



REGLAMENTO
OFICIAL

JAÉN 11 ABRIL



REGLAMENTO OFICIAL

CONTENIDO

01. OBJETO	3
02. ORGANIZACIÓN	3
03. PARTICIPACIÓN	3
04. CATEGORIAS	4
05. MODALIDAD DE SALIDA	10
06. INSCRIPCIONES	10
07. ZONA DE CALENTAMIENTO Y RECUPERACIÓN	10
08. JUECES Y VOLUNTARIOS	10
09. EQUIPAMIENTO PERMITIDO	11
10. SEGURIDAD MÉDICA	11
11. PREMIOS	11
12. RESPONSABILIDAD	11
13. ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO	11



REGLAMENTO OFICIAL

01. OBJETO

El presente reglamento establece las normas de participación, desarrollo y organización del Pulse Hybrid Challenge, una competición deportiva que combina carrera y estaciones de trabajo funcionales de fuerza y resistencia.

La prueba consiste en 8 tramos de 500m de carrera combinados con ejercicios funcionales, la distancia de carrera es la misma para todos los participantes, sumando esta de 4000m, los pesos de los diferentes ejercicios varia en función de la categoría del participante.

El resultado de la prueba será el tiempo que cada participante, pareja o equipo requiera para completar sus correspondientes tramos de carrera y sus ejercicios, siguiendo el orden previamente establecido y que será común para todas las categorías.

02. ORGANIZACIÓN

El evento está organizado por Pulse hybrid challenge, Exc. Ayuntamiento de Jaén, Patronato municipal de deportes de Jaén, voluntarios, jueces y patrocinadores oficiales.

03. PARTICIPACIÓN

- Podrán participar mayores de 16 años **con autorización** y mayores de 18 años de forma libre.
- Será obligatorio inscribirse en las plataformas oficiales habilitadas.
- Los atletas lesionados son responsables de obtener autorización médica de un profesional calificado antes de participar en PULSE HYBRID CHALLENGE. Si se requieren adaptaciones en los movimientos o en los pesos/repeticiones prescritas debido a limitaciones físicas (temporales o permanentes) derivadas de lesión, los atletas deben contactar con antelación al equipo de PULSE HYBRID CHALLENGE. Cualquier modificación por razones médicas hará que el resultado sea marcado como "Descalificado/a". Recibirás un tiempo de finalización, pero no aparecerás en las clasificaciones oficiales ni serás elegible para puestos de clasificación.
- Cada participante deberá aceptar el presente reglamento y la declaración de responsabilidad.

Disponible más información, especificaciones y ejecución de los ejercicios en:
<https://www.pulsehybrid.com/@pulsehybridchallenge>



04. CATEGORIAS

Individual

Categoría individual dividida en género **masculino y femenino**. La distancia a recorrer será un total de 4.000 metros, divididos en 8 tramos de carrera de 500 metros.

La competición comienza con carrera y se irá alternando con workouts. Para terminar la carrera, el atleta debe completar el recorrido de carrera y 8 workouts en un orden específico.

Los workouts serán los mismos para todos los participantes, mientras que las repeticiones y el peso pueden variar según el género.

El atleta inicia por tandas, agrupado por división. La tanda se realiza exclusivamente con participantes de la misma división.

La secuencia del evento, será la siguiente:



Disponible más información, especificaciones y ejecución de los ejercicios en:
<https://www.pulsehybrid.com/@pulsehybridchallenge>



REGLAMENTO OFICIAL

Grupos de edad para categoria individual masculina y femenina:

- a) - 25 años(16-25)
- b) 26-35 años

- c) 36-45 años
- d) + 45 años

El grupo de edad se determina según la edad del participante el día de la carrera. Ejemplo: si alguien cumple 40 años en noviembre de 2026, pero compite en abril de 2026, participará en el grupo (c) de 35-39 años.

Pesos, repeticiones y distancias oficiales categotia individual masculina y femenina:

WORKOUTS	REP/DIST	MASCULINO	FEMENINO
BOX STEP OVER	10 REP	60cm / 20 KG	50 cm / 10 KG
CAL ASAULT BIKE	20 CAL	-	-
DEAD BALL+CARRY	30 METROS	50 KG	30 KG
SIT PULL-TRINEO	40 METROS	50 KG	25 KG
BURPEE BROAD JUMP	50 METROS	-	-
ROW ERG	600 METROS	-	-
FARMER CARRY	70 METROS	2X24 KG	2X16 KG
WALL BALL	80 REP	6 KG	4KG

Disponible más información, especificaciones y ejecución de los ejercicios en:
<https://www.pulsehybrid.com/@pulsehybridchallenge>



DOBLES

Categoría dobles dividida en género **masculino , femenino y mixto**. La distancia a recorrer será un total de 4.000 metros, divididos en 8 tramos de carrera de 500 metros.

