

REGLAMENTO OFICIAL

6 JUNIO 2026

TACORONTE



— HYBRID RACE —

ÍNDICE

• 1. Concepto de la prueba	4
• 2. Condiciones de participación.....	5
• 3. Categorías	6
• 4. Formato de competición	6
• 5. Carrera (recorrido)	7
• 6. Estaciones y estándares	8
• 7. Normas generales de competición	11
• 8. Normativa específica – modalidad parejas	12
• 9. Jueces y organización	12
• 10. Chips y dorsales	13
• 11. Zona de calentamiento y material	13
• 12. Avituallamiento	14
• 13. Penalizaciones	14
• 14. Clasificación y premios	15
• 15. Inscripciones	15
• 16. Protección de datos	16
• 17. Suspensión o modificación del evento	16
• Anexo I. Tabla técnica oficial	17

NANANA

— HYBRID RACE —



1. CONCEPTO DE LA PRUEBA

1.1. **Magma Hybrid Race** es una competición híbrida que combina tramos de carrera con estaciones de ejercicios funcionales y obstáculos.

1.2. Los participantes **deberán completar el recorrido siguiendo el orden** establecido por la organización.

1.3. El resultado final de cada atleta será el **tiempo total empleado en completar todas las carreras y estaciones.**

1.4. La clasificación se ordenará de menor a mayor, siendo el atleta más rápido el ganador.

1.5. Podrán aplicarse ajustes al tiempo final en caso de penalizaciones conforme al presente reglamento

2. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

2.1. La participación está abierta **exclusivamente a personas mayores de 18 años**.

2.2. Al formalizar la inscripción, **el participante acepta este reglamento y se compromete a respetar las normas del evento**.

2.3. Cada atleta **confirma que se encuentra en condiciones físicas adecuadas** para afrontar la prueba y asume su propia responsabilidad durante el desarrollo de la competición.

2.4. Deberá **seguir en todo momento las indicaciones del equipo organizador** y del personal de control.

2.5. Cualquier aspecto no previsto será **gestionado directamente por la organización**, con carácter definitivo.

3. CATEGORÍAS

3.1. **Modalidad Individual:** Open Femenino, Open Masculino, Élite Femenino, Élite Masculino.

3.2. **Modalidad Parejas** (Open): Parejas Femeninas, Parejas Masculinas, Parejas Mixtas.

3.3. Las categorías se diferencian por pesos, repeticiones o exigencias asignadas en determinadas estaciones (ver ANEXO I).

4. FORMATO DE COMPETICIÓN

4.1. La prueba se compone de **10 estaciones intercaladas con tramos de carrera.**

4.2. Los atletas deberán completar **una vuelta de carrera antes de cada estación**, siguiendo el orden establecido por la organización.

4.3. El tiempo oficial comprende carrera, estaciones y transiciones.

5. CARRERA (RECORRIDO)

5.1. El **recorrido estándar consta de 600 metros** (una vuelta) e incluye una zona de escaleras y una subida aproximada de 150 metros.

5.2. La primera vuelta tendrá una distancia reducida de 470 metros.

5.3. El circuito combina un tramo interior (campo de fútbol) donde se ubican las estaciones y un tramo exterior. La salida del campo se realiza por escaleras hacia una puerta exterior.

5.4. Tras salir, los atletas descenderán aproximadamente 60 metros hasta una lona de cronometraje, continuarán hasta el final de la calle y realizarán un recorrido circular hasta volver a la zona de estaciones.

5.5. Habrá varias lonas de cronometraje distribuidas a lo largo del circuito. Los atletas deberán pasar sobre ellas para asegurar el registro del chip.

5.6. Los atletas alcanzados deberán facilitar el adelantamiento. **No se permite empujar u obstaculizar.**

5.7. En modalidad parejas, la primera vuelta se realiza conjuntamente; a partir de entonces solo corre quien porte el chip. Una vuelta sin chip no será contabilizada. **La no realización de una vuelta obligatoria conllevará penalización determinada por el Head Judge.**

6. ESTACIONES (WORKOUTS) Y ESTÁNDARES

Las estaciones deberán completarse cumpliendo los estándares técnicos. **Repeticiones, distancias y pesos por categoría en ANEXO I.**

1ª Estación – Granjero (Farmer Carry)

- 200 m con dos kettlebells del peso correspondiente.
- Se permite descansar, pero no avanzar sin las cargas.
- Desplazamiento dentro del carril asignado.

