



OSORNO HÍBRIDO 2026 · @ILEGALESBOX · @ROCIOALDANAM · @VITOKOJAVIER91

REGLAS Y ESTÁNDARES

MEDIA CARRERA 4K · CARRERA COMPLETA 8K

1. BASES

2. PARÁMETROS

3. REGLAS

1. REGLAS GENERALES

CRITERIO NO REP

Cada repetición debe cumplir el rango completo. Si el juez marca **NO REP**, la repetición no cuenta y se repite desde una posición válida. En estaciones de distancia, el tramo mal ejecutado se repite.

TRANSICIONES

Una estación comienza al ingresar a la zona asignada por el juez. No se puede salir al siguiente tramo de running sin la aprobación del juez de estación, que valida el volumen completo.

RUNNING

Cada tramo se completa entero por el recorrido oficial, sin atajos. Los más lentos van por la derecha; se adelanta por la izquierda.

IMPLEMENTOS

Los implementos se toman y se devuelven en la zona marcada de cada estación, de forma controlada. No se permite soltarlos ni lanzarlos deliberadamente.

2. MODALIDAD INDIVIDUAL

- El atleta completa solo todos los tramos de running y todas las estaciones, en el orden oficial.
- No se permite ayuda física, empuje, guía de implementos ni asistencia de terceros.
- El atleta se mantiene dentro de los carriles y zonas delimitadas, sin interferir con otros competidores ni obstruir transiciones.

3. MODALIDAD DUPLAS

- Los tramos de running se corren **juntos**. Si van más lento, se ubican uno detrás del otro por el lado derecho.
- La estación comienza cuando **ambos integrantes** están dentro de la zona.
- El volumen de la estación se reparte libremente, pero **trabaja un solo atleta a la vez**.
- El atleta que descansa espera en la zona señalizada y no puede empujar, sostener ni asistir físicamente al atleta activo, ni interferir con otra dupla o invadir carriles ajenos.
- Los relevos se hacen de forma controlada, dentro de la zona y como indica cada estación; las cargas nunca se lanzan.

4. ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN POR ESTACIÓN

1. ROW (REMO ERGÓMETRO)

1000 M · TODAS LAS CATEGORÍAS

El atleta parte sentado con el monitor en cero, a la señal del juez. Debe completar los 1000 m registrados en el monitor, siempre visible, y esperar la validación del juez antes de bajarse. El dämpers se ajusta libremente.

Duplas: relevo con la máquina detenida o en movimiento, sin asistencia externa. El compañero espera en la zona señalizada y el mango no se suelta bruscamente.

NO REP: bajarse antes de completar los 1000 m: el atleta vuelve a la máquina y completa los metros faltantes.

PENALIZACIÓN: lanzar o soltar el mango del remo significa **30 segundos de permanencia en la estación**, controlados por el juez, antes de poder salir al running.

12 DE DICIEMBRE · RUTA U-16 · PARCELAS LOS CIERVOS · @ILEGALESBOX

4. ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN

CONTINUACIÓN

2. FARMER CARRY (CAMINATA DE GRANJERO)

200 M · CARGA SEGÚN TABLA

El atleta toma dos kettlebells desde la zona marcada, una en cada mano, con los brazos extendidos a los costados del cuerpo, y recorre los 200 m. Se permite apoyarlas en el suelo para descansar. La estación termina al devolverlas a la zona marcada.

Duplas: el relevo se hace solo dejando las kettlebells en el suelo, de forma controlada; no se entregan mano a mano.

NO REP: arrastrar las kettlebells, apoyarlas en los muslos u otra parte del cuerpo, avanzar sin levantarlas por completo del suelo o soltarlas deliberadamente.

3. AIR BIKE

CALORÍAS SEGÚN TABLA

El juez reinicia el monitor a cero antes de partir. El atleta pedalea y empuja/tira de las manillas hasta que el monitor registra exactamente las calorías de su categoría.

Duplas: relevo sobre la bicicleta, sin asistencia externa. El compañero espera en la zona señalizada.

NO REP: bajarse antes de que el monitor registre la última caloría: el atleta vuelve y completa las calorías faltantes.

4. WALKING LUNGES (ESTOCADAS CAMINANDO)

100 M · POWERBAG SEGÚN TABLA

Estocadas alternadas avanzando. En cada zancada la rodilla trasera toca el suelo y la repetición se marca al quedar con cadera y rodillas completamente extendidas, antes del siguiente paso. El powerbag va **solo sobre los hombros** durante todo el tramo, incluso en los descansos.

Duplas: el powerbag se pasa al compañero hacia atrás o se deja en el piso con cuidado para que el otro integrante lo suba a sus hombros. Nunca se pasa hacia adelante ni se lanza.

NO REP: no tocar el suelo con la rodilla trasera, no extender la cadera al final de la zancada, no alternar piernas o bajar el powerbag de los hombros para descansar.

5. DEADLIFT (PESO MUERTO)

50 REPS · PESO SEGÚN TABLA

La barra parte en el suelo. El atleta la levanta hasta la extensión completa de cadera y rodillas, con los hombros detrás del plano de la barra.

