I Carrera Híbrida de Alhaurín el Grande

Reglamento general

13 de febrero de 2027. Alhaurín el Grande, campo de fútbol Miguel Fijones

Organiza Raúl Sánchez Centro de Rendimiento. Patrocinador oficial: Área de Deportes del Ayuntamiento de Alhaurín el Grande.

Modalidades individual y parejas. Condiciones de participación, recorrido, normas de competición y clasificaciones.

1 La prueba

La I Carrera Híbrida de Alhaurín el Grande combina seis tramos de carrera a pie con seis workouts con un último sprint final. El objetivo es completar el recorrido en el menor tiempo posible, respetando el orden de las pruebas y los estándares de ejecución. La prueba está abierta tanto a deportistas experimentados como a quienes se inician en el entrenamiento híbrido.

2 Inscripción y condiciones de participación

Concepto	Condiciones
Precio	Individual: 60 € por participante. Parejas: 110 € por equipo completo.
Apertura y plazo	Fecha de apertura de inscripciones para participantes con código de invitación 11 de noviembre a 10:00h, fecha de inscripciones para el resto de participantes el 13 de noviembre a las 12:00h.
Edad mínima	18 años cumplidos el día del evento. En parejas, ambos integrantes deberán cumplir este requisito.
Confirmación	Será necesario tener la inscripción confirmada y aceptar el reglamento y las condiciones de inscripción.
Identificación	Los datos de inscripción deberán coincidir con el Documento Nacional de Identidad del participante y con el dorsal asignado. Si no coinciden, no se permitirá participar. No se podrá correr con un dorsal asignado a otra persona.

Cada participante deberá seguir las indicaciones de jueces, organización y personal de asistencia, llevar el dorsal asignado visible y colocar correctamente el dispositivo de cronometraje.

Servicios y obsequios incluidos

Incluido en la inscripción	Detalle
Seguro médico	Cobertura para la participación en la prueba, conforme a las condiciones de la póliza contratada por la organización.
Cronometraje	Registro del tiempo y publicación de resultados mediante empresa oficial

Incluido en la inscripción	Detalle
Camiseta oficial	Una camiseta oficial de la carrera por participante.
Velcro finisher	Un parche de velcro finisher por participante que complete la prueba.
Avituallamiento	Acceso a los puntos de avituallamiento habilitados durante el evento.
Avituallamiento de recuperación	Previsto un ticket canjeable por una ración de fruta y agua en el punto de avituallamiento de recuperación

3 Formato y recorrido

La competición consta de seis tramos de 750 metros, cada uno seguido de un workout. Tras completar los wall balls se realizará un tramo final de 250 metros hasta meta. La distancia total de carrera es de 4.750 metros por participante, además del trabajo de las estaciones.

Orden	Carrera	Estación y trabajo total
1	750 m	SkiErg — 1.000 m
2	750 m	Farmer Carry — 200 m
3	750 m	Remo — 1.000 m
4	750 m	Sandbag Lunges — 75 m
5	750 m	Burpees Broad Jump — 75 m
6	750 m	Wall Balls — 100 repeticiones válidas
Meta	250 m	Tramo final hasta cruzar la meta

Todos los participantes completarán el recorrido en este orden. No se permite omitir, sustituir ni reducir ninguna parte. El plano y la guía del participante indicarán el sentido de carrera, las vueltas, los accesos a las estaciones y el recorrido final.

En parejas, las distancias y repeticiones de cada estación indicadas en la tabla corresponden al total del equipo, no al trabajo de cada integrante. Ambos completarán todos los tramos de carrera, incluidos los 250 metros finales.

4 Modalidades y cargas

El evento contempla cinco modalidades con clasificación independiente: individual masculina, individual femenina, parejas masculinas, parejas femeninas y parejas mixtas. Las parejas mixtas estarán formadas por una mujer y un hombre. No se establecen grupos de edad. En individual, cada participante completará íntegramente las carreras y estaciones. En parejas, las distancias de carrera se completarán íntegramente por ambos integrantes y el trabajo de las estaciones será compartido.

Modalidad	Farmer carry	Saco	Wall balls
Individual masculina	2 × 24 kg	20 kg	6 kg · diana a 3 m

Modalidad	Farmer carry	Saco	Wall balls
Individual femenina	2 × 16 kg	10 kg	4 kg · diana a 2,70 m
Parejas masculinas	2 × 24 kg	20 kg	6 kg · diana a 3 m
Parejas femeninas	2 × 16 kg	10 kg	4 kg · diana a 2,70 m
Parejas mixtas	2 × 24 kg	20 kg	4 kg · diana a 3 m

5 Salidas y carrera

Las salidas se organizarán en tandas de siete inscripciones cada diez minutos. La primera salida será a las 9:00 y la última, a las 14:30. Cada inscripción corresponde a un participante individual o a una pareja. El número total de participantes dependerá de la distribución entre modalidades.

