



Reglas de la Competición

Formato por parejas - Categorías MM, MF y FF

Todas estas reglas se aplicarán según el montaje, las zonas disponibles y el briefing técnico de cada evento NYX. Las cargas del trineo deberán ser confirmadas por Dirección Técnica antes de publicar la versión final

CONTENIDOS

1. Introducción
2. Formato oficial NYX
 - 2.1. Categorías de competición
 - 2.2. Orden oficial del recorrido
 - 2.3. Reglas de equipos, relevos y boxes
3. Tabla de estándares NYX
4. Descripciones y reglas de las estaciones
 - 4.1. Estación 1 - Remo en máquina
 - 4.2. Estación 2 - Plate sit-up
 - 4.3. Estación 3 - Step over box con balón
 - 4.4. Estación 4 - Farmer Carry NYX
 - 4.5. Estación 5 - Walking lunges con mancuernas
 - 4.6. Estación 6 - Burpees broad jump
 - 4.7. Estación 7 - Wall balls
 - 4.8. Estación 8 - Sled push / pull con cuerda
5. Reglas generales, validación y sanciones
6. Pendientes de Dirección Técnica
7. Registro de cambios

NYX es una competición funcional por parejas que combina carrera, trabajo en estaciones y relevos controlados en zona de boxes. El formato oficial de esta versión incluye 8 estaciones, 8 tramos de carrera de 400 metros y un sprint final de 200 metros hasta meta.

Estas reglas se aplican a todos los equipos, jueces, voluntarios, personal técnico y participantes inscritos en un evento NYX, salvo modificación expresa comunicada en el briefing oficial del evento.

1.2. Objetivo de las reglas

- Garantizar una competición justa, comparable y segura para todos los equipos.
- Definir estándares claros para cada estación, incluyendo cargas, distancias, repeticiones y criterios de no rep.
- Facilitar el trabajo de jueces y organización mediante una referencia única de validación.
- Proteger la seguridad de participantes, jueces, voluntarios y público.

1.3. Variaciones del evento

Dirección Técnica podrá adaptar la ubicación de zonas, sentido de carrera, distribución de boxes, marcas de giro y sistema de penalizaciones por necesidades del recinto. Cualquier variación deberá comunicarse antes del inicio de la tanda correspondiente.

2. FORMATO OFICIAL NYX

2.1. Categorías de competición

NYX se disputa por equipos de 2 integrantes. Las categorías oficiales de esta versión son:

Categoría	Descripción	Criterio de carga
MM	Pareja masculina	Los dos integrantes utilizan cargas masculinas.
MF	Pareja mixta	El integrante masculino utiliza cargas masculinas y la integrante femenina utiliza cargas femeninas.
FF	Pareja femenina	Las dos integrantes utilizan cargas femeninas.

En las tablas de pesos, la notación "9/6 kg" o "10/5 kg" significa carga masculina / carga femenina en categoría mixta. Cada integrante debe utilizar la carga que le corresponda cuando esté realizando trabajo activo.

2.2. Orden oficial del recorrido

Orden	Segmento	Distancia / trabajo	Observaciones
0	Salida	-	Inicio de cronometraje.

1	Carrera hasta boxes / Estación 1	400 m	Entrada a la zona de boxes y remo.
2	Estación 1	Remo	60 / 50 / 40 calorías según categoría.
3	Carrera hasta Zona 2	400 m	Enlace de carrera.
4	Estación 2	60 plate sit-up	Disco según categoría.
5	Carrera hasta Zona 3	400 m	Enlace de carrera.
6	Estación 3	60 step over box con balón	Cajón de 60 cm y balón según categoría.
7	Carrera hasta Zona 4	400 m	Enlace de carrera.
8	Estación 4	Farmer Carry NYX 160 m	Circuito 40 m x 4.

Página 3

NYX - Reglas de la Competición | Borrador v1.0

9	Carrera hasta Zona 5	400 m	Enlace de carrera.
10	Estación 5	Walking lunges 80 m	20 m x 4 con dos mancuernas.
11	Carrera hasta Zona 6	400 m	Enlace de carrera.
12	Estación 6	Burpees broad jump 80 m	20 m x 4. Cambios en curva marcada de pista.
13	Carrera hasta Zona 7	400 m	Enlace de carrera asumido en esta versión.
14	Estación 7	80 wall balls	Balón según categoría.
15	Carrera hasta Zona 8	400 m	Enlace de carrera.
16	Estación 8	Sled push / pull 80 m	40 m de push + 40 m de pull con cuerda.
17	Sprint final	200 m	Hasta meta. Fin de cronometraje.

