HYBRID RACE

Bases deportivas y reglamento

13 de febrero de 2027 · Gran Canaria · Telde

FORMATO	DATOS PRINCIPALES
Participación	Competición presencial por parejas. Edad mínima: 16 años.
Categorías	Open femenina, Open masculina, Open mixta, Pro masculina y Pro mixta.
Recorrido	7 tramos de 600 m, alternados con 7 estaciones. Carrera total: 4,2 km por participante.
Límite	80 minutos desde la señal de salida de cada pareja.
Resultado	Tiempo empleado más penalizaciones. Menor tiempo = mejor clasificación.

Recorridos y categorías

Antes de cada estación se realiza un tramo de carrera de 600 m. El orden es obligatorio. La prueba termina tras la Echo Bike; no hay un tramo de carrera adicional.

En categorías mixtas, las cifras dobles indican **hombre / mujer**. Cada integrante utiliza la carga o altura que le corresponde. Las repeticiones, metros y calorías son el total de la pareja.

OPEN

Estación	Femenina	Masculina	Mixta
1. Burpees box jump over	60 · 50 cm	60 · 60 cm	60 · 60/50 cm
2. Remo	1.000 m	1.000 m	1.000 m
3. DB snatch	100 · 10 kg	100 · 15 kg	100 · 15/10 kg
4. Wall balls	120 · 4 kg	120 · 6 kg	120 · 6/4 kg
5. SkiErg	1.000 m	1.000 m	1.000 m
6. Peso muerto	100 · 45 kg	100 · 70 kg	100 · 70/45 kg
7. Echo Bike	60 cal	75 cal	70 cal

HIBOX HYBRID RACE

PRO

Estación	Masculina	Mixta
1. Burpees box jump over	80 · 60 cm	70 · 60/50 cm
2. Remo	1.000 m	1.000 m
3. DB snatch	100 · 20 kg	100 · 20/15 kg
4. Wall balls	120 · 9 kg	120 · 9/6 kg
5. SkiErg	1.000 m	1.000 m
6. Peso muerto	100 · 90 kg	100 · 90/65 kg
7. Echo Bike	100 cal	85 cal

Funcionamiento y resultado

Trabajo en pareja

- Ambos integrantes completan juntos todos los tramos de carrera de 600 m.
- El trabajo de las estaciones se reparte libremente. No se exige un mínimo por integrante.
- Se permiten relevos en cualquier momento. Solo un integrante trabaja a la vez.
- La pareja debe completar todas las repeticiones válidas, metros o calorías antes de pasar a la siguiente parte del recorrido.

HYBRID RACE

No reps y penalizaciones

Cada repetición que incumpla el estándar será declarada «no rep» por el juez. No contará y deberá repetirse correctamente. Las no reps de ambos integrantes se acumulan durante toda la prueba. Por cada bloque completo de cinco no reps válidas se añaden **30 segundos al tiempo final**.

No reps acumuladas	Tiempo añadido
0 a 4	0 segundos
5 a 9	30 segundos
10 a 14	60 segundos
15 a 19	90 segundos
20 a 24	120 segundos

La misma progresión continúa por cada bloque completo de cinco. El relevo o cambio de estación no reinicia el contador. La penalización no sustituye el trabajo pendiente.

Clasificación y tiempo máximo

La clasificación de cada categoría se ordena de menor a mayor tiempo final: **tiempo de ejecución + penalizaciones**.

Las parejas que no lo terminen dentro del límite de 80 min figurarán como **DNF (prueba no finalizada)** .

Las penalizaciones se añaden después de finalizar y pueden elevar el resultado por encima de 80 minutos sin convertirlo en DNF, si el recorrido se completó dentro del límite.

Reclamaciones

Cualquier tipo de reclamación sobre las penalizaciones, debe hacerse vía correo/whatsApp al contacto facilitado por la organización, adjuntando prueba imagen/video sobre los hechos.

El equipo de jueces y voluntarios vela por el correcto y equitativo Desarrollo de la prueba.

Los atletas deben poner el trabajo fácil y realizar los movimientos de forma correcta.

Continúa abajo con Inscripciones.

HIBOX

HYBRID RACE

Inscripciones

Las inscripciones se realizarán a través de la Plataforma web facilitada por la organización. Los importes indicados corresponden a la inscripción completa de una pareja.

Tramos de inscripción

Tramo	Periodo de inscripción	Precio por pareja
Tramo 1	Desde apertura de inscripciones al 20 de noviembre de 2026	75 €
Tramo 2	Del 21 de noviembre al 21 de diciembre de 2026	85 €
Tramo 3	Del 22 de diciembre de 2026 al 22 de enero de 2027	90 €

Las fechas de inicio y final de cada tramo están incluidas en el periodo indicado.

Plazas disponibles

El límite de participación es de **50 parejas por categoría**: Open femenina, Open masculina, Open mixta, Pro masculina y Pro mixta. Capacidad total máxima: **250 parejas (500 participantes)**.

