



**RULEBOOK
OFICIAL**

1. PRESENTACIÓN

2. CATEGORÍAS

3. INSCRIPCIONES

4. HYBRID RACE

5. NORMATIVA

6. CLASIFICACIÓN

7. PREMIOS

8. CONTACTO

DESCRIPCIÓN

Bienvenidos a la primera edición de la GOOD TRAINING "HYBRID RACE", una competición híbrida que pone a prueba tu capacidad de resistencia, fuerza, estrategia y mentalidad. Este evento ha sido diseñado para atletas completos que buscan superarse en un formato desafiante, con un enfoque funcional y accesible para todos los niveles.

Esta carrera nace a través de Good Training, empresa dedicada al entrenamiento funcional y a la promoción de la salud a través del deporte. Como parte de esta misión, ha desarrollado la GOOD TRAINING "HYBRID RACE", como herramienta para el desarrollo de su filosofía de entrenamiento.

El formato de esta carrera se basa en la modalidad run + workout que combina:

- 8 tramos de carrera de 500 metros
- 8 workouts funcionales de alta intensidad

El recorrido comienza en la línea de salida, con una carrera de 500 metros y luego se alterna entre cada estación funcional (STAGE) y un nuevo tramo de carrera. La carrera finaliza tras completar el octavo STAGE y cruzar la meta.

Para completar la carrera y obtener un tiempo oficial válido, los participantes deben completar las carreras y los workouts en el orden establecido (carrera, workout, carrera, workout), hasta haber completado un total de 4 km de carrera y 8 workouts.

Aunque el número de repeticiones y los pesos varían según la categoría, la distancia de carrera es constante para todos los participantes: cada atleta corre 500 metros antes de cada workout, sumando un total de 4 km de carrera.

Los resultados y la clasificación se basan en el tiempo más rápido en cada división, ordenados de más rápido a más lento. Además de los mejores tiempos generales, los resultados se organizan por grupos de edad, también ordenados de más rápido a más lento.

Este documento oficial recoge todas las normas, pesos, formatos y criterios de penalización que garantizan la equidad y seguridad de todos los participantes.

CONDICIONES

La "Hybrid Race" es una carrera abierta a todo tipo de atletas. Antes de realizar tu inscripción debes leer y aceptar los términos y condiciones que se desarrollan en este "rulebook".

Los atletas son responsables de asegurarse de contar con la autorización médica de un profesional de la salud cualificado antes de participar en la GOOD TRAINING "HYBRID RACE".

Si necesitas realizar adaptaciones en los movimientos o modificar los pesos o repeticiones prescritas debido a limitaciones físicas, ya sean temporales o permanentes, derivadas de una lesión, debes contactar con el equipo de Good Training con antelación.

Haremos todo lo posible para apoyarte y garantizar que puedas participar de forma segura. Ten en cuenta que cualquier modificación realizada por motivos de lesión implicará que tu

participación sea considerada como 'Fuera de Competición'. Aun así, recibirás un tiempo de finalización, pero tu resultado no será incluido en la clasificación oficial.

CATEGORÍAS

La GOOD TRAINING "HYBRID RACE" se compite exclusivamente en formato de parejas, donde dos atletas trabajan juntos a lo largo de todo el recorrido. La competición se divide en dos grandes categorías, cada una con sus respectivas divisiones:

CATEGORÍA OPEN

Diseñada para atletas recreativos, aficionados al fitness y competidores que buscan un desafío exigente pero accesible. Está orientada a quienes se inician en este tipo de eventos o desean disfrutar de la experiencia en equipo.

Hombre / Hombre
Mujer / Mujer
Mujer / Hombre

En esta categoría NO habrá distinción de grupos de edad.

CATEGORÍA PRO

Pensada para atletas experimentados, competidores habituales de pruebas funcionales, CrossFit o deportes de resistencia que buscan un test de alto nivel.

Hombre / Hombre
Mujer / Mujer
Mujer / Hombre

En esta categoría SI habrá distinción de grupos de edad.