La organización publicará la tanda y hora asignadas días antes del evento. Cada participante deberá consultarlas, comunicar cualquier duda antes del evento y presentarse en la zona de salida diez minutos antes. Solo se podrá competir en la tanda y horario asignados; no se permiten cambios de salida.

Se respetarán el sentido señalizado y todas las vueltas. Está permitido caminar o detenerse sin obstaculizar. Los adelantamientos se realizarán sin contacto, empujones ni invasión de las estaciones, facilitando el paso cuando sea seguro. No se permite recibir ayuda física externa, recortar el recorrido ni cruzar zonas cerradas.

En parejas, ambos integrantes correrán juntos, con una separación máxima de cinco metros, y pasarán juntos por los arcos o puntos de cronometraje de entrada y salida de los workouts. Si se supera esa separación, quien vaya delante reducirá el ritmo o esperará para reagruparse. Ambos deberán estar presentes antes de iniciar cada workout y abandonarlo juntos. El tiempo final se registrará cuando el segundo integrante cruce la meta. Para clasificarse como pareja, la diferencia entre ambos en meta no podrá superar los diez segundos. Si uno abandona, la pareja no podrá figurar como finalizada.

6 Funcionamiento de los workouts

El juez o auxiliar asignará el puesto o carril disponible. No se podrán ocupar puestos cerrados ni comenzar sin autorización. Se utilizará la carga asignada y será necesaria la validación del juez antes de abandonar cada estación. Si no hay puesto disponible, se esperará en la zona indicada sin obstaculizar. El cronómetro seguirá en marcha durante las esperas, los descansos y las transiciones.

Solo un integrante podrá ejecutar el ejercicio en cada momento. El compañero respetará la posición de espera o seguimiento establecida para cada estación. El trabajo podrá repartirse libremente, sin obligación de realizar la mitad por persona, respetando los relevos de cada estación. Ambos podrán descansar simultáneamente. No se permite ayudar a ejecutar el ejercicio; la manipulación del material se limitará al relevo permitido en cada estación.

7 Estándares de movimiento

Solo contará el trabajo que cumpla los siguientes criterios y sea validado por el juez.

SkiErg 1.000 m

El monitor estará programado para 1.000 m. El participante permanecerá dentro de la plataforma o superficie delimitada y accionará los agarres sin ayuda. Podrá ajustar la resistencia si el modelo lo permite. No podrá reiniciar el monitor ni alterar la distancia. La estación terminará cuando el juez confirme los 1.000 m. Al finalizar, levantará un brazo para solicitar la validación.

Relevos en parejas. Se utilizará un único SkiErg. Los cambios serán libres, dejando los agarres controlados y el puesto despejado antes de entrar el compañero. No podrán tirar simultáneamente.

Farmer carry 200 m

Se transportarán dos cargas, una en cada mano, con los brazos a los lados. No se permite llevarlas en los hombros, abrazarlas al cuerpo, arrastrarlas, hacerlas rodar ni lanzarlas. Se podrá descansar dejándolas de forma controlada, retomando desde el mismo punto. Se respetarán los giros y se devolverán las cargas a la zona indicada, con las asas hacia arriba.

Relevos en parejas. Se permiten cambios sin ganar distancia, depositando las cargas o entregándolas lateralmente o hacia atrás, nunca hacia delante. El compañero en descanso irá detrás, sin obstaculizar.

Remo 1.000 m

El monitor estará programado para 1.000 m. Los pies permanecerán en los apoyos. Se podrán ajustar los apoyos y la resistencia, si el modelo lo permite. No se podrá alterar la distancia, reiniciar ni apagar el monitor. Al terminar, el participante permanecerá sentado hasta la confirmación del juez.

Relevos en parejas. Se utilizará un único remo y no se reiniciará el monitor. Para relevarse, se dejará el agarre en el soporte y se abandonará el puesto antes de que entre el compañero. Solo quien rema ajustará su resistencia y apoyos; el compañero no podrá hacerlo ni entregarle el agarre.

