

REGLAMENTO

OFICIAL



2 DE MAYO 2026



II ELEMENTS GAMES

LA HÍBRIDA DEL PUEBLO

CAMPO DE FÚTBOL DE CERCADOS DE ESPINO

1. CONCEPTO

ELEMENTS GAMES, es una competición híbrida outdoor que combina carrera a pie y movimientos funcionales.

La competición fue diseñada por la “Asociación Cultural y de Deportiva Acebuches Trail”.

EG está dividida en dos categorías: FÉNIX y OLIMPO.

En la categoría FÉNIX, los participantes tienen que realizar 1 ejercicio + 1 vuelta al campo, hasta completar 8 ejercicios y 7 carreras.

Mientras que, en la categoría OLIMPO, los participantes tienen que realizar 1 ejercicio + 3 vueltas al campo, hasta completar 8 ejercicios y 21 carreras.



2. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

ELEMENTS GAMES es una competición abierta a todo el público, aunque se requiere unas capacidades físicas adecuadas para completar la prueba.

Para participar en los EG, los atletas deben tener mínimo 14 años el día de la competición.

La única forma de registrarse en el evento es a través del siguiente enlace:

[Inscripciones Elements Games](#)



3. CATEGORÍAS

CATEGORÍA FÉNIX



INDIVIDUAL FEMENINA

INDIVIDUAL MASCULINA

CATEGORÍA OLIMPO



INDIVIDUAL FEMENINA
INDIVIDUAL MASCULINA

DOBLES FEMENINO
DOBLES MASCULINO
DOBLES MIXTO

4. SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

El sistema de clasificación se basa en el tiempo más rápido dentro de cada categoría.

Los resultados se ordenan de más rápido a más lento.

Los resultados se publicarán inmediatamente después del evento en:

Resultados II Elements Games 2026

Cualquier vuelta de carrera incompleta o desviación de los estándares de movimiento o repeticiones requeridas se considerará una penalización y/o descalificación (más detallado en el punto 5).

Se podrán aplicar o ajustar penalizaciones hasta 48 horas después del evento por parte de la organización.