GRUPOS DE EDAD

-30: Los dos deben tener menos de 30 años.
30-34: Los dos deben tener entre 30 y 34 años.
35-39: Los dos deben tener entre 35 y 39 años.
40-44: Los dos deben tener entre 40 y 44 años.
+45 Los dos deben tener más de 45 años.

En caso de haber dos personas con franjas de edades diferentes, ambos atletas quedarán inscritos en la categoría de edad del menor.

HORARIOS Y HEATS

HORARIO	CATEGORÍA (PAIRS)	PLAZAS
9:20	OPEN FEM	6 (12)
9:40	OPEN FEM	6 (12)
10:00	OPEN FEM	6 (12)
10:40	OPEN MIX	6 (12)
11:00	OPEN MIX	6 (12)
11:20	OPEN MIX	6 (12)
11:40	OPEN MASC	6 (12)
12:00	OPEN MASC	6 (12)
12:20	OPEN MASC	6 (12)
12:40	PRO FEM	6 (12)
13:00	PRO MIX	6 (12)
13:30	PRO MIX	6 (12)
13:50	PRO MIX	6 (12)
14:10	PRO MASC	6 (12)
14:30	PRO MASC	6 (12)
14:50	PRO MASC	6 (12)
TOTAL		192 Plazas (96 Parejas)

Las heats están sujetas a modificaciones por afluencia y número de inscritos por categoría.

INSCRIPCIONES

PROCESO DE INSCRIPCIÓN

Las inscripciones se realizarán de forma **online a través del enlace oficial** publicado en las redes y página web de GOOD TRAINING.

Cada equipo deberá inscribirse con los **nombres completos de los dos atletas**, indicando la categoría en la que participarán:

- OPEN Masculino / Femenino / Mixto
- PRO Masculino / Femenino / Mixto

No se permitirá cambiar de categoría una vez cerradas las inscripciones, salvo por causa médica justificada y autorizada por la organización.

Las plazas son **limitadas** y se asignarán por orden de inscripción. Habrá un número de plazas limitadas para cada categoría que podrán verse modificadas en función de la demanda de las categorías.

PRECIO

El precio de inscripción es de **70 € por equipo** (35 € por atleta).

- El pago debe realizarse en el momento de la inscripción a través de los métodos habilitados (tarjeta, transferencia o pasarela online).
- La inscripción no será válida hasta que se confirme el pago.

PACK DE ATLETA

Cada atleta inscrito recibirá un **PACK DE ATLETA**, que incluye:

Camiseta oficial del evento (talla seleccionada en el formulario)

Parche oficial del evento

Pulsera identificativa de categoría

Avituallamiento post-carrera (fruta, agua e isotónico)

Posibilidad de participar en sorteos de los patrocinadores

POLÍTICA DE DEVOLUCIONES

No se realizarán devoluciones de la inscripción salvo cancelación oficial del evento.

En caso de cambio de fecha o cambios por motivos ajenos a la organización, la inscripción se guardará para el siguiente evento.

En caso de lesión o causa mayor, se podrá:

- **Cambiar a un atleta suplente** dentro del mismo equipo, siempre que se avise con **mínimo 72 horas de antelación**.
- No se permite la participación de un equipo con un solo miembro.

