



x



OSORNO HÍBRIDO 2026 · @ILEGALESBOX · @ROCIOSSALDANAM · @VITOKOJAVIER91

BASES OFICIALES

MEDIA CARRERA 4K · CARRERA COMPLETA 8K

1. BASES

2. PARÁMETROS

3. REGLAS

1. EL EVENTO

FECHA

Sábado 12 de diciembre de 2026

LUGAR

Parcelas Los Ciervos
Ruta U-16, Osorno

ORGANIZAN

Ilegales Box y Team Microbios
@ilegalesbox · @rociosaldanam · @vitokojavier91

Osorno Híbrido es una competencia de fitness híbrido, organizada por Ilegales Box y Team Microbios, que alterna tramos de running con estaciones de trabajo funcional. Gana quien completa el circuito en el menor tiempo, cumpliendo los estándares de ejecución y el recorrido oficial.

2. FORMATO DE COMPETENCIA

Ambas carreras tienen **8 tramos de running intercalados con 8 estaciones**: cada estación va precedida de un tramo de running y la prueba termina al cruzar la meta, tras completar la última estación (Wall Balls). Estaciones, orden y volumen son iguales en ambas carreras; cambian la distancia de los tramos y las cargas por categoría.

MEDIA CARRERA 4K

8 × 500 m de running
Running total: **4 km** · 8 estaciones

CARRERA COMPLETA 8K

8 × 1000 m de running
Running total: **8 km** · 8 estaciones

Orden del circuito, cargas, distancias y repeticiones por categoría: ver **Documento 2 · Parámetros**.

3. CATEGORÍAS

CARRERA	INDIVIDUAL	DUPLAS
Media Carrera 4K	Hombre · Mujer	Hombres · Mujeres · Mixta
Carrera Completa 8K	Hombre Iniciante · Hombre Avanzado · Mujer Todo Competidor	Hombres · Mujeres · Mixta

Cada atleta o dupla se inscribe en una sola carrera y una sola categoría.

4. MODALIDADES

INDIVIDUAL

El atleta completa solo la totalidad de los tramos de running y de las estaciones, sin ninguna asistencia externa.

DUPLAS

Los tramos de running se corren **juntos**. En cada estación el volumen se reparte libremente entre ambos, pero **trabaja un solo atleta a la vez**. La estación comienza cuando los dos integrantes están dentro de la zona.

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

5. CRONOMETRAJE Y RESULTADOS

TIEMPO OFICIAL

El tiempo corre desde la señal oficial de partida hasta que el atleta o la dupla cruza la **meta**, después de completar la última estación con la validación del juez. En duplas, el tiempo se detiene cuando cruza el segundo integrante. Gana el menor tiempo de cada categoría.

SIN TIME CAP

No hay tiempo límite total. Quien no finalice la prueba queda registrado como **CAP + repeticiones/metros faltantes** y se ubica después de todos los que terminaron.

6. INSCRIPCIONES Y VALORES VÁLIDOS PARA 4K Y 8K

PREVENTA · HASTA EL 31 DE OCTUBRE

\$30.000 por persona

Duplas: \$60.000 por dupla

VENTA GENERAL · 1 DE NOVIEMBRE AL 2 DE DICIEMBRE

\$40.000 por persona

Duplas: \$80.000 por dupla

7. EQUIPAMIENTO

PERMITIDO

Cinturón lumbar, muñequeras, calleras, rodilleras y calzado deportivo adecuado.

PROHIBIDO

Straps o ganchos de agarre en **Row, Deadlift y Farmer Carry**, y cualquier elemento que entregue ventaja mecánica o sea un riesgo para otros atletas.

8. JUECES, SEGURIDAD Y CONDUCTA

JUECES

Cada estación tiene un juez que valida las repeticiones y autoriza la salida al siguiente tramo. Una repetición fuera de estándar es **NO REP** y se repite. El juez principal resuelve los casos no previstos.

SEGURIDAD Y RETIRO

La organización puede retirar a un atleta por decisión médica o por riesgo para su seguridad o la de otros. El atleta retirado queda registrado como CAP.

RUTA

No completar un tramo de running, acortarlo o desviarse del recorrido oficial significa **descalificación (DSQ)**.

ESPÍRITU DEPORTIVO

Cualquier falta de respeto hacia jueces, staff u otros atletas es motivo de expulsión del evento, sin derecho a reclamo ni reembolso.

9. DOCUMENTOS OFICIALES

DOCUMENTO	CONTENIDO
1 · Bases	Evento, formato, categorías, inscripciones, cronometraje y conducta.
2 · Parámetros	Orden del circuito y cargas, distancias, calorías y repeticiones por categoría.
3 · Reglas	Reglas de running, transiciones y duplas; estándares de ejecución y criterio NO REP por estación.

Los tres documentos se leen en conjunto. La organización puede ajustar cualquiera de ellos para resguardar la seguridad y la equidad deportiva, informándolo a los atletas antes del evento.

