HYBRID BATTLE

OFFICIAL RULEBOOK 2026

07 NOVIEMBRE 2026

CASA DEL EMPRENDEDOR · LOS REALEJOS · TENERIFE

HYBRID BATTLE

HYBRID BATTLE es una competición deportiva de carácter híbrido que combina carrera, resistencia cardiovascular, fuerza y resistencia muscular mediante un recorrido compuesto por segmentos de carrera y diferentes estaciones de trabajo.

La competición se desarrolla íntegramente por parejas. Ambos integrantes deberán completar conjuntamente el recorrido y las pruebas establecidas, respetando los estándares de movimiento, cargas, distancias y normas recogidos en este Rulebook.

La participación implica el conocimiento y aceptación íntegra del presente Reglamento, así como de las instrucciones impartidas por la Organización, Dirección de Carrera, Head Judge y equipo arbitral.

FECHA Y LUGAR

Fecha: 7 de noviembre de 2026.

Lugar: Casa del Emprendedor — Los Realejos, Tenerife.

Los horarios de apertura, check-in, briefing, comienzo de competición y heats serán comunicados por la Organización con anterioridad al evento.

FORMATO DE COMPETICIÓN

HYBRID BATTLE se disputa exclusivamente por parejas. La competición está compuesta por 3 RUN + 3 STAGES. Cada STAGE contiene tres pruebas consecutivas.

RUN 01 → STAGE 01 → RUN 02 → STAGE 02 → RUN 03 → STAGE 03 → FINISH

STAGE	SECUENCIA
STAGE 01	SkiErg · Heavy Single Unders · Sandbag Lunges
STAGE 02	RowErg · Burpee Broad Jump · Box Step Over
STAGE 03	Echo Bike · Farmer Carry · Wall Balls

La competición se desarrollará bajo cronómetro continuo. Descansos, transiciones, cambios, correcciones y demás interrupciones forman parte del tiempo total.

CATEGORÍAS

CATEGORÍAS
PRO MEN
PRO WOMEN
MIXED
OPEN MEN
OPEN WOMEN

RUN

La competición incluye tres segmentos de carrera: RUN 01 · RUN 02 · RUN 03.

CATEGORÍA	CADA RUN	TOTAL
PRO MEN	750 m	2.250 m
PRO WOMEN	750 m	2.250 m
MIXED	750 m	2.250 m
OPEN MEN	450 m	1.350 m
OPEN WOMEN	450 m	1.350 m

ESTÁNDAR DE CARRERA

Los tres RUN deberán realizarse conjuntamente por ambos integrantes. Deberán respetarse íntegramente el recorrido, sentido de circulación, puntos de giro, señalización y controles establecidos.

- No recortar el recorrido.
- No evitar puntos de giro.
- No atravesar zonas no habilitadas.
- No omitir controles de paso.
- No acceder anticipadamente a una estación.

PENALIZACIÓN RUN
+5 MINUTOS por cada vuelta completa no realizada. Esta es la penalización de tiempo aplicable a la carrera. La pareja es responsable de completar íntegramente las vueltas correspondientes a su categoría.

STAGE 01

SKIERG

1.000 METROS · TODAS LAS CATEGORÍAS · REPARTO LIBRE

La distancia corresponde al trabajo total de la pareja. Solo podrá trabajar un atleta en cada momento. Durante su trabajo, únicamente el atleta activo podrá manipular la pantalla, damper, mangos o realizar ajustes.

En los cambios no se permite entregar directamente los mangos. El atleta que finaliza deberá dejarlos en la máquina de forma controlada y cuidadosa.

No estará permitido lanzarlos, soltarlos bruscamente o permitir deliberadamente que impacten contra la estructura.

FINALIZACIÓN / TRABAJO INCOMPLETO

La pareja no podrá abandonar la estación hasta que el monitor marque 1.000 m y el juez valide el resultado. Si faltan metros, deberán completarse inmediatamente con el cronómetro en marcha.

HEAVY SINGLE UNDERS

CATEGORÍA	REPETICIONES
PRO MEN	150
PRO WOMEN	125
MIXED	125
OPEN MEN	125
OPEN WOMEN	100

Las repeticiones corresponden al trabajo total de la pareja. Reparto libre.

Para que una repetición sea válida, la Heavy Jump Rope deberá completar una vuelta y pasar correctamente por debajo de ambos pies.

NO REP

Cualquier intento en el que la cuerda no complete correctamente la vuelta o no pase por debajo de ambos pies no contabiliza. La repetición deberá realizarse de nuevo correctamente antes de continuar con el conteo.

