

The Fitness race
28 de marzo de 2026
Sporta CAES



HYOX

THE FITNESS RACE

SPORTA.

FIRST EDITION

RULEBOOK OFICIAL

RESILIENCE • STRENGTH • ENDURANCE

Concepto

Prepárate para vivir una experiencia de **resistencia, fuerza y comunidad**, inspirada en el formato de HYROX. **THE FITNESS RACE by D6 HYROX** es una competencia funcional diseñada para atletas de todos los niveles, donde pondrás a prueba tu capacidad física a través de estaciones de trabajo y carreras dinámicas.

Es una fusión de **running y movimientos funcionales**, consiste en **800m de carrera seguido de 1 estación de movimiento funcional**, repetido **8 veces**. Compite en **categoría individual o en pareja**, reta tus límites y forma parte de un evento que busca **promover el fitness competitivo y recreativo en un ambiente motivador y organizado**.

Datos generales



Lugar: Sporta CAES



Fecha: Sábado 28 de marzo



Hora de inicio: 7:00 AM

Divisiones

INDIVIDUAL

- Hombres
- Mujeres

PAREJAS

- HH – Dobles Hombres
- MM – Dobles Mujeres
- HM – Dobles Mixto

Ambos formatos siguen el mismo orden de carrera y estaciones funcionales, pero presentan diferencias en la forma en que se completan las distancias y repeticiones.

Formato de competencia

El evento sigue el formato estándar de HYROX combinando **carrera y estaciones funcionales**.

El formato consiste en:

1 Run – 800 m

2 Ski

3 Run – 800 m

4 Sled push

5 Run – 800 m

6 Sled pull

7 Run – 800 m

8 Burpee Broad Jump

9 Run – 800 m

10 Row

11 Run – 800 m

12 Farmers Carry

13 Run – 800 m

14 Sandbag Lunges

15 Run – 800 m

16 Wall Balls

La **división individual** deberá completar todas las distancias de carrera y las estaciones funcionales de forma individual, cumpliendo con la totalidad de las repeticiones, distancias y movimientos establecidos.

La **división en parejas**, el equipo puede dividir el trabajo de las estaciones funcionales, utilizando el formato “**YOU GO – I GO**”. Esto significa que **solo un atleta trabaja a la vez**, alternando libremente entre compañeros hasta completar la distancia o repeticiones requeridas. Ambos atletas deben **correr juntos** cada segmento de carrera

Reglas obligatorias

Todos los atletas deberán:

1. Completar todas las estaciones en el **orden correcto**.
2. Entrar y salir de cada estación utilizando las **rutas oficiales**.
3. Completar **todas las repeticiones correctamente y distancias establecidas**.
4. Cumplir con los **estándares de movimiento**.
5. Utilizar los **pesos oficiales correspondientes a su división**.
6. Usar únicamente el **carril o estación asignada por el staff**.
7. Utilizar únicamente **magnesio (chalk) proporcionado por el evento**.
8. No transportar **chalk fuera de las estaciones** donde esté permitido.
9. Utilizar los **puntos de hidratación únicamente para beber**.

⚠ **No se permite utilizar agua para enfriamiento corporal**, con el fin de evitar superficies resbaladizas que puedan poner en riesgo a atletas y staff.

Formato competitivo y dinámica de carrera

The Fitness Race – HYROX First Edition está diseñado como una experiencia deportiva **intensa, estratégica y dinámica**.

El sistema de **Time Cap y Catch Rule** busca mantener la competencia fluida y emocionante durante todos los heats.

Time cap oficial

El tiempo máximo permitido para completar The Fitness Race – HYROX First Edition será de:

1 hora 30 minutos (1:30:00)

Los equipos o atletas que no finalicen dentro de este tiempo serán marcados como **DNF – Did Not Finish**

Catch Rule

(Eliminación por Alcance)

Si un equipo es **alcanzado por el heat que salió 30 minutos después**, dentro de la misma categoría, será automáticamente eliminado.

Condiciones

- Solo aplica **entre equipos de la misma categoría**.
- El alcance se considera cuando ocurre un **rebase físico en el recorrido oficial**.
- La decisión final será tomada por el **Head Judge y el equipo de cronometraje**.

Formato de salida por heats

- Los heats saldrán **cada 30 minutos**.
- Los horarios oficiales se publicarán **antes del evento**.

Los atletas son responsables de presentarse **puntualmente** a la hora asignada de su heat.

Se recomienda llegar al evento con suficiente anticipación para realizar el proceso de check-in, calentamiento y briefing previo a la competencia.

