

RULEBOOK TÉCNICO

Documento público con reglas deportivas y criterios de movimiento

5 de diciembre de 2026 - Club Colmito, Concon, Chile

Documento oficial

Documento sujeto a ajuste final de layout. Las distancias, zonas de relevo y carriles definitivos se confirmarán cuando el plano oficial del recinto quede cerrado.

HYBRID GAMES es una competencia de fitness híbrido que combina el running y estaciones workout. El formato consiste en una vuelta de running y después se debe ejecutar un workout según su movimiento y repeticiones, esta dinámica se repite 8 veces que son el total de estaciones.

La organización se reserva el derecho de modificar el reglamento y/o los parámetros para mejorar la seguridad, la equidad deportiva y la operación del evento.

Objetivo Competitivo

Completar el circuito completo en el menor tiempo posible, respetando los criterios técnicos, la seguridad del evento, el recorrido oficial y las indicaciones de jueces.

Modalidad duplas

La dupla debe respetar el flujo oficial de transiciones. En estaciones de trabajo, solo un atleta ejecuta mientras el otro espera en la zona asignada, salvo que la organización defina una excepción específica. La dupla no podrá comenzar una estación hasta que ambos integrantes estén dentro de la zona definida. Los relevos se realizarán solo en puntos permitidos y sin asistencia externa.

- En running, ambos integrantes deben completar el tramo antes de iniciar la estación.
- El atleta que descansa no puede empujar, sostener ni asistir físicamente al atleta activo.
- No se permite interferir con otra dupla o invadir carriles ajenos.
- Los implementos deben cambiar de atleta con control y dentro de las zonas permitidas.

Modalidad individual

El atleta individual deberá completar la totalidad del recorrido y estaciones de manera autónoma, respetando el flujo oficial de transiciones, estándares técnicos y orden establecido por la organización.

No se permite asistencia externa durante ningún segmento de la competencia.

- El atleta deberá completar íntegramente cada tramo de running antes de iniciar la siguiente estación.
- Todas las estaciones deberán realizarse de forma completa y bajo el estándar técnico definido por la organización.

- No se permite recibir ayuda física, empuje, guía de implementos ni asistencia de terceros.
- El atleta debe mantenerse dentro de los carriles y zonas delimitadas durante todo el recorrido.
- No se permite interferir con otros competidores ni obstruir zonas de transición.
- Los implementos utilizados deberán devolverse correctamente a la zona asignada antes de continuar el circuito.
- En caso de repeticiones inválidas o recorrido incompleto, la organización podrá aplicar penalizaciones o descalificación según corresponda.

La modalidad Individual representa el formato de mayor exigencia física y mental del evento, ya que el atleta deberá administrar por sí solo el volumen total de carrera, estaciones funcionales y fatiga acumulada durante toda la competencia.

Equipamiento permitido

Se permite el uso de cinturones, muñequeras, rodilleras, grips y calzado deportivo adecuado. No se permite equipamiento que entregue ventaja mecánica, modifique la ejecución natural del movimiento o represente riesgo para otros atletas.

Orden oficial del circuito

Estación	Descripción	Estación	Descripción
	Start		Run
	Run	5	Row
1	Ski		Run
	Run	6	Farmer Carry
2	Sled Push		Run
	Run	7	Sandbag Lunges
3	Sled Pull		Run
	Run	8	Wall Balls
4	Burpee Broad Jump		Finish

Running

El recorrido de running deberá completarse en su totalidad antes de ingresar a cada estación. No se permite acortar camino, cambiar de ruta o ingresar por accesos no autorizados. Los atletas que corran a menor velocidad deberán mantenerse en la zona indicada por la organización para permitir adelantamientos seguros.

Running de la dupla debe ser una detrás de la otra, para facilitar espacios de pista, si la dupla quiere ir despacio, debe hacerlo al lado derecho de la pista y liberar el lado izquierdo para los atletas que quieran ir rápido durante la vuelta.

Las duplas pueden llegar a destiempo a las estaciones, pero deben aguardar la llegada de los dos integrantes para iniciar los workouts.

Reglas generales de estaciones

Cada estación comienza solo cuando el atleta o equipo ingresa a la zona autorizada. El juez asignará el carril de trabajo, y validará la finalización antes de abandonar la estación cuando corresponda. Toda repetición no válida deberá corregirse o repetirse, salvo que el juez principal determine sanción de tiempo.

1. Ski

Trabajo aeróbico en máquina de ski. La distancia referencial 1000m. (podrá ser modificada por categoría) El atleta debe completar la distancia indicada y quedar registrada en el monitor a la espera de la validación del juez antes de salir, el monitor debe permanecer visible en todo momento. No se permite realizar todo el recorrido tirando de una sola manilla.

