



REGLAMENTO DEPORTIVO

III HYBRIX Vecindario 2026

Competición individual y Parejas Independientes

FECHA	UBICACIÓN
10 de octubre de 2026	Vecindario, Gran Canaria

3.400 m	5	8 min	8
distancia total de referencia	workouts intercalados	time cap por workout	calles por tanda

Resumen operativo

HYBRIX combina carrera, ejercicios funcionales y estaciones de trabajo físico en un formato competitivo por niveles. El reglamento establece el marco deportivo, las normas de ejecución, las penalizaciones y el procedimiento de clasificación.

Índice de contenido

N.º	Sección
1	Definición
2	Formato general
3	Condiciones de participación, categorías y tandas
4	Categorías y niveles
5	Sistema de salida, tandas y clasificación
6	Arbitraje y normas generales de ejecución
7	Modalidad parejas
8	Workouts y estándares
9	Time cap, no reps y penalizaciones
10	Reclamaciones
11	Ropa, accesorios y avituallamiento
12	Organización del evento
13	Premios
14	Seguridad, conducta y cambios
15	Uso de imagen, comunicación y aceptación
16	Inscripciones

1. Qué es HYBRIX

HYBRIX es una prueba deportiva que combina carrera, ejercicios funcionales y estaciones de trabajo físico en un formato dinámico, competitivo y accesible para diferentes niveles.

La prueba consiste en completar un recorrido total aproximado de 3.400 metros, compuesto por tramos de carrera y 5 workouts intercalados.

El objetivo de cada atleta o pareja será completar la totalidad del recorrido y los workouts en el menor tiempo posible, respetando el orden establecido, los estándares de movimiento y las indicaciones del equipo arbitral.

2. Formato general de la prueba

ORDEN	ACCIÓN
1	800 m carrera
2	Workout 1
3	400 m carrera
4	Workout 2
5	400 m carrera
6	Workout 3
7	400 m carrera
8	Workout 4
9	400 m carrera
10	Workout 5
11	Tramo final/meta según distribución técnica

La organización podrá ajustar la distribución exacta por necesidades técnicas, seguridad, espacio disponible o mejora del desarrollo de la competición.

3. Condiciones de participación

HYBRIX es una prueba abierta a cualquier persona que quiera participar, sin necesidad de clasificación previa. Todas las personas inscritas aceptan el reglamento, las condiciones de participación, la normativa de seguridad, la aceptación del riesgo inherente a la práctica deportiva y las condiciones de responsabilidad, imagen y privacidad vinculadas al evento.

La edad mínima para participar será de 16 años cumplidos el día de la prueba. Los/as menores deberán presentar autorización firmada por padre, madre o tutor/a legal, junto con la documentación identificativa requerida.

4. Categorías y niveles

Categorías individuales

Eagle femenina y masculina

Intermediate femenina y masculina

Advanced femenina y masculina

Categorías por parejas

Parejas Eagle masculinas, femeninas y mixtas

Parejas Intermediate masculinas, femeninas y mixtas

Parejas Advanced masculinas, femeninas y mixtas

Niveles de participación

Eagle	Intermediate	Advanced
Atletas que se están iniciando en pruebas de fitness funcional o competición híbrida.	Atletas con experiencia intermedia en entrenamiento funcional, pruebas deportivas o fitness.	Atletas experimentados/as en competiciones de fitness funcional o eventos de alta exigencia.

La distancia de carrera será la misma para todas las categorías. Las diferencias estarán marcadas por complejidad técnica, pesos, alturas, repeticiones y estándares de ejecución.

5. Sistema de salida, tandas y clasificación

Los/as participantes tomarán la salida en tandas organizadas por categoría. Cada tanda estará formada por un máximo de 8 atletas o parejas, salvo que la organización determine otra distribución por motivos técnicos, logísticos o deportivos.

La clasificación se ordenará por categorías, de menor a mayor tiempo total de finalización. El tiempo total incluirá tramos de carrera, ejecución de workouts, penalizaciones y cualquier espera o corrección arbitral que forme parte del desarrollo competitivo.