La cuerda deberá dejarse en el suelo y el otro atleta deberá recogerla desde el suelo. No se permite entregarla directamente en la mano.

SANDBAG LUNGES

100 METROS · REPARTO LIBRE

CATEGORÍA	CARGA
PRO MEN	30 kg
PRO WOMEN	20 kg
MIXED	20 kg
OPEN MEN	20 kg
OPEN WOMEN	10 kg

La recogida, levantamiento y colocación inicial deberá realizarse íntegramente por un único integrante. El sandbag podrá colocarse en la posición que resulte más cómoda, siempre que sea transportado exclusivamente por el atleta activo.

Los cambios serán libres y el sandbag deberá transferirse directamente de un atleta al otro sin entrar en contacto con el suelo.

ZANCADA VÁLIDA

- La rodilla posterior contacta claramente con el suelo.
- Se recupera la extensión de cadera y rodillas.

NO REP

Si una zancada no cumple el estándar, será NO REP. El atleta deberá regresar al último punto válido indicado por el juez y ejecutar correctamente la zancada antes de continuar.

REINICIO DE ESTACIÓN

Si el sandbag toca el suelo en cualquier momento desde su levantamiento inicial hasta completar el tramo —incluidos descansos o cambios— la pareja deberá regresar al INICIO DEL TRAMO DE SANDBAG LUNGES.

STAGE 02

ROWERG

1.000 METROS · TODAS LAS CATEGORÍAS · REPARTO LIBRE

La distancia corresponde al trabajo total de la pareja. Solo podrá trabajar un atleta en cada momento. Únicamente el atleta activo podrá manipular pantalla, damper, foot straps, mango o realizar ajustes.

En los cambios no se permite entregar directamente el mango. El atleta que finaliza deberá colocarlo en su soporte de forma controlada y cuidadosa.

No estará permitido lanzarlo, soltarlo o dejarlo regresar violentamente contra la máquina.

FINALIZACIÓN / TRABAJO INCOMPLETO

La pareja no podrá abandonar la estación hasta que el monitor marque 1.000 m y el juez valide el resultado. Si faltan metros, deberán completarse inmediatamente con el cronómetro en marcha.

BURPEE BROAD JUMP

80 METROS · TODAS LAS CATEGORÍAS · REPARTO LIBRE

Al iniciar la estación, las manos deberán estar por detrás de la línea de salida.

EJECUCIÓN VÁLIDA

- Al apoyar las manos, la distancia entre las manos y la punta de los pies no podrá superar 30 cm.
- Pecho y muslos deberán contactar claramente con el suelo.
- El atleta deberá incorporarse para realizar el salto.
- El despegue será simultáneo con ambos pies.
- No podrán realizarse pasos entre la incorporación y el salto.

NO REP

Si no se cumple cualquiera de los estándares anteriores, la repetición será NO REP. El atleta deberá regresar al último punto válido indicado por el juez y repetir correctamente el movimiento antes de continuar. No existe penalización adicional ni acumulación de NO REPS.

BOX STEP OVER

CATEGORÍA	REPETICIONES	ALTURA
PRO MEN	80	60 cm
PRO WOMEN	70	60 cm
MIXED	70	60 cm
OPEN MEN	70	60 cm
OPEN WOMEN	60	50 cm

Las repeticiones corresponden al trabajo total de la pareja. Reparto libre.

REPETICIÓN VÁLIDA

- Subir al box.
- Apoyar ambos pies en su parte superior.
- Atravesarlo.
- Descender por el lado contrario.
- Finalizar con ambos pies en el suelo en el lado opuesto.

No será obligatorio alcanzar extensión completa de cadera y rodillas sobre el box ni alternar la pierna de subida.

NO REP

Cualquier ejecución incompleta será NO REP y no contabilizará. La repetición deberá realizarse de nuevo correctamente antes de continuar con el conteo.

En cada repetición, ambos pies deberán estar apoyados simultáneamente sobre la parte superior del cajón en algún momento.

STAGE 03

ECHO BIKE

CATEGORÍA	CALORÍAS
PRO MEN	60
PRO WOMEN	50
MIXED	50
OPEN MEN	50
OPEN WOMEN	40

Las calorías corresponden al trabajo total de la pareja. Reparto libre. Solo podrá trabajar un atleta en cada momento y únicamente el atleta activo podrá utilizar o manipular la Echo Bike.

FINALIZACIÓN / TRABAJO INCOMPLETO

La pareja no podrá abandonar la estación hasta que el monitor registre las calorías correspondientes a su categoría y el juez valide el resultado. Si faltan calorías, deberán completarse inmediatamente con el cronómetro en marcha.

