HYBRID MAGALLANES

VOL. 2

REGLAMENTO OFICIAL

Competencia de Resistencia Funcional - Punta Arenas, Magallanes

REGLAMENTO OFICIAL - HYBRID MAGALLANES VOL.2

Documento oficial que establece los estándares deportivos, técnicos y operativos para la competencia Hybrid Magallanes Vol.2. Este reglamento define las normas de participación, ejecución de movimientos, penalizaciones y estructura general de la competencia.

La organización se reserva el derecho de modificar el reglamento, distancias, cargas, parámetros o condiciones operativas para mejorar la seguridad, la equidad deportiva y el correcto desarrollo del evento.

RECORRIDO OFICIAL

Run - tramo definido por organización

Estación 1 – Row Erg

Run - tramo definido por organización

Estación 2 – Sled Push

Run - tramo definido por organización

Estación 3 - Farmer Carry

Run - tramo definido por organización

Estación 4 - Burpee Broad Jump

Run - tramo definido por organización

Estación 5 – Sled Pull

Run - tramo definido por organización

Estación 6 – Walking Lunges

Run - tramo definido por organización

Estación 7 - Row Erg

Run - tramo definido por organización

Estación 8 - Wall Balls

DESCRIPCIÓN DE LA COMPETENCIA

Hybrid Magallanes es una competencia de fitness híbrido que combina carrera y estaciones de trabajo funcional. El formato se desarrollará en duplas y contempla tramos de carrera intercalados con ocho estaciones funcionales. Al finalizar, cada dupla habrá completado la totalidad del circuito y las estaciones establecidas por la organización.

1. DESCRIPCIÓN DE LA COMPETENCIA

Hybrid Magallanes Vol.2 es una competencia de resistencia funcional en formato duplas que combina carrera y estaciones de trabajo funcional. El evento busca convocar a deportistas de distintos niveles, promoviendo la vida saludable, la superación personal, el trabajo en equipo y el desarrollo del deporte en la Región de Magallanes.

2. OBJETIVO

Completar todo el circuito en el menor tiempo posible, respetando los estándares de movimiento, orden de estaciones, indicaciones de jueces, normas de seguridad y reglas generales de competencia.

3. FORMATO DE LA CARRERA

La competencia se compone de 8 estaciones de trabajo funcional, cada una precedida por un tramo de carrera. La secuencia oficial será: Run -> Row -> Run -> Sled Push -> Run -> Farmer Carry -> Run -> Burpee Broad Jump -> Run -> Sled pull -> Run -> Walking Lunges -> Run -> Row -> Run -> Wall Balls -> Finish.

4. CATEGORÍAS

Las categorías oficiales consideradas para Hybrid Magallanes Vol.2 serán: Individual Femenina y masculina, Dupla Masculina, Dupla Femenina y Dupla Mixta. La organización subdividirá las categorías en Amateur y Avanzado según nivel de desempeño o criterios técnicos definidos previamente.

5. SISTEMA DE LARGADAS

Los atletas competirán en tandas o heats. Cada heat estará compuesto por 5 deportistas o 5 duplas. Las largadas se realizarán cada 10 minutos, Cada dupla será informada de su horario de largada. Los atletas deberán presentarse en zona de acreditación con al menos 60 minutos de anticipación a su heat. El ingreso a zona de calentamiento se realizará según instrucción de la organización. El llamado al corral de salida se realizará aproximadamente 15 minutos antes y el briefing obligatorio el domingo 29 de noviembre, horario por confirmar en nuestras redes sociales @hybrid.magallanes.

6. REGLAS GENERALES

- Los atletas deberán completar el proceso de inscripción y pago antes de competir.
- Cada participante deberá aceptar el deslinde de responsabilidad exigido por la organización, el cual debe ser entregado impreso y firmado por cada miembro de la dupla el día del Briefing.
- Los atletas deben completar la totalidad del circuito y estaciones en el orden establecido.
- Todas las repeticiones deben cumplir el estándar técnico indicado.
- Los jueces tienen autoridad para validar repeticiones, exigir repetición de movimientos o aplicar penalizaciones.
- No está permitido recibir asistencia externa durante la competencia.
- No está permitido interferir, obstruir o perjudicar el desempeño de otros competidores.
- La organización podrá detener la participación de una dupla o atleta si considera que existe riesgo para su salud o seguridad.
- La organización podrá modificar cargas, distancias, distribución del circuito o tiempos de largada por razones de seguridad u operación.

