

HYBRID RACE LLANES

REGLAMENTO OFICIAL

Organiza: Strength Society

Colaboran: Ayuntamiento de Llanes y Concejalía de Deportes



CARRERA HÍBRIDA POR PAREJAS

- 🏃 400 m = 2 vueltas a la pista (200 m x2)
- 🕒 8 estaciones
- 👤 Parejas (reparto del trabajo)
- 🕒 Tandas cada 20 min (5-6 parejas)
- 🏠 2 estaciones con máquinas (ski y remo)

REGLA PRINCIPAL

Después de cada estación, las parejas vuelven SIEMPRE a la línea de 200 m, completan 2 vueltas (400 m) y desde ahí acceden a la siguiente estación.

SECUENCIA DE ESTACIONES

- SALIDA (arco)
- ↓ 400 m (2 vueltas)
- 1 BURPEES OVER THE BAR – 100 reps (reparto)
- ↓ 400 m (2 vueltas)
- 2 SKI ERG – 1.500 m (reparto)
- ↓ 400 m (2 vueltas)
- 3 ZANCADAS CON SACO – 80 m (40+40)
- ↓ 400 m (2 vueltas)
- 4 STEP UP AL CAJÓN – 100 reps (reparto)
- Disco 20 kg (chicos) / Disco 10 kg (chicas)
- ↓ 400 m (2 vueltas)
- 5 SENTADILLAS GOBLET – 100 reps (reparto)
- Mancuerna 22,5 kg (chicos) / 15 kg (chicas)
- ↓ 400 m (2 vueltas)
- 6 REMO – 1.500 m (reparto)
- ↓ 400 m (2 vueltas)
- 7 FARMER CARRY – 160 m (40+40+40+40)
- Obligatorio: una persona realiza 40 m ida + 40 m vuelta (80 m), la otra persona realiza otros 40 m ida + 40 m vuelta (80 m).
- ↓ 400 m (2 vueltas)
- 8 WALL BALL – 100 reps (reparto)
- Contenedor de obra altura 2,9 m
- balón 9 kg (chicos) / balón 5 kg (chicas)
- ↓ SPRINT hasta la META (arco)

LEYENDA

- Recorrido de carrera (400 m - 2 vueltas)
- Línea principal (entrada/salida estaciones) (LÍNEA DE 200 m - CONTROL OBLIGATORIO)
- 🏁 Arco de salida (inicio de tanda)
- 🏁 Arco de meta (final de carrera)
- 🏁 Meta (fin de carrera)

NOTAS IMPORTANTES

- ✔ Todas las parejas salen juntas desde el arco de salida.
- ✔ Después de cada estación, vuelven a la línea de 200 m, completan 2 vueltas (400 m) y acceden a la siguiente estación.
- ✔ El arco de salida solo se cruza al inicio.
- ✔ El arco de meta se cruza al finalizar (tras estación 8).
- ✔ Respetar siempre el sentido de circulación.
- ✔ Separación entre tandas: 20 minutos.

ÍNDICE

1. 1. Presentación
2. 2. Organización
3. 3. Objetivo
4. 4. Formato de competición
5. 5. Categorías
6. 6. Recorrido
7. 7. Estaciones
8. 8. Estándares de movimiento
9. 9. Pesos oficiales
10. 10. Penalizaciones
11. 11. Seguridad
12. 12. Avituallamiento
13. 13. Meteorología
14. 14. Cronometraje
15. 15. Conducta deportiva
16. 16. Derechos de imagen
17. 17. Protección de datos
18. 18. Aceptación

1. Presentación

Hybrid Race Llanes es una carrera híbrida por parejas que combina carrera a pie con estaciones funcionales de fuerza y resistencia. El objetivo es completar el recorrido en el menor tiempo posible respetando el reglamento y los estándares técnicos.

2. Organización

La prueba está organizada por Strength Society junto con el Ayuntamiento de Llanes y la Concejalía de Deportes. La organización podrá nombrar jueces y voluntarios para garantizar el correcto desarrollo del evento.

3. Objetivo

Ofrecer una competición segura, accesible y exigente donde prime el esfuerzo conjunto de la pareja y el cumplimiento de los estándares de movimiento.

