

REGLAMENTO HYBRID RACE AX-WFC

1. CONCEPTO

HYBRID RACE AX-WFC es una carrera de híbrida que combina 5 carreras de 700m y 10 workouts de manera intercalada (700m carrera + Workout 1 y 2). La carrera se inicia con carrera de 700 metros seguido de dos workouts, repitiendo esta secuencia hasta haber completado una distancia total de 3.5 km y 10 workouts.

Para terminar la carrera, los atletas deben de completar el recorrido de carrera y workouts en un orden específico. Los workouts serán los mismos para todos los participantes, mientras que las repeticiones y el peso pueden variar según la categoría. La distancia de carrera es la misma para todos los participantes: todos tienen que correr 700 metros antes de cada dos workouts, una distancia total de 3.5 kms.

Siendo el ganador de la prueba el/la primero/a de cada categoría, obteniendo el menor tiempo de la prueba.

2. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

La participación está abierta a personas de cualquier nacionalidad, federados o no, mayores de 16 años. Los menores de 18 años deberán presentar una autorización firmada por el padre, madre o tutor/a, junto con fotocopia del DNI del menor y de quien lo autoriza. Cada participante acepta, al inscribirse, declarar estar médicamente apto/a para competir.

Al participar, aceptas los términos y condiciones y la política de privacidad.

2.1 Condiciones previas a la participación

- Para participar, el atleta debe tener mínimo 16 años el día de la competición.
- Todos los participantes deben aceptar los términos y condiciones de participación.

2.2 Participación con limitaciones físicas

- Los atletas lesionados son responsables de obtener autorización médica de un profesional de salud calificado antes de participar en HYBRID RACE.

3. SERVICIOS AL PARTICIPANTE.

- Cronometraje mediante chip.
- Avituallamientos de líquidos en puntos de carrera y meta.
- Guardarropas.
- Asistencia medica si fuese necesario durante todo el evento.
- Seguro de accidentes deportivos durante todo el evento.

4. PROTECCION DE DATOS.

Todos los participantes, al inscribirse, aceptan el uso de sus datos personales para fines relacionados con el evento, conforme a la normativa vigente. Asimismo, consienten el uso de su imagen para la promoción del evento sin compensación económica.

5. SUSPENSION O MODIFICACION DEL EVENTO

La organización se reserva el derecho de suspensión o modificación horaria del evento por causa de fuerza mayor o condiciones climáticas adversas. En caso de suspensión, no se reembolsara el importe de la inscripción.

6. CATEGORÍAS Y SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

6.1. CATEGORÍAS INDIVIDUALES

HYBRID RACE ADVANCED

- Masculina.
- Femenina.

HYBRID RACE CLASSIC

- Masculina.
- Femenina.

HYBRID RACE ofrece dos categorías individuales, que a su vez se dividen por sexo. Las categorías se diferencian entre sí en cuanto a repeticiones y/o peso. La distancia de carrera es la misma para todas las divisiones: cada participante debe correr 700 metros antes de cada dos workouts. Todos los participantes saldrán con atletas de su misma categoría y sexo.

En la siguiente tabla puedes encontrar los pesos, repeticiones y distancias de los workouts para las categorías individuales:

WORKOUTS	HYBRID RACE ADVANCED	HYBRID RACE CLASSIC
PLATE GTOH	Masc. 20kg / Fem. 15kg	Masc. 15kg / Fem. 10kg
FARMER CARRY	Masc. 32kg / Fem. 24kg	Masc. 24kg / Fem. 16kg.
DB BOX STEP UP OVER	Masc. 2x15kg / Fem. 2x10kg	Masc. 2x12,5kg / Fem. 2x7,5kg.
SLED DRAG	Masc. 160kg / Fem. 110kg.	Masc. 120kg / Fem. 80kg.
SLAM BALL	Masc. 30kg / Fem. 20kg	Masc. 20kg / Fem. 10kg.
WALL BALL	Masc. 9kg / Fem. 7kg	Masc. 7kg / Fem. 5kg.

6.2. Clasificación

La clasificación quedara obtenida por los tres mejores tiempos de cada categoría y sexo.