7. ROPA Y EQUIPAMIENTO

- Se permite el uso de cinturón, muñequeras, rodilleras, magnesio líquido y otros elementos personales que no otorguen ventaja mecánica indebida.
- No se permite equipamiento que facilite artificialmente el movimiento o reduzca la exigencia de la estación.
- Los competidores deben utilizar ropa deportiva adecuada y zapatillas aptas para carrera y ejercicios funcionales.
- El número, pulsera o identificación del atleta deberá mantenerse visible cuando la organización lo solicite.
- La organización no se responsabiliza por pérdida de objetos personales.

8. CONDUCTA DEPORTIVA

Se espera respeto hacia jueces, staff, voluntarios, público y otros atletas. Conductas antideportivas, agresiones verbales, reclamos ofensivos, incumplimiento deliberado de instrucciones o acciones que pongan en riesgo a terceros podrán ser sancionadas con penalización, detención de carrera o descalificación.

9. TABLA DE PENALIZACIONES

Todos los movimientos deben completarse según el estándar indicado por la organización. Las repeticiones inválidas deberán repetirse o podrán generar penalización según el caso. Las decisiones del Juez Principal o Directores Deportivos serán finales.

Movimiento / Workout	Tipo de penalización	Tiempo aplicado / Penalidad
Run	No completar distancia o acortar circuito	+3 minutos o criterio del Director Deportivo
Run	Cambiar orden de estación o recorrido	+1:30 minutos o corrección obligatoria
Sled Push / Sled Drag	Carril incompleto	+3 minutos por carril incompleto
Sled Push / Sled Drag	Movimiento no permitido o interferencia	+10 a +30 segundos
Row	Metros incompletos	Metros faltantes +5 segundos por metro o criterio juez
Burpee Broad Jump	Repetición no válida	Repite movimiento o +10 segundos por repetición inválida
WalkingLunges	Repetición no válida	Repite movimiento o retrocede según indicación del juez
Walking Lunges	Bajar o soltar la mancuerna fuera de lo permitido	+1 minuto por infracción
Farmer Carry	Apoyar implementos fuera de zona permitida	+10 segundos
Wall Balls	Repetición no válida	La repetición no cuenta
Asistencia física externa	Ayuda no permitida, empujar, sostener carga o intervenir	Criterio del Director Deportivo
Salida anticipada	Largar antes de señal oficial	+30 segundos
Conducta antideportiva	Falta de respeto, agresión o incumplimiento grave	Descalificación

10. APARTADO INDIVIDUALES Y DUPLA

Una vez completado cada tramo de carrera, el integrante o ambos integrantes deben ingresar juntos a la estación. Los dos deben estar presentes para comenzar el trabajo. La estación solo puede ser abandonada cuando se haya completado toda la distancia o repeticiones indicadas y ambos atletas salgan juntos hacia el siguiente tramo.

Las 8 estaciones deben completarse en equipo e individualmente. En el caso de las duplas, cada miembro de la dupla puede decidir cuánta distancia, metros o repeticiones completar, salvo que el estándar específico indique una regla distinta. El formato general será “YGIG” (you go, I go): mientras uno trabaja, el otro descansa. Solo un integrante puede estar activo a la vez, salvo indicación contraria de la organización.

Los descansos pueden tomarse según necesidad, siempre que no se obstruya a otros participantes. En estaciones donde exista carril, zona de espera o sector marcado, el atleta que descansa debe mantenerse dentro del área definida. La transición entre atletas deberá realizarse de forma segura y sin interferir a otras duplas.