- La prueba en modalidad parejas se desarrollará bajo el formato relevos (excepto última carrera), garantizando en todo momento la alternancia entre los dos miembros del equipo.
- La salida será tomada por ambos integrantes juntos hasta la zona de relevo; donde uno de los integrantes se esperará hasta que su compañero lo releve.
- Únicamente podrá estar compitiendo un atleta de la pareja al mismo tiempo, excepto en la última carrera que la realizarán juntos. El compañero que no se encuentre en acción deberá permanecer obligatoriamente en la zona de relevos.
- El relevo y el cambio de chip entre los miembros de la pareja se realizará exclusivamente en la zona de relevos, siendo este el único punto autorizado para efectuar dicho intercambio.
- Tras terminar la 7^a (penúltima) estación ambos miembros deberán completar la última carrera juntos, y dirigirse a la estación de Wall Ball (última), en la cual podrán repartirse libremente las repeticiones.
- La entrada a meta deberá realizarse de manera simultánea por los dos integrantes, siendo condición indispensable para la validez del resultado.

La secuencia del evento, será la siguiente:

500m carrera	1 BOX STEP OVER	500m carrera	2 CAL ASSAULT BIKE	500m carrera	3 DEAD BALL + CARRY	500m carrera	4 SIT PULL TRINEO
500m carrera	5 BURPEE BROAD JUMP	500m carrera	6 ROW ERG	500m carrera	7 FARMER CARRY	500m carrera	8 WALL BALL

Disponible más información, especificaciones y ejecución de los ejercicios en:
<https://www.pulsehybrid.com/@pulsehybridchallenge>



REGLAMENTO OFICIAL

Grupos de edad categoría dobles masculina, femenina y mixta:

- a) - 25 años
- b) 26-35 años

- c) 36-45 años
- d) + 45 años

Los grupos de edad de Pulse hybrid challenge Dobles se determinan en función de la edad media de ambos miembros de la pareja en el momento del evento. Por ejemplo, si el primer miembro de la pareja tiene 24 años y el segundo miembro tiene 38, la media de edad es de 31, por lo que se clasificarán en el grupo de edad b).

Pesos, repeticiones y distancias oficiales categoría pareja masculina, femenina y mixta:

WORKOUTS	REP/DIST	MASCULINO	FEMENINO	MIXTO
BOX STEP OVER	10 REP	60cm / 20 KG	50cm / 10 KG	60cm / 10 KG
CAL ASAULT BIKE	20 CAL	-	-	-
DEAD BALL+CARRY	30 METROS	50 KG	30 KG	30 KG
SIT PULL-TRINEO	40 METROS	50 KG	25 KG	25 KG
BURPEE BROAD JUMP	50 METROS	-	-	-
ROW ERG	600 METROS	-	-	-
FARMER CARRY	70 METROS	2X24 KG	2X16 KG	2X16 KG
WALL BALL	80 REP	6 KG	4KG	6KG

Disponible más información, especificaciones y ejecución de los ejercicios en:
<https://www.pulsehybrid.com/@pulsehybridchallenge>



EQUIPOS

Categoría equipos dividida en género **masculino , femenino y mixto**. La distancia a recorrer será un total de 4.000 metros, divididos en 8 tramos de carrera de 500 metros.

- La prueba en modalidad equipos estará compuesta por 3 atletas y se desarrollará bajo el formato RELEVOS, garantizando en todo momento la alternancia entre los tres miembros del equipo.
- La salida será tomada por los tres integrantes juntos hasta la zona de relevo; donde dos de los integrantes se esperarán hasta que su compañero los releve.
- Únicamente podrá estar compitiendo un atleta del equipo al mismo tiempo, excepto en la última carrera que la realizarán los 3 juntos. Los compañeros que no se encuentren en acción deberá permanecer obligatoriamente en la zona de relevos.
- El relevo y el cambio de chip entre los miembros del equipo se realizará exclusivamente en la zona de relevos, siendo este el único punto autorizado para efectuar dicho intercambio.
- Tras terminar la 7^a (penúltima) estación todos los miembros del equipo deberán completar la última carrera juntos, y dirigirse a la estación de Wall Ball (última), en la cual podrán repartirse libremente las repeticiones.
- La entrada a meta deberá realizarse de manera simultánea por todos los integrantes, siendo condición indispensable para la validez del resultado.