Importante

Si un atleta o equipo no se presenta o no está listo al momento de la salida de su heat, se considerará que ha **perdido su participación** en la competencia.

En estos casos:

- No se realizará reembolso de la inscripción.
- No se permitirá reprogramación ni cambio a otro heat.
- El atleta o equipo será marcado como DNS (Did Not Start).

El cronograma del evento debe mantenerse para garantizar el correcto desarrollo de la competencia y el respeto hacia los demás atletas.

Pesos oficiales

WORKOUT	HOMBRES	MUJERES	MIXTO
SLED PUSH (50m)	230 lb	190 lb	190 lb
SLED PULL (50m)	185 lb	155 lb	155 lb
SKI ERG (1000m)	1,000 m	1,000 m	1,000 m
BURPEE BROAD JUMPS (80m)	80 m	80 m	80 m
ROW (1000m)	1,000 m	1,000 m	1,000 m
FARMERS CARRY (200m)	2 x 24 kg	2 x 16 kg	2 x 16 kg
SANDBAG LUNGES (100m)	20 kg	10 kg	10 kg
WALL BALLS (100 reps)	14 lb	10 lb	10 lb

Estándares de movimiento

Running

Los segmentos de carrera consisten en **800 metros (2 vueltas completas a la cancha)**.

En la modalidad en parejas, ambos integrantes del equipo deben **correr juntos durante los 800m entre cada estación**.

Después de cada carrera:

1. Ambos atletas deben **entrar juntos a la estación**.
2. El workout **no puede comenzar hasta que ambos estén presentes**.
3. La estación **solo finaliza cuando se completan todas las repeticiones o distancia**, ambos atletas deben salir juntos de la estación.

Penalizaciones generales

Motivo	Penalización
Vuelta de carrera omitida	5 minutos (1 vuelta) Descalificación (2 vueltas)
Realizar estaciones en orden incorrecto	3 minutos (1 infracción) Descalificación (más de una)
No correr juntos los 800 metros*	3 minutos (por infracción)
Entrada/salida incorrecta	2 minutos
No usar material o carril asignado	2 minutos
Escupir, tirar basura, echarse agua encima	2 minutos
No llevar chip / hora de salida incorrecta	Descalificación
Conducta antideportiva	Descalificación

⚠ Es responsabilidad de cada atleta completar todos los segmentos de carrera y las estaciones de workout según lo establecido.

Sled push **Distancia: 50 m**

En esta estación deberán empujar un trineo con peso a lo largo de una distancia determinada.

Peso hombres: 180 lbs (4 discos de 45 lbs) + 50 lbs DE sled. **Total 230 lbs**

Peso mujeres: 140 lbs (4 discos de 35 lbs) + 50 lbs DE sled. **Total 190 lbs**

Estándar	Penalizaciones
1. El trineo debe cruzar completamente las líneas divisorias. 2. Solo un atleta empuja a la vez.	- Acortar distancias, no completar los tramos (3 min por infracción) - Uso de carril incorrecto (2 minutos)

Sled pull **Distancia: 50 m**

Aquí deberán jalar el trineo utilizando una cuerda a lo largo de una distancia determinada.

Peso hombres: 135lbs (3 discos de 45lbs) + 50lbs DE sled. **Total 185lbs**

Peso mujeres: 105lbs (3 discos de 35lbs) + 50lbs DE sled. **Total 155lbs**

Estándar	Penalizaciones
1. El trineo debe cruzar completamente las líneas divisorias. 2. No se permite jalar sentado. 3. El atleta debe permanecer dentro del área designada para jalar el trineo (espacio de 1.5m)	- Acortar distancias, no completar los tramos (3 min por infracción) - Uso de carril incorrecto (2 minutos)

Skierg **Distancia: 1,000 m**

Los atletas deberán jalar las manijas desde arriba hacia abajo utilizando brazos, abdomen y piernas para generar potencia. No se trata solo de fuerza de brazos; mientras mejor se coordine todo el cuerpo, más eficiente será el movimiento.

Estándar	Penalizaciones
1. El monitor debe iniciar en 0 m y marcar 1000 m acumulados . 2. Ambos pies deben permanecer en la plataforma del skierg. 3. Cambios entre atletas libres .	- Pies fuera de la base / mal uso (15 segundos por infracción) - Abandonar antes de completar la distancia (entre 10 s a descalificación según gravedad)

Burpee Broad Jump **Distancia: 80 m por equipo**

Esta estación combina un burpee tradicional con un salto hacia adelante.

