Solamente uno de los competidores llevará el peso y se puede relevar tantas veces como quieras.
- No se permite lanzar las mancuernas al suelo o recibirá una penalización de volver a empezar desde el inicio.
- Si se apoyan las mancuernas en el suelo es obligatorio relevar al compañero.
- No se pueden realizar pasos intermedios sin hacer la zancada tocando el suelo o recibirá una penalización de volver a empezar desde el inicio.
- Antes de empezar el workout se debe posicionar anterior a la línea y realizar la primera zancada. Al terminar se debe superar la línea de los 100 mts.

## Notas adicionales

- Si el competidor suelta el peso fuera de la zona donde se deja el material y no lo arregla recibirá una penalización de 3 minutos a su marca final.
- Si el competidor elige el peso incorrecto, debe comenzar la zona de nuevo y los metros anteriores no serán válidos.
- Antes de salir a la carrera se debe soltar el material en la zona correcta y darse el relevo tocando cualquier parte del cuerpo entre los competidores.
- Cada integrante de la pareja tiene que tocar a un integrante de la otra pareja del equipo, total 2 contactos.

## **5.8. WORKOUT 8 - BEAR CRAWL (100 MTS)**

### Proceso/Configuración

- Los 2 competidores corren 500 mts juntos, hacen el workout por relevos y finalmente dan el relevo a la otra pareja.
- Los competidores completarán 100mts juntos.

### Estándar del movimiento

- Uno de los competidores debe agarrar el slamball y soltarlo antes de la línea.
- El competidor debe empujar el peso rodando con una mano mientras se mantiene apoyando los pies y las manos en el suelo.
- El compañero lo acompaña de pie detrás sin molestar al resto de atletas, si se apoyan las rodillas es obligatorio relevar el compañero/a.
- Antes de empezar el workout se debe posicionar anterior a la línea y realizar el primer empuje con una mano del slamball. Al terminar la pelota debe superar la línea de los 100 mts.

## Notas adicionales

- Si el competidor suelta el peso fuera de la zona donde se deja el material y no lo arregla recibirá una penalización de 3 minutos a su marca final.
- Si el competidor elige el peso incorrecto, puede comenzar la zona de nuevo, pero los metros anteriores no serán válidos.
- Antes de salir a la carrera se debe soltar el material en la zona correcta y darse el relevo tocando cualquier parte del cuerpo entre los competidores.
- Cada integrante de la pareja tiene que tocar a un integrante de la otra pareja del equipo, total 2 contactos.

## **5.9. WORKOUT 9 – BURPEES WALL BALL (50 REPS)**

### **Proceso/Configuración**

- Los 2 competidores corren 500 mts juntos, hacen el workout por relevos y finalmente dan el relevo a la otra pareja.
- Los competidores completarán 50 reps.

### **Estándar del movimiento**

- En la parte inferior de la repetición, el pecho y/o la región abdominal del competidor deben tocar la pelota.
- Las piernas deben extenderse hacia atrás del competidor de tal manera que se logre la extensión de cadera.
- Al completar la repetición, el competidor debe levantarse y lanzar la pelota en medio de la diana antes de recibir de nuevo y volver a iniciar otra repetición.
- La última repetición se cuenta una vez que el peso se coloca de nuevo en el suelo en el mismo lugar donde estaba cuando el competidor comenzó la zona.
- El compañero lo acompaña de pie debajo de la diana sin molestar al resto de atletas.
- Al terminar la última repetición los 4 competidores deben correr los últimos 500 mts de carrera juntos y cruzar la meta juntos en contacto.
- Si cuando lanzas la pelota la repetición no es válida puedes volver a lanzar si la necesidad de hacer el burpee de nuevo.

### **Notas adicionales**

- Si el competidor suelta el peso fuera de la zona donde se deja el material y no lo arregla recibirá una penalización de 3 minutos a su marca final.
- Si el competidor elige un peso más ligero del necesario, debe comenzar la zona nuevamente, pero las repeticiones completadas con el peso incorrecto no serán contadas.
- Antes de salir a la carrera se debe soltar el material en la zona correcta y darse el relevo tocando cualquier parte del cuerpo entre los competidores.
- Si es necesario, el peso puede colocarse en el suelo durante un período de descanso después de completar una repetición.
- Por cada cal que no se complete va a recibir una penalización de 30 seg por caloría.
- OPEN 50 REPS
- PRO 50 REPS
- ÉLITE 50 REPS

## **5.10. CARRERA**

### **Proceso/Configuración**

- Los 4 competidores corren los primeros y los últimos 500 mts juntos, el resto desde el 2 hasta el 9 deben correr siempre 2 competidores juntos.
- Puedes cambiar a los 2 competidores para salir a correr siempre que se terminen los 500 mts.
- Los competidores completarán 10X500mts de carrera, dividido en 3 vueltas al circuito por cada ronda.