HYBRID RACE

FORMATO

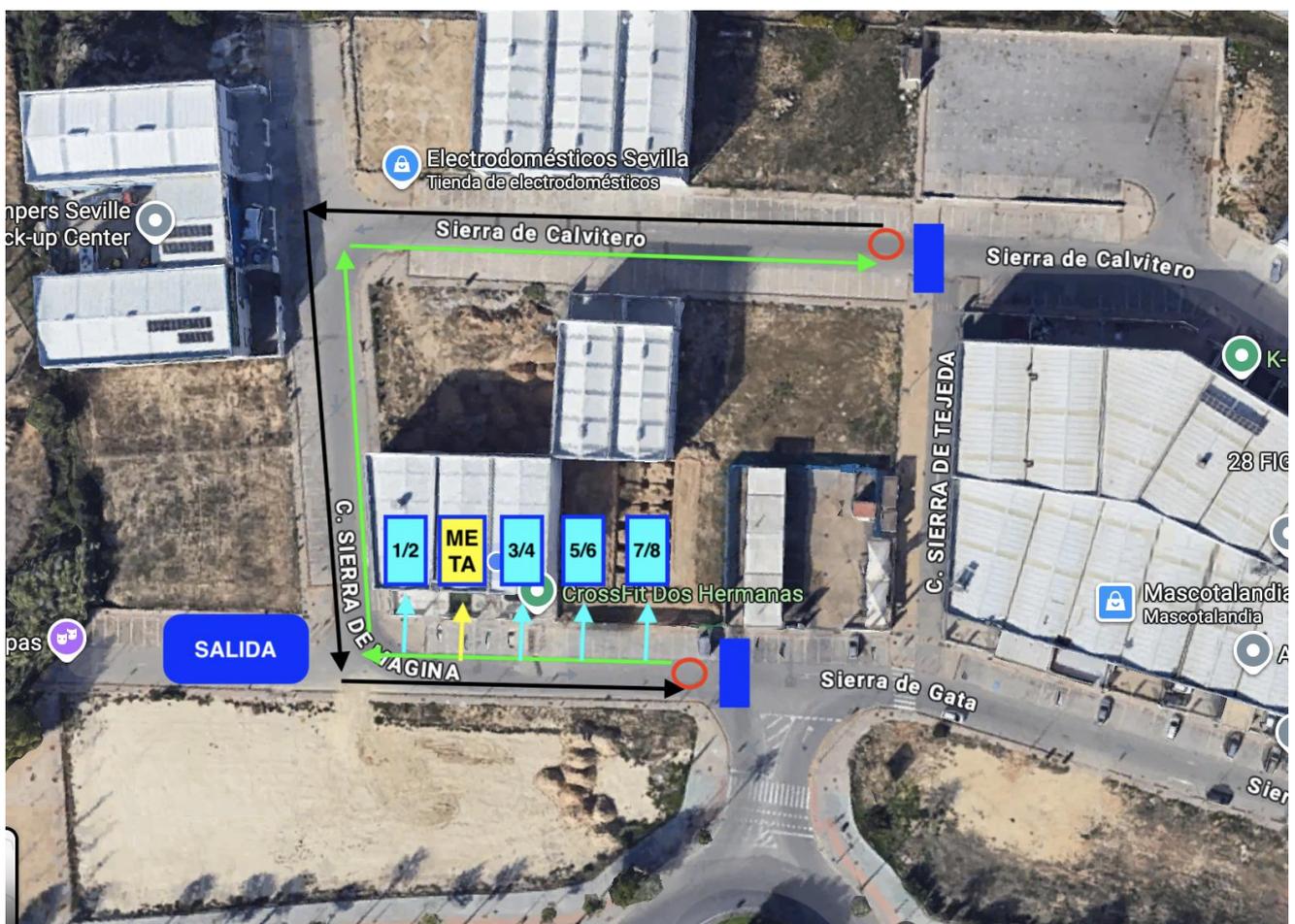
Todas las categorías de la **GOOD TRAINING "HYBRID RACE"** se disputan en **parejas** y bajo modalidad de carrera **sincronizada** y workouts por **relevos**.

CARRERA

La carrera a realizar antes de cada workout consiste en una vuelta al recorrido delimitado (500 metros), en la que no está permitido salir de dicha zona, excepto para la entrada a la zona de workouts.

Dicha carrera debe realizarse de manera **sincronizada**, es decir, de manera simultánea entre los dos corredores. Hasta que el último corredor no llegue a la zona establecida del workout no se podrá iniciar el mismo.

