

CARRERA Y ESTACIONES

6 JUNIO 2026

TACORONTE



— HYBRID RACE —

CARRERA (RECORRIDO)

El recorrido consta de 600 metros (una vuelta) e incluye una zona de escaleras y una subida aproximada de 150 m.

Los atletas deberán completar una distancia de carrera antes de cada estación.

Nota: La primera vuelta tendrá una distancia reducida de 470 m.

En categoría parejas, ambos atletas realizarán juntos la primera vuelta. A partir de ese momento podrán repartirse la carrera libremente (solo corre uno), la pareja esperaría fuera de la siguiente estación sin poder entrar hasta que el miembro que corre llegue, deberán estar juntos en todo momento (en la estación). EL MIEMBRO QUE PORTE EL CHIP SERÁ EL QUE REALICE LA VUELTA VÁLIDA; si deciden alternarse, deberán entregarse el chip antes de iniciar el siguiente tramo. Una vuelta sin chip no será contabilizada.

La no realización de una vuelta obligatoria supondrá una penalización determinada por el Head Judge según la gravedad de la infracción.

1ª ESTACIÓN – GRANJERO

Los atletas deberán completar 200 m transportando dos kettlebells del peso correspondiente a su categoría. Se permite dejar las kettlebells en el suelo para descansar, pero no se podrá avanzar sin ellas. El desplazamiento deberá realizarse dentro del carril asignado.

Pesos:

Élite masculino – 32 kg

Élite femenina – 24 kg

Open individual/pareja masculino – 24 kg

Open individual/pareja femenina – 16 kg

Pareja mixta – 24 kg

2ª ESTACIÓN – ZANCADAS

Los atletas deberán completar 100 m realizando zancadas con dos mancuernas del peso indicado para su categoría.

En cada repetición la rodilla deberá contactar claramente con el suelo y el atleta deberá finalizar con extensión completa de cadera y rodillas antes de avanzar.

Una repetición sin contacto de rodilla o sin extensión completa será considerada no válida.

Pesos:

Élite masculino – 20 kg

Élite femenina – 15 kg

Open individual/pareja masculino – 15 kg

Open individual/pareja femenina – 10 kg

Pareja mixta – 15 kg

3ª ESTACIÓN – SKIERG

El atleta deberá comprobar que la pantalla esté en 0 antes de comenzar.
Podrá ajustar el damper libremente. Los pies deberán permanecer dentro de la plataforma.

El atleta podrá pausar durante el esfuerzo, pero deberá completar la distancia total antes de abandonar la estación.

Distancia:

Open y Élite individual – 500 m

Parejas – 800 m

4ª ESTACIÓN – DUMBBELL THRUSTER

El atleta cogerá las mancuernas del peso correspondiente y las colocará en los hombros. Deberá realizar una sentadilla hasta tocar el tope situado a 30 cm y posteriormente extenderse empujando ambas mancuernas por encima de la cabeza hasta completar extensión total de brazos.

Las repeticiones deberán realizarse con ambas mancuernas de forma simultánea.

Repeticiones:

Open y élite individual – 40 reps

Parejas – 50 reps

Pesos:

Élite masculino – 17,5 kg

Élite femenina – 12,5 kg

Open individual/pareja masculino – 12,5 kg

Open individual/pareja femenina – 8 kg

Pareja mixta – 12,5 kg

5ª ESTACIÓN – ASSAULT BIKE

El atleta podrá ajustar el sillín antes de comenzar. Deberá verificar que la pantalla esté en 0 y pedalear hasta alcanzar las calorías indicadas.
Se permite pedalear sentado o de pie.

Calorías:

Open y élite individual – 30 cal

Parejas – 50 cal

6ª ESTACIÓN – EMPUJE DE DISCO

El atleta deberá empujar un disco por el suelo con ambas manos desde una posición de cuadrupedia, manteniendo las rodillas flexionadas y sin arrastrarlas de forma continua. No se permite lanzar ni golpear el disco para avanzar.
No se puede empujar el disco con las rodillas extendidas.

El recorrido total será de 80 m en circuito.

Pesos:

Masculino / Mixto– 20 kg

Femenina – 15 kg

7ª ESTACIÓN – PLATE BURPEES SHUTTLE RUN

El atleta realizará un burpee con manos y pecho sobre el disco, tocando el suelo con los muslos detrás de la línea marcada. Tras levantarse, deberá coger el disco con ambas manos y realizar un shuttle run de 5 m ida y vuelta rodeando un cono antes de iniciar la siguiente repetición.

Repeticiones:

Open y élite individual – 20 reps

Parejas – 30 reps

Pesos:

Élite masculino – 20 kg

Élite femenina – 15 kg

Open individual/pareja masculino – 15 kg

Open individual/pareja femenina – 10 kg

Pareja mixta – 15 kg

8ª ESTACIÓN – SIT-UP CON BALÓN

El atleta comenzará sentado con las plantas de los pies juntas en posición mariposa. Sujutando el balón, deberá tumbarse hasta que los omóplatos contacten claramente el suelo, tocándolo con el balón detrás de la cabeza y posteriormente incorporarse hasta tocar los pies con el balón.

Los pies deberán permanecer en contacto entre sí durante toda la repetición.

Repeticiones:

Open y élite individual – 30 reps

Parejas – 60 reps

Pesos:

Pareja mixta – 9 kg

Élite masculino / Open masculino – 9 kg

Élite femenina / Open femenina – 6 kg

9ª ESTACIÓN – ROWERG

El atleta deberá sentarse en el remo, ajustar los pies y el damper y verificar que la pantalla esté en 0 antes de comenzar. Podrá pausar durante el esfuerzo, pero no podrá abandonar la máquina sin completar la distancia indicada.

El mango deberá colocarse en su soporte al finalizar.

Distancia:

Open y élite individual – 500 m

Parejas – 800 m

10ª ESTACIÓN – BEAR-HUG KNEEL TO STAND

El atleta comenzará arrodillado con ambas rodillas en contacto con el suelo y el tronco erguido, abrazando la carga contra el pecho. La carga deberá permanecer en contacto con el torso durante toda la repetición.

Desde la posición arrodillada deberá incorporarse hasta quedar completamente de pie, extendiendo caderas, rodillas y tronco.

Debe levantarse de forma alterna (un paso hacia delante con una pierna y luego la otra) hasta alcanzar la extensión completa.

Repeticiones:

Open y elite individual – 40 reps
Parejas – 50 reps

Pesos:

Elite masculino – 25 kg
Elite femenina – 20 kg
Open individual/pareja masculino – 20 kg
Open individual/pareja femenina – 15 kg
Pareja mixta – 20 kg

TACORONTE



— HYBRID RACE —