### **Estándar del movimiento**

- El recorrido es intercalando carrera con workout con 10 carreras de 500 mts y 9 workouts.

### **Notas adicionales**

- Si el competidor se salta una vuelta recibirá una penalización de 3 minutos.
- Si se recupera la vuelta saltada la penalización será de 1 minuto.
- Antes de salir a la carrera se debe soltar el material en la zona correcta y darse el relevo tocando cualquier parte del cuerpo entre los competidores.
- Cada integrante de la pareja tiene que tocar a un integrante de la otra pareja del equipo, total 2 contactos.

## **6. NORMAS GENERALES Y SANCIONES**

### **6.1 CRONOMETRAJE**

#### **Tiempo Individual**

- Los competidores serán cronometrados mediante chips.

#### **Tiempo Individual**

- El ganador de cada categoría se determinará por el tiempo del chip, o según el tiempo acumulado desde que un competidor cruzó la línea de inicio hasta que cruzaron la línea de meta, con la adición de cualquier penalización. En caso de final ajustado va a prevalecer el tiempo del chip.
- Los tiempos de los competidores serán validados mediante chips de cronometraje. Es responsabilidad exclusiva de cada competidor asegurarse de que el chip esté asegurado de forma segura en su tobillo y se lleve en todos los puntos de control del recorrido.
- Cualquier tiempo de chip que falte estará sujeto a una revisión independiente y puede resultar en que un competidor sea considerado para descalificación.
- Si se pierde el chip de cronometraje de un competidor, debe informarse inmediatamente al personal y en caso contrario quedará descalificado.

#### **Tiempo en Equipos**

- El chip de cronometraje del equipo debe llevarse a través de todas las esteras de cronometraje e ir transfiriendo el chip de un atleta a otro.

## **6.2. PENALIZACIONES**

- Cualquier competidor que entre en una Workout y no logre completar la zona según lo marcado quedará descalificado.
- Si no se realiza el 100% del trabajo requerido en una workout, el competidor será considerado un finalizador no oficial (descalificado).
- **WORKOUT 1 (SANDBAG RUN)** - Penalización de 3 min si el competidor lo agarra de forma incorrecta, si corre por la parte interior de los 4 conos/vallas, lo agarra el peso incorrecto, si no deja el material en la zona correcta.
- **WORKOUT 2 (ASSAULT BIKE)** - Penalización de 30 segundos por cada cal de menos a lo estipulado.
- **WORKOUT 3 (FARMERS CARRY)** – Penalización de reiniciar el workout si el competidor lo agarra de forma incorrecta, lo agarra el peso incorrecto y de 3 min si no deja el material en la zona correcta.
- **WORKOUT 4 (ROWING)** - Penalización de 30 segundos por cada cal de menos a lo estipulado.
- **WORKOUT 5 (HUSAFELL CARRY)** - Penalización de 3 min si el competidor lo agarra de forma incorrecta, si corre por la parte interior de los 4 conos/vallas, si agarra el peso incorrecto, si no deja el material en la zona correcta.
- **WORKOUT 6 (SKIERG)** – Penalización de 30 segundos por cada cal de menos a lo estipulado.
- **WORKOUT 7 (WALKING LUNGES)** - Penalización de reiniciar el workout si el competidor no apoya la rodilla, hace pasos intermedios sin zancada, agarra el peso de forma incorrecta o agarra el peso incorrecto y 3 min de penalización si no deja el material en la zona correcta.
- **WORKOUT 8 (BEAR CRAWL)** - Penalización de reiniciar el workout si el competidor lo empuja de forma incorrecta, anda de rodillas o agarra el peso incorrecto y 3 min de penalización si no deja el material en la zona correcta.
- **WORKOUT 9 (BURPEES WALLBALL)** - Penalización de 30 segundos por cada repetición de menos a lo estipulado. Si cuando la pelota está en el suelo no se toca con el pecho o cuando se lanza a la diana no toca, no contará como repetición. y 3 min de penalización si no deja el material en la zona correcta.
- **ORDEN WORKOUTS:** Cualquier competidor que complete los 9 workouts pero no logre completarlas en orden recibirá 1 penalización de 3 min por cada infracción.
- **CARRERA:** Cada carrera no completada recibirá 3 minutos de penalización. Si recupera la vuelta tendrá 1 minutos de penalización.

