

REGLAMENTO OFICIAL

XYBRID EXPERIENCE 2026

Carrera Híbrida

Este documento establece las normas, procedimientos y estándares de seguridad que todos los atletas deberán cumplir durante la carrera.

Documento oficial · xybridexperience.com



INDICE DE CONTENIDOS

01	INFORMACION GENERAL DEL EVENTO
02	VESTIMENTA, ACCESORIOS E HIDRATACION
03	NORMAS DE EQUIPO, CONDUCTA Y SEGURIDAD
04	ESTRUCTURA DEL EVENTO
05	REGLAS ESPECIFICAS DE CADA WORKOUT
06	HORARIO DEL DIA DEL EVENTO
07	PENALIZACIONES Y DESCALIFICACIONES

01 INFORMACION GENERAL DEL EVENTO

1.1 Horarios y Salidas

La carrera XYBRID se realiza por tandas, con intervalos programados (ej. cada 10 minutos).

- Cada atleta recibirá una hora oficial de salida, comunicada antes del evento y confirmada en el check-in.
- La hora de salida debe estar visible en el brazo durante toda la carrera.

1.2 Requisitos de Participación

EDAD MINIMA	16 años el día de la competición
CLASIFICACIONES	Basadas en el sexo biológico al nacer

PARTICIPACION DE MUJERES EMBARAZADAS

- Pueden participar bajo su propia responsabilidad.
- Se recomienda consultar con un profesional medico antes de participar.
- Cualquier adaptación de movimientos o pesos deberá coordinarse previamente con el equipo de XYBRID EXPERIENCE.
- Las adaptaciones resultaran en el resultado marcado como "Descalificado/a" en la clasificación oficial, aunque se registrara un tiempo de finalización.

PARTICIPACION CON LIMITACIONES FISICAS

- Los atletas lesionados deben contar con autorización médica.
- Modificaciones medicas en movimientos, pesos o repeticiones deberán coordinarse con el equipo de XYBRID EXPERIENCE.
- Cualquier adaptación marcara el resultado como "Descalificado/a", registrando el tiempo de finalización pero sin aparecer en las clasificaciones oficiales ni elegibilidad de podio.

1.3 Divisiones y Clasificacion

CATEGORIAS INDIVIDUAL ENDURANCE

WOMEN / WOMEN PRO XYBRID	MEN / MEN PRO XYBRID
--------------------------	----------------------

CATEGORIAS DOBLES ENDURANCE

WOMEN / WOMEN PRO XYBRID	MEN / MEN PRO XYBRID	MIXTO
--------------------------	----------------------	-------

CATEGORIAS INDIVIDUAL STRENGHT

WOMEN	MEN
-------	-----

CATEGORIAS DOBLES STRENGHT

WOMEN OPEN	MEN OPEN	MIXTO
------------	----------	-------

GRUPO MIXTO

La **chica de cada pareja deberá empezar en cada ejercicio** haciendo un mínimo de:

- *Push-drag*: primer tercio
- *Ski*:150m
- *Burpees*:10 reps
- *Row*:150m
- *Wall balls*: 10 reps
- *Air bike*: 150m
- *Slam ball*:10 reps
- *Lunge*: 10 reps

SISTEMA DE CLASIFICACION

- Clasificación basada en el tiempo más rápido dentro de cada división.
- Participar dos veces en la misma división: se consideraran ambos tiempos.
- Un atleta no puede ganar mas de un podio en la misma división en la misma carrera.
- Resultados publicados en: xybridexperience.com
- Se podrán aplicar o ajustar penalizaciones hasta 48 horas después del evento.

INSCRIPCIONES

La apertura y cierre de inscripciones se comunicará de forma clara a través de la web y canales oficiales. Las inscripciones permanecen abiertas hasta completar el cupo o hasta llegar a la fecha limite.

La organización se reserva el derecho de cerrar inscripciones antes si lo requiere la operativa o la seguridad del evento.

02 VESTIMENTA, ACCESORIOS E HIDRATACION

Cada atleta es responsable de asegurarse de llevar la indumentaria adecuada antes de participar. Durante toda la carrera, es obligatorio el uso de calzado cerrado.

PERMITIDO	PROHIBIDO
Rodilleras	Agarres, calleras o straps
Guantes	Auriculares
Cinturón	Teléfonos móviles
Muñequeras	Gafas de realidad virtual
Botellas de agua / hidratación tipo flash	GoPro u otras cámaras corporales
Inhaladores para el asma (preautorizados)	Aparatos de respiración no autorizados

Cualquier objeto que no este específicamente incluido en la lista de permitidos se considerara automáticamente prohibido.