Zancadas con saco 75 m

El saco permanecerá sobre los hombros durante la ejecución. La rodilla trasera tocará el suelo en cada zancada, alternando las piernas y extendiendo completamente cadera y rodillas entre repeticiones. No se permiten pasos intermedios para ganar distancia. Se comenzará con ambos pies detrás de la línea y se terminará cuando el pie adelantado supere completamente la línea final mediante una zancada válida. Se podrá descansar de pie con el saco sobre ambos hombros; no se permite descargarlo sobre el suelo u otra superficie, salvo en un relevo autorizado. Al finalizar, se devolverá a la zona indicada. Las zancadas inválidas se repetirán desde el punto señalado por el juez, sin conservar el avance.

Relevos en parejas. El saco podrá entregarse lateralmente o hacia atrás, sin ganar distancia. El compañero en descanso seguirá por detrás, sin obstaculizar.

Burpee broad jump 75 m

Se comenzará detrás de la línea. Cada repetición incluirá contacto del pecho con el suelo, incorporación sin ganar distancia mediante pasos y salto hacia delante con despegue y aterrizaje simultáneos de ambos pies. Se permite llevar los pies atrás e incorporarse de forma simultánea o alterna. Al apoyar las manos para el siguiente burpee, se situarán como máximo a 30 cm de las puntas de los pies, medidos desde la base de las palmas; una vez apoyadas, no podrán adelantarse. No se permiten pasos entre el burpee y el salto ni tras aterrizar. Ambos pies deberán superar la línea final con un salto válido. Una repetición inválida se repetirá desde el punto indicado por el juez y su avance no contará. Al incorporarse, los pies no sobrepasarán las puntas de los dedos de las manos. En el salto se admite un desfase máximo de 5 cm entre los pies.

Relevos en parejas. Los cambios se harán en las marcas habilitadas y después de una repetición válida. El compañero continuará desde el punto alcanzado, comenzando con un burpee. El relevo no podrá aportar distancia adicional.

Wall balls 100 repeticiones

Cada repetición incluirá una sentadilla con el pliegue de la cadera por debajo de la parte superior de las rodillas y un lanzamiento que golpee la zona válida de la diana asignada. El juez indicará esa zona. Golpear por debajo o fuera de ella, o no alcanzar la profundidad exigida, será repetición inválida. Si el balón cae, se recogerá y se recuperará la posición erguida antes de iniciar una repetición completa. Solo contarán las validadas por el juez. La estación terminará al alcanzar 100 válidas.

Relevos en parejas. El balón podrá dejarse en el suelo o entregarse en mano. No se permite que uno lance y el otro reciba para encadenar la repetición.

8 Tramo final y meta

Tras la validación de los wall balls, se completarán los 250 metros señalizados hasta meta. No se permite acceder directamente a la llegada ni utilizar un recorrido diferente. En parejas, ambos deberán completar este tramo y cruzar la meta con una diferencia máxima de diez segundos. El tiempo finalizará cuando llegue el segundo integrante.

9 Jueces e incidencias

Los jueces verificarán el recorrido, las cargas, las distancias y las repeticiones. Cada estación tendrá un responsable de incidencias y la dirección deportiva resolverá las situaciones que requieran una decisión adicional. Durante la prueba se seguirán las instrucciones recibidas.

En caso de avería se avisará al juez y se esperarán sus instrucciones. Se conservará el trabajo verificable ya realizado. Cualquier ajuste de tiempo deberá quedar documentado y autorizado por la dirección deportiva.

10 Equipamiento y vestimenta

Condición	Norma
Dorsal obligatorio	Deberá utilizarse durante toda la competición el dorsal asignado por la organización, colocado de forma visible y sujeto conforme a sus instrucciones. Los datos del dorsal y de la inscripción deberán coincidir con los del DNI. No se permitirá participar con un dorsal de otra persona.

11 Avituallamiento y asistencia

La organización señalizará los puntos de avituallamiento. No se permite recibir ayuda para transportar cargas, completar ejercicios ni avanzar por el recorrido. Quien necesite asistencia avisará al personal. En caso de abandono, lo comunicará a la organización y seguirá sus instrucciones sobre el dispositivo de cronometraje. El personal sanitario podrá indicar la retirada cuando considere que continuar compromete la seguridad del participante.

En parejas, el abandono de uno de los integrantes impedirá que el equipo figure como finalizado en la clasificación oficial.

12 Conducta deportiva

Se exige respeto hacia participantes, jueces, voluntarios, público y material. No se permiten insultos, amenazas, agresiones, trampas, obstrucciones deliberadas ni lanzamientos peligrosos de material. El público y los acompañantes permanecerán fuera de las zonas restringidas.