## **6.3. EQUIPAMIENTO**

**Se permite el uso del siguiente equipamiento:**

- Guantes
- Agua

**No se permite el uso del siguiente equipamiento:**

- Auriculares o altavoces.
- Straps o correas de levantamiento.
- Magnesio

## **6.4. CONDUCTA EN LA COMPETICIÓN**

**Durante la competición, los competidores deben:**

- Completar el entrenamiento oficial en su totalidad. Es responsabilidad de cada competidor seguir correctamente el entrenamiento y el orden del circuito.
- No obstaculizar intencionalmente el progreso de otro competidor. Está prohibido empujar, correr, cargar o interferir con otros competidores.
- Después de completar una zona con un implemento de peso, el equipo debe colocarse en el suelo en el mismo lugar en el que estaba cuando el competidor comenzó el trabajo de la zona.
- No aceptar de ninguna persona, que no sea un miembro del equipo, asistencia física de ninguna forma, incluida la toma o el uso de alimentos, bebidas, recibir equipo, apoyo físico o ayuda en el ritmo, a menos que se haya otorgado y aprobado por escrito una excepción expresa.

## **6.5. COMPETICIÓN Y SALIDAS DE LAS TANDAS**

- Todos los competidores comenzarán en su tanda de salida asignada. Cualquier competidor que comience en una tanda incorrecta no será elegible para premios, incluida la clasificación a cualquier evento de campeonato.

## **6.6. COMPETIDORES NO-REGISTRADOS**

- Cualquier persona que participe en un evento sin antes registrarse correctamente y haber pagado las tarifas de registro estipuladas podrá ser suspendida o excluida de todos los eventos para siempre a falta de resolución por la organización.

## **6.7. ACTOS QUE JUSTIFICAN LA SUSPENSIÓN**

- Además de otras sanciones descritas en estas Reglas que pueden imponerse a discreción, los siguientes actos pueden ser motivo de suspensión por un período de tiempo designado por la organización:
- Violación flagrante o intencional del reglamento.
- Conducta antideportiva grave o continuada.
- Violencia física dirigida hacia un oficial, competidor, voluntario, espectador u otra persona.
- Cualquier acto fraudulento, como la falsificación del nombre, la presentación de una documentación falsa.
- Violación de las Reglas Antidopaje.
- Negativa a acatar la decisión final de los jueces y la organización.

## **6.8. PERIODO DE PROTESTA**

- El período de protesta de un atleta por penalizaciones, cronometraje y resultados, descalificaciones u otras penalizaciones comienza inmediatamente después de que un competidor cruza la línea de meta y finaliza 15 minutos antes de la hora oficial de la ceremonia de premios para su respectiva categoría.

- Es responsabilidad exclusiva de cada atleta verificar las penalizaciones, hasta 15 minutos antes de la ceremonia de premios de su categoría, en el caso de que deseen protestar por tales penalizaciones.
- Cualquier protesta que un competidor desee plantear con respecto a las penalizaciones u otras cuestiones que afecten el resultado del evento, debe presentarse a la organización durante el período de protesta.
- La organización se reserva el derecho de continuar con las resoluciones de las sanciones después del evento y cambiar la clasificación del evento o las decisiones del día del evento indefinidamente después de un evento en casos de conducta antideportiva y / o incumplimiento intencional o malicioso de las reglas, que incluyen, entre otros, el incumplimiento de cualquier protocolo de control de drogas y antidopaje.

### **6.9. PRUEBAS DE DROGAS Y ANTIDOPAJE**

- Cada atleta reconoce la probabilidad de que se realicen controles antidopaje en cualquier evento y acepta la lista de sustancias prohibidas más reciente proporcionada por el World Anti-Doping Agency (WADA).
- Cualquier atleta que dé un resultado positivo en una prueba para una sustancia prohibida por WADA puede recibir las siguientes sanciones:
- Primera infracción: prohibición de dos años para todos los eventos.
- Segunda infracción: prohibición de por vida para todos los eventos.

### **6.10. PREMIOS EN METÁLICO Y GALARDONES**

- Cuando haya premios en metálico y / o trofeos disponibles, los competidores elegibles para recibirlos deberán:
- completar toda la documentación requerida según lo solicitado.
- cumplir con todos los controles antidopaje en el lugar del evento indicado.