FARMER CARRY

200 METROS · DUAL KETTLEBELLS · REPARTO LIBRE

CATEGORÍA	CARGA
PRO MEN	2 × 28 kg
PRO WOMEN	2 × 24 kg
MIXED	2 × 24 kg
OPEN MEN	2 × 24 kg
OPEN WOMEN	2 × 16 kg

El peso indicado corresponde a cada kettlebell. El atleta activo deberá transportar simultáneamente ambas kettlebells. Podrán apoyarse en el suelo para descansar o realizar cambios.

- No avanzar transportando una sola kettlebell.
- No arrastrarlas.
- No lanzarlas.
- No utilizar una carga distinta a la correspondiente.

NO REP / CORRECCIÓN

Cualquier avance realizado sin cumplir el estándar no será válido. El atleta deberá volver al último punto válido indicado por el juez

.

REINICIO DE ESTACIÓN
Si la pareja inicia el Farmer Carry utilizando un peso que NO corresponde a su categoría, deberá regresar al inicio y REINICIAR ÍNTEGRAMENTE la estación con la carga correcta. La distancia realizada con el peso incorrecto no contabiliza.

WALL BALLS

100 REPETICIONES · REPARTO LIBRE

CATEGORÍA	WALL BALL
PRO MEN	9 kg
PRO WOMEN	6 kg
MIXED	6 kg
OPEN MEN	6 kg
OPEN WOMEN	3 kg

Cada repetición comenzará con una sentadilla. El atleta deberá alcanzar la profundidad exigida y posteriormente extenderse y lanzar el balón hasta impactar correctamente en el target correspondiente.

NO REP
Será NO REP si no se alcanza la profundidad exigida o si el balón no impacta correctamente en el target. La repetición no contabiliza y deberá realizarse otra repetición válida.

Una vez completadas las 100 repeticiones válidas, la pareja podrá dirigirse al FINISH

Cada turno de un atleta deberá incluir al menos dos repeticiones. No se permite alternar una repetición por atleta. En cada cambio de atleta, el balón deberá recogerse desde el suelo.

FINISH

Una vez completados correctamente los Wall Balls, ambos integrantes deberán dirigirse a la zona de FINISH. El tiempo oficial se detendrá conforme al sistema de cronometraje establecido y ambos integrantes deberán haber completado íntegramente el recorrido.

COMPETICIÓN Y CRONOMETRAJE

HEATS Y SALIDAS

La competición se desarrollará mediante heats. Como criterio general, cada heat estará compuesto por tres parejas. La Organización podrá modificar este número por necesidades operativas.

Cada pareja será responsable de conocer su hora de salida y presentarse con la antelación indicada. La llegada tardía no dará derecho automático a participar en otro heat.

SI NO RESULTA POSIBLE RECOLOCAR A LA PAREJA
DNS — DID NOT START

CHIP Y CRONOMETRAJE

El cronometraje oficial se realizará mediante sistema electrónico de chip. Cada participante deberá portar correctamente el elemento de cronometraje asignado. En caso de incidencia técnica podrán utilizarse sistemas auxiliares de control.

CLASIFICACIÓN

La clasificación se realizará independientemente para cada categoría. La posición se determinará conforme al tiempo oficial total, incluida, en su caso, la penalización por vueltas de RUN omitidas.

DESCALIFICACIÓN — DQ

La descalificación supondrá la exclusión de la pareja de la clasificación oficial. Los errores técnicos de ejecución se resolverán, con carácter general, mediante NO REP, corrección o reinicio cuando así esté expresamente previsto; no constituirán por sí solos causa de DQ.

PODRÁN CONSTITUIR CAUSA DE DQ

- Omitir deliberadamente una estación o una parte sustancial del recorrido para obtener ventaja.
- Manipular deliberadamente el sistema de cronometraje.
- Falsear deliberadamente vueltas, repeticiones, metros o calorías.
- Competir utilizando la identidad de otra persona.
- Alterar deliberadamente el material para obtener ventaja.
- Negarse de forma deliberada y reiterada a cumplir las instrucciones arbitrales.
- Negarse a cumplir instrucciones de seguridad o continuar cuando el personal sanitario haya ordenado detener la participación.
- Agresiones físicas, amenazas graves, insultos o faltas graves de respeto a jueces, participantes, voluntarios, Organización o público.
- Daños intencionados al material o instalaciones.
- Conducta antideportiva grave o cualquier actuación fraudulenta destinada a obtener ventaja competitiva.