Estándar	Penalizaciones
1. El ejercicio inicia completando un burpee por detrás de la línea indicada) 2. En cada repetición el pecho deberá tocar el suelo 3. Salto deberá ser con ambos pies (no se permiten pasos extras entre repeticiones) 4. Las manos, al volver a colocarlas sobre el suelo, no pueden superar los pies por 30 cm) 5. Manos y pies deberán de superar la línea para completar la distancia requerida.	- Primera infracción, los atletas reciben una llamada de atención. - Segunda infracción tiene penalidad de 15 segundos

Row **Distancia: 1,000m**

Estándar	Penalizaciones
1. El monitor debe iniciar en 0 m y marcar 1000 m acumulados. 2. Ambos pies deben asegurarse en los pedales del remo antes de iniciar a jalar. 3. Cambios entre atletas libres.	- Pies fuera de la base / mal uso (15 segundos por infracción) - Abandonar antes de completar la distancia (entre 10 s a descalificación según gravedad)

Farmers carry **Distancia: 200 m**

En esta estación deberán cargar dos kettlebells (una en cada mano) mientras caminan la distancia indicada. Es responsabilidad de los atletas seleccionar el peso correcto a su categoría.

En modalidad de parejas, el atleta que descansa deberá permanecer al lado del atleta que se encuentra completando el movimiento en todo momento.

Estándar	Penalizaciones
1. Las kettlebells inician y terminan en el área marcada. 2. El atleta que trabaja debe cargar ambas kbs con ambos brazos completamente extendidos. 3. Se pueden colocar los kb sobre el suelo para descansar, pero no pueden arrastrarse. 4. No se permite obstruir el paso a los demás competidores.	- Vueltas no completadas (2 minutos por vuelta) - Kettlebells devueltas incorrectamente (30 segundos) - Peso incorrecto (descalificación)

Sandbag Lunges **Distancia:** 100 m por equipo

Consiste en avanzar realizando desplantes (lunges) con una bolsa de peso sobre los hombros. **Es responsabilidad de los atletas seleccionar el peso correcto a su categoría.**

Mujeres / Mixto - Sand Bag 10 kg - BLANCA

Hombres - Sand Bag 20 kg - GRIS

En modalidad de parejas, el atleta que descansa deberá permanecer al lado del atleta que se encuentra completando el movimiento en todo momento.

Estándar	Penalizaciones
1. Los sandbag lunges comienzan y terminan con el sandbag ubicado en el sitio indicado. 2. Ambos pies deberán comenzar atrás de la línea marcada. 3. Durante el lunge, la rodilla debe claramente tocar el suelo. 4. Al subir, se deberá marcar la extensión completa de cadera y rodillas. 5. No se permiten pasos extras entre repeticiones. 6. Ambos pies deben pasar las líneas para completar las distancias requeridas. 7. No se permite dejar caer el sandbag hasta terminar la distancia requerida. 8. No se permite interrumpir el paso de otros atletas.	- No devolver la sandbag al lugar designado (30 segundos) - Si el/los atletas completan repeticiones con un peso incorrecto, deberán repetir la estación desde el inicio con el correcto. - Quitar el sandbag de los hombros o dejarlo caer (15 segundos por infracción)

Wall balls Repeticiones: 100

La última estación combina una sentadilla con el lanzamiento de una pelota hacia un objetivo en la pared. **Es responsabilidad de los atletas seleccionar el peso correcto a su categoría.**

Mujeres / Mixto - Medball 10 lbs

Hombres - Medball 14 lbs

En modalidad de parejas, el atleta que descansa deberá permanecer al lado del atleta que se encuentra completando el movimiento en todo momento.

Estándar	Penalizaciones
1. El atleta deberá empezar con cadera y rodillas extendidas frente al target. 2. El squat deberá ser por debajo del paralelo. 3. El atleta deberá completar el squat seguido de lanzar la medball en lo que se extiende. 4. Cada repetición deberá llegar al target indicado. 5. No se podrá rebotar la medball en el suelo. 6. La transición de las repeticiones puede ser dejando la medball en el suelo o haciendo el cambio entre los atletas. 7. Los atletas no podrán salir a línea de meta hasta que exista confirmación de parte del juez de haber completado las 100 repeticiones. 8. En la modalidad en parejas, usarán únicamente una medball, no es permitido que cada atleta haga las repeticiones con medball distinta.	- Repetición faltante (15 segundos) - Peso/ altura incorrecta (no será válido, deberá volver a iniciar la estación)

Entrega de kit y registro

El kit se entregará el viernes 27 de marzo de 7AM a 12PM y de 5PM a 7.30PM en Sporta zona 14 – D6 Hyrox segundo nivel. Para entregar el kit debes llevar copia de tu DPI o de ambos miembros de la pareja si solo uno recogerá; y la carta que encuentras al final de este libro firmada (una por atleta). Estos requisitos son indispensables para competir.