La salida se realiza desde fuera de la zona delimitada del recorrido, siendo la primera vuelta de 600M en vez de 500M



WORKOUTS

En la carrera se deberán completar un total de 8 workout en el orden correspondiente:

	WORKOUT	CAL / REPS / METROS
1	SKI ERG CALORIES	100 Calorias
2	WALL BALL	100 Repeticiones
3	ROW ERG CALORIES	100 Calorias
4	SLED PUSH	75 Metros
5	BURPEE BOX JUMP OVER	50 Repeticiones
6	RAM FRONT LUNGES	100 Repeticiones
7	AIR BIKE CALORIES	75 Calorias
8	D-DB DEVIL PRESS	50 Repeticiones

MECÁNICA DE RELEVOS

- En cada workout (ejercicios), los miembros de la pareja **pueden alternarse libremente** para completar la distancia o repeticiones requeridas.
- La estrategia de relevos es **libre**: pueden repartirse el trabajo en bloques grandes o cortos, según prefieran.
- Solo un atleta trabaja a la vez dentro de cada workout.
- El relevo se realiza dentro de la **zona de cambio** habilitada, marcada claramente por la organización.
- Ambos atletas deben haber **participado activamente** en cada workout (no se permite que un atleta realice un workout completo sin participación del otro, salvo lesión o fuerza mayor).

ZONAS DE CAMBIO

	WORKOUT	ZONA DE CAMBIO
1	SKI ERG CALORIES	Detrás del Ergómetro
2	WALL BALL	Detrás del compañero
3	ROW ERG CALORIES	Detrás del Ergómetro
4	SLED PUSH	Detrás del compañero en el carril
5	BURPEE BOX JUMP	Detrás del compañero
6	RAM FRONT LUNGES	Detrás del compañero
7	AIR BIKE CALORIES	Detrás del Ergómetro

8	D-DB DEVIL PRESS	Detrás del compañero en el carril
---	------------------	-----------------------------------

REPETICIONES Y PESOS

OPEN

	Dobles Femenino	Dobles Mixto	Dobles Masculino
SKI ERG	85 CAL	100 CAL	100 CAL
WALL BALL	4 KG	4 KG	6 KG
ROW ERG	85 CAL	100 CAL	100 CAL
SLED PUSH	60 KG	60 KG	80 KG
BURPEE BOX JUMP	X	X	X
RAM FRONT LUNGES	10	10	15
AIR BIKE	50 CAL	75 CAL	75 CAL
D-DB DEVIL PRESS	7,5 KG	7,5 KG	12,5 KG

*El peso del Sled Push es sin contar el peso del trineo, solo los discos.

PRO

	Dobles Femenino	Dobles Mixto	Dobles Masculino
SKI ERG	85 CAL	100 CAL	100 CAL
WALL BALL	6 KG	6 KG	9 KG
ROW ERG	85 CAL	100 CAL	100 CAL
SLED PUSH	80 KG	80 KG	120 KG
BURPEE BOX JUMP	X	X	X
RAM FRONT LUNGES	15	15	25
AIR BIKE	50 CAL	75 CAL	75 CAL
D-DB DEVIL PRESS	12,5 KG	12,5 KG	20 KG

*El peso del Sled Push es sin contar el peso del trineo, solo los discos.

NORMATIVA

CHECK IN

Todos los equipos deberán presentarse en la **zona de acreditación** al menos **60 minutos antes** de su hora de salida.

Será obligatorio presentar un **documento de identidad** y/o comprobante de inscripción.

Cada atleta recibirá una **pulsera identificativa** con el color de su categoría (OPEN / PRO / MIXTA).

El equipo recibirá también un **chip** asignado, que deberá colocarse uno de los atletas de la pareja en los cordones de las zapatillas **OBLIGATORIAMENTE**.

Se les entregará un briefing impreso con información de última hora, horarios y normas finales.

Los atletas deberán firmar un **descargo de responsabilidad y normas de conducta** antes de participar.

HORARIO

Los horarios serán publicados con anterioridad a la prueba. La organización se reserva el derecho al cambio de horarios previo aviso de 24 horas de antelación al comienzo de la prueba.