Los atletas deben dejar manillas en posición neutra de comienzo (arriba), en caso de soltar y resultar en golpe se arriesga penalización de tiempo.

Para el caso de las duplas, no se permite pasar las manillas, estas deben quedar en su posición de inicio para realizar el cambio, el atleta acompañante debe esperar relevo detrás del atleta que está completando los metros en un espacio señalizado. Solo el atleta activo puede manipular el dämpers (amortiguador de apriete situado en cada ventilador).

2. Sled Push

Empuje de trineo cargado por un carril (el peso varía por categoría). Distancia referencial de 4 x 12,5m. Los atletas serán asignados a un carril por uno de los jueces. El atleta debe empujar el trineo de frente desde las barras, el atleta acompañante deberá caminar detrás del atleta que empuja y pueden hacer relevo en cualquier punto. El trineo debe avanzar por el carril asignado y cruzar completamente las líneas marcadas. No se permite levantar, arrastrar o desplazar el trineo fuera del carril. Una vez completada la estación el/los atletas deberán retirarse por su carril a la zona de salida.

Es obligatorio que los atletas usen el carril asignado por el juez, de no hacerlo resultará en una penalización de tiempo, inferir con otros carriles mientras realiza el trabajo y retirarse al final por otro carril resultará en penalización de tiempo.

3. Sled Pull

Arrastre de trineo cargado mediante cuerda. Distancia referencial de 4 x 12,5m. Los atletas serán asignados a un carril por uno de los jueces, El trineo debe iniciar y terminar completamente detrás de las líneas marcadas. El atleta debe tirar la cuerda sin salir de la zona de ejecución (marcada) para arrastrar el trineo. Una vez completado el trayecto (12,5m) debe cambiar de lado por su carril. En todo momento los atletas deben estar de pie; no se permite enrollar la cuerda al cuerpo, sentarse, arrodillarse o invadir carriles vecinos. Durante el tirón el atleta debe asegurarse que la cuerda permanezca en su carril. Una vez que completan los 4 recorridos los atletas deberán retirarse por su carril a la zona de salida.

Es obligatorio que los atletas usen el carril asignado por el juez, de no hacerlo resultará en una penalización de tiempo, inferir con otros carriles mientras realiza el trabajo o que la cuerda pase a otro carril y retirarse al final por otro carril resultará en penalización de tiempo.

4. Burpee Broad Jump

Burpee completo seguido de salto horizontal. Distancia referencial de 80m. Es obligatorio que los atletas utilicen el carril asignado por el juez, no hacerlo resultará en una penalización de tiempo. El atleta parte con las palmas de las manos detrás de la línea marcada, cruza todo el carril y termina en el otro extremo con ambos pies cruzando la línea marcada. En cada burpee pecho y muslos deben tocar el suelo, el avance se realiza solo mediante salto horizontal con ambos pies; el salto debe ser hacia adelante, sin pasos intermedios, ambos pies deberán estar alineados en la posición de parados y se debe despegar con ambos pies al mismo tiempo; la caída debe ser controlada y sin perder el equilibrio. No se permite caminar, correr ni arrastrarse entre repeticiones. Para la medición del avance se cuenta la distancia hasta donde caen los pies, para el siguiente burpee las manos no deben superar la distancia de 30cm desde el lugar de caída de los pies en el burpee anterior; si el atleta cae hacia adelante o atrás, la repetición no es válida y debe volver al lugar anterior que indicará el juez. El atleta acompañante debe caminar detrás del atleta que va ejecutando el ejercicio, pueden cambiar en cualquier punto.

5. Row

Trabajo aeróbico en maquina Row. Distancia referencial de 1000m. El monitor debe estar visible en todo momento. El atleta debe completar la distancia indicada y quedar registrada en el monitor a la espera de recibir la validación del juez antes de abandonar la máquina.

Para el caso de las duplas, se debe dejar la manilla en posición neutra (lugar de inicio de la manilla) para hacer el cambio, en caso de soltar y resultar en golpe se arriesga a penalización de tiempo; el relevo puede ser en cualquier momento. El atleta acompañante debe esperar relevo detrás del atleta que está completando los metros en el lugar que se encontrará señalizado, solo el atleta activo puede manipular el dämpers (amortiguador de apriete situado en cada ventilador).

6. Farmer Carry

Transporte de Kettlebell en las manos caminando, una en cada mano. Distancia referencial de 200m. El atleta debe transportar las kettlebells con brazos extendidos al costado del cuerpo, se permite colocar las kettlebells en el suelo para descansar, siempre que no se desplacen hacia adelante al colocarlas. No se permite correr y ninguna fase de elevación para avanzar; tampoco se permite apoyar las cargas sobre muslos u otra parte del cuerpo, ni avanzar mientras se dejan los implementos en el suelo.