Las puertas del evento se abren desde las 6.15AM para atletas.

Briefing

El briefing y resolución de dudas se hará 30 minutos antes de iniciar tu hit.

Reglas del evento

- Los atletas deben firmar la hoja de descargo de responsabilidad acompañada de una copia de su DPI para poder competir.
- Se permite el ingreso de una mochila y hielera por atleta
- El espacio de descanso es exclusivo para atletas.
- No se espera a ningún atleta que no esté presente en su hit, ni se le asignará espacio en otro hit. De ser el caso, no se realizará ninguna devolución sobre inscripción.
- Revisar el equipo y resolver dudas sobre los rangos de movimiento antes de empezar tu hit.
- Respetar el criterio del juez y tratarlo con respeto.
- Cualquier inconformidad con el score debe hablarse en primera instancia con el juez y posteriormente se podrá escalar con el head judge al finalizar el hit.
- Cualquier inconformidad con el jueceo durante el evento, dirigirse al head judge de inmediato.
- Cada atleta debe enfocarse en su workout, no en los demás. No se aceptan videos de ningún aficionados.
- Ser respetuoso con compañeros, entrenadores, jueces y personal del lugar.
- El lenguaje ofensivo, discusiones o comportamiento inapropiado puede ocasionar el retiro del atleta del lugar.

Reglas al público en general

Para las personas que te acompañen en este reto aplican las siguientes reglas:

- Hora de ingreso al público 7: 15AM
- No se permite el ingreso de mascotas, alimentos, bebidas alcohólicas o no alcohólicas, banderas con asta, armas de fuego y objetos cortopunzantes.
- No nos hacemos responsables por objetos perdidos.
- Todos los niños deben estar bajo el resguardo de sus padres o representantes.
- El área para el público, prensa y otros medios está definido. No se permite el ingreso al área de atletas o de competencia.
- El parqueo tendrá costo de 25.00 GTQ
- Nos reservamos el derecho de admisión.
- El lenguaje ofensivo, discusiones o comportamiento inapropiado puede ocasionar el retiro de la persona del lugar.

Hoja de descargo de responsabilidad

Lugar: Sporta Carretera

Fecha: 28 de marzo de 2026

Yo, _____, con DPI/Identificación No. _____, por medio de la presente declaro que participo de manera **voluntaria** en la competencia **The Fitness Race 2026**. Así mismo, libero de toda responsabilidad a los **organizadores, entrenadores, jueces, voluntarios y al gimnasio Hyrox D6 y Sporta**, respecto a cualquier **lesión, accidente o daño físico o material** que pudiera sufrir durante mi participación en la competencia, así como en los entrenamientos o actividades relacionadas con el evento.

Declaro que:

Me encuentro en **condiciones físicas y de salud adecuadas** para participar en actividades deportivas de alta intensidad. Entiendo y acepto los **riesgos inherentes** asociados a la práctica de entrenamiento funcional y competencias de fitness, incluyendo, pero no limitado a: levantamiento de peso, ejercicios de alta intensidad, uso de equipo deportivo, carreras y cualquier otra actividad física propia del evento. Asumo **plena responsabilidad** por cualquier riesgo o lesión que pudiera ocurrir durante mi participación.

Asimismo, me comprometo a **respetar las reglas de la competencia, las decisiones de los jueces y las medidas de seguridad** establecidas por la organización durante todo el evento.

USO DE CHIP DE CRONOMETRAJE

Durante la competencia se entregará a cada participante un **chip de cronometraje**, el cual deberá utilizarse durante todo el evento para registrar su tiempo oficial. El participante se compromete a **cuidar el chip y devolverlo obligatoriamente al finalizar la competencia en la línea de meta o en el área designada por la organización**.

En caso de **pérdida, daño o no devolución del chip**, el participante acepta pagar a la organización un **cargo de USD \$50.00** por concepto de reposición del equipo.

AUTORIZACIÓN DE USO DE IMAGEN

Autorizo a los organizadores del evento a utilizar mi **imagen, nombre o voz** en fotografías, videos o cualquier material promocional relacionado con **The Fitness Race**, sin que ello genere compensación económica alguna.

Declaro haber leído, entendido y aceptado los términos de este documento.

Firmo la presente en señal de aceptación y conformidad.

Nombre del participante: _____

Firma: _____

Fecha: ____ / ____ / 2026

Teléfono de contacto: _____

Contacto de emergencia: _____

Teléfono de emergencia: _____