La inscripción incluye

- Camiseta para cada participante.
- Bolsa de atleta.
- Chip de competición.
- Fotos del evento.
- Un cambio de atleta por equipo.

Cambio de atleta

Cada equipo podrá realizar **un cambio de atleta** incluido en su inscripción. El plazo y el procedimiento para solicitarlo quedan pendientes de concretar por la organización.

Horarios.

Aún por determinar, serán publicados a través del perfil de Instagram @hibox.hybrid.race.

Condiciones de participación de menores.

Aquellas personas que quieran participar, menores de 18 años pero mayores de 16, deberán presenter el día de la prueba una autorización firmada por sus padres o un adulto encargado de su tutela si procede.

Politica de cancelación.

Una vez hecha la inscripción, el importe de la misma no será devuelto en caso de no poder competir. Es por ello, que se permite realizar un cambio hasta pocos días antes de la prueba. Para situaciones de causa mayor ponerse en contacto con la organización.

Estándares de movimiento

Criterios basados en estándares oficiales y adaptados expresamente a Hibox. Las cargas y alturas aplicables son las de la categoría.

Burpees box jump over

- Burpee de frente al cajón, con contacto del pecho y los muslos con el suelo. Se permite entrar y salir de la posición de suelo mediante pasos o salto.
- Open: subida con salto o step-up. Pro: subida mediante salto con despegue simultáneo de ambos pies.
- En ambas categoría es OBLIGATORIO que ambos pies toquen la caja antes de bajar de ella.
- Acceso por una cara ancha y descenso por la cara ancha opuesta; no se cruza entrando por las caras cortas. Solo los pies pueden apoyarse sobre el cajón.
- No se exige extensión completa de cadera sobre el cajón. En todas las categorías se permite bajar dando pasos. La repetición termina con ambos pies en el suelo al otro lado.

No rep: falta de contacto con el suelo, step-up en Pro, apoyo de manos o rodillas, orientación incorrecta o cruce incompleto. Se reinicia la repetición desde el burpee.

Dumbbell snatch

- Inicio con ambas cabezas de la mancuerna en el suelo. Elevación por encima de la cabeza en un único movimiento, sin clean and jerk.
- Final con rodillas, cadera y brazo completamente extendidos y mancuerna alineada sobre el cuerpo. Si se recibe en split, los pies deben volver a quedar alineados antes de contar.
- La mano libre no puede apoyarse en el cuerpo para ayudar. Se permite touch-and-go sin rebote intencionado. No es obligatorio alternar brazos.

No rep: falta de contacto de ambas cabezas con el suelo, rebote intencionado, ayuda de la mano libre o posición final incompleta.

Wall balls

- Cada repetición incluye una sentadilla con el balón delante del cuerpo y el pliegue de la cadera claramente por debajo de la parte superior de las rodillas.
- La repetición cuenta cuando el centro del balón impacta en la diana por encima de la altura marcada: 3 m para hombres y 2,70 m para mujeres.
- Si el balón cae al suelo, debe dejarse detener antes de recogerlo; no se permite aprovechar el rebote.

No rep: sentadilla insuficiente, impacto bajo o fuera de la diana, sin impacto con la diana o recogida aprovechando el rebote del suelo.

Peso muerto y máquinas

Peso muerto (deadlift)

- Cada repetición comienza con los discos de ambos lados en el suelo. Las manos se sitúan por fuera de las rodillas; no se permite sumo.

- Se permite agarre prono, mixto o de gancho. La carga indicada incluye la barra.
- La repetición cuenta con extensión completa de rodillas y cadera, con cabeza y hombros por detrás de la barra vistos de perfil.
- Se permite enlazar repeticiones con contacto en el suelo, sin rebote intencionado.

No rep: falta de contacto con el suelo, extensión incompleta, descenso antes de terminar o rebote intencionado.

Remo, SkiErg y Echo Bike

- Monitor a cero al comenzar la estación, sin reiniciarlo durante los relevos.
- Se completa la distancia o las calorías exigidas. El último participante permanece en la máquina hasta alcanzar el objetivo y recibir validación del juez.
- Remo sentado; SkiErg y Echo Bike en su posición normal de uso. Se permite ayuda del compañero para mover los mecanismos.
- El monitor determina el trabajo realizado.

Carrera.

- Ambos atletas pueden completer la Carrera con una separación razonable.
- Los atletas no pueden comenzar el siguiente ejercicio hasta que ambos hayan llegado de realizar los 600m.
- El comienzo puede ser con un toque del compañero retrasado sobre el cuerpo del atleta que espera para empezar el ejercicio.
- Es OBLIGATORIO, entrar juntos en línea de meta.
- Cualquier gesto antideportivo o “pillería” durante el recorrido de la carrera será valorado a penalización por el equipo de jueces.

HIBOX HYBRID RACE

Meta.

Abrázate con tu pareja, sonrían a cámara y no se olviden de dejar el chip para registrar su tiempo realizado.