



# RULEBOOK OFICIAL



**Seguimiento en vivo de Gesconchip:**  
todo el control de tu carrera

ME INTERESA



**1. PRESENTACIÓN**

**2. CATEGORÍAS**

**3. INSCRIPCIONES**

**4. HYBRID RACE**

**5. NORMATIVA**

**6. CLASIFICACIÓN**

**7. PREMIOS**

**8. CONTACTO**



*Seguimiento en vivo de Gesconchip: todo el control de tu carrera*

ME INTERESA



# DESCRIPCIÓN

Bienvenidos a la primera edición de la “NYX Night 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.

Se realizará la tarde-noche del 19 de junio, en Pilas, en el polideportivo “Francisco Correa”, gracias a la colaboración del Ayuntamiento de Pilas y la Asociación de empresarios.

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

- 8 tramos de carrera de 500 metros
- 8 workouts funcionales.

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 por el recorrido creado para ello, consistiendo en una zona de boxes y una vuelta a la pista. La carrera finaliza tras completar el octavo STAGE y cruzar la meta en un sprint final.

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.

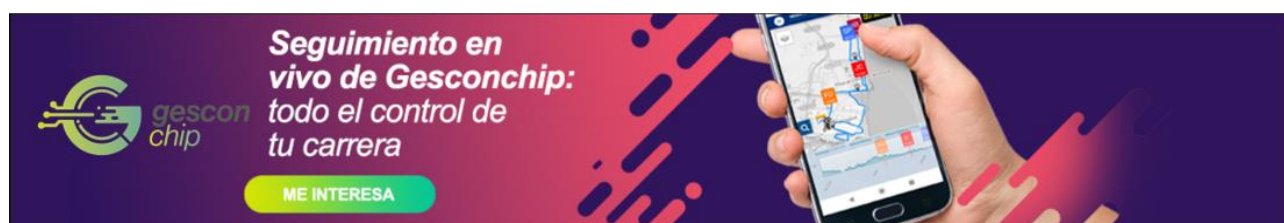
Los resultados y la clasificación se basan en el tiempo más rápido en cada división, ordenados de más rápido a más lento. Además de los mejores tiempos generales, los resultados se organizan según parejas Masculinas, Mixtas o Femeninas.

También dispondremos, para cada categoría, de la opción no competitiva, donde no se exigirá al participante que complete todos los rangos de movimientos establecidos para los sí competitivos, no optando por consiguiente a podio, dando así la opción de realizar el entreno por el mero hecho de participar, pasarlo bien, y superarse a uno mismo.

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 “NYX Night 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 “NYX Night 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 NYX.

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 ‘No Competitivo’. Aun así, recibirás un tiempo de finalización, pero tu resultado no será incluido en la clasificación oficial.

## CATEGORÍAS

La “NYX Night 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 NO COMPETITIVA O 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

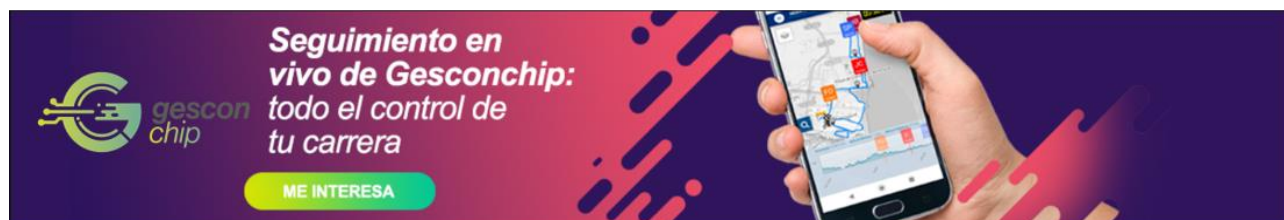
En esta categoría NO habrá distinción de grupos de edad.

### CATEGORÍA COMPETITIVA

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

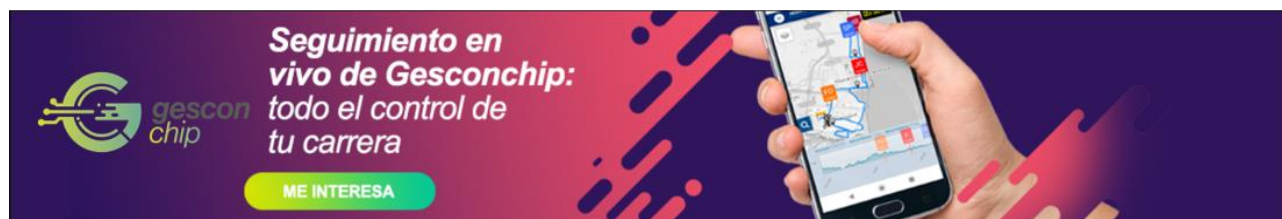
En esta categoría NO habrá distinción de grupos de edad.