Los resultados definitivos se publicarán en un plazo aproximado de 24 horas tras la finalización de la prueba, una vez revisadas incidencias, penalizaciones o reclamaciones.

6. Arbitraje y normas generales de ejecución

Cada workout contará con árbitros/as responsables de controlar la correcta ejecución de ejercicios, repeticiones, pesos, distancias y estándares de movimiento. La prueba contará con un/a Head Judge que supervisará los aspectos deportivos, técnicos y arbitrales. Sus decisiones serán definitivas en materia deportiva.

Todos los workouts deberán realizarse en el orden establecido. Para completar un workout será necesario realizar todas las repeticiones, metros o tareas propuestas según la categoría correspondiente. Cualquier repetición que no cumpla los estándares será considerada no válida y deberá repetirse.

7. Modalidad parejas

En modalidad parejas, ambos componentes deberán permanecer juntos durante toda la prueba, salvo en ejercicios donde el estándar indique una distribución concreta. Según el workout, el trabajo podrá realizarse bajo uno de estos formatos:

You go, I go: los componentes se alternan repeticiones o metros.

Synchro: ambos realizan el movimiento de manera sincronizada.

Reparto libre: la pareja distribuye repeticiones o metros como considere.

Trabajo simultáneo con carga/no carga: un componente trabaja con carga y el otro acompaña sin carga, cuando así se indique.

En parejas mixtas, cuando existan alturas o pesos diferenciados por sexo, cada componente deberá utilizar la altura o peso correspondiente.

8. Workouts y estándares

WORKOUT 1 - Box Jump Over + Sandbag Lunges

Time cap

8 minutos para completar el workout. Si no se completa en tiempo, se aplicará la penalización establecida.

A. Box Jump Over

Individual: 40 repeticiones. Parejas: 80 repeticiones en formato you go, I go por repetición. La repetición será válida cuando el/la atleta pase completamente al otro lado del cajón. No será obligatorio extender la cadera sobre el cajón.

Categoría	Estándar	Altura
Eagle F/M	Step up / step down permitido	50 cm
Intermediate F	Step up / step down permitido	50 cm
Intermediate M	Subida con salto; bajada step down permitida	60 cm
Advanced F	Salto para subir y bajar	60 cm
Advanced M	Salto para subir y bajar	75 cm
Parejas Intermediate Mixta	Ambos 50 cm	50 cm
Parejas Advanced Mixta	Ambos 60 cm	60 cm

B. Sandbag Lunges

Individual: 40 metros. Parejas: 40 metros synchro. Recorrido de 20 metros ida y 20 metros vuelta. El sandbag se cargará sobre los hombros. En parejas, uno lleva carga y el otro ejecuta sin carga, pudiendo cambiar al completar tramo.

Categoría	Peso
Eagle F/M	10 kg
Intermediate F/M	20 kg
Advanced F/M	25kg

WORKOUT 2 - Row + Burpees Over the Object

Time cap

8 minutos para completar el workout. Si no se completa en tiempo, se aplicará la penalización establecida.

A. Row

Individual: 400 metros. Parejas: 800 metros. El/la atleta deberá permanecer sentado/a hasta que el juez confirme que la máquina está preparada. En parejas, los metros podrán repartirse libremente.

B. Burpees Over the Object

Individual: 40 repeticiones. Parejas: 40 repeticiones synchro. El salto puede ser frontal o lateral. En parejas synchro, ambos componentes inician en lados opuestos.

WORKOUT 3 - Medball Sit Ups + Wall Ball

Time cap

8 minutos para completar el workout. Si no se completa en tiempo, se aplicará la penalización establecida.

A. Medball Sit Ups

Individual: 40 repeticiones. Parejas: 80 repeticiones en formato you go, I go por repetición. En parejas, ambos componentes realizan el patrón de movimiento; quien tenga el medball trabaja con carga y el otro acompaña sin carga.

