

REGLAMENTO Y DINAMICA DE COMPETICION CARRERA HIBRIDA “RETO VALE”

1. DINÁMICA DE LA COMPETICIÓN.

Una vez completado el cupo máximo de plazas o cumplido el plazo de inscripción, se elaborará el horario definitivo y los participantes serán organizados por tandas de forma aleatoria.

Cada participante sabrá la hora de comienzo de su categoría, así como de su tanda.

Se permite la entrada a la zona de calentamiento, solamente 45min antes de la salida de cada tanda y cada participante o parejas será responsable de estar 5 minutos antes de su salida en la START ZONE.

El juez de salida será el encargado de lanzar la tanda, en la que habrá que realizar una primera parte de carrera de unos 400m aprox. y seguidamente entrar por el pasillo que da acceso a los Workouts.

2. ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO – COMPETICIÓN HÍBRIDA

1. **FARMER CARRY** El atleta deberá transportar dos cargas (una en cada mano) desde el inicio hasta la línea final. Las cargas deben mantenerse levantadas del suelo durante todo el recorrido. Se permite detenerse, pero no apoyar las cargas en el suelo. El recorrido finaliza cuando ambos pies cruzan la línea con control.

PESOS:

X2 KTB 24KG MASCULINO

X2 KTB 16KG FEMENINO

2. **SKI ERG**

El atleta deberá completar la distancia indicada en el ergómetro. Cada repetición comienza con brazos extendidos por encima de la cabeza. El tirón debe ser completo y fluido hasta abajo. La distancia se valida mediante el monitor.

3. **REMO (ROW ERG)**

El atleta deberá completar la distancia establecida. Cada ciclo incluye extensión de piernas y tirón al torso. La distancia válida será la registrada en el juez.

4. BURPEE BROAD JUMP.

El atleta comienza de pie, realiza un burpee con contacto de pecho y muslos. Posteriormente salta hacia adelante con ambos pies simultáneamente. Debe haber control en el aterrizaje antes de continuar

3. REGLAMENTO OFICIAL - COMPETICIÓN HÍBRIDA POR PAREJAS

1. FORMATO GENERAL DE LA PRUEBA

Competición en formato parejas (2 atletas).

- **Estructura del workout:**

1. 400 m carrera,
2. 2.000 m remo, 400m carrera
3. 350 m Farmer carry, 400 m carrera,
4. 2.000 m ski erg, 400 m carrera
5. 350 m burpee broad jump.

- **Total:** 1.600 m carrera, 2.000 m remo, 2.000 m ski, 350 m Farmer carry, 350 m burpees.

2. FORMATO POR PAREJAS

Los atletas pueden repartirse el trabajo libremente salvo en carrera. Solo un atleta trabaja en estaciones. Cambios dentro de zona delimitada. Estrategia libre en división de cargas y distancias.

3. NORMATIVA DE CARRERA

Ambos atletas deben correr juntos. La distancia se valida cuando ambos cruzan la línea. No se permite separación significativa. Se prioriza el trabajo en equipo.

4. NORMATIVA POR ESTACIONES

- **Remo:** división libre, distancia válida por monitor. Ski: mismas condiciones que remo.
- **Farmer Carry:** no arrastrar cargas, si se apoyan se continúa desde ese punto.
- **Burpee Broad Jump:** pecho y muslos al suelo, salto con ambos pies, control en recepción.

5. ESTÁNDARES GENERALES

Todos los movimientos serán validados por jueces. Errores implican repetición o penalización. Se exige rango completo, control y seguridad.

6. SISTEMA DE SALIDAS

Salidas cada 20 minutos. Duración estimada por tanda: 40 minutos. Siempre habrá dos tandas simultáneamente. Ejemplo: 00:00, 00:20, 00:40, 01:00.

7. CLASIFICACIÓN Y RESULTADOS

Clasificación por tiempo total. En caso de empate: menor penalización y mejor rendimiento en estaciones.

8. PENALIZACIONES

Por errores técnicos, recortes o conducta antideportiva. Tipos: repetición o penalización de tiempo.

9. SEGURIDAD Y FAIR PLAY

Respeto obligatorio a jueces y organización. Uso correcto del material. Recomendaciones: hidratación, control del esfuerzo y comunicación en pareja.

10. OBJETIVO DE LA PRUEBA

Equilibrio entre resistencia, fuerza y estrategia. Importancia de la coordinación en pareja. Competición centrada en eficiencia y trabajo conjunto.

4. CATEGORIAS

PAREJAS FEMENINAS

PAREJAS MIXTO

PAREJAS MASCULINAS

5. OBSERVACIONES

SE INCLUIRAN 2 TANDAS POR CATEGORIA, CON 4 PAREJAS COMPITIENDO SIMULTANEAMENTE EN CADA TANDA QUE TENDRAN UNA SALIDA ESCALONADA CADA 20´.

EN TOTAL SERAN 24 PAREJAS, CON UN TOTAL DE 48 ATLETAS CON UN 1 JUEZ POR CADA ESTACION QUE DETERMINARÁ QUE SE CUMPLAN LOS OBJETIVOS MARCADOS Y VALORAR QUE SE HAGAN CORRECTAMENTE LOS ESTANDARES DE MOVIMIENTO.