El workout inicia y termina con la retirada y devolución de las kettlebells de la zona marcada al inicio de la estación. La estación se completa cuando el atleta cruza la línea de meta con las kettlebells y las devuelve al cuadro correspondiente, con los mangos en posición vertical. Si esto no se cumple, el atleta recibirá una penalización de tiempo.

Para el caso de las duplas, el atleta acompañante debe caminar detrás del atleta que va ejecutando el ejercicio, pueden cambiar en cualquier momento, el relevo podrá efectuarse de dos maneras: en el suelo, dejando las Kettlebells de manera controlada, sin soltarlas bruscamente, para ser tomadas por el otro atleta; o en las manos, realizando una transferencia directa de las kettlebells únicamente hacia atrás al atleta acompañante.

No está permitido soltar deliberadamente las kettlebells de forma tal que pueda dañar, deforma o alterar la composición del material o causar lesiones a quienes estén alrededor. Si el atleta infringe alguno de los puntos mencionados, recibirá una penalización de tiempo emitida por el Juez Principal. La penalización de tiempo dependerá de la infracción.

7. Sandbag Lunges

Desplazamiento con estocadas alternadas cargando Sandbag. Distancia referencial de 100m. Los lunges comienzan y terminan con la retirada y devolución del sandbag de la zona marcada junto a la línea de salida/meta, el atleta debe levantar el sandbag sin asistencia y colocarlo en posición de sujeción “bear hug” (abrazo frontal) o sobre los hombros. No se permite llevarlo sobre la cabeza ni colgado de un brazo. El atleta comienza erguido con ambos pies detrás de la línea antes de iniciar su primera estocada sobre la línea de salida. Durante cada estocada, la rodilla trasera debe tocar claramente el suelo. Cada repetición termina con las rodillas y caderas completamente extendidas, con el atleta en posición vertical. Las estocadas deben ser alternados, es decir, las rodillas que tocan el suelo deben alternarse.

Si el atleta infringe alguno de los puntos mencionados, la repetición será inválida, y deberá volver 1 metro hacia atrás. Quitar el saco de arena de los hombros o soltarlo de la posición de “bear hug” resultará en una penalización.

Para el caso de las duplas el atleta que acompaña debe caminar detrás del atleta que va ejecutando los lunges, y pueden cambiar en cualquier punto haciendo el relevo solo en el aire, la transición del sandbag entre los atletas puede ser lateral o hacia atrás, pero nunca hacia adelante. El atleta que camina detrás del atleta que trabaja obstruye a otros participantes, por ejemplo, al cruzar las líneas de carril, el equipo recibirá una penalización.

8. Wall Balls

Sentadilla completa seguida de lanzamiento de balón a target. Los atletas serán asignados a una zona de lanzamiento por uno de los jueces. El WALL BALL comienza con el atleta de pie, erguido, sosteniendo el balón con ambas manos. El atleta debe hacer una sentadilla y lanzar el balón (con ambas manos), tocando la altura correcta (hombres altura superior y mujeres altura inferior). Esto cuenta como una repetición. Cada lanzamiento del balón debe golpear el centro de su objetivo. Después de que el balón toque el target, el atleta puede atraparlo y comenzar nuevamente el movimiento, o permitir que el balón caiga al suelo antes de iniciar el movimiento nuevamente (es decir, de pie, con las caderas y las rodillas extendidas antes de comenzar una sentadilla). En la posición más baja de la sentadilla, las caderas del atleta deben descender por debajo de las rodillas (menos de 90°).

Para el caso de las duplas, el atleta acompañante debe esperar el relevo frente del atleta activo (detrás de la zona del target) y no puede interferir si el atleta activo comete errores como no darle al target, el relevo se realiza con el balón en el suelo, Si el atleta infringe alguno de los puntos mencionados, la repetición será inválida.

La repetición cuenta cuando el atleta rompe paralelo (la cadera desciende por debajo del nivel superior de las rodillas) y el balón toca el objetivo. Altura referencial: hombres 3,0m y mujeres 2,7m.

Tabla base de sanciones

Las sanciones finales podrán ajustarse por la dirección deportiva según layout, seguridad y características de cada categoría.