Los artículos autorizados no podrán ser entregados ni recibidos de otras personas durante la carrera, ya que se consideraría ayuda externa y puede implicar descalificación.

03 NORMAS DE CONDUCTA Y SEGURIDAD

REGLAMENTO OFICIAL 2026

Mala deportividad

Cualquier conducta considerada como mala deportividad puede resultar en penalización o descalificación, incluso de forma retroactiva tras la carrera. Esto incluye, pero no se limita a:

- Comportamientos amenazantes o abusivos hacia jueces, personal, voluntarios, espectadores o compañeros atletas.
- Intentos de engaño o manipulación.
- Interrumpir, impedir o afectar negativamente a otros competidores.

INFRACCIONES GRAVES — CONSECUENCIAS

PENALIZACION	DESCRIPCION
Penalización de tiempo	Según gravedad de la infracción
Descalificación	Exclusión de resultados y premios
Prohibición permanente	De participar en futuras ediciones de XYBRID EXPERIENCE
Acciones legales	Si procede según la gravedad

Conducta General

- Prohibido arrojar basura en cualquier parte del recorrido. Todos los vasos, empaques de gel y residuos deben depositarse en los contenedores provistos.

¡ Penalización por tirar basura: 2 minutos por infracción !

Hidratación y Nutrición

- La organización proporcionará agua al menos una vez por vuelta en la zona de carrera a pie.
- Puede haber bebida deportiva u otros productos de hidratación disponibles.
- Los atletas que deseen llevar nutrición deberán hacerlo por su cuenta desde el inicio de la carrera.
- Los líquidos en los puntos de hidratación solo podrán usarse para beber. No está permitido utilizarlos para enfriamiento activo (verter agua sobre la cabeza o cuerpo).

¡ Penalización por uso incorrecto de hidratación: 2 minutos por infracción !

04 ESTRUCTURA DEL EVENTO

El XYBRID EXPERIENCE ENDURANCE consiste en una secuencia de carrera y workout: 1 km de carrera seguida de un workout, repetido un total de 8 veces.

El XYBRID EXPERIENCE STRENGTH consiste en 1KM al inicio de la prueba, seguido de los 8 workouts a completar

CATEGORIAS ENDURANCE

CARRERA 1km	WORKOUT 1	CARRERA 1km	WORKOUT 2	...	CARRERA 1km	WORKOUT 8	META
----------------	-----------	----------------	-----------	-----	----------------	-----------	------

CATEGORIAS STRENGTH

CARRERA 1km	WORKOUT 1	WORKOUT 2	WORKOUT 3	...	WORKOUT 8	META
----------------	-----------	-----------	-----------	-----	-----------	------

REQUISITOS PARA TIEMPO VALIDO

- Iniciar la competición en la hora asignada.
- Completar todas las carreras y workouts en el orden designado.
- Correr la totalidad de la carrera y completar 8 workouts.
- Portar en todo momento el chip de cronometraje proporcionado, ubicado en un tobillo.

Carrera — Carriles

CARRIL RAPIDO (INTERIOR)	4:00 min/km o mas rápido — carril estrecho interior
CARRIL DE CARRERA (EXTERIOR)	Resto de atletas — carril amplio exterior

Equipo de Jueces

- Un equipo de jueces garantizara que los atletas completen la carrera y workouts de manera correcta y segura.
- Cada workout contara con un Juez Principal, quien supervisa el cumplimiento de los estándares.
- El Juez Principal está bajo la supervisión de los Directores de Carrera, responsables de todos los aspectos deportivos.
- **Todas las decisiones de los Directores de Carrera son definitivas.**

05 REGLAS ESPECIFICAS DE CADA WORKOUT

WORKOUT 5.1

SLED PUSH Y SLED DRAG (40M)

DISTANCIA TOTAL	40 metros (20m empuje + 20m tracción)
-----------------	---------------------------------------

- El atleta empuja el trineo hasta que el 100% haya sobrepasado la línea de 12,5 metros.
- A continuación, tracciona del trineo utilizando la cuerda hasta que la parte posterior cruce completamente la línea de inicio.
- En ningún momento está permitido levantar el trineo del suelo.
- El ejercicio finaliza cuando el atleta completa la distancia total validada por el juez.