Distancia estándar de carrera: 3.400 metros, compuesta por 8 enlaces de 400 m y un sprint final de 200 m. La distancia deberá medirse y señalizarse antes del evento.

2.3. Reglas de equipos, relevos y boxes

- El equipo compete con un único tiempo oficial desde la salida hasta la meta.
- Las repeticiones, metros y calorías de cada estación pueden repartirse libremente entre los dos integrantes del equipo.
- Solo un integrante puede estar realizando trabajo activo en una estación a la vez, salvo instrucción expresa del juez principal.

- No se permite utilizar dos máquinas, dos cajones, dos calles de trineo o dos zonas de trabajo simultáneamente para acelerar una misma estación.
- Los relevos se realizarán únicamente dentro de la zona de boxes, zona de posta o línea de cambio señalizada. No se permite relevar en plena pista fuera de las zonas marcadas.
- Cuando se produzca un relevo en una estación, el atleta saliente debe dejar libre el material y el área de trabajo antes de que el atleta entrante comience.
- Si se utiliza chip, testigo o elemento de cronometraje, este debe recorrer el 100 % del recorrido oficial con el atleta activo y cruzar todos los puntos de control.
- El sprint final de 200 m deberá completarse con ambos integrantes cruzando la meta juntos. El tiempo se detiene cuando el segundo integrante cruza la línea de meta.
- Los dos atletas deberán estar juntos en el inicio y al final de las estaciones. En la carrera, se permiten 10 metros de distancia entre ambos. Se penalizará al atleta si comienza una estación sin la presencia de su pareja.

3. TABLA DE ESTÁNDARES NYX

Est.	Movimiento	Volumen	MM	MF	FF	Notas
1	Remo en máquina	Calorías	60 cal	50 cal	40 cal	Total a repartir por la pareja.
2	Plate sit-up	60 reps	10 kg	10 / 5 kg	5 kg	Disco correspondiente al atleta activo.
3	Step over box con balón	60 reps	9 kg	9 / 6 kg	6 kg	Cajón de 60 cm para todas las categorías.
4	Farmer Carry NYX	160 m	2 x 24 kg	24 / 16 kg	2 x 16 kg	Circuito 40 m x 4.
5	Walking lunges	80 m	2 x 15 kg	2 x 15 / 2 x 10 kg	2 x 10 kg	20 m x 4 con mancuernas.
6	Burpees broad jump	80 m	Peso corporal	Peso corporal	Peso corporal	20 m x 4. Cambios en curva de pista.
7	Wall balls	80 reps	9 kg	9 / 6 kg	6 kg	Tocar el centro de la diana.
8	Sled push / pull con cuerda	80 m	Pendiente DT	Pendiente DT	Pendiente DT	40 m push + 40 m pull.

4. DESCRIPCIONES Y REGLAS DE LAS ESTACIONES

En todas las estaciones, el juez podrá indicar “no rep” cuando una repetición no cumpla el estándar. Las repeticiones no válidas deberán repetirse antes de abandonar la estación. Si el equipo abandona una estación sin completar el volumen requerido, quedará sujeto a DNF, finalizador no oficial o penalización según criterio de la Dirección Técnica.

4.1. ESTACIÓN 1 - Remo en máquina

MM	MF	FF
60 calorías	50 calorías	40 calorías

a) Proceso / configuración

- El equipo selecciona un remo asignado y ajusta correas, asiento y selector antes de iniciar el trabajo.
- El total de calorías puede repartirse libremente entre los dos integrantes.
- Solo un atleta puede remar a la vez y solo podrá utilizarse una máquina de remo por equipo.
- Al completar el total de calorías, el equipo deberá avisar levantando la mano junto al remo para que el juez compruebe la pantalla y autorice la salida.

b) Estándar del movimiento

- Las calorías se consideran completadas cuando la pantalla del remo muestra el total exigido para la categoría. • En cada relevo, el atleta saliente debe soltar el agarre en su posición inicial o segura. El compañero solo podrá empezar a remar cuando esté completamente sentado en la máquina.
- No se permite abandonar la estación antes de la validación del juez.

c) Notas adicionales

- En caso de avería de la máquina, el juez autorizará el cambio a otro remo y se completarán las calorías restantes. • Si el equipo borra o manipula la pantalla sin autorización, el juez podrá exigir repetir la estación completa o aplicar sanción.