## 7 REGISTRO DE CAMBIOS

### 7.1 ACTUALIZACIÓN DEL REGLAMENTO INDIVIDUAL

INDIVIDUAL OPEN					
Nº WORKOUT	WORKOUT	PESOS	REP/CAL/ MTS	PENALIZACIÓN	TIPO DE PENALIZACIÓN
1	SANDBAG RUN	HOMBRE: 25KG MUJER: 20KG	500 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLO INCORRECTAMENTE.</li> <li>SOLTARLO FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN.</li> <li>CARRERA POR LA ZONA INTERNA DE LOS CONOS/VALLAS</li> </ul>
2	ASSAULT BIKE	-	20 CAL	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
3	FARMERS CARRY	HOMBRE: 2X10KG MUJER: 2X5KG	100 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR SOLTAR LOS DISCOS FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN. VOLVER A EMPEZAR POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLO INCORRECTAMENTE.</li> <li>AL REINICIAR LA MARCHA FUERA DE LA ZONA DE CONTACTO.</li> </ul>
4	ROWING	-	20 CAL	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
5	HUSAFELL CARRY	HOMBRE: 30KG MUJER: 20KG	500 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLO INCORRECTAMENTE.</li> <li>SOLTARLO FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN.</li> <li>CARRERA POR LA ZONA INTERNA DE LOS CONOS/VALLAS</li> </ul>
6	SKIERG	-	20 CAL	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
7	WALKING LUNGES	HOMBRE: 2X12.5KG MUJER: 2 X 7.5KG	100 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR SOLTAR LAS MANCUERNAS FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN. VOLVER A EMPEZAR POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>LANZAR LAS MANCUERNAS.</li> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLAS INCORRECTAMENTE.</li> </ul>
8	BEAR CRAWL	HOMBRE: 25KG MUJER: 20KG	100 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR SOLTAR EL DEADBALL FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN. VOLVER A EMPEZAR POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>NO EMPUJAR CON UNA MANO.</li> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>NO MANTENER LA POSICIÓN.</li> <li>ANDAR CON LAS RODILLAS.</li> </ul>
9	BURPEES WALL BALL	HOMBRE: 6KG MUJER: 4KG	20 REPS	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
10	CARRERA		500 MTS	TIEMPO	3 MIN DE PENALIZACIÓN POR SALTAR VUELTA
11	CARRERA		500 MTS	TIEMPO	1 MIN DE PENALIZACIÓN POR SALTAR VUELTA Y RECUPERARLA



# HYBIZA RACE

INDIVIDUAL PRO					
Nº WORKOUT	WORKOUT	PESOS	REP/CAL/ MTS	PENALIZACIÓN	TIPO DE PENALIZACIÓN
1	SANDBAG RUN	HOMBRE: 30KG MUJER: 25 KG	500 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLO INCORRECTAMENTE.</li> <li>SOLTARLO FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN.</li> <li>CARRERA POR LA ZONA INTERNA DE LOS CONOS/VALLAS</li> </ul>
2	ASSAULT BIKE	-	30 CAL	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
3	FARMERS CARRY	HOMBRE: 2X12KG MUJER: 2X7KG	100 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR SOLTAR LOS DISCOS FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN. VOLVER A EMPEZAR POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLO INCORRECTAMENTE.</li> <li>AL REINICIAR LA MARCHA FUERA DE LA ZONA DE CONTACTO.</li> </ul>
4	ROWING	-	30 CAL	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
5	HUSAFELL CARRY	HOMBRE: 40 KG MUJER: 30 KG	500 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLO INCORRECTAMENTE.</li> <li>SOLTARLO FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN.</li> <li>CARRERA POR LA ZONA INTERNA DE LOS CONOS/VALLAS</li> </ul>
6	SKIERG	-	30 CAL	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
7	WALKING LUNGES	HOMBRE: 2X15KG MUJER: 2X10KG	100 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR SOLTAR LAS MANCUERNAS FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN. VOLVER A EMPEZAR POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>LANZAR LAS MANCUERNAS.</li> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLAS INCORRECTAMENTE.</li> </ul>
8	BEAR CRAWL	HOMBRE: 30KG MUJER: 25 KG	100 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR SOLTAR EL DEADBALL FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN. VOLVER A EMPEZAR POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>NO EMPUJAR CON UNA MANO.</li> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>NO MANTENER LA POSICIÓN.</li> <li>ANDAR CON LAS RODILLAS.</li> </ul>
9	BURPEES WALL BALL	HOMBRE: 9KG MUJER: 6KG	30 REPS	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
10	CARRERA		500 MTS	TIEMPO	3 MIN DE PENALIZACIÓN POR SALTAR VUELTA
11	CARRERA		500 MTS	TIEMPO	1 MIN DE PENALIZACIÓN POR SALTAR VUELTA Y RECUPERARLA