- 1º, 2º y 3º Masculino individual HYBRID RACE ADVANCED.
- 1º, 2º y 3º Femenino individual HYBRID RACE ADVANCED.
- 1º, 2º y 3º Masculino individual HYBRID RACE.
- 1º, 2º y 3º Femenino individual HYBRID RACE.

PREMIOS:

UNICAMENTE el primer clasificado masculino y femenino de HYBRID RACE ADVANCED recibirá premio en metálico de 250€.

- 1º Clasificado masculino HYBRID RACE ADVANCED.
- 1º Clasificado femenino HYBRID RACE ADVANCED.

El resto de ganadores 2º y 3º recibirá obsequios como premios.

6.3. Categoría dobles

HYBRID RACE CLASSIC

- Dobles Masculino
- Dobles Femenina
- Dobles Mixto

HYBRID RACE ofrece tres subcategorías en dobles. Las categorías se diferencian entre sí en cuanto a repeticiones y/o peso. La distancia de carrera es la misma para todas las divisiones: cada participante debe correr 700 metros antes de cada dos workouts, en el caso de esta categoría dobles, deben correr siempre ambos miembros de la pareja juntos. Todos los participantes saldrán con atletas de su misma categoría y sexo.

En la siguiente tabla puedes encontrar los pesos, repeticiones y distancias de los workouts para las categorías dobles:

WORKOUTS	HYBRID RACE CLASSIC DOBLES.
PLATE GTOH	Masc. 15kg / Fem. 10kg/ Mix. 15-10Kg
FARMER CARRY	Masc. 24kg / Fem. 16kg/ Mix. 20kg
DB BOX STEP UP OVER	Masc. 2x12,5kg / Fem. 2x7,5kg / Mix. 2x10kg
SLED DRAG	Masc. 120kg / Fem. 80kg / Mix. 100kg.
SLAM BALL	Masc. 20kg / Fem. 10kg 7 Mix. 20-10kg.
WALL BALL	Masc. 7kg / Fem. 5kg / Mix. 7-5kg.

6.4 Clasificación.

La clasificación quedara obtenida por los tres mejores tiempos de cada categoría.

- 1º , 2º y 3º Dobles masculino HYBRID RACE CLASSIC
- 1º , 2º y 3º Dobles femenino HYBRID RACE CLASSIC
- 1º , 2º y 3º Dobles mixto HYBRID RACE CLASSIC

7. ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y PESOS

Es responsabilidad de cada atleta completar la carrera y los workouts en el orden correcto, y realizar los estándares de movimiento de manera correcta.

Cualquier ejecución de una carrera o movimiento que se desvíe de los estándares prescritos, serán invalidados por los jueces del evento, pudiendo ser "NO REP", recibiendo una penalización de tiempo o la descalificación automática.

8. VESTIMENTA.

Es responsabilidad de cada atleta llevar la vestimenta adecuada para el evento HYBRID RACE. Teniendo en cuenta que es un evento al aire libre donde puede llover, hacer frio o calor.

9. RESPONSABILIDAD DE LOS PARTICIPANTES.

Es responsabilidad del participantes declarar:

- Estar medicamente apto para realizar la competición.
- Asumir la responsabilidad de su integridad física y bienestar durante el evento.
- Obedecer las instrucciones de la organización para garantizar la seguridad de todos.

10. ANTIDEPORIVIDAD

Cualquier acción antideportiva hacia el personal del evento, jueces, voluntarios, espectadores o compañeros atletas, será motivo de descalificación directa. Estas penalizaciones también pueden aplicarse de forma retroactiva después de la carrera.

La antideportividad se define como intentos de engaño, manipulación o disputas excesivas, así como interrumpir y/o impedir a otros participantes.

10.1 Conducta General

Está prohibido arrojar basura. Cada atleta es responsable de sus residuos como empaque de geles y/o botellas de agua. Arrojarlos fuera de cualquier lugar que no sea un contenedor de basura podrá llevar a una penalización de 2 minutos.

11. HORARIO DEL DÍA DEL EVENTO

Desde la organización de HYBRID RACE se procurará que todas las tandas de salida salgan en su horarios estipulado días previos al evento, quedando exentos de culpa por cualquier motivo ajeno a nosotros.