4.2. ESTACIÓN 2 - 60 plate sit-up

MM	MF	FF
10 kg	10 / 5 kg	5 kg

a) Proceso / configuración

- El equipo completa 60 repeticiones totales.
- Cada atleta debe utilizar el disco correspondiente a su categoría o sexo en caso de equipo mixto.
- Las repeticiones pueden repartirse libremente, manteniendo un solo atleta activo en la zona de trabajo.

b) Estándar del movimiento

- La repetición comienza con el atleta tumbado boca arriba y el disco en el suelo.
- El atleta realiza un sit-up manteniendo el disco controlado hasta completar el movimiento con extensión de hombros y codos. • La repetición cuenta cuando el atleta alcanza la posición sentada/alta y eleva el disco por encima de la cabeza con control. • El disco debe volver al suelo o a la posición de inicio controlada antes de iniciar la siguiente repetición.

c) No rep

- No alcanzar extensión de hombros y codos al finalizar el movimiento.
- No controlar el disco, lanzar el disco o utilizar una carga incorrecta.
- Comenzar la siguiente repetición antes de que el juez haya contado la repetición anterior si existe duda de estándar.

4.3. ESTACIÓN 3 - 60 step over box con balón

MM	MF	FF
----	----	----

9 kg	9 / 6 kg	6 kg
------	----------	------

Altura del cajón: 60 cm para todas las categorías.

a) Proceso / configuración

- El equipo completa 60 repeticiones totales.
- El balón se carga durante todo el paso por el cajón. Puede sujetarse en abrazo, delante del cuerpo o en posición segura indicada por el juez.
- Las repeticiones pueden repartirse libremente entre los dos integrantes.

b) Estándar del movimiento

- El atleta sube al cajón cargando el balón y pasa al otro lado del cajón.
- Para que la repetición sea válida, el cuerpo debe pasar por encima de la superficie superior del cajón. No se permite rodear el cajón.
- La repetición termina cuando el atleta desciende al lado opuesto y ambos pies están en el suelo con el balón controlado. • El atleta podrá subir caminando; no es obligatorio saltar.

c) No rep

- Pasar por un lateral del cajón sin subir al mismo.
- Soltar, lanzar o apoyar el balón para ayudarse de forma no autorizada.
- Descender al mismo lado desde el que comenzó la repetición.

4.4. ESTACIÓN 4 - Farmer Carry NYX 160 m

MM	MF	FF
2 x 24 kg	24 / 16 kg	2 x 16 kg

Formato de distancia: circuito de 40 m x 4 vueltas para un total de 160 m.

a) Proceso / configuración

- El atleta activo selecciona las kettlebells o implementos asignados a su categoría.
- Se transporta un peso en cada mano, a ambos lados del cuerpo.
- El equipo completa 160 m totales. Los cambios de atleta solo podrán realizarse en la zona marcada de cambio o en la línea de salida de la estación.

b) Estándar del movimiento

- Los implementos deben ser cargados, no arrastrados, rodados ni lanzados.
- El atleta debe completar el circuito marcado y cruzar las líneas de giro o finalización según indique el montaje. • Se permite descansar dejando los pesos en el suelo de forma controlada y sin invadir otras calles. • La estación termina cuando se completa la distancia total y los pesos regresan a la zona indicada por el juez.

c) No rep / infracción de distancia

- No completar una vuelta o no cruzar la marca establecida.
- Arrastrar o lanzar los pesos.
- Utilizar cargas más ligeras que las asignadas.