# HYBIZA RACE

INDIVIDUAL ÉLITE					
Nº WORKOUT	WORKOUT	PESOS	REP/CAL/ MTS	PENALIZACIÓN	TIPO DE PENALIZACIÓN
1	SANDBAG RUN	HOMBRE: 2X20KG MUJER: 30 KG	500 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLO INCORRECTAMENTE.</li> <li>SOLTARLO FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN.</li> <li>CARRERA POR LA ZONA INTERNA DE LOS CONOS/VALLAS</li> </ul>
2	ASSAULT BIKE	-	50 CAL	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
3	FARMERS CARRY	HOMBRE: 2X15KG MUJER: 2X10KG	100 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR SOLTAR LOS DISCOS FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN. VOLVER A EMPEZAR POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLO INCORRECTAMENTE.</li> <li>AL REINICIAR LA MARCHA FUERA DE LA ZONA DE CONTACTO.</li> </ul>
4	ROWING	-	50 CAL	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
5	HUSAFELL CARRY	HOMBRE: 50KG MUJER: 40 KG	500 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLO INCORRECTAMENTE.</li> <li>SOLTARLO FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN.</li> <li>CARRERA POR LA ZONA INTERNA DE LOS CONOS/VALLAS</li> </ul>
6	SKIERG	-	50 CAL	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
7	WALKING LUNGES	HOMBRE: 2X20KG MUJER: 2X15KG	100 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR SOLTAR LAS MANCUERNAS FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN. VOLVER A EMPEZAR POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>LANZAR LAS MANCUERNAS.</li> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLAS INCORRECTAMENTE.</li> </ul>
8	BEAR CRAWL	HOMBRE: 2X20KG MUJER: 30 KG	100 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR SOLTAR EL DEADBALL FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN. VOLVER A EMPEZAR POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>NO EMPUJAR CON UNA MANO.</li> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>NO MANTENER LA POSICIÓN.</li> <li>ANDAR CON LAS RODILLAS.</li> </ul>
9	BURPEES WALL BALL	HOMBRE: 12KG MUJER: 9KG	50 REPS	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
10	CARRERA		500 MTS	TIEMPO	3 MIN DE PENALIZACIÓN POR SALTAR VUELTA
11	CARRERA		500 MTS	TIEMPO	1 MIN DE PENALIZACIÓN POR SALTAR VUELTA Y RECUPERARLA

## 7.2 ACTUALIZACIÓN DEL REGLAMENTO PAREJAS

PAREJAS OPEN					
Nº WORKOUT	WORKOUT	PESOS	REP/CAL/ MTS	PENALIZACIÓN	TIPO DE PENALIZACIÓN
1	SANDBAG RUN	HOMBRE: 25KG MUJER: 20KG MIXTO: 25KG	500 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLO INCORRECTAMENTE.</li> <li>SOLTARLO FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN.</li> <li>CARRERA POR LA ZONA INTERNA DE LOS CONOS/VALLAS</li> </ul>
2	ASSAULT BIKE	-	50 CAL	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
3	FARMERS CARRY	HOMBRE: 2X10KG MUJER: 2X5KG MIXTO: 2X10KG	100 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR SOLTAR LOS DISCOS FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN. VOLVER A EMPEZAR POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLO INCORRECTAMENTE.</li> <li>AL REINICIAR LA MARCHA FUERA DE LA ZONA DE CONTACTO.</li> </ul>
4	ROWING	-	50 CAL	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
5	HUSAFELL CARRY	HOMBRE: 30KG MUJER: 20KG MIXTO: 30KG	500 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLO INCORRECTAMENTE.</li> <li>SOLTARLO FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN.</li> <li>CARRERA POR LA ZONA INTERNA DE LOS CONOS/VALLAS</li> </ul>
6	SKIERG	-	50 CAL	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
7	WALKING LUNGES	HOMBRE: 2X12.5KG MUJER: 2 X 7.5KG MIXTO: 2X12.5KG	100 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR SOLTAR LAS MANCUERNAS FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN. VOLVER A EMPEZAR POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>LANZAR LAS MANCUERNAS.</li> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLAS INCORRECTAMENTE.</li> </ul>
8	BEAR CRAWL	HOMBRE: 25KG MUJER: 20KG MIXTO: 25KG	100 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR SOLTAR EL DEADBALL FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN. VOLVER A EMPEZAR POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>NO EMPUJAR CON UNA MANO.</li> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>NO MANTENER LA POSICIÓN.</li> <li>ANDAR CON LAS RODILLAS.</li> </ul>
9	BURPEES WALL BALL	HOMBRE: 6KG MUJER: 4KG MIXTO: 6 KG	50 REPS	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
10	CARRERA		500 MTS	TIEMPO	3 MIN DE PENALIZACIÓN POR SALTAR VUELTA
11	CARRERA		500 MTS	TIEMPO	1 MIN DE PENALIZACIÓN POR SALTAR VUELTA Y RECUPERARLA