5. LA COMPETICIÓN

CATEGORÍA FÉNIX INDIVIDUAL

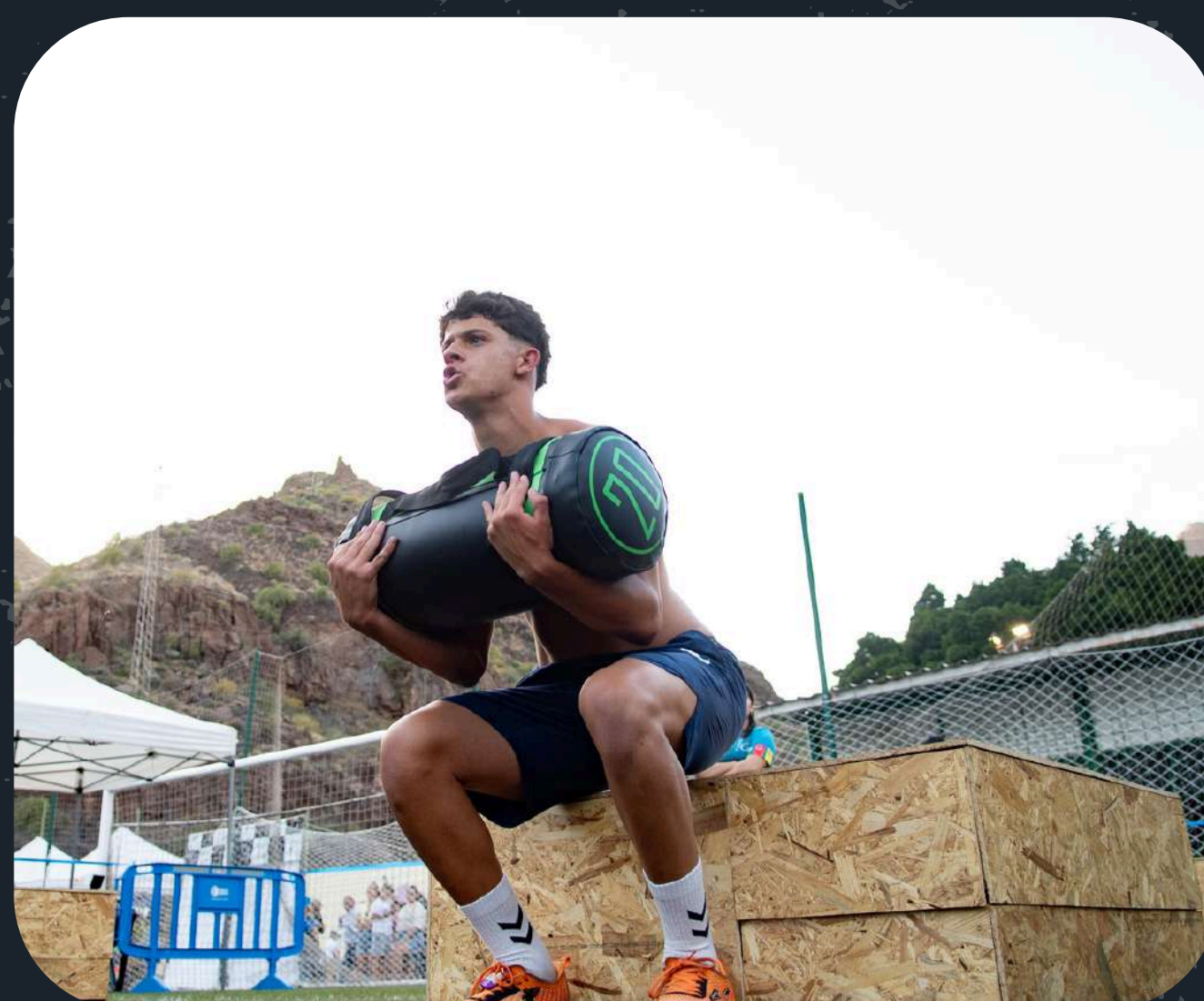
WORKOUT	MASCULINO	FEMENINO
1. ROWING	750 METROS	750 METROS
CARRERA: 1 VUELTA AL CAMPO (300 METROS)		
2. ZERCHER SQUAT	80 REP / 20 KG	80 REP / 15 KG
CARRERA: 1 VUELTA AL CAMPO (300 METROS)		
3. SKIERG	750 METROS	750 METROS
CARRERA: 1 VUELTA AL CAMPO (300 METROS)		
4. BURPEES BROAD JUMP	80 METROS	80 METROS
CARRERA: 1 VUELTA AL CAMPO (300 METROS)		
5. FARMER CARRY	160 m / 2 X 25 KG	160 m / 2 X 15 KG
CARRERA: 1 VUELTA AL CAMPO (300 METROS)		
6. SNATCH UNILATERAL	30 + 30 REP / 12,5 KG	30 + 30 REP / 7,5 KG
CARRERA: 1 VUELTA AL CAMPO (300 METROS)		
7. PUSH PRESS	50 REP / 20 KG	50 REP / 15 KG
CARRERA: 1 VUELTA AL CAMPO (300 METROS)		
8. BOX JUMP	50 SALTOS	50 SALTOS

La categoría **FÉNIX** comienza con el workout 1, y una vez finalizado, comienza la carrera a pie dando 1 vuelta alrededor del campo (300 metros).

A continuación pasa al workout 2, volvería a realizar 1 vuelta al campo, y así sucesivamente hasta llegar al workout 8.

Al finalizar la prueba, cada atleta habrá completado 7 vueltas al campo y 8 workouts.

- Los workouts se deben completar en el orden establecido.
- Se deben cumplir las normas específicas de cada uno de los workouts.
- Los workouts se inician y finalizan en los puntos establecidos.
- Un workout se da por finalizado tras completar el número correcto de repeticiones y/o distancias.
- Todos los workouts se deben ejecutar con el peso establecido para cada categoría.