4.5. ESTACIÓN 5 - 80 m walking lunges con dos mancuernas

MM	MF	FF
2 x 15 kg	2 x 15 / 2 x 10 kg	2 x 10 kg

Formato de distancia: 20 m x 4 tramos para un total de 80 m.

a) Proceso / configuración

- El atleta activo carga dos mancuernas del peso correspondiente.
- El equipo avanza mediante zancadas hacia delante hasta completar 80 m.
- Los cambios entre integrantes se realizarán únicamente en las marcas de cambio, salvo autorización del juez por seguridad. **b)**

Estándar del movimiento

- En cada zancada, una rodilla debe contactar claramente con el suelo.
- La repetición / avance se completa cuando el atleta acaba el paso con extensión de caderas y rodillas y ambas mancuernas bajo control.
- El movimiento debe ser hacia delante. No se permite avanzar mediante pasos intermedios que no sean zancadas válidas. • Se permite descansar de pie o dejando las mancuernas en el suelo de forma controlada en la zona permitida.

c) No rep / infracción de distancia

- No tocar el suelo con la rodilla.
- No alcanzar extensión de cadera y rodilla antes de iniciar la siguiente zancada.
- Dar pasos de avance que no sean zancadas válidas.
- Utilizar carga incorrecta o arrastrar las mancuernas.

4.6. ESTACIÓN 6 - 80 m burpees broad jump

MM	MF	FF
Peso corporal	Peso corporal	Peso corporal

Formato de distancia: 20 m x 4 tramos para un total de 80 m. Los cambios de dirección se realizarán en la curva o marca indicada de la pista.

a) Proceso / configuración

- El atleta activo realiza burpee y salto hacia delante hasta completar la distancia marcada.
- El equipo puede repartir la distancia siempre que los relevos se hagan en zona permitida.
- La distancia cuenta por el avance real hasta la línea final marcada por el juez.

b) Estándar del movimiento

- En la parte inferior del burpee, el pecho debe contactar con el suelo.
- Al completar el burpee, el atleta realiza un salto anterior hacia delante.
- El salto debe despegar con ambos pies a la vez y aterrizar con ambos pies a la vez.
- Los pies deben mantenerse en paralelo durante la salida y la recepción del salto. La siguiente repetición comienza desde el punto de aterrizaje.

c) No rep / infracción de distancia

- No tocar el suelo con el pecho.
- Saltar o aterrizar con un pie antes que el otro.
- Avanzar caminando entre burpee y salto.

4.7. ESTACIÓN 7 - 80 wall balls

MM	MF	FF
9 kg	9 / 6 kg	6 kg

a) Proceso / configuración

- El equipo completa 80 repeticiones totales.
- Cada atleta utiliza el balón que corresponda a su categoría o sexo.
- La diana deberá estar claramente marcada. La altura y centro exactos de la diana deberán confirmarse en el briefing técnico. **b)**

Estándar del movimiento

- La repetición comienza con el balón delante del atleta.
- El atleta realiza una sentadilla alcanzando al menos la línea de paralelo indicada por el juez.
- Desde la sentadilla, el atleta extiende caderas y rodillas y lanza el balón hasta tocar el centro de la diana. • La repetición cuenta cuando el balón impacta en la zona válida de la diana.

c) No rep

- No alcanzar paralelo en la sentadilla.
- No tocar la diana o tocar una zona no válida si el objetivo se ha delimitado por centro.
- Utilizar peso incorrecto.
- Interferir con la diana, carril o balón de otro equipo.

4.8. ESTACIÓN 8 - 80 m sled push / pull con cuerda

MM	MF	FF
90kg	60kg	60kg

Formato de distancia: 80 m totales, compuestos por 40 m de empuje de trineo y 40 m de tirón con cuerda. El montaje estándar será ida y vuelta, ida y vuelta, sobre las marcas establecidas por la organización.

a) Proceso / configuración

- El trineo se colocará detrás de la línea de salida de la calle asignada.
- El equipo empuja el trineo hasta las marcas indicadas y realiza el tirón con cuerda hasta las marcas correspondientes. • La secuencia estándar será: push hasta marca, pull con cuerda hasta marca, push hasta marca, pull con cuerda hasta marca, completando 80 m totales.
- Los cambios entre integrantes solo se realizarán en la zona de salida/cambio o marca autorizada por el juez.