## HORARIOS Y HEATS

| HORARIO | CATEGORÍA (PAIRS) | PLAZAS              |
|---------|-------------------|---------------------|
| 19:30   | KIDS              | 10-20               |
| 20:00   | OPEN MASC         | 10-12 (4-5 parejas) |
| 20:10   | OPEN MASC         | 10-12 (4-5 parejas) |
| 20:20   | OPEN MASC         | 10-12 (4-5 parejas) |
| 20:30   | OPEN FEM          | 10-12 (4-5 parejas) |
| 20:40   | OPEN FEM          | 10-12 (4-5 parejas) |
| 20:50   | OPEN MIXTO        | 10-12 (4-5 parejas) |
| 21:00   | OPEN MIXTO        | 10-12 (4-5 parejas) |
| 21:10   | OPEN MIXTO        | 10-12 (4-5 parejas) |
| 21:30   | COMPETITIVE FEM   | 10-12 (4-5 parejas) |
| 21:40   | COMPETITIVE FEM   | 10-12 (4-5 parejas) |
| 22:00   | COMPETITIVE MASC  | 10-12 (4-5 parejas) |
| 22:10   | COMPETITIVE MASC  | 10-12 (4-5 parejas) |
| 22:30   | COMPETITIVE MIXTO | 10-12 (4-5 parejas) |
| 22:40   | COMPETITIVE MIXTO | 10-12 (4-5 parejas) |

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



 **Seguimiento en vivo de Gesconchip:**  
todo el control de tu carrera

[ME INTERESA](#)

# INSCRIPCIONES

## PROCESO DE INSCRIPCIÓN

Las inscripciones se realizarán de forma **online a través del enlace oficial** publicado en las redes y página web de “NYX Night Hybrid Race”. [www.gesconchip.es](http://www.gesconchip.es)

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

- OPEN-NO COMPETITIVO Masculino / Femenino / Mixto
- COMPETITIVO 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

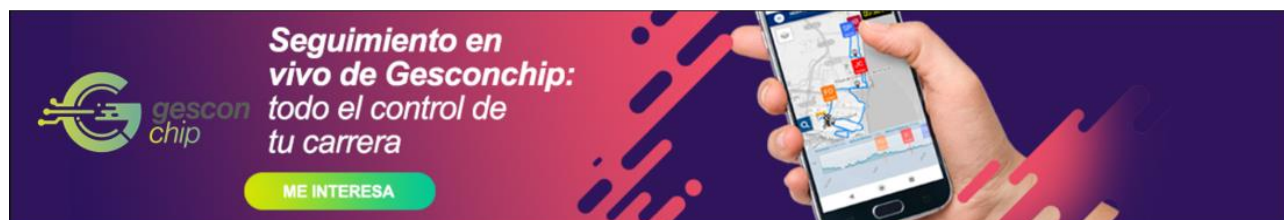
El precio de inscripción es de **50€ la pareja** (25 € por atleta), hasta el 31 de mayo. Del 1 de junio al 7 de junio inclusive, serán de **60€ la pareja** (30€ por atleta). Desde el 8 de junio al cierre de inscripciones previsto el 17 de junio a las 14:00h el importe será de **70€ la pareja**. Habrá posibilidad de un código de descuento por centro de entrenamiento (10%) cuando se inscriban más de 5 parejas bajo el nombre del mismo centro.

- 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.
- El descuento del 10% se debe solicitar a la organización de la prueba en la semana siguiente a la celebración del evento. Para ello se enviará un listado de los participantes que han participado a: [nyxhibrida@gmail.com](mailto:nyxhibrida@gmail.com)

## PACK DE ATLETA

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

- Bolsa/Mochila oficial del evento
- **Camiseta oficial** del evento (talla seleccionada en el formulario)
- **Avituallamiento post-carrera** (fruta, agua e isotónico)
- Posibilidad de participar en sorteos de los patrocinadores



## POLÍTICA DE DEVOLUCIONES

- Hasta el día 1 de junio: se devolverá el 75 % de la inscripción.
- Hasta el día 10 de junio de diciembre: se devolverá el 50 % de la inscripción.
- Hasta el día 17 de junio: se devolverá el 25 % de la inscripción.