2ª Estación – Zancadas

- 100 m con dos mancuernas.
- Rodilla toca suelo y extensión completa antes de avanzar.
- Repetición sin estándar: No Rep.

3ª Estación – SkiErg

- Pantalla a 0 antes de comenzar.
- Damper libre. Pies en plataforma.
- Se puede pausar, pero no abandonar sin completar la distancia.

6. ESTACIONES (WORKOUTS) Y ESTÁNDARES

4ª Estación – Dumbbell Thruster

- Sentadilla hasta tocar tope a 30 cm y extensión completa con mancuernas por encima de la cabeza.
- Repeticiones simultáneas con ambas mancuernas.

5ª Estación – Assault Bike

- Sillín ajustable. Pantalla a 0.
- Completar calorías indicadas. Sentado o de pie.

6ª Estación – Empuje de Disco

- Empujar disco en cuadrupedia con rodillas flexionadas.
- Prohibido lanzar/golpear; prohibido empujar con rodillas extendidas.
- 80 m en circuito.

7ª Estación – Plate Burpees Shuttle Run

- Burpee con manos y pecho sobre el disco; muslos al suelo detrás de línea.
- Coger el disco y shuttle run 5 m ida y vuelta rodeando cono.

6. ESTACIONES (WORKOUTS) Y ESTÁNDARES

8ª Estación – Sit-Up con Balón

- Posición mariposa; omóplatos al suelo, balón detrás de la cabeza.
- Incorporarse y tocar pies con el balón; pies en contacto entre sí.

9ª Estación – RowErg

- Pantalla a 0; ajustar pies y damper.
- Se puede pausar; no abandonar sin completar distancia.
- Mango al soporte al finalizar.

10ª Estación – Bear-Hug Kneel to Stand

- Comenzar arrodillado; carga abrazada al pecho en contacto con torso.
- Levantarse alternando piernas hasta extensión completa

7. NORMAS GENERALES DE COMPETICIÓN

7.1. No Rep: **las repeticiones no válidas no se contabilizan y deberán repetirse.**

7.2. **Head Judge:** máxima autoridad técnica; decisiones definitivas.

7.3. Transiciones: entrada/salida por el lado indicado; **prohibido abandonar antes de completar el estándar.**

7.4. **Material:** debe permanecer en el carril/zona; recolocar antes de continuar si se desplaza.

7.5. **Conducta antideportiva:** puede implicar penalización o descalificación.

7.6. **Fallo de chip/cronometraje:** **comunicar inmediatamente;** la organización determinará medidas oportunas.

7.7. **Entrada a meta:** ubicada detrás de la estación final y señalizada; seguir indicaciones.

8. NORMATIVA ESPECÍFICA – MODALIDAD PAREJAS

- 8.1. Repeticiones repartibles libremente; **solo cuentan repeticiones válidas.**
- 8.2. **La carrera, salvo la primera vuelta, la realiza un único miembro** (quien porte el chip). Intercambio de chip obligatorio si alternan.
- 8.3. Ambos atletas deberán **permanecer dentro del carril y zona de trabajo en estaciones.**

9. JUECES Y ORGANIZACIÓN

- 9.1. **Habrán jueces en cada estación y puntos clave** del recorrido.
- 9.2. Supervisan estándares, pesos, repeticiones y seguridad.
- 9.3. **Indicaciones y decisiones de jueces y organización son definitivas.**

10. CHIPS Y DORSALES

- 10.1. Entrega del dorsal una hora antes de la carrera. Deben ser puntuales para recibirlo.
- 10.2. Chip se entrega 15 min. antes y será colocado en tobillo; prohibido mano o calcetín.
- 10.3. En parejas existe un único chip, intercambiable entre miembros.
- 10.4. El chip debe entregarse al terminar.