# HYBIZA RACE

PAREJAS PRO					
Nº WORKOUT	WORKOUT	PESOS	REP/CAL/ MTS	PENALIZACIÓN	TIPO DE PENALIZACIÓN
1	SANDBAG RUN	HOMBRE: 30KG MUJER: 25 KG MIXTO: 30KG	500 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLO INCORRECTAMENTE.</li> <li>SOLTARLO FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN.</li> <li>CARRERA POR LA ZONA INTERNA DE LOS CONOS/VALLAS</li> </ul>
2	ASSAULT BIKE	-	50 CAL	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
3	FARMERS CARRY	HOMBRE: 2X12KG MUJER: 2X7KG MIXTO: 2X12KG	100 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR SOLTAR LOS DISCOS FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN. VOLVER A EMPEZAR POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLO INCORRECTAMENTE.</li> <li>AL REINICIAR LA MARCHA FUERA DE LA ZONA DE CONTACTO.</li> </ul>
4	ROWING	-	50 CAL	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
5	HUSAFELL CARRY	HOMBRE: 40 KG MUJER: 30 KG MIXTO: 40KG	500 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLO INCORRECTAMENTE.</li> <li>SOLTARLO FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN.</li> <li>CARRERA POR LA ZONA INTERNA DE LOS CONOS/VALLAS</li> </ul>
6	SKIERG	-	50 CAL	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
7	WALKING LUNGES	HOMBRE: 2X15KG MUJER: 2X10KG MIXTO: 2X15KG	100 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR SOLTAR LAS MANCUERNAS FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN. VOLVER A EMPEZAR POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>LANZAR LAS MANCUERNAS.</li> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLAS INCORRECTAMENTE.</li> </ul>
8	BEAR CRAWL	HOMBRE: 30KG MUJER: 25 KG MIXTO: 30KG	100 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR SOLTAR EL DEADBALL FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN. VOLVER A EMPEZAR POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>NO EMPUJAR CON UNA MANO.</li> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>NO MANTENER LA POSICIÓN.</li> <li>ANDAR CON LAS RODILLAS.</li> </ul>
9	BURPEES WALL BALL	HOMBRE: 9KG MUJER: 6KG MIXTO: 9KG	50 REPS	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
10	CARRERA		500 MTS	TIEMPO	3 MIN DE PENALIZACIÓN POR SALTAR VUELTA
11	CARRERA		500 MTS	TIEMPO	1 MIN DE PENALIZACIÓN POR SALTAR VUELTA Y RECUPERARLA

# HYBIZA RACE

PAREJAS ÉLITE					
Nº WORKOUT	WORKOUT	PESOS	REP/CAL/ MTS	PENALIZACIÓN	TIPO DE PENALIZACIÓN
1	SANDBAG RUN	HOMBRE: 2X20KG MUJER: 30 KG MIXTO: 2X20KG	500 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLO INCORRECTAMENTE.</li> <li>SOLTARLO FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN.</li> <li>CARRERA POR LA ZONA INTERNA DE LOS CONOS/VALLAS</li> </ul>
2	ASSAULT BIKE	-	50 CAL	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
3	FARMERS CARRY	HOMBRE: 2X15KG MUJER: 2X10KG MIXTO: 2X15KG	100 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR SOLTAR LOS DISCOS FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN. VOLVER A EMPEZAR POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLO INCORRECTAMENTE.</li> <li>AL REINICIAR LA MARCHA FUERA DE LA ZONA DE CONTACTO.</li> </ul>
4	ROWING	-	50 CAL	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
5	HUSAFELL CARRY	HOMBRE: 50KG MUJER: 40 KG MIXTO: 50 KG	500 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLO INCORRECTAMENTE.</li> <li>SOLTARLO FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN.</li> <li>CARRERA POR LA ZONA INTERNA DE LOS CONOS/VALLAS</li> </ul>
6	SKIERG	-	50 CAL	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
7	WALKING LUNGES	HOMBRE: 2X20KG MUJER: 2X15KG MIXTO: 2X20KG	100 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR SOLTAR LAS MANCUERNAS FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN. VOLVER A EMPEZAR POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>LANZAR LAS MANCUERNAS.</li> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLAS INCORRECTAMENTE.</li> </ul>
8	BEAR CRAWL	HOMBRE: 2X20KG MUJER: 30 KG MIXTO: 2X20KG	100 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR SOLTAR EL DEADBALL FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN. VOLVER A EMPEZAR POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>NO EMPUJAR CON UNA MANO.</li> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>NO MANTENER LA POSICIÓN.</li> <li>ANDAR CON LAS RODILLAS.</li> </ul>
9	BURPEES WALL BALL	HOMBRE: 12KG MUJER: 9KG MIXTO: 12KG	50 REPS	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
10	CARRERA		500 MTS	TIEMPO	3 MIN DE PENALIZACIÓN POR SALTAR VUELTA
11	CARRERA		500 MTS	TIEMPO	1 MIN DE PENALIZACIÓN POR SALTAR VUELTA Y RECUPERARLA