EQUIPAMIENTO

Para mantener la equidad y seguridad en la competición, se establece el siguiente reglamento respecto al equipamiento personal de los atletas:

Equipamiento permitido:

- **Zapatillas deportivas:** de running, cross training. No se permite correr descalzo o con sandalias.
- **Calleras, guantes o grips sin muñequera rígida:** solo si no interfieren con el material (ej. mangos de ergómetros o RAMs).
- **Cinturón lumbar de halterofilia:** permitido en estaciones funcionales, pero debe quitarse para las carreras si así lo indica la organización.
- **Rodilleras blandas:** permitidas en todas las estaciones.
- **Coderas o manguitos compresivos:** siempre que no sean de ayuda mecánica o restrictiva.
- **Ropa técnica compresiva o térmica** (camisetas, pantalones, calcetines largos, etc.).
- Muñequeras textiles.
- **Relojes deportivos o pulsómetros.**

Equipamiento NO permitido:

- **Chalecos lastrados** o cualquier tipo de carga adicional no proporcionada por la organización.
- **Guantes con agarres adherentes**, resinas, magnesio líquido o sustancias que alteren la fricción.
- **Cintas, esparadrapos o vendas restrictivas** que modifiquen la función muscular o articular (salvo prescripción médica previa y autorizada).
- Auriculares o dispositivos de audio durante la competición.
- Rodilleras rígidas o ortopédicas sin autorización previa del equipo técnico.
- Camisetas o prendas con mensajes ofensivos o políticos.

Observaciones adicionales:

- La organización podrá revisar el equipamiento de cualquier atleta antes o durante la competición.
- Cualquier uso de equipamiento no permitido o no declarado podrá conllevar **penalización o descalificación** del equipo.
- En caso de duda, el atleta deberá consultar con la organización **antes del inicio de la prueba**.

WARM UP

Se habilitará una **zona de calentamiento exclusiva**, equipada con material básico.

El acceso estará limitado a atletas con pulsera identificativa y con entrada solo 30 minutos antes de su heat.

No se permite calentar en el área de competición o pasillos de acceso.

No se podrá realizar ningún tipo de entrenamiento técnico en la zona de calentamiento (solo movilidad, activación y calentamiento general).

El personal de la organización puede **limitar el tiempo o el acceso** si hay exceso de afluencia

CARRERA

Los corredores deberán estar en la cámara de llamada 10 minutos antes del inicio de su heat. En el caso de no estar presente a su hora correspondiente y perder su heat, no podrán realizar la carrera.

La carrera se realizará en formato de relevos por parejas, en el siguiente orden:

- **500 m de carrera** antes de cada estación funcional.
- 8 estaciones funcionales totales (ver estándares de movimiento).

Solo **un atleta compite a la vez** en cada estación, relevándose de forma libre dentro de la pareja.

En la categoría **mixta**, ambos atletas deben usar **el mismo peso o material estándar** (no se puede adaptar individualmente).

El recorrido estará claramente delimitado. Salirse de los carriles o zonas marcadas podrá ser motivo de penalización.

Los atletas no podrán recibir **ayuda externa** (ánimos sí, asistencia física no).

La **clasificación final** se basará en el **tiempo total registrado** en cruzar la línea de meta, siempre que todas las estaciones estén completadas según el reglamento.

ESTÁNDARES

Todos los estándares de movimientos están recogidos en los videos oficiales del evento, con los movimientos aceptados y los no aceptados de cada workout.

1) SKI ERG

- El atleta debe permanecer **de pie** en la plataforma del ergómetro durante todo su relevo.
- El tirón debe realizarse con ambas manos sujetando las asas del SkiErg.
- El monitor debe estar visible en todo momento para jueces y organización.
- Las calorías se consideran completas cuando el monitor marca la cifra objetivo.
- No se permite el uso de correas o guantes adherentes.

2) WALL BALL

- El atleta comienza **de pie**, sujetando el balón medicinal con ambas manos.
- Inicia el descenso a una **sentadilla completa**, donde: La cadera debe descender por debajo de la línea superior de la rodilla.
- Desde la posición más baja de la sentadilla, el atleta extiende **cadera, rodillas y tobillos** de forma continua.
- El balón debe lanzarse hacia la diana situada en la estructura.
- La repetición se considera válida cuando:
 - El balón impacta claramente en el centro o por encima del objetivo marcado.
 - El atleta completa la extensión antes o durante el lanzamiento.