11. ZONA DE CALENTAMIENTO Y MATERIAL

- 11.1. Deben entrar a la Zona de Calentamiento 30 minutos antes de la salida. Dispondrán de 15 min. para calentar y 15min. para recibir y aceptar el briefing de la carrera y colocar el chip.
- 11.2. Material permitido: guantes y magnesio (el atleta debe portarlo).
- 11.3. Prohibido dejar objetos personales en estaciones o durante la carrera

12. AVITUALLAMIENTO

12.1. La inscripción incluye avituallamiento líquido y sólido.

12.2. Consumir comida o bebida fuera de la zona designada podrá conllevar penalización

13. PENALIZACIONES

Ayuda externa en ejercicio:	+5 min.
Comida o bebida fuera de avituallamiento:	+5 min.
Vueltas de carrera incompletas:	+2 min por vuelta.
Estación no realizada:	+10 min.
Estaciones fuera de orden:	+5 min.
Peso incorrecto:	+5 min.

Conducta inapropiada: descalificación.

14. CLASIFICACIÓN Y PREMIOS

14.1. **Clasificación provisional durante el evento;** sujeta a cambios hasta 24h por penalizaciones.

14.2. **Premios en metálico para Élite**
(mínimo 4 inscritos):

1º 200 €	2º 100 €	3º 50 €.
----------	----------	----------

14.3. **Medalla finisher para todos.**

14.4. **Trofeos por categorías de edad:**

18-29	30-39	40-49	50-59	60+
-------	-------	-------	-------	-----

15. INSCRIPCIONES

15.1. Exclusivamente por canales oficiales.

15.2. Cambios permitidos hasta 30 días antes (1 cambio por persona).

15.3. No se permite cambio de modalidad individual ↔ parejas.

15.4. No se permiten cancelaciones ni devolución.

15.5. Incluye cronometraje con chip, avituallamiento, asistencia médica y seguro de accidentes.

15.6. Límite de inscritos; la organización podrá ajustar aspectos logísticos si fuera necesario

16. PROTECCIÓN DE DATOS

El participante autoriza el uso de sus datos e imagen para fines relacionados con el evento.

17. SUSPENSIÓN O MODIFICACIÓN DEL EVENTO

17.1. La organización podrá modificar estaciones, recorridos o estándares por seguridad, logística o fuerza mayor.

17.2. En caso de suspensión por fuerza mayor, no se devolverá el importe de la inscripción.

ANEXO I. TABLA TÉCNICA OFICIAL

INDIVIDUAL

Estación	Open F	Open M	Élite F	Élite M
Granjero (200 m)	2×16 kg	2×24 kg	2×24 kg	2×32 kg
Zancadas (100 m)	2×10 kg	2×15 kg	2×15 kg	2×20 kg
SkiErg	500 m	500 m	500 m	500 m
Dumbbell Thruster	40 reps – 2×8 kg	40 reps – 2×12,5 kg	40 reps – 2×12,5 kg	40 reps – 2×17,5 kg
Assault Bike	30 cal	30 cal	30 cal	30 cal
Empuje de Disco (80 m)	15 kg	20 kg	15 kg	20 kg
Plate Burpees Shuttle Run	20 reps – 10 kg	20 reps – 15 kg	20 reps – 15 kg	20 reps – 20 kg
Sit-Up con Balón	30 reps – 6 kg	30 reps – 9 kg	30 reps – 6 kg	30 reps – 9 kg
RowErg	500 m	500 m	500 m	500 m
Bear-Hug Kneel to Stand	40 reps – 15 kg	40 reps – 20 kg	40 reps – 20 kg	40 reps – 25 kg

ANEXO I. TABLA TÉCNICA OFICIAL

PAREJAS (OPEN)

Estación	Parareja Femenina	Pareja Masculina	Pareja Mixta
Granjero (200 m)	2×16 kg	2×24 kg	2×24 kg
Zancadas (100 m)	2×10 kg	2×15 kg	2×15 kg
SkiErg	800 m	800 m	800 m
Dumbbell Thruster	50 reps – 2×8 kg	50 reps – 2×12,5 kg	50 reps – 2×12,5 kg
Assault Bike	50 cal	50 cal	50 cal
Empuje de Disco (80 m)	15 kg	20 kg	20 kg
Plate Burpees Shuttle Run	30 reps – 10 kg	30 reps – 15 kg	30 reps – 15 kg
Sit-Up con Balón	60 reps – 6 kg	60 reps – 9 kg	60 reps – 6 kg
RowErg	800 m	800 m	800 m
Bear-Hug Kneel to Stand	50 reps – 15 kg	50 reps – 20 kg	50 reps – 20 kg

TACORONTE



— HYBRID RACE —