


REGLAMENTO OFICIAL – PRUEBA HÍBRIDA

1. DENOMINACIÓN DEL EVENTO

Prueba Híbrida Funcional Games Canarias

 Lugar: Valle Gran Rey

 Fecha: 11 de julio

2. FORMATO DE COMPETICIÓN

La competición se desarrollará en formato **contrarreloj individual o por parejas**, combinando ejercicios funcionales con tramos de carrera.

Cada bloque estará compuesto por:

- Un ejercicio funcional
 - 250 metros de carrera

El circuito deberá completarse en su totalidad.

3. CATEGORÍAS

INDIVIDUAL

- PRO
- COMPETITIVA
- NO COMPETITIVA

PAREJAS

- Masculina
- Femenina
- Mixta

4. WORKOUTS POR CATEGORÍA

◆ NO COMPETITIVA

1. 50 Saltos al cajón (50 cm) + 250 m carrera
2. 50 Comba lastrada (5 kg) + 250 m carrera
3. 50 Cal Air Bike + 250 m carrera
4. 50 Push Ups HR + 250 m carrera
5. 50 Deadball (20 kg) + 250 m carrera
6. 50 Zancadas + 250 m carrera
7. 50 ABS + 250 m carrera
8. 500 m remo + 250 m carrera

◆ COMPETITIVA

1. 50 Saltos al cajón (50 cm) + 250 m carrera
2. 50 Comba lastrada (5 kg) + 250 m carrera
3. 60 Cal Air Bike + 250 m carrera
4. 50 Push Ups HR + 250 m carrera
5. 50 Deadball (20 kg) + 250 m carrera
6. 50 Zancadas + 250 m carrera

7. 50 ABS + 250 m carrera
8. 1000 m remo + 250 m carrera
9. 250 m carrera final

◆ PRO

1. 50 Saltos al cajón (50 cm) + 250 m carrera
2. 50 Comba lastrada (5 kg) + 250 m carrera
3. 90 Cal Air Bike + 250 m carrera
4. 50 Push Ups HR + 250 m carrera
5. 50 Deadball (20 kg) + 250 m carrera
6. 50 Zancadas + 250 m carrera
7. 50 ABS + 250 m carrera
8. 1500 m remo + 250 m carrera

◆ PAREJAS

Formato según indique la organización:

- Reparto libre
- Sincronizado
- Alternado

Estructura:

1. 50 Saltos al cajón (50 cm) + 250 m carrera
2. 50 Comba lastrada (5 kg) + 250 m carrera

3. 90 Cal Air Bike + 250 m carrera
4. 50 Push Ups HR + 250 m carrera
5. 50 Deadball (20 kg) + 250 m carrera
6. 50 Zancadas + 250 m carrera
7. 50 ABS + 250 m carrera
8. 1500 m remo + 250 m carrera

5. NORMAS GENERALES

1. Uso obligatorio de dorsal visible durante toda la prueba.
2. Los atletas deberán respetar zonas, jueces y material.
3. No se permite ayuda externa.
4. Todas las repeticiones deberán cumplir el estándar técnico.
5. Repeticiones no válidas implicarán penalización o repetición.
6. La organización podrá modificar horarios o estructura por causas justificadas.
7. Es responsabilidad del atleta estar en condiciones físicas aptas.

6. ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO (resumen)

- **Salto al cajón:** extensión completa arriba
- **Push Up HR:** pecho toca suelo, extensión completa arriba

- **Zancadas:** rodilla trasera toca suelo
- **Deadball:** desde suelo hasta extensión completa
- **ABS:** según estándar marcado (ej. sit-ups completos)

(Se recomienda briefing previo obligatorio)

7. SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

- Formato: **contrarreloj**
- Ganador: menor tiempo total
- Empates:
 - Tiempo de llegada
 - O prueba desempate

8. HORARIOS DE SALIDA



Sábado

- PRO → 09:00
- COMPETITIVA → 09:30
- PAREJAS → 10:00
- NO COMPETITIVA → 12:00

9. INSCRIPCIONES Y PRECIOS

INDIVIDUAL

- PRO → 35€

- COMPETITIVA → 35€
- NO COMPETITIVA → 35€

PAREJAS

- Masculina → 70€
- Femenina → 70€
- Mixta → 70€



Voluntarios: gratuito



Descuento: -5€ para residentes gomeros

10. MATERIAL Y EQUIPAMIENTO

- Uso obligatorio del material proporcionado por la organización
- No se permite material externo salvo autorización

11. RESPONSABILIDAD

La inscripción implica la aceptación del reglamento.

La organización no se hace responsable de:

- Lesiones
- Accidentes
- Pérdidas de objetos personales

12. CAMISETAS

Tallas disponibles:

XS – S – M – L – XL – XXL

13. ORGANIZACIÓN

La organización se reserva el derecho de:

- Modificar workouts
- Ajustar horarios
- Cambiar formatos por causas logísticas o de seguridad