PESOS POR CATEGORÍAS

CATEGORÍA	PRO XYBRYD	OPEN
MEN	160KG	120KG
WOMEN	120KG	80KG
DOUBLES MEN	160KG	120KG
DOUBLES WOMEN	120KG	80KG
MIXTO	-	120KG

WORKOUT 5.2

SKI ERG (1.000M)

DISTANCIA	1.000 metros
DAMPER	Nivel 6 preestablecido (ajustable por el atleta)

- El atleta debe mantener ambos pies en contacto con la base del SkiErg durante toda la ejecución.
- Al completar la distancia, el atleta debe permanecer sobre la base y levantar un brazo para indicar al juez que ha finalizado.
- Solo puede abandonar el SkiErg tras recibir la confirmación del juez.

PENALIZACION	DESCRIPCION
1a infraccion	Advertencia formal
+15 segundos	2ª infracción y cada infracción adicional
Penalizacion / DQ	Abandonar el SkiErg antes de completar 1.000m

WORKOUT 5.3

BURPEES OVER PLATES (40 REPS)

REPETICIONES	40 repeticiones — todas las divisiones
--------------	--

El ejercicio consiste en una combinación de burpee seguido de un salto a la plataforma.

- Cada repetición comienza con un burpee en el que el atleta toca simultáneamente el suelo con pecho, caderas y muslos.
- Las manos deben estar apoyadas en el suelo y los pies colocarse detrás de estas al iniciar el movimiento. No esta permitido realizar el burpee saltando por delante de las manos ni avanzar caminando antes del salto
- Desde la posición final del burpee, el atleta realiza un salto a la plataforma con ambos pies simultáneamente.
- El aterrizaje debe realizarse con ambos pies simultáneamente y completamente dentro de la superficie.
- El descenso al suelo puede realizarse libremente (uno o ambos pies).
- Al salir del burpee, los pies no pueden sobrepasar la línea imaginaria marcada por la punta de los dedos de las manos.

WORKOUT 5.4

ROW (1.000M)

DISTANCIA	1.000 metros
RESISTENCIA	Nivel 6 preestablecido (ajustable por el atleta)
POSICION PLATAFORMAS	Posición 4 (ajustable antes de comenzar)

- Los pies deben estar en las plataformas y los glúteos sobre el asiento antes de tomar el mango del remo.
- Deben mantenerse los pies sobre las plataformas durante todo el workout.
- Al finalizar, el atleta debe permanecer sentado y levantar un brazo para pedir confirmación del juez.
- Solo puede abandonar el workout tras la confirmación del juez.

PENALIZACION	DESCRIPCION
1a infraccion	Advertencia formal
+15 segundos	2ª infracción y cada infracción adicional
Penalizacion / DQ	Abandonar antes de completar 1.000m

WORKOUT 5.5

WALL BALLS (40 REPS)

CATEGORIA	PESO
Women Open	4 kg
Women Pro	6 kg
Men Open	6 kg
Men Pro	9 kg
Mixtos	6 kg

El atleta es responsable de seleccionar el balón con el peso correspondiente a su categoría.

- El ejercicio comienza de pie, completamente erguido (caderas y rodillas extendidas), sosteniendo el balón con ambas manos.
- Cada repetición: realizar una sentadilla por debajo del paralelo (caderas por debajo de las rodillas) y, al ascender, lanzar el balón con ambas manos para golpear la diana asignada.
- El balón debe impactar en la diana correspondiente y el atleta debe alcanzar la profundidad adecuada en la sentadilla.
- No está permitido atrapar el balón tras rebote y enlazar directamente la siguiente repetición.

- Para desplazarse al siguiente tramo, el atleta deberá rodear la estructura de wall ball por el exterior.
- El juez podrá utilizar una caja de referencia para verificar la profundidad. Esta caja no puede usarse para descansar.

WORKOUT 5.6**AIR BIKE (1.000M)**

DISTANCIA	1.000 metros
AJUSTE	Seleccionar Air Bike y ajustar asiento antes de comenzar

- Una vez iniciado el ejercicio, el atleta deberá permanecer en la Air Bike hasta completar los 1.000 metros.
- No está permitido manipular la pantalla una vez iniciado el contador.
- Solo se puede abandonar el workout tras la confirmación del juez al completar los 1.000 metros.