Salvo cuando sea necesaria una retirada inmediata por razones de seguridad, la decisión definitiva corresponderá al Head Judge y/o Dirección de Carrera.

DNF — DID NOT FINISH

Cuando uno o ambos integrantes no puedan completar la competición, la pareja será considerada DNF. El abandono deberá comunicarse a un juez o miembro de la Organización. Las indicaciones del personal sanitario prevalecerán sobre la voluntad del atleta de continuar.

NORMAS GENERALES

ADELANTAMIENTOS Y CONVIVENCIA

Los adelantamientos deberán realizarse de forma segura y deportiva. Queda prohibido obstaculizar deliberadamente a otra pareja. En las estaciones, cada pareja deberá utilizar el carril, máquina o material asignado.

EQUIPAMIENTO Y MATERIAL AUXILIAR

La Organización proporcionará el material necesario. Cada participante será responsable de utilizar las cargas y elementos correspondientes a su categoría.

MATERIAL PERMITIDO
ÚNICAMENTE RODILLERAS DEPORTIVAS y MUÑEQUERAS CONVENCIONALES

No estará permitido ningún otro material auxiliar destinado a mejorar, facilitar o asistir el agarre, levantamiento, transporte o ejecución.

- Straps.
- Guantes.
- Grips.
- Hooks o ganchos.
- Cinturones de levantamiento.
- Muñequeras con función de asistencia al agarre.
- Sistemas de sujeción al material.
- Cualquier elemento que facilite artificialmente la ejecución.

SEGURIDAD

La seguridad tendrá prioridad sobre cualquier consideración competitiva. La Organización podrá detener temporal o definitivamente la participación de cualquier atleta cuando exista riesgo para su seguridad o para terceros.

CONDUCTA DEPORTIVA

Todos los participantes deberán mantener una conducta respetuosa con atletas, jueces, voluntarios, Organización y público. No serán toleradas conductas violentas, intimidatorias, discriminatorias o manifiestamente antideportivas.

INSCRIPCIONES Y PARTICIPACIÓN

INSCRIPCIONES

Las inscripciones se realizarán mediante la plataforma oficial habilitada. La plaza se considerará confirmada una vez completado correctamente el proceso y abonado el importe correspondiente. La inscripción implica la aceptación íntegra de este Rulebook.

CANCELACIONES Y DEVOLUCIONES

Una vez formalizada y abonada la inscripción, no se admitirán cancelaciones con derecho a devolución, salvo que la cancelación del evento sea imputable a la Organización y proceda la devolución conforme a las condiciones aplicables.

CAMBIO DE UN INTEGRANTE

Se permitirá la sustitución de uno o de los dos integrantes de la pareja hasta el 3 de noviembre de 2026. El cambio de participante o participantes solo podrá producirse dentro de la misma categoría

DESDE EL 3 DE NOVIEMBRE DE 2026 LA COMPOSICIÓN DE LA PAREJA SERÁ DEFINITIVA

MODIFICACIÓN, SUSPENSIÓN O CANCELACIÓN

La Organización podrá modificar recorrido, horarios, heats, estaciones u otros aspectos operativos por razones de seguridad, fuerza mayor, meteorología, necesidades técnicas o circunstancias sobrevenidas.

Cuando resulte imposible celebrar la prueba en las condiciones inicialmente previstas, podrá acordarse su aplazamiento, susoensión o cancelación.

PROTECCIÓN DE DATOS

Los datos personales facilitados serán tratados conforme al Reglamento (UE) 2016/679 (RGPD) y a la Ley Orgánica 3/2018. La información completa será facilitada en la política de privacidad asociada al proceso de inscripción.

DERECHOS DE IMAGEN

HYBRID BATTLE podrá ser fotografiada y grabada durante su celebración. Las imágenes y grabaciones podrán utilizarse y difundirse a través de sus canales y por entidades o profesionales autorizados, conforme a las condiciones de participación y autorizaciones aplicables.

ACEPTACIÓN DEL RULEBOOK

La inscripción y participación en HYBRID BATTLE implica la aceptación del presente Rulebook. El desconocimiento del mismo no eximirá de su cumplimiento.

DISPOSICIÓN FINAL

La Organización se reserva la facultad de interpretar el presente Rulebook y resolver aquellas situaciones deportivas u organizativas no expresamente contempladas.

SEGURIDAD · IGUALDAD COMPETITIVA · FAIR PLAY · CORRECTO DESARROLLO DEL EVENTO

Cualquier actualización del Rulebook será comunicada a los participantes a través de los canales oficiales de HYBRID BATTLE.