3) ROW ERG

- El atleta debe estar sentado correctamente, con los pies ajustados en las plataformas.
- El tirón debe realizarse con ambas manos en el mango.
- El monitor debe estar visible para el juez.
- Las calorías se consideran completadas cuando el monitor marque la cifra objetivo.
- Solo se permite 1 atleta en la máquina por vez.
- No se permite impulsarse con las manos o pies fuera de los puntos de contacto estándar del remo.

4) SLED PUSH

- El trineo debe moverse solo con **fuerza aplicada directamente por el cuerpo** del atleta (manos u hombros sobre el trineo).
- Ambos pies deben permanecer en contacto con el suelo (no se permite empujar "montado").
- El trineo debe **cruzar completamente la línea** de final de tramo para contar como válido.
- Se permiten los relevos en cualquier momento, pero el trineo debe estar completamente detenido para el cambio de atleta.
- Si el trineo toca una línea antes de cruzarla completamente, no se considera completado ese tramo.

5) BURPEE BOX JUMP OVER

- El atleta parte de pie.
- Pecho y muslos deben tocar el suelo en la fase de burpee.
- Incorporarse y superar el cajón saltando o pasando de un lado a otro, apoyando ambos pies **obligatoriamente** la parte superior del cajón.
- Aterrizar con ambos pies al otro lado antes de comenzar el siguiente burpee.
- La repetición cuenta cuando aterriza estable (en caso de caída debe repetir el burpee).
- El siguiente burpee empieza al otro lado del cajón.

6) RAM FRONT LUNGES

- Cada repetición debe comenzar con ambos pies alineados.
- El atleta da un paso al frente debiendo tocar el suelo con la **rodilla trasera** y marcar la extensión de cadera al final de cada zancada.
- Al final de cada repetición, el pie delantero debe retroceder para quedar junto al trasero antes de iniciar la siguiente zancada (posición inicial).
- El peso debe cargarse detrás de la cabeza, apoyado en los hombros.
- No se puede dejar caer el peso, se debe dejar en el suelo para los cambios con el compañero.

7) AIR BIKE

- El atleta debe estar sentado correctamente, con los pies en los pedales.
- Se pueden utilizar brazos y piernas simultáneamente, solo piernas o solo brazos.
- El monitor debe estar visible para el juez.
- Las calorías se consideran completadas cuando el monitor marque la cifra objetivo.
- Solo se permite 1 atleta en la máquina por vez.

8) D-DB DEVIL PRESS

- El atleta comienza **de pie**, con las dos mancuernas apoyadas en el suelo.
- Inicia un burpee frontal con las manos sobre las mancuernas.
- El pecho y los muslos deben **contactar claramente el suelo**.
- El atleta no puede utilizar las mancuernas como apoyo para evitar el contacto completo.
- Tras el burpee, el atleta se incorpora y realiza un levantamiento **continuo y fluido** de ambas mancuernas desde el suelo hasta por encima de la cabeza.
- El movimiento puede ejecutarse con cualquier estilo (swing, snatch doble, clean & jerk), siempre que sea **sin pausa intermedia**.

- La repetición se considera válida cuando:
 - Las mancuernas alcanzan una posición **directamente sobre la cabeza**.
 - El atleta muestra bloqueo completo de cadera, rodillas y codos.
 - Los pies están alineados bajo el cuerpo.

META

Es obligatorio que los dos atletas crucen la línea de meta juntos. En caso de llegar uno antes que otro, deberá esperar antes de entrar en meta.

En el caso de incumplir esto, la pareja quedará automáticamente DESCALIFICADA.

Al finalizar la prueba, una vez cruzada la meta, el chip será devuelto a la organización antes de salir de la zona acotada.

JUECES

Cada estación estará controlada por **uno o más jueces oficiales**.

Los jueces serán responsables de:

- Validar repeticiones o distancia recorrida.
- Aplicar penalizaciones si se infringe el reglamento.
- Asegurar la equidad y el flujo adecuado del evento.

Las decisiones de los jueces son **vinculantes e inmediatas** durante la prueba.

Solo el juez principal de cada estación puede autorizar el cambio de relevo.