CATEGORÍA OLIMPO INDIVIDUAL

WORKOUT	MASCULINO	FEMENINO
1. ROWING	1000 METROS	1000 METROS
CARRERA: 3 VUELTAS AL CAMPO (900 METROS)		
2. ZERCHER SQUAT	80 REP / 20 KG	80 REP / 15 KG
CARRERA: 3 VUELTAS AL CAMPO (900 METROS)		
3. SKIERG	1000 METROS	1000 METROS
CARRERA: 3 VUELTAS AL CAMPO (900 METROS)		
4. BURPEES BROAD JUMP	80 METROS	80 METROS
CARRERA: 3 VUELTAS AL CAMPO (900 METROS)		
5. FARMER CARRY	160 m / 2 X 25 KG	160 m / 2 X 15 KG
CARRERA: 3 VUELTAS AL CAMPO (900 METROS)		
6. SNATCH UNILATERAL	30 + 30 REP / 12,5 KG	30 + 30 REP / 7,5 KG
CARRERA: 3 VUELTAS AL CAMPO (900 METROS)		
7. PUSH PRESS	50 REP / 20 KG	50 REP / 15 KG
CARRERA: 3 VUELTAS AL CAMPO (900 METROS)		
8. BOX JUMP	50 SALTOS	50 SALTOS

La categoría **OLIMPO** comienza con el workout 1, y una vez finalizado, comienza la carrera a pie dando 3 vueltas alrededor del campo (900 metros).

A continuación pasa al workout 2, volvería a realizar 3 vueltas al campo, y así sucesivamente hasta llegar al workout 8.

Al finalizar la prueba, cada atleta habrá completado 7 vueltas al campo y 8 workouts.

- Los workouts se deben completar en el orden establecido.
- Se deben cumplir las normas específicas de cada uno de los workouts.
- Los workouts se inician y finalizan en los puntos especificados.
- Un workout se da por finalizado tras completar el número correcto de repeticiones y/o distancias.
- Todos los workouts se deben ejecutar con el peso establecido para cada categoría.



CATEGORÍA OLIMPO DOBLES

WORKOUT	MASCULINO / MIXTO	FEMENINO
1. ROWING	1000 METROS	1000 METROS
CARRERA: 3 VUELTAS AL CAMPO (900 METROS)		
2. ZERCHER SQUAT	80 REP / 20 KG	80 REP / 15 KG
CARRERA: 3 VUELTAS AL CAMPO (900 METROS)		
3. SKIERG	1000 METROS	1000 METROS
CARRERA: 3 VUELTAS AL CAMPO (900 METROS)		
4. BURPEES BROAD JUMP	80 METROS	80 METROS
CARRERA: 3 VUELTAS AL CAMPO (900 METROS)		
5. FARMER CARRY	160 m / 2 X 25 KG	160 m / 2 X 15 KG
CARRERA: 3 VUELTAS AL CAMPO (900 METROS)		
6. SNATCH UNILATERAL	30 + 30 REP / 12,5 KG	30 + 30 REP / 7,5 KG
CARRERA: 3 VUELTAS AL CAMPO (900 METROS)		
7. PUSH PRESS	50 REP / 20 KG	50 REP / 15 KG
CARRERA: 3 VUELTAS AL CAMPO (900 METROS)		
8. BOX JUMP	50 SALTOS	50 SALTOS

Los workouts de la categoría **OLIMPO DOBLES** siguen el principio "You Go I Go", es decir, mientras un miembro de la pareja trabaja, el otro descansa y así sucesivamente en cada uno de los ejercicios. Por lo tanto, solo uno de los miembros de la pareja estará activo durante los workouts.

No hay una norma que establezca una distancia o número de repeticiones determinados para completar cada miembro de la pareja.

Se pueden organizar libremente y repartirse las cantidades tantas veces como necesiten.

Se finaliza cada workout cuando se haya completado las cantidades especificadas anteriormente.



6. CARRERA A PIE



En la pista de carrera, el carril izquierdo será el carril más rápido, mientras que el carril derecho será para la velocidad normal. Por ello, los participantes deberán dejar libre el carril izquierdo para los atletas con mayor ritmo de carrera, desplazándose al carril derecho.

En la categoría **DOBLES**, los miembros de la pareja deben correr juntos en todo momento durante las 3 vueltas al campo antes de cada workout. Si uno de los miembros de la pareja se separa por encima de los 3 metros, conllevará una **penalización de 3 minutos**, ya que afectará al sistema de cronometraje.