B. Wall Ball

Individual: 40 repeticiones. Parejas: 80 repeticiones you go, I go por repetición. La repetición será válida al completar sentadilla profunda, extensión y toque del balón en la diana correspondiente.

Categoría	Peso	Diana
Eagle F/M	3 kg	F: 2,75 m / M: 3,05 m
Intermediate F/M	6 kg	F: 2,75 m / M: 3,05 m
Advanced F/M	9 kg	F: 2,75 m / M: 3,05 m

WORKOUT 4 - Sandbag Carry + Sandbag Squats

Time cap

8 minutos para completar el workout. Si no se completa en tiempo, se aplicará la penalización establecida.

A. Sandbag Farmer Carry / Bear Hug Carry

Individual: 100 metros. Parejas 200 metros a repartir libremente pero en tramos de 25 metros. Salvo donde se indique lo contrario, el sandbag no podrá tocar el suelo durante el tramo válido.

Categoría	Peso	Transporte / regla
Eagle F	20 kg	Libre; puede soltar y continuar
Eagle M	30 kg	Libre; puede soltar y continuar
Intermediate F	30 kg	Bear hug; puede soltar y continuar
Intermediate M	40 kg	Bear hug; si suelta, vuelve al inicio del tramo
Advanced F	40 kg	Bear hug; si suelta, vuelve al inicio del tramo
Advanced M	50 kg	Bear hug; si suelta, vuelve al inicio del tramo

B. Sandbag Squats

Individual: 40 repeticiones. Parejas: 80 repeticiones a repartir libremente. La repetición es válida cuando se alcanza sentadilla profunda y se vuelve a extensión completa. Si el sandbag se suelta durante una repetición, esa repetición no será válida.

Categoría	Peso
Eagle F	20 kg
Eagle M	30 kg
Intermediate F	30 kg
Intermediate M	40 kg
Advanced F	40 kg
Advanced M	50 kg

WORKOUT 5 - Ski Erg + Plate Ground to Overhead

Time cap

8 minutos para completar el workout. Si no se completa en tiempo, se aplicará la penalización establecida.

A. Ski Erg

Individual: 400 metros. Parejas: 800 metros. El/la atleta permanecerá sobre la plataforma sin coger los mangos hasta validación del juez. En parejas, los metros podrán repartirse libremente.

B. Plate Ground to Overhead

Individual: 40 repeticiones. Parejas: 40 repeticiones synchro. La repetición empieza con el canto del disco tocando el suelo y finaliza con el disco por encima de la cabeza, brazos extendidos y extensión completa de piernas y cadera.

Categoría	Peso
Eagle F	5 kg
Eagle M	10 kg
Intermediate F	10 kg
Intermediate M	15 kg
Advanced F	15 kg
Advanced M	20 kg

9. Time cap, no reps y penalizaciones

Cada workout tendrá un tiempo máximo de ejecución de 8 minutos. Si un/a atleta o pareja no completa el workout dentro del time cap, deberá detenerse cuando el juez lo indique y realizar la penalización establecida antes de reincorporarse al recorrido.

Penalización general

30 jumping squats. Una vez realizada la penalización, el/la atleta o pareja podrá continuar, salvo descalificación por incumplimiento grave, abandono, conducta antideportiva o riesgo para la seguridad.

Una repetición no válida será indicada por el juez como no rep. No contará y deberá repetirse hasta alcanzar el número total exigido. La acumulación de no reps podrá derivar en penalización o descalificación si existe incumplimiento reiterado del estándar.

Si un/a atleta altera el orden de la prueba, se salta workouts, abandona el recorrido marcado o no atiende indicaciones arbitrales, podrá ser descalificado/a.

10. Reclamaciones

Las reclamaciones deportivas deberán presentarse en la zona habilitada por la organización. Solo podrá reclamar el/la atleta afectado/a o, en parejas, uno de sus componentes.