El juez puede detener la participación de un equipo si detecta **riesgo físico, conducta antideportiva o lesión evidente**.

CONDUCTA DEPORTIVA

Todos los participantes deberán mantener una conducta **respetuosa, honesta y deportiva** en todo momento, tanto con:

- Compañeros/as de equipo.
- Atletas rivales.
- Jueces y organización.
- Público y medios de comunicación.

Cualquier forma de insulto, amenaza, sabotaje, trampa o actitud antideportiva será motivo de descalificación inmediata.

Se espera que los atletas compitan con **intensidad y fair play**, respetando el espíritu del evento.

Los participantes deben **cuidar el material** proporcionado por la organización. Cualquier daño intencional o derivado de un uso incorrecto o irrespetuoso será penalizado.

PENALIZACIONES

Las siguientes acciones conllevan **penalización directa**, según su gravedad:

Infracción	Penalización
Repeticiones inválidas	Repetición de la repetición
Relevo ilegal o ayuda no permitida	Repetición del cambio o la repetición
Saltarse parte del recorrido o estación	5 minutos o descalificación
Conducta antideportiva	Descalificación directa
Uso indebido del material	Penalización variable (15 s – 1 min)

RECLAMACIONES

Cualquier reclamación deberá ser presentada por **uno de los atletas del equipo, dentro de los 10 minutos posteriores** a la finalización de su heat.

La reclamación debe realizarse de manera formal en el **punto de atención al atleta**, rellenando el formulario oficial.

El equipo organizador y el **juez principal del evento** evaluarán la reclamación y tomarán una decisión definitiva.

No se aceptarán reclamaciones que:

- Se basen en decisiones subjetivas de los jueces de campo.
- Se entreguen fuera del plazo establecido.
- Vengan acompañadas de faltas de respeto.

Las decisiones finales serán **inapelables**.

CLASIFICACIÓN

FORMATO DE CRONOMETRAJE

El cronometraje se realiza en **tiempo neto total**, es decir, desde el **momento de salida hasta el cruce de la línea de meta** tras completar las 8 estaciones funcionales y sus tramos de carrera.

Se utilizará un sistema de cronometraje digital con chips, el cual deberá llevarlo uno de los miembros de la pareja en los cordones de la zapatilla **OBLIGATORIAMENTE**.

Los jueces validarán manualmente la finalización de cada estación para garantizar que no se omita ninguna tarea.

ORDEN Y REGLAS DE CLASIFICACIÓN

La clasificación final se determina por el **tiempo total más bajo** en completar el recorrido completo (carrera + estaciones).

Solo se considerarán equipos que hayan cumplido con todos los estándares de movimiento y distancias.

En caso de empate en tiempo entre dos o más equipos:

1. Se tomará en cuenta el equipo con **menos penalizaciones acumuladas**.
2. Si el empate persiste, se valorará el mejor tiempo parcial (quien ha terminado la estación 4 en primer lugar).
3. En caso de mantenerse el empate, se considerarán **puestos compartidos** en la clasificación.

RESULTADOS

Los resultados provisionales podrán ser publicados en un **panel físico** en la zona de competición y/o en una **plataforma online** oficial al finalizar cada bloque de heats.

Los resultados definitivos se harán públicos tras:

- Validación de jueces.
- Revisión de penalizaciones aplicadas.
- Resolución de posibles reclamaciones.

PREMIOS

Categoría PRO (Masculina, femenina y mixta)

- 🏆 1º Puesto: Trofeo + premio material.
- 🥈 2º Puesto: Trofeo + premio material.
- 🥉 3º Puesto: Trofeo + premio material.

Categoría OPEN (Masculina, femenina y mixta)

- 🏆 1º Puesto: Trofeo + premio material.
- 🥈 2º Puesto: Trofeo + premio material.
- 🥉 3º Puesto: Trofeo + premio material.

CONTACTO

Correo: hybridrace@goodtraining.es

Instagram: [@goodtraininghybridrace](https://www.instagram.com/goodtraininghybridrace)

Web oficial: www.goodtraining.es/hybridrace