Una vez completada la distancia de carrera, ambos miembros de la pareja deben entrar juntos en la zona de los workouts.

Una vez finalizado las cantidades establecidas del workout, la pareja abandonará la estación al mismo tiempo.



7. WORKOUTS

WORKOUT 1 - ROWING



**-Distancia: 750 metros / 1.000 metros
(visualizar la tabla)**

El monitor será (re)configurado por el equipo de jueces.

Los pies deben estar en las plataformas y los glúteos sobre el asiento durante todo el workout.

Al finalizar, el atleta debe permanecer sentado y levantar un brazo para pedir confirmación del juez.

IMPORTANTE:

- La resistencia será seleccionada libremente por el atleta al inicio de la prueba pero no podrá cambiarlo durante la distancia a completar.
- En el caso de la categoría **DOBLES**, el miembro de la pareja permanecerá detrás del compañero/a hasta su turno.

PENALIZACIONES:

- Abandonar antes de finalizar la distancia:
penalización de 1 minuto.

WORKOUT 2 - ZERCHER SQUAT

- Cantidades: 80 repeticiones
- Peso: 15 / 20 kilos (visualizar la tabla)
- Cajón: 40 centímetros



El atleta se sitúa cerca del cajón. Tiene que ejecutar una sentadilla apoyando los glúteos sobre el cajón y realizar una extensión completa de piernas.

IMPORTANTE:

- En el caso de la categoría **DOBLES**, no se puede dejar el saco en el suelo, se debe pasar al miembro de la pareja.
- Al finalizar el ejercicio debe colocar el saco en su lugar de recogida.

PENALIZACIONES:

- Soltar el saco en el suelo, en lugar de pasárselo al compañero/a: **penalización de 1 minuto.**
- No colocar el saco en la zona establecida: **penalización de 1 minuto.**

WORKOUT 3 - SKIERG



**-Distancia: 750 metros / 1.000 metros
(visualizar la tabla)**

El monitor será (re)configurado por el equipo de jueces.

Los pies deben estar en la plataforma y sujetando las empuñaduras durante toda la ejecución técnica.

Al finalizar, el atleta debe permanecer quieto y levantar un brazo para pedir confirmación del juez.

IMPORTANTE:

- La resistencia será seleccionada libremente por el atleta al inicio de la prueba pero no podrá cambiarlo durante la distancia a completar.
- En el caso de la categoría **DOBLES**, el miembro de la pareja permanecerá detrás del compañero/a hasta su turno.
- No podrá pasarle las empuñaduras al compañero/a cuando realicen el cambio, deben dejarlas colocadas arriba.

PENALIZACIONES:

- Abandonar antes de finalizar la distancia: **penalización de 1 minuto.**
- No cumplir con las normas para la categoría **DOBLES: penalización de 2 minutos.**

WORKOUT 4 - BURPEE BROAD JUMP

-Distancia: 80 metros (visualizar la tabla)



Realizar un BURPEE apoyando las manos en el suelo, llevando los pies atrás (saltando o dando pasos), tocar el pecho en el suelo, ponerse de pie (saltando o dando pasos) , y terminar con un salto horizontal, y así sucesivamente hasta completar toda la distancia.

IMPORTANTE:

- No realizar doble salto horizontal.
- No puedes avanzar caminando con las manos
- En el caso de la categoría **DOBLES**, el miembro de la pareja permanecerá detrás del compañero/a hasta su turno.

PENALIZACIONES:

- No cumplir con las normas establecidas:

Protocolo de penalización:

- **1ª Infracción: Advertencia verbal.**
- **Infracción repetida: penalización de 10 segundos en el sitio.**

WORKOUT 5 - FARMER CARRY



-Distancia: 160 metros

-Peso: 2 bidones 25 litros / 15 litros
(visualizar la tabla)

El atleta tiene que completar la distancia establecida transportando dos bidones de agua.

IMPORTANTE:

- Al finalizar el ejercicio debe colocar los bidones en su lugar de recogida.
- En el caso de la categoría **DOBLES**, el miembro de la pareja permanecerá detrás del compañero/a hasta su turno.