MOVIMIENTO	SITUACIÓN	CRITERIO	SANCIÓN BASE
RUN	Running incompleto	No completar tramo o cortar circuito	+5 min. o descalificación. Variación según gravedad
	Vuelta omitida o cambio de estación	Recuperar una vuelta omitida o cambiar el orden de una estación	+ 1:30 min.
SKI / ROW	Metros incompletos	Abandonar máquina sin haber completado los metros	+10 seg por cada metro faltante.
	Soltar manillas	Soltar las manillas resultando en golpe (no acompañar a posición neutra).	+30 seg.
	Atleta 2 en otro lugar	Atleta acompañante no está en sección demarcada de espera a relevo.	+ 10 seg.
	Ocultar monitor	Atleta oculta monitor, atleta acompañante manipula monitor	+30 seg.
	Mover dámper	Atleta acompañante manipula dámper.	+15 seg.
SLED PUSH	Carril asignado	Atletas no obedecen carril asignado.	+2 min.
	Arrastrar / levantar SLED	Hacer un movimiento del trineo distinto al de empujar.	+30 seg.
	No completar tramo	Que el trineo no pase completamente la línea designada	+15 seg.
	Interferir otro carril	Uno de los atletas trabaja fuera del carril, pasa al carril contiguo o interfiere con los atletas contiguos.	+2 min.
SLED PULL	Carril asignado	Atletas no obedecen carril asignado.	+2 min.
	Arrastrar / levantar SLED	Hacer un movimiento del trineo distinto al de tirar con la cuerda.	+30 seg.
	No completar tramo	Que el trineo no pase completamente la línea designada.	+30 seg.
	Salir zona trabajo	Los atletas salen de la zona de trabajo mientras tiran trineo.	+15 seg.
	Movimientos no permitidos	Enrollar la cuerda al cuerpo, sentarse o arrodillarse mientras se tira el trineo.	+30 seg.

	Interferir otro carril	La cuerda pasa al carril contiguo o interfiere con los atletas contiguos. Retirarse por otro carril a la zona de salida.	+30 seg.
BURPEE BROAD JUMP	Carril asignado	Atletas no obedecen carril asignado.	+2 min.
	Infringir línea de inicio o término	Iniciar el burpee tocando o superando la línea con las manos. Tocar línea final con los pies.	Repetir movimiento.
	Repetición no válida	No tocar pecho en el suelo, hacer pasos intermedios, no saltar con ambos pies, caminar o arrastrarse en el suelo. Superar 30 cm de distancia entre manos y pies.	Repetir movimiento, +10 seg. por repetición.
	Inferir otro carril	Uno de los atletas trabaja fuera del carril, pasa al carril contiguo o interfiere con los atletas contiguos.	+2 min.
FARMER CARRY	Apoyar KB fuera zona permitida	Apoyar las KB con los muslos u otra parte del cuerpo.	+10 seg.
	Correr	Correr o cualquier fase de elevación	+15 seg. por infracción.
	KB fuera estación	Dejar las KB fuera de la zona marcada, solar deliberadamente o dejar los mangos en posición horizontal.	+30 seg.
	Relevo no permitido	Entregar las KB hacia adelante o al lado al otro atleta.	+30 seg. por infracción.
SANDBAG LUNGES	Repetición no válida	No tocar rodilla en suelo, no extender completamente, no alternar rodillas, sandbag en posición que no corresponde.	Volver atrás 1m. y repetir movimiento. De repetirse +15 seg.
	Bajar Sandbag	Si el sandbag se cae, descansar y bajarlo de los hombros o de posición bear hug o alguna acción con sandbag que no sea permitida.	1 min. cada vez que lo baje.
	Relevo no válido	Relevo hacia adelante o al lado, caminar mientras se realiza relevo	Volver atrás 1m. y repetir movimiento. De repetirse +20 seg.
	Terminar estación	Dejar sandbag en un lugar distinto a la zona marcada. Tirar sandbag dentro o fuera de la zona marcada deliberadamente.	1 min.

	Interferir otro carril	Uno de los atletas trabaja fuera del carril, pasa al carril contiguo o interfiere con los atletas contiguos.	+2 min.
WALL BALL	Repetición no válida	No romper paralelo, balón no toca target, lanzamiento con una mano.	Repetición no cuenta, Repetir movimiento.
	Atleta 2 en otro lugar	Atleta acompañante no está en sección designada de espera a relevo.	+ 30 seg.
GENERALES	Asistencia física	Empujar, sostener o ayudar al atleta activo	Criterio del juez principal
	Conducta contraria al Fair Play	Agresión, insultos o desobediencia grave.	Descalificación.
	Salida anticipada relevo	Salir antes de toque oficial.	1 min.

Time cap y retiro

La organización podrá establecer time caps por categoría o por estación. Un atleta podrá ser retirado por decisión médica, por exceder tiempos máximos o por riesgo para la seguridad general.