11. ESTÁNDARES TÉCNICOS DE ESTACIONES

11.1 ROW

Remo en máquina ergométrica. La distancia será definida según categoría. Antes de comenzar, el monitor deberá estar configurado o reiniciado por un juez. Los pies deben estar en los soportes antes de tomar el mango y permanecer allí durante la ejecución. Al completar la distancia, el atleta debe llamar al juez para validar la marca antes de salir. En duplas, el atleta que descansa debe permanecer en el área marcada y no se permite pasar la manilla directamente de un atleta a otro.

11.2 SLED PUSH

Empuje de trineo cargado en carril asignado. La distancia referencial será 2 x 25 metros, salvo ajuste operativo. El atleta empuja el trineo desde las barras altas o bajas según preferencia. Una vez que el trineo cruza por completo la marca, el atleta cambia de lado y empuja de regreso. El trineo no puede ser arrastrado ni levantado. La estación finaliza cuando el trineo cruza completamente la línea de salida/meta y el juez valida la ejecución.

11.3 FARMER CARRY

Transporte de mancuernas u otro implemento definido por la organización. La estación comienza y termina con el retiro y devolución de los implementos desde la zona marcada. El atleta debe llevar ambos implementos con brazos extendidos al costado del cuerpo, sin apoyarlos sobre muslos u otra parte del cuerpo mientras avanza. Se debe caminar sin correr, trotar ni arrastrar los implementos (un pie siempre debe estar en contacto con el suelo). Se permite dejarlos en el suelo para descansar, siempre que no se desplacen hacia adelante al apoyarlos. La estación finaliza cuando el atleta cruza la línea de meta y devuelve los implementos al sector correspondiente.

11.4 BURPEE BROAD JUMP

Burpee completo seguido de salto horizontal. El atleta avanza únicamente mediante saltos; no se permite caminar, correr ni arrastrarse entre repeticiones. En el burpee, pecho y muslos deben tocar el suelo. El atleta debe volver a posición de pie antes de saltar. No se exige palmada ni extensión completa sobre la cabeza. El salto debe ser hacia adelante, sin pasos intermedios, con despegue de ambos pies al mismo tiempo. La distancia se mide hasta donde caen los pies. El siguiente burpee debe iniciarse desde el punto de caída.

11.5 SLED DRAG

Arrastre de trineo mediante cuerda en carril asignado. La distancia referencial será 2 x 25 metros, salvo ajuste operativo de la organización. El trineo debe estar completamente detrás de la línea antes de comenzar. El atleta debe tirar del trineo hasta que este cruce completamente la marca establecida, cambiar de lado y regresar. El atleta debe permanecer de pie; no se permite tirar sentado o arrodillado. La cuerda debe mantenerse dentro del carril y no puede enrollarse en ninguna parte del cuerpo. No está permitido soltar la cuerda de forma deliberada ni interferir con carriles vecinos. La estación finaliza cuando el trineo cruza completamente la línea de llegada y el juez valida la ejecución. Los brazos deben estar en movimiento constante, no pudiendo realizar solo un movimiento con las piernas para mover el trineo.

11.6 WALKING LUNGES

Desplazamiento con estocadas alternadas cargando mancuerna. El atleta debe levantar el implemento sin asistencia y llevarlo en posición permitida: front rack o sobre hombros. No se permite llevarlo sobre la cabeza ni colgado de un brazo. En cada estocada, la rodilla trasera debe tocar claramente el suelo y cada repetición termina con caderas y

rodillas extendidas. Las piernas deben alternarse. Bajar o soltar el implemento fuera de lo permitido genera penalización. En duplas, el atleta que descansa debe caminar detrás o mantenerse en zona indicada, sin obstruir a otros participantes. La transición de la mancuerna puede ser lateral o hacia atrás, nunca hacia adelante.

11.7 ROW

Remo en máquina ergométrica. La distancia será definida según categoría. Antes de comenzar, el monitor deberá estar configurado o reiniciado por un juez. Los pies deben estar en los soportes antes de tomar el mango y permanecer allí durante la ejecución. Al completar la distancia, el atleta debe llamar al juez para validar la marca antes de salir. En duplas, el atleta que descansa debe permanecer en el área marcada y no se permite pasar la manilla directamente de un atleta a otro.