Duplas: relevo con la barra en el suelo.

NO REP: apoyar la barra en los muslos para hacer pausa (hitching), no bloquear rodillas o cadera arriba, o rebotar bruscamente la barra en el piso.

6. DEVIL PRESS

20 REPS · DOS MANCUERNAS

Con las manos sobre las mancuernas en el suelo, el atleta hace un burpee tocando el pecho en el piso entre ellas. Al ponerse de pie, en un solo movimiento fluido, lleva ambas mancuernas desde el suelo sobre la cabeza hasta bloquear codos, cadera y rodillas.

Duplas: relevo con las mancuernas en el suelo.

NO REP: el pecho no toca el piso, no bloquear los brazos arriba o hacer pausa con las mancuernas en los hombros.



4. ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN

CONTINUACIÓN

7. SQUATS (SENTADILLA CON CARGADA DE CLEAN)

50 REPS · BARRA

Cada serie comienza con un Clean (cargada) desde el piso hasta la posición Front Rack; luego la barra pasa a la espalda y las sentadillas se hacen en posición trasera (back squat). En cada repetición la cadera debe **romper el paralelo**: el pliegue de la cadera queda más bajo que la punta superior de la rodilla (ver imagen). Quedar justo en el paralelo no es válido. Al subir se completa la extensión de rodillas y cadera.

Duplas: relevo con la barra en el suelo; cada atleta inicia su serie con un Clean.

NO REP: no romper el paralelo (quedar sobre o justo en el paralelo), no completar la extensión arriba o iniciar la serie sin Clean desde el piso.

1 NO LLEGA AL PARALELO NO REP	2 JUSTO EN EL PARALELO NO REP	3 ROMPE EL PARALELO REP VÁLIDA
PUNTA SUPERIOR DE LA RODILLA	PUNTA SUPERIOR DE LA RODILLA	PUNTA SUPERIOR DE LA RODILLA
La cadera queda por sobre el paralelo (los muslos con una inclinación mayor a la línea paralela). NO REP	Los muslos quedan exactamente paralelos al suelo. Se considera NO REP, debe romper el paralelo. NO REP	La cadera queda por debajo del paralelo (el pliegue de la cadera más bajo que la punta superior de la rodilla). REP VÁLIDA

8. WALL BALLS (LANZAMIENTO DE BALÓN)

100 REPS · BALÓN SEGÚN TABLA

El atleta parte de pie con el balón en posición frontal. Hace una sentadilla rompiendo el paralelo, con el mismo criterio de Squats, y al subir lanza el balón con ambas manos hasta impactar la diana a la altura de su categoría. Recibe el rebote directamente en la siguiente sentadilla. En la **última repetición** (al terminar la estación o antes de un relevo) el atleta debe recibir el balón y dejarlo en el suelo.

Duplas: el balón **no se pasa mano a mano**. El atleta lo deja en el suelo y el compañero lo toma desde el suelo para comenzar su serie. Mientras espera, el compañero se mantiene en la zona señalizada sin interferir. En Mixta, la altura de la diana corresponde a quien lanza.

NO REP: no romper el paralelo, que el balón no impacte la diana a la altura oficial, lanzar con una sola mano o, en la última repetición, lanzar y no recibir el balón.

5. INFRACCIONES Y CONSECUENCIAS

Toda infracción se corrige en la estación (**NO REP**) o, en los casos graves, significa descalificación o expulsión. La única sanción de tiempo es la del mango del remo.

SITUACIÓN	CONSECUENCIA
Repetición o tramo fuera de estándar	NO REP · no cuenta y se repite.
Bajarse del Row o de la Air Bike sin completar metros o calorías	Vuelve a la máquina y completa lo faltante.
Lanzar o soltar el mango del remo	30 segundos de permanencia en la estación antes de salir al running.
Salir al running sin la aprobación del juez de estación	Vuelve a la estación y completa el volumen. Si no lo hace: DSQ .
Implemento devuelto fuera de su zona o soltado deliberadamente	Debe dejarlo correctamente antes de continuar.
Asistencia física del compañero o de terceros	El trabajo asistido no cuenta y se repite. Si se reitera: DSQ .
Uso de straps o ganchos en Row, Deadlift o Farmer Carry	Debe retirarlos. Lo ejecutado con ellos no cuenta.
No completar un tramo de running, acortarlo o desviarse del recorrido	Descalificación inmediata (DSQ) .
Falta de respeto a jueces, staff u otros atletas	Expulsión del evento , sin derecho a reclamo ni reembolso.

6. DECISIONES DE JUECES

JUEZ DE ESTACIÓN Asigna el carril o zona de trabajo, cuenta las repeticiones, marca NO REP y autoriza la salida al siguiente tramo de running.	JUEZ PRINCIPAL Resuelve los casos no previstos en este documento y aplica las descalificaciones y expulsiones.
--	--

Cargas, distancias y repeticiones por categoría: **Documento 2 · Parámetros**. Formato, categorías, inscripciones y conducta: **Documento 1 · Bases**.