## 7.3. ACTUALIZACIÓN DEL REGLAMENTO EQUIPOS

EQUIPOS OPEN					
Nº WORKOUT	WORKOUT	PESOS	REP/CAL/ MTS	PENALIZACIÓN	TIPO DE PENALIZACIÓN
1	SANDBAG RUN	HOMBRE: 25KG MUJER: 20KG MIXTO: 25KG	500 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLO INCORRECTAMENTE.</li> <li>SOLTARLO FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN.</li> <li>CARRERA POR LA ZONA INTERNA DE LOS CONOS/VALLAS</li> </ul>
2	ASSAULT BIKE	-	50 CAL	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
3	FARMERS CARRY	HOMBRE: 2X10KG MUJER: 2X5KG MIXTO: 2X10KG	100 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR SOLTAR LOS DISCOS FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN. VOLVER A EMPEZAR POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLO INCORRECTAMENTE.</li> <li>AL REINICIAR LA MARCHA FUERA DE LA ZONA DE CONTACTO.</li> </ul>
4	ROWING	-	50 CAL	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
5	HUSAFELL CARRY	HOMBRE: 30KG MUJER: 20KG MIXTO: 30KG	500 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLO INCORRECTAMENTE.</li> <li>SOLTARLO FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN.</li> <li>CARRERA POR LA ZONA INTERNA DE LOS CONOS/VALLAS</li> </ul>
6	SKIERG	-	50 CAL	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
7	WALKING LUNGES	HOMBRE: 2X12.5KG MUJER: 2 X 7.5KG MIXTO: 2X12.5KG	100 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR SOLTAR LAS MANCUERNAS FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN. VOLVER A EMPEZAR POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>LANZAR LAS MANCUERNAS.</li> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLAS INCORRECTAMENTE.</li> </ul>
8	BEAR CRAWL	HOMBRE: 25KG MUJER: 20KG MIXTO: 25KG	100 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR SOLTAR EL DEADBALL FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN. VOLVER A EMPEZAR POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>NO EMPUJAR CON UNA MANO.</li> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>NO MANTENER LA POSICIÓN.</li> <li>ANDAR CON LAS RODILLAS.</li> </ul>
9	BURPEES WALL BALL	HOMBRE: 6KG MUJER: 4KG MIXTO: 6 KG	50 REPS	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
10	CARRERA		500 MTS	TIEMPO	3 MIN DE PENALIZACIÓN POR SALTAR VUELTA
11	CARRERA		500 MTS	TIEMPO	1 MIN DE PENALIZACIÓN POR SALTAR VUELTA Y RECUPERARLA