11.8 WALL BALLS

Sentadilla completa seguida de lanzamiento de balón medicinal al target. El movimiento comienza con el atleta de pie, sosteniendo el balón con ambas manos. Debe realizar sentadilla y lanzar el balón al objetivo correspondiente mientras se levanta. Cada lanzamiento debe golpear el objetivo válido. En la posición más baja, la cadera debe descender por debajo de la línea de las rodillas. Si el balón no alcanza el target, golpea fuera del objetivo o la sentadilla no cumple profundidad, la repetición no cuenta. En duplas mixtas, cada atleta utilizará balón y altura de target correspondiente a su categoría cuando existan implementos diferenciados.

12. PARÁMETROS

Los siguientes parámetros son una propuesta base para Hybrid Magallanes Vol.1**. La organización podrá ajustarlos según disponibilidad de implementos, seguridad, cantidad de inscritos y nivel de las categorías.**

Nota: En categorías mixtas, cuando existan targets y balones diferenciados, mujeres utilizarán el target y balón correspondiente a mujeres y hombres el correspondiente a hombres. Si por razones operativas existiera un solo target, la organización informará el estándar aplicable antes del inicio de la competencia.

13. CIRCUITO

El circuito oficial se organizará de forma indoor, con zonas claramente delimitadas para carrera, estaciones, ingreso, salida, espera, jueces y tránsito de atletas. La secuencia de trabajo será la siguiente:

1. Run -> Row

2. Run -> Sled Push

3. Run -> Farmer Carry

4. Run -> Burpee Broad Jump

5. Run -> Sled Drag

6. Run -> Walking Lunges

7. Run -> Row

8. Run -> Wall Balls -> Finish

Cada dupla deberá respetar el flujo indicado por señalética, jueces y staff. Cualquier modificación de recorrido será informada durante el briefing oficial.

14. DISPOSICIONES FINALES

- La inscripción implica conocimiento y aceptación del presente reglamento.
- La organización podrá resolver situaciones no contempladas en este documento mediante criterio de los Directores Deportivos.
- Los reclamos deberán realizarse de forma respetuosa y dentro del plazo indicado por la organización.
- La organización podrá suspender, reprogramar o modificar el evento por razones de fuerza mayor, seguridad o condiciones operativas.
- La participación implica autorización para uso de imagen en registros fotográficos, audiovisuales y difusión del evento, salvo solicitud expresa en contrario realizada a la organización.
- **Política de Inscripciones, Cambios de Participantes y Reembolsos**
  Una vez confirmada la inscripción y efectuado el pago correspondiente, el monto abonado no será reembolsable bajo ninguna circunstancia, incluyendo, pero no limitado a, lesiones, enfermedades, incompatibilidad de horarios, motivos personales, laborales, familiares o cualquier otra situación que impida la participación de uno o ambos integrantes de la dupla.
  En caso de que uno o ambos integrantes no puedan participar en la competencia, la dupla tendrá la facultad de reemplazar al participante afectado o transferir su cupo a otra persona, siempre que dicha modificación sea informada y aprobada por la organización dentro de los plazos y condiciones que ésta establezca.
  La transferencia o cambio de participante no generará costos adicionales.
  La organización no realizará devoluciones totales ni parciales del valor de la inscripción por cambios de participantes, renuncias, ausencias o cualquier circunstancia ajena a la organización.
  Asimismo, en caso de suspensión, aplazamiento o reprogramación del evento por razones de fuerza mayor, caso fortuito, condiciones climáticas extremas, emergencias sanitarias, disposiciones de la autoridad competente o cualquier otra circunstancia fuera del control de la organización, las inscripciones mantendrán su plena validez para la nueva fecha establecida, sin que ello genere derecho a reembolso total o parcial del valor pagado.
  Al formalizar la inscripción, los participantes declaran haber leído, comprendido y aceptado íntegramente las disposiciones establecidas en la presente política.