WORKOUT 5.7**SLAM BALL (40 REPS)**

CATEGORIA	PESO
Women Open	10 kg
Women Pro	15 kg
Men Open	15 kg
Men Pro	20 kg
Mixto	15 kg

- El balón podrá levantarse utilizando cualquier técnica.
- En cada repetición, el balón deberá pasar por encima de la cabeza, alcanzando una extensión completa de cadera, rodillas, codos y hombros.
- Durante toda la ejecución, ambos pies deberán permanecer dentro del área delimitada.
- En caso de seleccionar un peso inferior, el atleta deberá reiniciar con el peso correcto. Las repeticiones con peso incorrecto no serán válidas.

WORKOUT 5.8**LUNGE OVER BOX (40 REPS)**

ALTURA	50cm
PESO	En función de la categoría

CATEGORIA	PESO
Women Open	10 kg
Women Pro	20 kg
Men Open	20 kg
Men Pro	30 kg
Mixto	20 kg

- El workout comienza con la recogida del saco en la zona designada junto a la línea de salida/meta y finaliza con su devolución en la misma ubicación.
- El saco deberá ser levantado sin asistencia y colocado sobre ambos hombros, manteniéndose en esa posición durante toda la ejecución.
- Cada repetición: zancada hacia el cajón y subir completamente sobre este. Ambos pies deben contactar con la parte superior, con la totalidad de la planta dentro de la superficie.
- No se requiere extensión completa de cadera o rodillas en la parte superior.
- El descenso puede realizarse mediante salto o bajando un pie seguido del otro.
- La repetición se considera valida cuando ambos pies hayan tocado el suelo.

Normativa de Dobles

Transiciones

1. *Ski erg*: no se pueden pasar el mango a las manos, debe dejarse y el compañero cogerlo desde arriba.
2. *Remo*: los dos pies deben estar dentro y colocados, hasta ese momento no se puede remar
3. *Air Bike*: normal
4. *Buerpees*: siempre se inicia desde el suelo haciendo
5. *Lunges*: el saco se pasa siempre hacia atras, nunca hacia delante
6. *Wall ball*: se puede pasar en la mano o dejarlo caer y que el compañero lo coja
7. *Slam ball*: el balón debe cogerse del suelo

06 HORARIO DEL DIA DEL EVENTO

REGISTRO Y CHECK-IN	Al llegar: chip de cronometraje/strap para el tobillo, numero de atleta y pulsera de identificación. Obligatorio llevar identificación oficial con foto y confirmación de inscripción.
CHIP DE CRONOMETRAJE	Debe colocarse en el tobillo durante toda la carrera. Colocarlo en otra posición puede invalidar el registro de tiempo. Categorías de dobles: cada participante debe portar su chip.
VESTUARIOS Y BOLSAS	Habrà vestuarios y un área segura para dejar bolsas. La organización no se responsabiliza por pérdida o robo de artículos.
CALENTAMIENTO	Zona designada con equipo disponible. Exclusivo para atletas. Prohibido acceso a espectadores.
ZONA DE SALIDA	10 minutos antes de su hora de inicio, cada atleta debe estar en el area de salida para recibir instrucciones oficiales.

07 PENALIZACIONES Y DESCALIFICACIONES

7.1 Penalizaciones de Tiempo

PENALIZACION	DESCRIPCION
10 minutos	No terminar un workout
5min / vuelta	Vueltas de carrera faltantes (ej. omitir 2 vueltas x 5 min = +10 min al tiempo final)
1 minuto	Cada error en arco IN/OUT de entrada/salida de workout

7.2 Descalificacion (DQ)

- Decisión del Director de Carrera durante la competencia.
- El atleta queda excluido de resultados y premios.
- La descalificación implica no continuar en esa carrera específica.
- Pueden aplicarse o ajustarse penalizaciones hasta 48 horas después del evento.

7.3 Desviaciones de Estándares de Movimiento

Ejecución incorrecta, inusual o que otorgue ventaja sobre el resto de atletas resultara en repetición invalida (no-rep) o penalización de tiempo a criterio del juez.

NOTA IMPORTANTE

Todas las decisiones de los Directores de Carrera son definitivas e inapelables durante el evento. Se recomienda a todos los atletas leer cuidadosamente este reglamento antes del evento. El incumplimiento de estas reglas puede determinar la invalidez de repeticiones, el uso de equipamiento o la conducta durante la competencia.

REGLAMENTO OFICIAL

XYBRID EXPERIENCE 2026

Este documento establece las normas, procedimientos y estándares de seguridad que todos los atletas deberán cumplir durante la carrera.

Documento oficial · xybridexperience.com