4. Formato de competición

- Competición por parejas.
- Salidas por tandas de 5-6 parejas cada 20 minutos.
- Tras cada estación será obligatorio completar 400 m (2 vueltas a la pista de 200 m).
- La carrera deberá realizarse siempre con ambos miembros de la pareja juntos.
- Todas las estaciones son a reparto, salvo las obligaciones específicas del Farmer Carry.

5. Categorías

Masculina, Femenina y Mixta.

6. Recorrido

Salida → 400 m → Estación → 400 m → siguiente estación hasta completar las ocho estaciones y el sprint final a meta.

7. Estaciones

- | | |
|-------------------------|-----------------|
| 1. Burpees Over the Bar | 5. Goblet Squat |
| 2. SkiErg | 6. Remo |
| 3. Zancadas con saco | 7. Farmer Carry |
| 4. Step Up | 8. Wall Ball |

8. Estándares de movimiento

BURPEES OVER THE BAR

- 100 repeticiones a repartir.
- Pecho en contacto con el suelo.
- Salto con ambos pies sobre la barra.

SKIERG

- 1.500 m a repartir.
- Solo cuentan los metros de la máquina.

ZANCADAS CON SACO

- 80 m (40+40).
 - Rodilla trasera toca el suelo.
 - Extensión completa en cada paso.
 - Masculina: saco 20 kg.
 - Femenina: saco 10 kg.
 - Mixta: ambos participantes utilizarán el saco de 10 kg correspondiente a la categoría femenina.
- En ningún caso la participante femenina estará obligada a utilizar el saco de 20 kg.

STEP UP

- 100 repeticiones.
- Extensión completa sobre el cajón.
- Cada deportista utilizará el disco correspondiente a su categoría.

GOBLET SQUAT

- 100 repeticiones.
- Cadera por debajo de la rodilla.
- Extensión completa al finalizar.

REMO

- 1.500 m a repartir.

FARMER CARRY

- Distancia total: 160 m.
- Cada integrante deberá completar obligatoriamente 80 m (40+40).
- No podrá realizar la distancia asignada al compañero.
- Cada participante utilizará las kettlebells correspondientes a su categoría.

WALL BALL

- 100 repeticiones a repartir.

- La pelota debe impactar claramente en la diana.
- Masculina: balón de 9 kg.
- Femenina: balón de 5 kg.
- Mixta: el hombre utilizará balón de 9 kg y la mujer balón de 5 kg hasta completar conjuntamente las 100 repeticiones.

9. Pesos oficiales

Zancadas: 20/10 kg.

Step Up: disco 20/10 kg.

Goblet: 22,5/15 kg.

Wall Ball: 9/5 kg.

Farmer Carry: cada participante utilizará el peso oficial de su categoría.

10. Penalizaciones

Las repeticiones no válidas deberán repetirse. Saltarse recorrido, no completar los 400 m obligatorios, recibir ayuda externa o incumplir instrucciones de los jueces podrá implicar penalización o descalificación.

11. Seguridad

El evento contará con personal sanitario, voluntarios y personal de seguridad. La organización podrá detener la participación de cualquier deportista por motivos de seguridad.

12. Avituallamiento

Existirán puntos de avituallamiento en las zonas designadas por la organización.

13. Meteorología

La organización podrá modificar horarios, recorrido o estaciones por lluvia, viento, calor extremo u otras causas de fuerza mayor, comunicándolo por los canales oficiales con la mayor antelación posible.

14. Cronometraje

El tiempo oficial comenzará con la salida de cada tanda y finalizará al cruzar el arco de meta tras completar todas las estaciones.

15. Conducta deportiva

Se exige respeto hacia jueces, voluntarios, organización y resto de participantes. Cualquier conducta antideportiva podrá ser sancionada.

16. Derechos de imagen

La inscripción autoriza el uso de fotografías y vídeos obtenidos durante el evento para fines informativos y promocionales.

17. Protección de datos

Los datos personales serán tratados conforme a la normativa vigente y utilizados exclusivamente para la gestión del evento.

18. Aceptación

La inscripción supone la aceptación íntegra del presente reglamento y de las decisiones adoptadas por la organización.