La secuencia del evento, será la siguiente:

500m carrera	1 BOX STEP OVER	500m carrera	2 CAL ASSAULT BIKE	500m carrera	3 DEAD BALL + CARRY	500m carrera	4 SIT PULL TRINEO
500m carrera	5 BURPEE BROAD JUMP	500m carrera	6 ROW ERG	500m carrera	7 FARMER CARRY	500m carrera	8 WALL BALL

Disponible más información, especificaciones y ejecución de los ejercicios en:
<https://www.pulsehybrid.com/@pulsehybridchallenge>



Grupos de edad categoría EQUIPOS:

La categoría Equipos de Pulse hybrid challenge no tendrá considerada grupos de edad, existiendo una única categoría para la clasificación general.

Pesos, repeticiones y distancias oficiales categoría equipos masculina, femenina y mixta:

WORKOUTS	REP/DIST	MASCULINO	FEMENINO	MIXTO
BOX STEP OVER	10 REP	60cm / 20 KG	50cm / 10 KG	60cm / 10 KG
CAL ASAULT BIKE	20 CAL	-	-	-
DEAD BALL+CARRY	30 METROS	50 KG	30 KG	30 KG
SIT PULL-TRINEO	40 METROS	50 KG	25 KG	25 KG
BURPEE BROAD JUMP	50 METROS	-	-	-
ROW ERG	600 METROS	-	-	-
FARMER CARRY	70 METROS	2X24 KG	2X16 KG	2X16 KG
WALL BALL	80 REP	6 KG	4KG	6KG

Disponible más información, especificaciones y ejecución de los ejercicios en:
<https://www.pulsehybrid.com/@pulsehybridchallenge>



REGLAMENTO OFICIAL

05. MODALIDAD DE SALIDA

- El formato se desarrollará en tandas de entre 5 y 20 atletas, que saldrán cada 10 minutos.
- El número máximo de participantes se establecerá según la logística del evento.

06. INSCRIPCIONES

- Podrán participar atletas mayores de 16 años con autorización y mayores de 18 años de forma libre.

Autorización menores de edad

- Será obligatorio inscribirse en las plataformas oficiales habilitadas.

INSCRIBETE AQUÍ

- Cada participante deberá aceptar el presente reglamento y la declaración de responsabilidad.

07. ZONA DE CALENTAMIENTO Y RECUPERACIÓN

Se habilitarán áreas específicas para:

- Calentamiento: acceso limitado a participantes antes de su tanda.
- Recuperación: zona post-meta con avituallamiento básico y asistencia médica.

08. JUECES Y VOLUNTARIOS

- Cada estación contará con jueces y voluntarios para control de repeticiones y seguridad.
- En carrera y zonas de paso habrá personal de apoyo para señalización y asistencia.
- La decisión de los jueces será inapelable.

Disponible más información, especificaciones y ejecución de los ejercicios en:
<https://www.pulsehybrid.com/@pulsehybridchallenge>



REGLAMENTO OFICIAL

09. EQUIPAMIENTO PERMITIDO

- Indumentaria deportiva adecuada.
- Zapatillas deportivas obligatorias.
- Se prohíbe el uso de elementos que puedan poner en riesgo la seguridad propia o de terceros.

10. SEGURIDAD MÉDICA

- La organización contará con servicio de asistencia sanitaria, ambulancia y personal de emergencias.
- Es responsabilidad del atleta presentarse en condiciones físicas aptas para la prueba

11. PREMIOS

- Premios y reconocimientos para los 3 primeros clasificados de cada categoría y rango de edad.
- Posibilidad de premios especiales (mejor box, equipo más numeroso,etc.).
- Premio metálico para 1º, 2º y 3º clasificado general de la categoría individual, masculino y femenino. (NO RANGO EDAD)

12. RESPONSABILIDAD

- La organización no se hace responsable de lesiones, pérdidas o daños materiales durante el evento.
- Todos los atletas deberán aceptar el documento de responsabilidad en la inscripción.

13. ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO

- La inscripción en el evento implica la aceptación plena del presente reglamento.

Disponible más información, especificaciones y ejecución de los ejercicios en:
<https://www.pulsehybrid.com/@pulsehybridchallenge>



REGLAMENTO OFICIAL

PL

Disponible más información, especificaciones y ejecución de los ejercicios en:
<https://www.pulsehybrid.com/@pulsehybridchallenge>

PULSE

HYBRID CHALLENGE