El plazo máximo para reclamar será de 20 minutos desde la publicación provisional del resultado de su tanda o categoría. La organización revisará la reclamación junto con el Head Judge. La decisión final será definitiva.

11. Ropa, accesorios y avituallamiento

Accesorios permitidos

- Rodilleras
- Guantes o calleras
- Muñequeras
- Cinturón de weightlifting
- Tape deportivo, siempre que no suponga ventaja antirreglamentaria

Accesorios no permitidos

- Auriculares
- Móviles durante la prueba
- Correas o straps de levantamiento
- Elementos que puedan dañar el material o comprometer la seguridad

El uso de magnesio podrá estar limitado a las zonas habilitadas por la organización. Los/as atletas podrán llevar una botella de agua siempre que no la abandonen ni la tiren en el recorrido. Habrá punto de avituallamiento y zona recovery al finalizar.

12. Organización del evento

La recogida de la bolsa del atleta se realizará en la fecha y horario comunicados por la organización. Será obligatorio presentar la documentación requerida y firmar o entregar el documento de descargo de responsabilidad. Sin este documento no se podrá participar.

La organización establecerá horarios de check-in por tandas y categorías. Cada atleta deberá acudir en el horario asignado, acceder con dorsal visible y recoger el chip de cronometraje en la zona habilitada.

Los/as participantes dispondrán de zona de calentamiento y podrán recibir un briefing recordatorio antes de la salida. No presentarse a la hora indicada podrá suponer pérdida de tanda, reubicación o descalificación.

13. Premios

Habrà premios o reconocimiento para los tres primeros clasificados/as de cada categoría convocada. La organización podrá establecer premios por modalidad individual, parejas masculinas, parejas femeninas y parejas mixtas.

La organización se reserva el derecho de agrupar categorías o modificar el sistema de premios si no se alcanza un mínimo suficiente de participación en alguna categoría.

14. Seguridad, conducta y cambios

Cada participante declara estar en condiciones físicas adecuadas para participar. La organización y el personal sanitario podrán retirar de la prueba a cualquier participante si consideran que su continuidad supone un riesgo para su salud, para terceros o para el correcto desarrollo del evento.

Será considerada conducta antideportiva insultar, amenazar, faltar al respeto, obstaculizar voluntariamente, manipular material, incumplir deliberadamente el reglamento o comprometer la seguridad. Estas conductas podrán implicar penalización o descalificación.

La organización se reserva el derecho de realizar cambios en workouts, recorrido, horarios, tandas, pesos, distancias o dinámica de competición cuando exista una causa justificada.

15. Uso de imagen, comunicación y aceptación

La participación implica autorización para utilizar imágenes, vídeos o contenido audiovisual captado durante el evento con fines informativos, promocionales y de difusión de la prueba.

Los canales oficiales de comunicación serán los indicados por la organización, incluyendo web, correo electrónico, Instagram, Facebook u otros medios oficiales. Es responsabilidad del participante seguir estos canales para conocer horarios, tandas, novedades o cambios relevantes.

La inscripción en HYBRIX implica la aceptación íntegra del presente reglamento. Cualquier situación no contemplada será resuelta por la organización y el Head Judge atendiendo a criterios deportivos, técnicos, de seguridad y buen desarrollo de la competición.

16. Inscripciones

Las inscripciones se realizarán a través de la web oficial del evento, siguiendo los pasos indicados durante el proceso y cumplimentando los datos solicitados. Cada participante deberá comprobar que la información facilitada sea correcta, especialmente sus datos personales y de contacto, para facilitar la gestión de su inscripción y la recepción de las comunicaciones de la organización.

El importe de la inscripción no es reembolsable. En caso de no poder asistir, la persona inscrita podrá solicitar el cambio de titular del dorsal para que otra persona participe en su lugar.

El cambio de titularidad se permitirá hasta un mes antes de la fecha de celebración del evento, previa solicitud a la organización. Para tramitarlo, la persona inscrita deberá contactar con la organización, que le indicará los pasos a seguir y los datos necesarios para actualizar la inscripción.