11.1 Registro, chip de cronometraje

Una vez que los atletas lleguen al campo de futbol del Castillo del Romeral, deberán pasar por el área de registro donde recibirán su chip de cronometraje para el tobillo y número de atleta. Los atletas deben llevar su documento de identificación.

Colocarlo en cualquier otra posición puede provocar un registro de tiempo inválido o incompleto; es responsabilidad del atleta llevar correctamente el chip en el tobillo durante toda la carrera. En las categorías de dobles, cada participante debe llevar un chip. Dobles = 2 chips de cronometraje.

11.2 Vestuarios y área de depósito de bolsas

Habrà vestuarios y un área segura para dejar bolsas disponibles en el lugar del evento. Sin embargo, el organizador no se responsabiliza por bolsas o artículos perdidos o robados.

11.3 Área de calentamiento.

Se dispondrá de un área designada para el calentamiento con el equipo relevante para la carrera, disponible para todos los atletas. No se permite el acceso a espectadores en el área de calentamiento; es exclusivamente para uso de los atletas.

11.4 Área de zona de salida

Diez minutos antes de tu salida, debes reunirte en el área de salida para recibir instrucciones oficiales sobre el comienzo de la carrera.

12. PENALIZACIONES

- Vuelta de carrera omitida: 5 minutos de penalización.
- Workout o carrera omitida: Descalificación.
- Realizar estaciones en orden incorrecto: 3 minutos de penalización.
- Uso incorrecto de la entrada/salida del workout: 2 minutos de penalización.
- Carril de trineo omitido: 3 minutos por carril faltante.
- Burpee Broad Jump: estándar de movimiento incorrecto: retrocede ese pasillo/pasillo omitido: 2 minutos de penalización.
- Kettlebells devueltas incorrectamente: 30" de penalización.
- Zancadas: movimiento estándar no realizado: retrocede ese pasillo/pasillo omitido: 2 minutos de penalización.
- Quitarse el saco de los hombros y seguir avanzando o tirarlo al suelo: descalificación.
- Wall Balls omitidos: 15 segundos por wall ball faltante/estándar de movimiento incorrecto o no acertar en diana: NO REP.
- Pareja de dobles no corren juntos: descalificación.
- Asistencia Externa: 2 minutos de penalización.
- Tirar basura: 2 minutos de penalización
- Conducta Antideportiva: descalificación.

12.1 Penalizaciones de Tiempo

Las penalizaciones de tiempo pueden imponerse tanto en la carrera como en los workouts y dependen de la infracción.

Muchas penalizaciones son detectadas automáticamente por el sistema de cronometraje mediante la lectura del chip, por ejemplo, vueltas faltantes de carrera, entrar en los workouts por orden incorrecto, etc.

Las infracciones relacionadas con los estándares de movimiento o el conteo de repeticiones, pueden ser penalizadas en tiempo real por los jueces o directores de carrera.

Solo los directores de carrera tienen la autoridad para descalificar a un atleta, basándose en la información de los jueces principales o sus propias observaciones directas.

13. ARBITROS Y JUECES

En cada bloque de workouts se encontrarán árbitros que observarán que todos los participantes completen cada workout de manera correcta siguiendo las repeticiones o distancias establecidas y con el patrón de movimiento correcto. Además, también habrá un juez oficial para garantizar la correcta ejecución de los workouts en sus distancia, repetición y movimientos ante cualquier adversidad. A su vez, cada juez está supervisado por el director deportivo del evento que supervisa todos los aspectos deportivos del evento y tendrá la última palabra en todas las cuestiones de evaluación. Todas las decisiones de árbitro, juez, director deportivo u organización de carrera serán definitivas.

14. ACCESORIOS PERMITIDOS

- Rodilleras
- Guantes
- Muñequeras
- Sistemas de hidratación (softflask, chalecos...)
- Magnesio

15. ACCESORIOS NO PERMITIDOS

- Correas de levantamiento de peso
- Móviles
- Auriculares
- Cualquier objeto que pueda resultar peligroso para la integridad física de los participantes

16. ACEPTACION DEL REGLAMENTO

Al inscribirse todos los participantes aceptan este reglamento y el descargo de responsabilidad. Ante cualquier situación no contemplada en este reglamento, la organización tendrá la última palabra.