En caso de cambio de fecha o suspensión del evento por motivos ajenos a la organización, **NO SE EFECTUARÁ DEVOLUCIONES DE LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN.**

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**. Este cambio conlleva 5€ de gastos de gestión
- No se permite la participación de un equipo con un solo miembro.

## **NYX HYBRID RACE**

### FORMATO

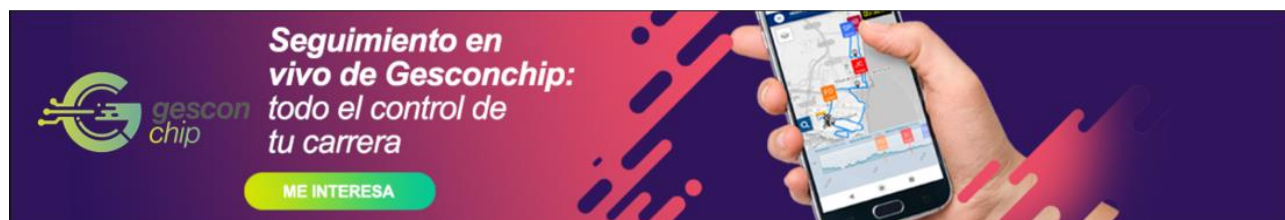
Todas las categorías de la “NYX Night Hybrid Race” se disputan en **parejas** y bajo modalidad de carrera **sincronizada** y workouts por **relevos**.

### 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 la zona delimitada del recorrido SALIDA, siendo la primera vuelta de 400 METROS, adentrándose en la zona delimitada de la prueba, siendo la carrera tras acabar la prueba 8, de un último sprint desde la zona 8 hasta la línea de META.





## WORKOUTS

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

|   | WORKOUT            | CAL / REPS / METROS |
|---|--------------------|---------------------|
| 1 | ROW ERG CALORIES   | 60/50/40 CAL        |
| 2 | PLATE SIT UPS      | 60 Repeticiones     |
| 3 | STEP OVER BOX BALL | 60 Repeticiones     |
| 4 | FARMER CARRY       | 160 Metros          |
| 5 | WALKING LUNGES     | 80 Metros           |
| 6 | BURPEES BROAD JUMP | 80 Metros           |
| 7 | WALL BALLS         | 80 Repeticiones     |
| 8 | SLED PUSH AND PULL | 80 Metros           |

## MECÁNICA DE RELEVOS

- En cada workout (ejercicios), los miembros de la pareja **pueden alternarse libremente** para completar la distancia o repeticiones requeridas. (Excepto Farmer Carry y Walking Lunges en categoría mixta, que tendrán que completar ida y vuelta completa cada atleta)
- 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 según indicaciones previas o de los jueces, siendo lo normal cambios desde detrás, donde el compañero tendrá que ir siguiéndolo en todo momento. (Excepto Farmer Carry y Walking Lunges categoría mixta, que tendrá que esperar en zona de relevo/material)

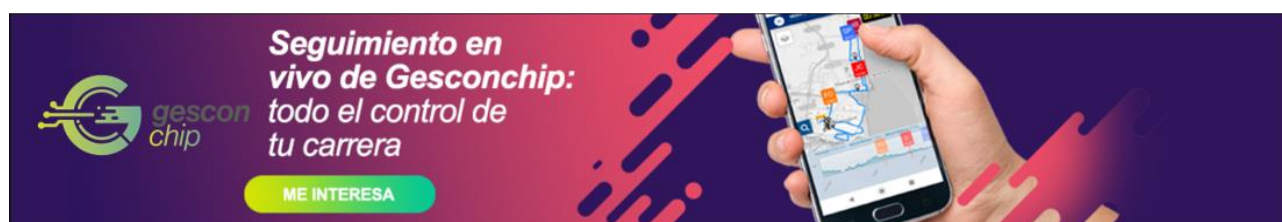
## ZONAS DE CAMBIO

|   | <b>WORKOUT</b>     | <b>ZONA DE CAMBIO</b>                  |
|---|--------------------|--|
| 1 | ROW ERG CALORIES   | Detrás del remoergómetro.              |
| 2 | PLATE SIT UPS      | Detrás del compañero                   |
| 3 | STEP OVER BOX BALL | Detrás del compañero                   |
| 4 | FARMER CARRY*      | Detrás del compañero (o zona material) |
| 5 | WALKING LUNGES*    | Detrás del compañero (o zona material) |
| 6 | BURPEES BROAD JUMP | Detrás del compañero                   |
| 7 | WALL BALLS         | Detrás del compañero                   |
| 8 | SLED PUSH AND PULL | Detrás del compañero                   |

\*En categoría mixta puede cambiar a zona de material

## REPETICIONES Y PESOS

|                    | <b>Dobles Femenino</b> | <b>Dobles Mixto</b> | <b>Dobles Masculino</b> |
|--------------------|------------------------|---------------------|-------------------------|
| ROW ERG            | 40 CAL                 | 50 CAL              | 60 CAL                  |
| PLATE SIT UPS      | 5 KG                   | 5-10 KG             | 10 KG                   |
| STEP OVER BOX BALL | 50 CM + 6 KG           | 50 CM + 6-9KG       | 50 CM + 9KG             |
| FARMER CARRY*      | 16KG                   | 16-24 KG            | 24 KG                   |
| WALKING LUNGES*    | 2*10KG                 | 2*10KG /2*15KG      | 2*15KG                  |
| BURPEES BROAD JUMP | X                      | X                   | X                       |
| WALL BALLS         | 6KG                    | 6-9KG               | 9KG                     |



**Seguimiento en vivo de Gesconchip: todo el control de tu carrera**

ME INTERESA

|                    |      |      |      |
|--------------------|------|------|------|
| SLED PUSH AND PULL | 60KG | 60KG | 90KG |
|--------------------|------|------|------|

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

\*En categoría no competitivo, se podrá adaptar cargas o movimientos, siendo solo disponible el material situado en cada posta, y bajo supervisión del propio juez,

Ej: No podemos hacer Walking Lunges con 2 mancuernas de 15, pues se decide hacerlo solo con una mancuerna.

No podemos mover el trineo: Se reducen kilos del mismo.

No puedo hacer Wall Balls con la Pelota de 9: Cojo la de 6.



**Seguimiento en vivo de Gesconchip:**  
todo el control de tu carrera

ME INTERESA



# 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 **bolsa con el material indicado anteriormente, y deberá seguir las instrucciones.**

El equipo recibirá también un chip asignado, que deberá colocarse uno de los atletas de la pareja según indicaciones del staff.

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.

Habrà una zona acreditada para dejar el material bajo resguardo, sin hacernos responsables de sus posibles daños o pérdidas.

## HORARIO

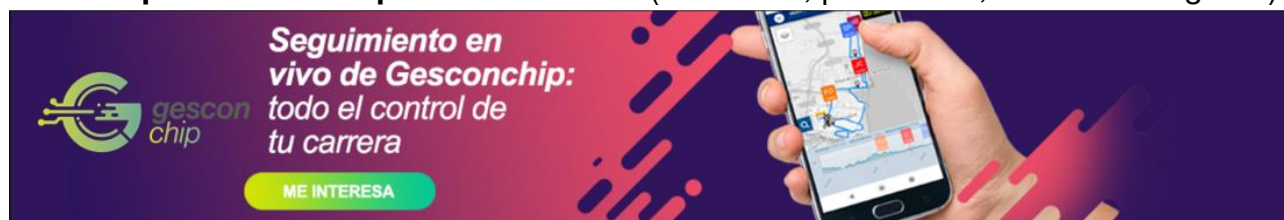
Los horarios serán publicados con anterioridad a la prueba. La organización se reserva el derecho al cambio de horarios previo aviso de 24 horas de antelación al comienzo de la prueba, y según el transcurso de la misma.

## 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).
- **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...)



- 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.
- Competir sin camiseta o con el torso desnudo.

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, o incluirlo directamente en la categoría no competitiva.
- En caso de duda, el atleta deberá consultar con la organización **antes del inicio de la prueba.**
- Bajo decisión de jueces y staff, si se observara conductas contrarias a la ética de la competición (trampas, conductas agresivas, insultos...) automáticamente la pareja pasará a la categoría NO COMPETITIVA, e incluso podrá suspenderse su participación.

## WARM UP

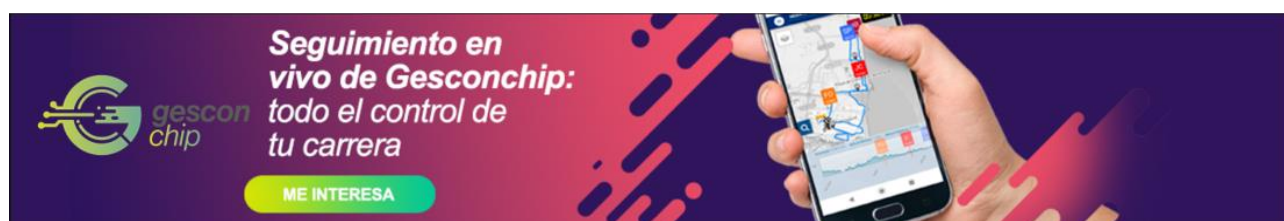
Se habilitará una **zona de calentamiento exclusiva**, equipada con material básico.

El acceso estará limitado a atletas participantes 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



En dicha zona, habrá de seguir en todo momento las indicaciones del staff, y estar pendiente a las llamas para cada tramo horario, perdiendo la oportunidad de competir si no acude a la llamada de su heat y no sale en su horario establecido (salvo excepciones)

## 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. (salvo excepciones)

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

- **400-500 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 **su peso correspondiente**.

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

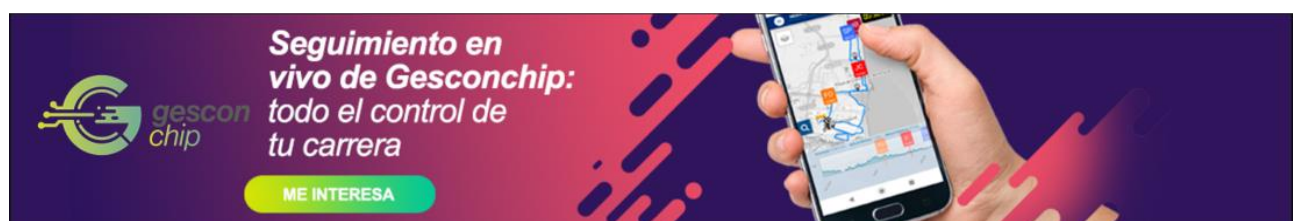
### ANEXO DE ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

## 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, serán penalizados con 2 minutos de retraso.

Al finalizar la prueba se comprobará que han realizado todas las pruebas, siendo responsabilidad de los corredores asegurarse de que los jueces lo han verificado.



## 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.

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.

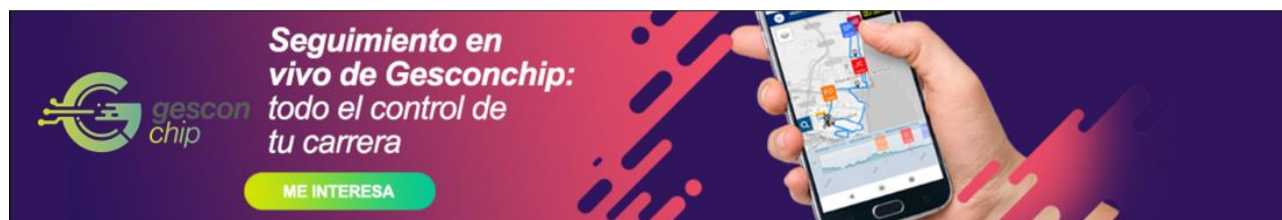
Se espera que los atletas compitan con **intensidad y fair play**, respetando el espíritu del evento.

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:

| <b>Infracción</b>                  | <b>Penalización</b>                   |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| Repeticiones inválidas             | Repetición de la repetición           |
| Relevo ilegal o ayuda no permitida | Repetición del cambio o la repetición |



|   |   |
|---|---|
| Saltarse parte del recorrido o estación | Descalificación o paso a categoría no competitiva |
| 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**.

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.

Los jueces validarán manualmente la finalización de cada estación para garantizar que no se omita ninguna tarea, siendo obligación del atleta obtener esa verificación.

### 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 la categoría competitiva.

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

**Seguimiento en vivo de Gesconchip: todo el control de tu carrera**

ME INTERESA

1. Se tomará en cuenta el equipo con **menos penalizaciones acumuladas**.
2. En caso de mantenerse el empate, se considerarán **puestos compartidos** en la clasificación.

## RESULTADOS

Los resultados provisionales se podrán seguir en la WEB de GESCONCHIP ([www.gesconchip.es](http://www.gesconchip.es)) **plataforma online**.

Los resultados definitivos se harán públicos tras:

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

## PREMIOS

Categoría NO COMPETITIVA (Masculina, femenina y mixta)

- SIN PREMIO o Medalla/

Categoría COMPETITIVA (Masculina, femenina y mixta)

- 🏆 1º Puesto: Trofeo + medalla
- 🥈 2º Puesto: Trofeo + medalla
- 🥉 3º Puesto: Trofeo + medalla

## CONTACTO

**Correo:** [nyxhibrida@gmail.com](mailto:nyxhibrida@gmail.com)

**Instagram:** @nyxhybridrace



**Seguimiento en vivo de Gesconchip:**  
todo el control de tu carrera

ME INTERESA