13 Repeticiones inválidas y penalizaciones

Incumplimiento	Corrección o sanción
Wall ball inválido	No cuenta. Se repetirá correctamente.
Infracción técnica en SkiErg, remo, burpees o zancadas	Corrección del movimiento. Primera infracción: advertencia; segunda y posteriores: 15 segundos por infracción.

Incumplimiento	Corrección o sanción
Carrera o estación incompletas detectadas durante la prueba	Regreso para completar el trabajo. El cronómetro continúa en marcha.
Salida de estación sin validación, con trabajo completo verificable	Regreso para obtener la confirmación del juez.
Dorsal no visible o colocado incorrectamente	Corrección de la colocación del dorsal antes de continuar.
Omisión de carrera, estación o trabajo sin corregir antes de finalizar	Descalificación.
Identidad falsa, ayuda externa deliberada, agresión o conducta peligrosa grave	Descalificación.
Datos de inscripción o dorsal que no coinciden con el DNI	No se permitirá realizar la carrera. No se podrá utilizar el dorsal de otra persona.
Pareja separada más de cinco metros o inicio de estación sin ambos presentes	Reagrupación inmediata. Reincidir tras una advertencia: 30 segundos.
Trabajo simultáneo de los dos integrantes	El trabajo así realizado no cuenta. Reincidir tras una advertencia: 30 segundos.
Relevo con avance indebido o ayuda física no permitida	Corrección de la ventaja. Primera infracción: advertencia; segunda y posteriores: 15 segundos por infracción.
Descargar el saco durante las zancadas, fuera de un relevo autorizado	15 segundos por infracción.
Cargas o saco sin devolver a la zona indicada; asas de las kettlebells hacia abajo	30 segundos. No se aplican si se corrige antes de abandonar la zona de estaciones.
Farmer Carry o Sandbag Lunges con carga incorrecta	Repetir íntegramente la estación con la carga correcta; de lo contrario, descalificación.

Todas las penalizaciones de tiempo se registrarán con la identificación del participante o pareja, el motivo y el juez responsable. No se añadirán sanciones de tiempo improvisadas. Las situaciones no previstas se resolverán priorizando la corrección del trabajo y la igualdad entre participantes. Toda decisión que afecte al resultado deberá documentarse.

14 Clasificaciones y resultados

Se publicarán cinco clasificaciones independientes: individual masculina, individual femenina, parejas masculinas, parejas femeninas y parejas mixtas. La clasificación se ordenará por tiempo total, incluidas las penalizaciones. Los resultados se publicarán inicialmente como provisionales. Quienes no completen el recorrido figurarán como no finalizados y quienes sean descalificados se identificarán como tales.

15 Premios

La dotación total del evento será de 1.600 € en premios en metálico: 400 € para cada una de las clasificaciones individual masculina, individual femenina, parejas masculinas y parejas femeninas. Las parejas mixtas no recibirán premios en metálico. Los tres primeros de las cinco clasificaciones recibirán trofeo.

Clasificación	Primero	Segundo	Tercero
Individual masculina	200 € + trofeo	125 € + trofeo	75 € + trofeo
Individual femenina	200 € + trofeo	125 € + trofeo	75 € + trofeo
Parejas masculinas	200 € + trofeo	125 € + trofeo	75 € + trofeo
Parejas femeninas	200 € + trofeo	125 € + trofeo	75 € + trofeo
Parejas mixtas	Trofeo	Trofeo	Trofeo

Los premios de parejas masculinas y femeninas corresponden al equipo completo: 200 € para la primera pareja, 125 € para la segunda y 75 € para la tercera. Estos importes se reparten entre sus dos integrantes. La entrega de premios se realizará una vez validadas las clasificaciones.

16 Información al participante

Antes del evento se publicará una guía con ubicación y accesos, recogida de dorsales, horarios y tandas, plano y vueltas, zonas de calentamiento y llamada, indicaciones de relevo, avituallamiento, servicios y publicación de resultados. Las modificaciones se comunicarán por los canales oficiales con fecha de actualización. Todo cambio deportivo deberá explicarse antes de competir.

17 Aceptación del reglamento

La participación implica la aceptación del reglamento definitivo, de las condiciones de inscripción y de las instrucciones necesarias para el desarrollo de la prueba. Estos documentos estarán disponibles antes de abrir las inscripciones. La aceptación no supondrá renuncia a los derechos reconocidos por la normativa aplicable.

18 Aplazamiento y suspensión

En caso de suspensión o aplazamiento del evento por causas de fuerza mayor y/o ajenas a la organización, no se devolverá el importe de la inscripción.