PENALIZACIONES:

- No colocar los bidones en la zona establecida: **penalización de 1 minuto.**

WORKOUT 6 - SNATCH UNILATERAL



-Cantidades: 30 repeticiones por el lado derecho y 30 repeticiones por el lado izquierdo.

-Peso: 12,5 kilos / 7,5 kilos (visualizar la tabla)

El atleta tiene que tocar el suelo y realizar una extensión completa del brazo con la mancuerna por encima de la cabeza.

IMPORTANTE:

- Hasta que no se complete las repeticiones de un lado, no se puede empezar las repeticiones por el otro.
- En el caso de la categoría **DOBLES**, se realizará la secuencia de la misma manera, la pareja tiene que terminar un lado y posteriormente empezar por el otro.

PENALIZACIONES:

- No realizar la secuencia correctamente supone **comenzar nuevamente el workout desde el inicio.**

WORKOUT 7 - PUSH PRESS



-Cantidades: 50 repeticiones

-Peso: 20 kilos / 15 kilos (visualizar la tabla)

El atleta comienza con la barra en el pecho. Tiene que realizar un impulso con las piernas y finalizar con una extensión completa de brazos.

IMPORTANTE:

- La barra tiene que tocar el pecho en cada repetición.
- En el caso de la categoría **DOBLES**, el miembro de la pareja permanecerá al lado del compañero/a hasta su turno.

PENALIZACIONES:

- No realizar la secuencia correctamente supone **comenzar nuevamente el workout desde el inicio.**

WORKOUT 8 - BOX JUMP



-Cantidades: 50 saltos

El atleta tiene que realizar saltos continuos sobre el cajón hasta completar la cantidad establecida.

IMPORTANTE:

- No hace falta apoyar toda la huella del pie sobre el cajón.
- En el caso de la categoría **DOBLES**, el miembro de la pareja permanecerá detrás del compañero/a hasta su turno.

PENALIZACIONES:

- En el caso de subir el cajón (step up) y no saltarlo, supone **comenzar nuevamente el workout desde el inicio.**

8. OTRAS PENALIZACIONES

- No salir en tu hora asignada: **10 minutos.**
- Realizar las estaciones en orden incorrecto: **3 minutos.**
- Uso incorrecto del arco IN/OUT: **2 minutos.**
- Uso inadecuado del material: **2 minutos.**
- Conducta Antideportiva: **DESCALIFICACIÓN.**

9. JUECES

Un equipo de jueces será responsable de garantizar que todos los atletas completen la carrera de forma correcta y segura.

Los jueces actúan en coordinación con un responsable de la organización.

Cualquier decisión que tome el responsable de cada estación será transmitida al director de la carrera y al equipo de cronometraje para gestionar las decisiones finales.



10. AVITUALLAMIENTOS

Durante la competición los atletas dispondrán de un avituallamiento de líquidos y sólidos para hidratarlos y nutrirlos según sus necesidades.

También dispondrán de un avituallamiento al finalizar la prueba.

11. VESTUARIOS Y GUARDARROPAS

Los atletas dispondrán de vestuarios masculinos y femeninos para bañarse y asearse.

También dispondrán de una zona habilitada para guardar todas sus pertenencias.

TABLA DE RESUMEN DE PENALIZACIONES

WORKOUT	PENALIZACIONES
1. ROWING	1 minuto por abandonar antes de completar la distancia.
2. ZERCHER SQUAT	1 minuto por soltar el saco en el suelo en la categoría DOBLES. 1 minuto por no colocar el saco en la zona correcta.
3. SKIERG	1 minuto por abandonar antes de completar la distancia. 2 minutos por no cumplir con las normas de la categoría DOBLES.
4. BURPEES BROAD JUMP	1ª Infracción: Advertencia verbal. Infracción repetida: 10 segundos en el sitio.
5. FARMER CARRY	1 minuto por no colocar los bidones en la zona correcta.
6. SNATCH UNILATERAL	No realizar la secuencia correctamente supone comenzar nuevamente el workout desde el inicio.
7. PUSH PRESS	No realizar la secuencia correctamente supone comenzar nuevamente el workout desde el inicio.
8. BOX JUMP	En el caso de realizar un step up y no saltar, supone comenzar nuevamente el workout.

MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN

