



1.- EVENTO

La carrera se realizará en el estadio Antonio Domínguez (Los Cristianos/Tenerife) los días 7 de JUNIO de 2025.

2.- CONCEPTO

HERO HYBRID RACE es una carrera de híbrida outdoor que combina 10 workouts y 8 kilómetros de carrera de manera intercalada. La carrera se inicia con carrera de 800 metros seguido de un workout repitiendo esta secuencia hasta haber completado una distancia total de 10 series de 800m y 10 workouts. Para terminar la carrera, los participantes deben de completar los workouts y la carrera en un orden concreto. Los workouts serán seleccionados para todos los participantes (ELITE, OPEN, TEAMS), mientras que las repeticiones y el peso pueden variar según la categoría. La distancia de carrera es la misma para todos los participantes: todos tienen que correr 800m en la pista de atletismo después de cada workout, una distancia total de 8 kilómetros. Cada atleta aparecerá en el ranking general de su categoría, que se ordenará del tiempo más rápido al más lento, siendo el atleta más rápido el ganador. A su vez, se elabora un ranking de cada categoría por grupos de edad, de manera que hay un ganador o pareja de ganadores en la clasificación general del evento en cada categoría y grupo de edad.

El tiempo final puede verse modificado si el atleta recibe alguna sanción a lo largo de la carrera.

3.- CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

HERO HYBRID RACE es una competición abierta en la que cualquier persona puede participar sin necesidad de clasificación previa. La edad mínima para participar en un evento es de 16 años el día de la competición y, para participar, los inscritos únicamente podrán inscribirse a través la página web del evento. Todos los participantes deben aceptar los términos, condiciones y normativa de participación.

4.- CATEGORÍAS Y SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

- *ELITE, OPEN, PAREJAS*

4.1. CATEGORÍAS POR PAREJAS

a) Masculino

b) Femenino

c) Mixtos

HERO HYBRID RACE ofrece tres categorías por parejas que se diferencian entre sí en cuanto a sexo, repeticiones y/o peso. La distancia de carrera es la misma para todas las divisiones: cada participante debe correr 800 metros antes de cada workout hasta completar un total de 8 km de carrera y 10 workouts. Los participantes inician la competición en tandas formadas por atletas de su misma categoría. En la siguiente tabla puedes encontrar los pesos, repeticiones y distancias de los workouts para cada categoría:

ÉLITE
800 metros RUN + 1000mts SKI-ERG
800 metros RUN + 30 BURPEES BOX JUMP
800 metros RUN + 1000 metros ROW
800 metros RUN + 100 metros FARMER CARRY (27,5KGS Masculino / 17,5kgs Femenino)
800 metros RUN + 30 cal AIR BIKE (MASCULINO) / 20cal AIR BIKE (FEMENINO)
800 metros RUN + 30 SIT UP Masculino (20 LBS / 9kgs) Femenino (14 LBS/6kgs)
800 metros RUN + 80 metros LUNGES (Masculino 20 kgs - Femenino 10kgs)
800 metros RUN + 30 SANDBALLS OVER SHOULDER (Masculino 30 kgs - Femenino 20 kgs)
800 metros RUN + PUSH UP (Masculino 100 Repeticiones - Femenino 70 Repeticiones)
800 metros RUN + 100 Jump ROPE

OPEN
800 metros RUN + 500metros SKI-ERG
800 metros RUN + 30 BOX JUMP
800 metros RUN + 500 metros ROW
800 metros RUN + 100 metros FARMER CARRY (27,5KGS Masculino / 17,5kgs Femenino)
800 metros RUN + 30 cal AIR BIKE (MASCULINO) / 20cal AIR BIKE (FEMENINO)
800 metros RUN + 30 SIT UP Masculino (20 LBS / 9kgs) Femenino (14 LBS/6kgs)
800 metros RUN + 40 metros LUNGES (Masculino 20 kgs - Femenino 10kgs)
800 metros RUN + 50 metros BURPEES BROAD JUMP
800 metros RUN + PUSH UP (Masculino 80 Repeticiones - Femenino 50 Repeticiones)
800 metros RUN + 100 Jump ROPE

DOBLES FEMENINOS:

- 800 metros RUN + 800 metros SKI-ERG**
- 800 metros RUN + 30 Box JUMPS**
- 800 metros RUN + 800 metros ROW (REMO)**
- 800 metros RUN + 100 metros FARMER CARRY 17,5 kilos**
- 800 metros RUN + 30 calorías AIR BIKE**
- 800 metros RUN + 30 Sit ups 14LBS (6 Kilos)**
- 800 metros RUN + 40 metros LUNGES 10 kilos**
- 800 metros RUN + 50 metros BURPEES BROAD JUMP**
- 800 metros RUN + 80 Push UP**
- 800 metros RUN + 100 Jump ROPE**

DOBLES MASCULINOS:

- 800 metros RUN + 800 metros SKI-ERG**
- 800 metros RUN + 30 Box JUMPS**
- 800 metros RUN + 800 metros ROW (REMO)**
- 800 metros RUN + 100 metros FARMER CARRY 27,5 kilos**
- 800 metros RUN + 30 calorías AIR BIKE**
- 800 metros RUN + 30 Sit ups 20LBS (9 Kilos)**
- 800 metros RUN + 40 metros LUNGES 20 kilos**
- 800 metros RUN + 50 metros BURPEES BROAD JUMP**
- 800 metros RUN + 80 Push UP**
- 800 metros RUN + 100 Jump ROPE**

DOBLES MIXTOS:

- 800 metros RUN + 800 metros SKI-ERG**
- 800 metros RUN + 30 Box JUMPS**
- 800 metros RUN + 800 metros ROW (REMO)**
- 800 metros RUN + 100 metros FARMER CARRY 17,5 kilos/27,5 kilos**
- 800 metros RUN + 30 calorías AIR BIKE**
- 800 metros RUN + 30 Sit ups 20LBS (9 Kilos)**
- 800 metros RUN + 40 metros LUNGES 10 kilos - 20 kilos**
- 800 metros RUN + 50 metros BURPEES BROAD JUMP**
- 800 metros RUN + 80 Push UP**
- 800 metros RUN + 100 Jump ROPE**

4.2. PERIODOS DE INSCRIPCIÓN Y CAMBIOS DE PRECIO*

FECHAS	INDIVIDUAL OPEN Y ELITE	PAREJAS
Del 1/04/2025 al 20/04/2025	39€*	78€*
Del 21/04/2025 al 18/05/2025	44€*	88€*
Del 19/05/2025 al 1/06/2025	49€*	98€*

*Más gastos de plataforma de inscripción.

Los cambios permitidos son los siguientes**:

- Cambio de nombre del atleta: Manteniendo la misma categoría, el mismo género y el mismo evento
- Cambio de evento: (de open a elite o viceversa) Manteniendo la misma categoría, el mismo género y el mismo atleta. Es indispensable que haya plazas disponibles en el evento al que quieras cambiar.

**No hay devoluciones y el cambio tendrá un costo de 5€

4.3. SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

Los resultados se ordenan del tiempo más rápido al más lento. Para cada evento, se hará una clasificación general de cada categoría y una clasificación para cada grupo de edad, habiendo múltiples pódiums por categoría. Cualquier vuelta incompleta, repetición mal ejecutada o incumplimiento de los estándares de movimientos conllevan una penalización.

4.4. SISTEMA DE PREMIACIÓN DE LAS CATEGORÍAS

ELITE:

La premiación será distribuida de la siguiente manera:

1º,2º,3º Masculino y Femenino, con los mejores tiempos (ya verificado todas las penalizaciones y sanciones de los atletas de esta categoría)

OPEN:

1º,2º,3º Masculino y femenino, con los mejores tiempos (ya verificado todas las penalizaciones y sanciones de los atletas de esta categoría)

1º,2º,3º categorías de edades comprendidas de la siguiente manera:

16-26 años (masculinos y femeninos)

27-37 años (masculinos y femeninos)

38-48 años (masculinos y femeninos)

49-59 años (masculinos y femeninos)

+ 60 años (masculinos y femeninos)

TEAMS:

TEAMS FEMENINOS

1º,2º,3º EQUIPO FEMENINO con los mejores tiempos (ya verificado todas las penalizaciones y sanciones de los atletas de esta categoría)

TEAM MASCULINO

1º,2º,3º EQUIPO MASCULINO con los mejores tiempos (ya verificado todas las penalizaciones y sanciones de los atletas de esta categoría)

TEAM MIXTO

1º,2º,3º EQUIPO MIXTO con los mejores tiempos (ya verificado todas las penalizaciones y sanciones de los atletas de esta categoría)

5. LA COMPETICIÓN

HERO HYBRID RACE DOBLES es una competición por equipos de dos personas que puede estar formado por dos hombres, dos mujeres o un hombre y una mujer. La competición consiste en una carrera de 800 metros seguida de un workout, que se repite 10 veces. Para completar toda la competición HERO HYBRID RACE DOBLES y recibir un tiempo de finalización válido, los participantes deben completar los kilómetros de carrera y los workouts en el orden designado (carrera, workout, carrera, workout, etc.) hasta un total de 8 km de carrera y 10 workouts diferentes. Los 8 km de carrera deben ser completados por ambos miembros de la pareja, pero los workouts pueden ser completados en un esfuerzo combinado.

5.1. WORKOUTS

Los workouts de HERO HYBRID RACE DOBLES siguen el principio “You Go I Go”, es decir, un miembro de la pareja trabaja mientras el otro descansa y viceversa. Por lo tanto, solo uno de los miembros de la pareja estará activo durante los workouts. No hay una distancia o número de repeticiones determinadas que deba completar cada miembro de la pareja y se pueden turnar tantas veces como necesiten. Ambos miembros de la pareja pueden descansar simultáneamente.

El workout se completa cuando se ha completado toda la distancia o la totalidad de las repeticiones, independientemente lo que haya hecho cada miembro de la pareja.

- Los workouts se deben completar en el orden establecido.
- Se deben cumplir los estándares de movimiento de todos los workouts.
- Los workouts se inician y finalizan en los puntos marcados.
- Un workout se da por finalizado tras completar el número correcto de repeticiones y/o distancias.
- Todos los workouts se deben ejecutar con el peso establecido para cada categoría, En excepción de los workouts como farmer carry donde el peso inicial es elegido por algunos de los participantes por ejemplo: si el equipo mixto decide llevar el peso la chica (17,5kgs) debe comenzar y terminar sola acompañada por su integrante varón pero sin ayuda, así mismo si en el workout comienza el participante masculino debe llevar (27,5kgs) por el transcurso de los 100mts, solo puede ser ayudado por su compañera si llega a cargar el peso del caballero hasta finalizar la estación.

Lunges: aquí también prevalece la regla de elección desde el principio del workout, si comienza el participante masculino, solo se debe llevar el peso del mismo, no se puede cambiar dentro del recorrido. y si comienza la participante femenina debe llevar el peso por todo el recorrido, esto está hecho con el fin de que los participantes puedan lograr una estrategia de equipo y empujar a que los participantes tengan la capacidad de resolver problemas bajo el stress de nuestros workouts

5.2. CARRERA

Los miembros de la pareja deben correr juntos en todo momento durante los 800 metros de carrera antes de cada workout. Si uno de los miembros de la pareja corre a un ritmo más rápido, conllevará una penalización de 3 minutos, ya que perturba el sistema de cronometraje.

Una vez completada la distancia de carrera, ambos miembros de la pareja deben entrar juntos en la siguiente estación de workout. Ambos deben estar presentes para poder empezar con el workout. Una vez completada la distancia o las repeticiones del workout, los miembros de la pareja abandonarán la estación al mismo tiempo. La distancia de carrera es siempre de 800 metros y, dependiendo de la sede del evento, se dividirá en 1-2 vueltas. En algunos casos, el primer recorrido de carrera puede no ser totalmente de 800 metros debido a la disposición del circuito. En este caso, los metros que faltan se compensarán durante la última carrera (justo antes de la estación final).

5.3.- ÁRBITROS

Para cada workout, un árbitro será responsable de asegurar que todos los participantes completen el workout de manera correcta y segura, cumpliendo con todos los estándares de movimiento. El árbitro tendrá el apoyo del director de la carrera, que supervisa todos los aspectos deportivos de la competición y tiene la última palabra en todas las cuestiones de evaluación.

6. ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y PESOS

A continuación, se describen los estándares de movimiento, distancias y pesos de cada uno de los workouts de la competición. Cualquier ejecución que se desvíe de estos estándares, y/o sea inusual o poco común y/o resulte en una ventaja de tiempo no será aceptada y resultará en una repetición no válida o una penalización de tiempo o distancia.

6.1. ROWING

Distancia: 1.000m

• Antes de comenzar el workout, la máquina debe ser (re)ajustada por un juez. El ajuste del amortiguador en el ergómetro estará preajustado a la siguiente resistencia:

- Doubles Women 5 - Doubles Men 6 - Doubles Mixed 6

- Los pies del participante en activo no pueden tocar el suelo durante el ejercicio.
- Después de completar la distancia requerida (1.000 metros), el participante debe levantar el brazo para llamar a un árbitro y confirmar que ha completado la distancia.
- Al recibir la confirmación de finalización por parte del árbitro, la pareja podrá abandonar el workout.
- El miembro de la pareja en reposo permanecerá en la zona designada.

Nota: cada pareja puede ajustar la configuración del amortiguador según sus propias preferencias, pero una vez que comienza el ejercicio, no se le permite cambiarlo y debe permanecer con el ajuste elegido hasta que haya completado toda la distancia.

6.2. FARMERS CARRY

Distancia: 100m

- Este workout comienza recogiendo las dos kettlebells de la zona designada junto a la línea de salida.
- El participante en activo transportará las dos kettlebells en todo momento mientras avanza.
- Debe llevar una kettlebell en cada mano con los brazos extendidos.
- Está permitido dejar las kettlebells en el suelo para descansar.
- El workout se completa cuando se han recorrido los 100m y las kettlebells se llevan a la zona designada junto a la línea de meta.
- El miembro de la pareja en reposo camina detrás del que trabaja sin obstruir al resto de participantes.
- Los pesos para las distintas categorías son los siguientes:
 - Doubles Women 2 x 17,5 kg
 - Doublea Men 2 X 27,5 kg
 - Doubles Mixed 2 X 27,5 kg o 2x 17,5kgs

6.3. BOX JUMPS

CANTIDAD: 30 REPETICIONES (sin sanciones)

- Consiste en saltar con ambas piernas sobre un cajón o varios de alturas diferentes
- En todo momento, el participante activo debe saltar con las dos piernas en el cajón y bajar del mismo o subir pierna por piernas, pero debe tener contacto ambos pies en la parte superior del cajón para ser valido.
- Si el participante incumple uno o más de los puntos mencionados anteriormente, el ejercicio no se dará por valido y la pareja recibirá una penalización de 5 metros que él mismo debe retroceder.
- Si la pareja abandona la estación sin haber completado los 30 saltos se añadirá una penalización de 3 minutos por tirada no completada.
- El miembro de la pareja en reposo permanecerá detrás del miembro que trabaja en la estación.
- La altura del box para las distintas categorías son los siguientes:
 - Doubles Women 30''(36 CM)
 - Doubles Men 30''(36 CM)
 - Doubles Mixed 30''(36 CM)

6.4. SKI ERG

Distancia: 1.000m

- Antes de comenzar el workout, la máquina debe ser (re)ajustada por un árbitro. El ajuste del amortiguador en el ergómetro estará preajustado a la siguiente resistencia:
 - Doubles Women 5
 - Doubles Mixed 6
 - Doubles Men 6
- Los pies del participante en activo deben permanecer en la plataforma en todo momento durante el workout.
- Después de completar la distancia requerida (1.000 metros), el participante debe levantar el brazo para llamar a un árbitro y confirmar que ha completado la distancia.
- Al recibir la confirmación de finalización por parte del árbitro, la pareja podrá abandonar el workout.
- El miembro en reposo debe permanecer en la zona designada.

Nota: cada pareja puede ajustar la configuración del amortiguador según sus propias preferencias, pero una vez que comienza el ejercicio, no se le permite cambiarlo y debe permanecer con el ajuste elegido hasta que haya completado toda la distancia.

6.5. BURPEE BROAD JUMPS

Distancia: 50m (sin sanciones)

- El participante comienza con ambos pies detrás de la línea de salida.
- La posición de inicial es en posición vertical, con las manos colocadas cerca de los pies, como máximo a un brazo de distancia del cuerpo.
- En la posición inferior, el pecho del participante debe tocar el suelo.
- A continuación, el participante se levanta y salta hacia delante, saltando y aterrizando con ambos pies simultáneamente.

- Al levantarse y volver a la posición vertical, los pies del atleta no podrán sobrepasar el punto en el que estaban colocadas sus manos.
- La longitud del salto depende del participante.
- Está prohibido dar cualquier paso adelante entre repeticiones.
- El workout se completa una vez que el participante salta la línea de meta.
- Si el participante infringe alguno de los puntos mencionados, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso, el participante recibe una penalización de 10m de distancia.
- El miembro de la pareja en reposo camina detrás del que trabaja. Si el miembro que camina obstruye a otros participantes, la pareja recibirá una penalización de 10m de distancia.

6.6. SANDBALL OVER SHOULDER

CATEGORIA ELITE

Distancia: 30 REPETICIONES 30/20KGS (sin sanciones)

- Este workout comienza recogiendo el slamball de la zona designada junto a la Línea de salida.
- El participante debe levantar el Slamball sin ayuda y debe pasar la bola por encima de su hombro, haciéndola pasar por atrás de su cuerpo una y otra vez hasta completar la cantidad de repeticiones establecida por la organización.
- El participante comienza en posición vertical con ambos pies detrás de la línea de salida.
- El participante en activo debe levantar la pelota y permanecer en forma erguida no en cuclillas o sentadilla debe pasarlo por encima del hombro estando totalmente erguido.
- El workout se completa cuando el participante devuelve el slamball a la zona designada tras la línea de meta.
- Si el participante infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso, el participante recibe una penalización de 5min.
- El miembro en reposo camina detrás del que trabaja. Si el atleta obstruye a otros participantes, recibirá una penalización de 5 repeticiones EXTRA
- Los pesos para las distintas categorías son los siguientes:
 - ELITE MASCULINOS 30 kg
 - ELITE FEMENINA 20KGS

6.7. WALKING LUNGE

Distancia: 80m ELITE (sin sanciones), 40MTS OPEN (sin sanciones), 40MTS TEAMS (sin sanciones)

- Sandbag Lunges comienza cuando el participante recoge el saco de la zona designada junto a la línea de salida.
- El participante debe levantar el saco sin ayuda y colocarlo sobre sus hombros.
- El participante comienza en posición vertical con ambos pies detrás de la línea de salida.
- En cada zancada, la rodilla trasera debe tocar el suelo.
- Una repetición termina con las rodillas y las caderas completamente extendidas.
- Las zancadas deben alternar las rodillas tocando el suelo.
- El participante puede dar zancadas de manera continua o detenerse después de cada zancada con ambos pies en el suelo.
- Está prohibido dar cualquier paso entre repeticiones.
- El workout se completa cuando el participante devuelve el saco a la zona designada tras la línea de meta.
- Si el participante infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso, el participante recibe una penalización de 10m de distancia.
- El miembro de la pareja en reposo camina detrás del que trabaja. Si el miembro que camina obstruye a otros participantes, la pareja recibirá una penalización de 10m de distancia.
- No está permitido dejar el saco en el suelo. El saco debe permanecer sobre los hombros del participante en todo momento. Dejar el saco en el suelo una vez implicará una penalización de 10m de distancia. Si se deja el saco en el suelo una segunda vez, la pareja quedará descalificada.
- Los pesos para las distintas categorías son los siguientes:
 - Doubles Women 10 kg
 - Doubles Men 20 kg
 - Doubles Mixed 20 kg

6.8. BURPEES BOX JUMP CATEGORIA ELITE (30 REPETICIONES)

Nivel de dificultad: Al agregar un movimiento de salto de caja al ejercicio burpee, se ponen aún más énfasis en los glúteos, los isquiotibiales, los cuádriceps y las pantorrillas que un burpees básico.

- Deben comenzar realizando el burpee y luego el salto al cajón utilizando las dos piernas, como también deben estar los dos pies en el cajón antes de volver a bajar y realizar el burpee.
- Esta permitido subir los pies sin saltos, pero se deben igualmente permanecer los mismos encima del cajón antes de bajar al burpee.
- Si el participante no cumple con las reglas tendrá una penalización de 5 minutos.

6.9. PUSH UPS O FLEXIONES DE PECHO

ELITE 100/70 REPETICIONES, OPEN 80/50 REPETICIONES, TEAMS 80 PUSH UPS

- El atleta debe apoyar las manos en el suelo, maten el cuerpo recto en posición de flexión, los codos cerca del torso y contrae el abdomen, baja el cuerpo de forma controlada hacia el suelo flexionando los codos, vuelves a la posición inicial y repite
- En cada repetición, el participante debe bajar al ras de suelo y volver a subir sin tener las rodillas ni otra parte del cuerpo apoyada en el mismo.
- En la posición de la flexión, los brazos deben estar al menos en 90°.
- Si el participante incumple alguno de los puntos mencionados, la repetición queda invalidada y debe repetirse.
- Si es necesario, el árbitro puede utilizar la opción de apoyo de las rodillas si el participante o atleta llega al fallo muscular, o es una participante de edad avanzada o posee alguna discapacidad que le impida realizar el rango solicitado por la organización (no aplica para elite ni open)
- El miembro de la pareja en reposo permanecerá en la zona designado

7.0. JUMP ROPE O SALTO DE COMBA 100 REPETICIONES

Consiste en que un participante salte sobre una cuerda que se hace girar de modo que pase debajo de sus pies y sobre su cabeza

- El atleta salta sobre la cuerda con los dos pies o con las piernas intercalado a un ritmo moderado.
- No está permitido los double unders (saltos dobles).
- No está permitido utilizar alguna cuerda que no sea de la organización.
- Las repeticiones solo serán contadas por el árbitro asignado al atleta.
- Si la persona no es capaz de realizar los saltos de comba será penalizado con 5 minutos.

7.1. AIR BIKE CATEGORIA

ELITE (30-20 CAL) - OPEN (30-20CAL) – TEAMS (30CAL)

Una combinación de cinta de correr, bicicleta estática, remo y elíptica, un todo en uno

- El atleta debe subirse en la AIR BIKE y realizar el ejercicio por el tiempo o calorías que sea asignado a su categoría
- El atleta al terminar debe levantar la mano para que el árbitro de turno confirme que ha realizado el trabajo completo.
- El atleta comenzará la cuenta de las calorías desde cero y debe informar al árbitro que sea reseteado el contador de cal antes de comenzar su workout.

8. ROPA Y ACCESORIOS

La equipación de los participantes será siempre a elección del mismo, siempre y cuando se cumpla el objeto de ser deportiva y no incumplir la pertenencia de accesorios prohibidos por la competición. El participante no podrá recibir ningún accesorio, sea o no permitido, de personas ajenas a la competición en el momento de esta. Siempre tendrán que salir con estos desde línea de salida.

8.1. ACCESORIOS PERMITIDOS

- Rodilleras
- Guantes
- Cinturón de halterofilia
- Muñequeras
- Sistemas de hidratación (chalecos)

8.2. ACCESORIOS NO PERMITIDOS

- Auriculares
- Correas de levantamiento de peso
- Móviles

8.3. AVITUALLAMIENTO

Durante la carrera, habrá agua e isotónico disponible en el Zona de Transición para todos los atletas. Tanto en la carrera como al finalizar la misma, habrá zonas de avituallamiento para el atleta. Asimismo, estos podrán llevar, tantas bebidas isotónicas, agua o geles, siempre y cuando lo lleven desde el inicio de la carrera, nunca podrán recibir o coger nada de fuera. Hacerlo puede dar lugar a sanciones y/o descalificación.

9.- ORGANIZACIÓN DEL EVENTO

El día del evento los participantes se encontrarán con las siguientes áreas:

9.1. CHECK IN

Una vez que llegue a la sede del evento, el participante tendrá que registrarse para recibir el kit de participante con chip de cronometraje, camiseta y su número de salida. En el registro, el participante deberá presentar un documento oficial de identidad (DNI o pasaporte) y su confirmación de inscripción con el QR que aparece arriba a la izquierda del comprobante de inscripción .

Cada participante recibirá un chip de cronometraje para registrar sus tiempos durante la competición. Junto con el chip, se entregará un velcro para que el participante se coloque el chip de cronometraje en el tobillo izquierdo o derecho. El cronometraje solo será válido y correcto si el chip está colocado en el tobillo, por lo que es responsabilidad del participante ponérselo correctamente. Al cruzar la línea de meta, el participante deberá entregar el chip de cronometraje al personal de la competición.

9.2. CAMBIADORES Y BAG DROP

Los participantes dispondrán de cambiadores y un servicio de guardarropa en el que podrán dejar un único bulto.

9.3. WARM UP

Todos los participantes dispondrán de una zona de calentamiento designada con el equipo de la competición y otro material.

9.4. START ZONE

15 minutos antes de la hora de salida, los participantes deben presentarse en la zona de pre-salida y su wave se anunciará in situ. Diez minutos antes de la hora de salida, se guiará a los participantes a la Start Zone, donde se unirán a un calentamiento dirigido que terminará dos minutos antes de la hora de salida.

10.- PENALIZACIONES

10.1- PENALIZACIÓN DE TIEMPO

Orden incorrecto de los Workouts

El participante debe completar todos los workouts en el orden establecido. Si se completa un workout en un orden incorrecto, el participante debe recuperar este workout antes de la finalización de la prueba. Al finalizar la prueba, este error será penalizado con 3 minutos en el tiempo final. Si se altera el orden de más de un workout, el participante será automáticamente descalificado.

Vueltas de carrera incompletas o workout incompleto

Si un participante no corre el número correcto de vueltas (2 después de cada workout), se aplicará una penalización de 5 minutos por vuelta que se añadirá a su tiempo final. Si esto sucediera en varias ocasiones, se acumularán las penalizaciones, siendo esta multiplicada por 5 min por cada error. Asimismo, cada workout que no esté completo, se añadirá 5 minutos de penalización al tiempo final de la prueba. Descalificación 800 metros de carrera o Workout no realizado supondrá la descalificación del participante en la prueba Entrada y salida errónea Si un participante confunde la entrada y la salida de los arcos (por ejemplo, si sale por el arco de entrada o entra por el arco de salida), se aplicará 1 minuto de penalización.

10.2- PENALIZACIÓN DE DISTANCIA

Las penalizaciones de distancia pueden ser aplicadas en la carrera y en cualquier workout. Estas penalizaciones dependen del workout y oscilan entre 5 y 10 metros. Las decisiones de penalización pueden ser tomadas por cualquier árbitro tras el consenso con el JUEZ. En cada workout (excepto en Wall Balls), habrá un primer aviso en caso de incumplir cualquier estándar de movimiento. Con

el segundo aviso, la repetición no se dará por válida, por lo que el participante recibirá la penalización correspondiente. Cualquier aviso tras ese momento conllevará una nueva penalización.

11.- NORMAS DE CONDUCTA

Tanto el fair play como el comportamiento general serán muy vigilados por nuestros jueces y staff. Dentro de la deportividad en el evento, tendrán que reinar:

- El respeto a rivales, jueces y miembros del staff
- Compite siempre con deportividad
- Ayuda siempre

Todo aquello que sea antideportivo, será penalizado o descalificado y no será devuelto el reembolso de la prueba.

Cualquier conducta antideportiva puede ser:

- Engaño o intento de este para beneficiarse en la competición.
- Obstaculizar actuando de mala fé a un rival
- Disputas o peleas con cualquier miembro de la organización o incluso de otros participantes.

Todos los participantes se comprometen a competir de manera justa y honorable.

12.0. – CANCELACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Una vez formalizada la inscripción no se realizará devolución del importe bajo ningún concepto. En caso de cambiar de distancia, este se realizará por el propio participante accediendo en área privada en la web del evento con su email y número de localizador.

13.0. – DERECHOS DE IMAGEN

Los derechos de imagen derivados de la participación en la carrera corresponden a la organización y ésta se reserva el uso de estos con finalidad periodística o promocional y la posibilidad de cederlas a patrocinadores.

14.2 PROTECCIÓN DE DATOS

Al inscribirse en cualquiera de las modalidades del evento, los participantes dan su consentimiento para que la organización de la prueba trate automáticamente y con finalidad deportiva, promocional o comercial sus datos de carácter personal.

Conforme establece la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, el participante tiene derecho a acceder a estos ficheros con el objetivo de rectificar o cancelar de forma total o parcial su contenido. A tales efectos se deberá solicitar por escrito en la siguiente dirección: info@canaryrun.com

Asimismo, los inscritos ceden de manera expresa a la organización el derecho de reproducir el nombre y apellidos, clasificación obtenida, la categoría y su imagen.

Art. 15 – MODIFICACIONES.

El presente reglamento podrá ser modificado en cualquier momento a criterio de la organización .

Entrega de dorsales y programa.

Todos los horarios se podrán consultar en la web oficial una vez que la organización determine el lugar y horario de entrega de dorsales. La correcta acreditación te permitirá tener una correcta participación en la carrera a través del chip que controlará tu tiempo y la clasificación en las distintas modalidades. Es imprescindible que tus datos de inscripción (nombres, apellidos, número de DNI, Pasaporte o NIE) coincidan con tu documentación para garantizar la cobertura de seguro durante la competición.