b) Estándar del movimiento

- En el push, el atleta empuja el trineo desde las asas o zona permitida hasta que el trineo alcance o cruce la marca indicada por el juez.
- En el pull, el atleta tira de la cuerda con las manos hasta que el trineo alcance o cruce la marca indicada.
- La cuerda no podrá enrollarse alrededor del cuerpo, cintura, cuello o extremidades.
- Todas las partes funcionales del trineo deberán permanecer en contacto con el suelo. No se permite levantar o transportar el trineo.
- La estación termina cuando se completa la distancia total y el juez valida la posición final del trineo. **c) No**

rep / infracción de distancia

- No alcanzar las marcas de distancia.
- Tirar del trineo durante una sección de push o empujarlo durante una sección de pull, salvo recolocación autorizada.
- Enrollar la cuerda en el cuerpo o usar asistencia externa.

5. REGLAS GENERALES, VALIDACIÓN Y SANCIONES

5.1. Cronometraje y clasificación

- El tiempo oficial se medirá desde la salida hasta que el segundo integrante del equipo cruce la meta en el sprint final.
- Si se utilizan chips, el chip deberá mantenerse visible, correctamente fijado y pasar por todos los controles.
- Cualquier fallo de chip deberá comunicarse inmediatamente a cronometraje o al juez principal al finalizar.

5.2. Validación de trabajo

- El juez de estación tiene autoridad para validar repeticiones, metros y calorías.
- Una repetición inválida se comunicará como “no rep” y deberá repetirse antes de continuar.
- En estaciones de distancia, el equipo debe completar todos los metros exigidos y cruzar las marcas establecidas.
- En estaciones con peso, usar una carga inferior a la correspondiente invalida el trabajo realizado con dicha carga.

5.3. Sanciones base

Infracción	Criterio
No rep en estación	La repetición no cuenta y debe repetirse.
Carga incorrecta	El trabajo realizado con carga incorrecta no se contabiliza.
Relevo fuera de zona permitida	Advertencia, repetición/distancia no válida o penalización según criterio del juez principal.
Abandonar una estación sin completar el trabajo	DNF, finalizador no oficial o penalización, según sistema publicado por Dirección Técnica.
Saltarse tramo de carrera o estación	Revisión de cronometraje y posible DNF.
Conducta antideportiva o insegura	Advertencia, penalización, retirada de carrera o descalificación.

5.4. Equipamiento permitido y prohibido

- Permitido: guantes, cinturón de levantamiento, rodilleras, magnesio si la organización lo proporciona y calzado deportivo adecuado.
- Prohibido: auriculares, altavoces, straps/correas de agarre, asistencia externa no autorizada, material propio que sustituya al oficial y cualquier elemento que ponga en riesgo a otros participantes.
- El equipo oficial de cada estación no podrá modificarse, cambiarse de carril ni desplazarse sin autorización del juez.

5.5. Conducta en competición

- Los participantes deberán respetar a jueces, rivales, voluntarios, público y organización.
- No se permite bloquear, empujar, interferir o invadir intencionadamente la calle o zona de trabajo de otro equipo.
- Cualquier incidencia de seguridad deberá comunicarse inmediatamente al juez más cercano.
- El incumplimiento deliberado de instrucciones de jueces podrá derivar en descalificación.

5.6. Protestas y revisión de resultados

- Las reclamaciones deberán presentarse en la mesa de cronometraje o al juez principal dentro del periodo indicado en el briefing.
- La revisión podrá basarse en actas de jueces, control de chip, vídeo oficial si existe y testimonio del personal técnico.

decisión del juez principal o Dirección Técnica será final para la clasificación del evento.

6. PENDIENTES DE DIRECCIÓN TÉCNICA

Pendiente	Decisión requerida
Altura / tamaño exacto de la diana wall ball	Altura para hombre (305 cm – 10 ft) y mujer (275 cm – 9 ft).
Sistema de penalizaciones por tiempo	Decidir si se aplica solo “no rep” o también penalizaciones cronometradas.
Plano final de carrera	Confirmar que todos los enlaces entre zonas son de 400 m, incluido Zona 6 a Zona 7.
Sistema de relevos	Confirmar si los tramos de carrera son postas libres o si ambos integrantes deben correr todos los enlaces.
Equipamiento homologado	Confirmar modelo de trineo, tipo de balón, tipo de cajón y tipo de kettlebells/mancuernas.