# HYBIZA RACE

EQUIPOS PRO					
Nº WORKOUT	WORKOUT	PESOS	REP/CAL/ MTS	PENALIZACIÓN	TIPO DE PENALIZACIÓN
1	SANDBAG RUN	HOMBRE: 30KG MUJER: 25 KG MIXTO: 30KG	500 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLO INCORRECTAMENTE.</li> <li>SOLTARLO FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN.</li> <li>CARRERA POR LA ZONA INTERNA DE LOS CONOS/VALLAS</li> </ul>
2	ASSAULT BIKE	-	50 CAL	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
3	FARMERS CARRY	HOMBRE: 2X12KG MUJER: 2X7KG MIXTO: 2X12KG	100 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR SOLTAR LOS DISCOS FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN. VOLVER A EMPEZAR POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLO INCORRECTAMENTE.</li> <li>AL REINICIAR LA MARCHA FUERA DE LA ZONA DE CONTACTO.</li> </ul>
4	ROWING	-	50 CAL	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
5	HUSAFELL CARRY	HOMBRE: 40 KG MUJER: 30 KG MIXTO: 40KG	500 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLO INCORRECTAMENTE.</li> <li>SOLTARLO FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN.</li> <li>CARRERA POR LA ZONA INTERNA DE LOS CONOS/VALLAS</li> </ul>
6	SKIERG	-	50 CAL	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
7	WALKING LUNGES	HOMBRE: 2X15KG MUJER: 2X10KG MIXTO: 2X15KG	100 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR SOLTAR LAS MANCUERNAS FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN. VOLVER A EMPEZAR POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>LANZAR LAS MANCUERNAS.</li> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLAS INCORRECTAMENTE.</li> </ul>
8	BEAR CRAWL	HOMBRE: 30KG MUJER: 25 KG MIXTO: 30KG	100 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR SOLTAR EL DEADBALL FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN. VOLVER A EMPEZAR POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>NO EMPUJAR CON UNA MANO.</li> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>NO MANTENER LA POSICIÓN.</li> <li>ANDAR CON LAS RODILLAS.</li> </ul>
9	BURPEES WALL BALL	HOMBRE: 9KG MUJER: 6KG MIXTO: 9KG	50 REPS	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
10	CARRERA		500 MTS	TIEMPO	3 MIN DE PENALIZACIÓN POR SALTAR VUELTA
11	CARRERA		500 MTS	TIEMPO	1 MIN DE PENALIZACIÓN POR SALTAR VUELTA Y RECUPERARLA

# HYBIZA RACE

EQUIPOS ÉLITE					
Nº WORKOUT	WORKOUT	PESOS	REP/CAL/ MTS	PENALIZACIÓN	TIPO DE PENALIZACIÓN
1	SANDBAG RUN	HOMBRE: 2X20KG MUJER: 30 KG MIXTO: 2X20KG	500 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLO INCORRECTAMENTE.</li> <li>SOLTARLO FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN.</li> <li>CARRERA POR LA ZONA INTERNA DE LOS CONOS/VALLAS</li> </ul>
2	ASSAULT BIKE	-	50 CAL	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
3	FARMERS CARRY	HOMBRE: 2X15KG MUJER: 2X10KG MIXTO: 2X15KG	100 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR SOLTAR LOS DISCOS FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN. VOLVER A EMPEZAR POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLO INCORRECTAMENTE.</li> <li>AL REINICIAR LA MARCHA FUERA DE LA ZONA DE CONTACTO.</li> </ul>
4	ROWING	-	50 CAL	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
5	HUSAFELL CARRY	HOMBRE: 50KG MUJER: 40 KG MIXTO: 50 KG	500 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLO INCORRECTAMENTE.</li> <li>SOLTARLO FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN.</li> <li>CARRERA POR LA ZONA INTERNA DE LOS CONOS/VALLAS</li> </ul>
6	SKIERG	-	50 CAL	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
7	WALKING LUNGES	HOMBRE: 2X20KG MUJER: 2X15KG MIXTO: 2X20KG	100 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR SOLTAR LAS MANCUERNAS FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN. VOLVER A EMPEZAR POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>LANZAR LAS MANCUERNAS.</li> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>CARGARLAS INCORRECTAMENTE.</li> </ul>
8	BEAR CRAWL	HOMBRE: 2X20KG MUJER: 30 KG MIXTO: 2X20KG	100 MTS	TIEMPO Y MTS	3 MIN POR SOLTAR EL DEADBALL FUERA DE LA ZONA DE FINALIZACIÓN. VOLVER A EMPEZAR POR: <ul style="list-style-type: none"> <li>NO EMPUJAR CON UNA MANO.</li> <li>EQUIVOCARSE DE PESO.</li> <li>NO MANTENER LA POSICIÓN.</li> <li>ANDAR CON LAS RODILLAS.</li> </ul>
9	BURPEES WALL BALL	HOMBRE: 12KG MUJER: 9KG MIXTO: 12KG	50 REPS	TIEMPO	30 SEG POR CADA REPETICIÓN NO EJECUTADA
10	CARRERA		500 MTS	TIEMPO	3 MIN DE PENALIZACIÓN POR SALTAR VUELTA
11	CARRERA		500 MTS	TIEMPO	1 MIN DE PENALIZACIÓN POR SALTAR VUELTA Y RECUPERARLA