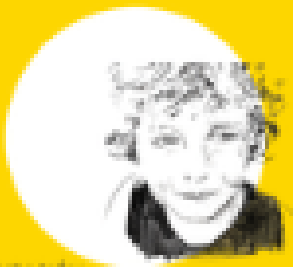


1ª CARRERA HIBRIDA



Fundación
Martín Álvarez Muelas

FUNDACIÓN MARTÍN ÁLVAREZ MUELAS

CON LA COLABORACIÓN DE

FITNESS PARK

DESAFÍATE - SUPERATE

REGLAMENTO

LA CARRERA

LA CARRERA HIBRIDA CONSISTE EN 6 PRUEBAS DONDE SE COMIENZA CORRIENDO 500M EN CADA PRUEBA, Y A CONTINUACIÓN 1 PRUEBA.

EN TOTAL SERAN 6 X 500M Y 6 PRUEBAS.

LA COMPETICIÓN ES EN PAREJA Y EL TIEMPO QUE CUENTA ES DEL ÚLTIMO DE LA PREJA QUE ENTRA EN META

INSCRIPCIÓN

LAS INSCRIPCIONES SE HACEN EN PAREJA, 40€ POR PAREJA, ES DECIR, CADA PERSONA 20€

ES OBLIGATORIO QUE LA PAREJA SEA MIXTA, ESO SIGNIFICA UNA PERSONA DEL SEXO MASCULINO Y OTRA PERSONA DEL SEXO FEMENINO

MÍNIMO DE EDAD PARA PARTICIPAR 16 AÑOS Y MÁXIMO 60 AÑOS

EL PLAZO DE INSCRIPCIÓN ES HASTA EL DÍA 05/05

EN LA INSCRIPCIÓN SE DEBE SEÑALAR LA TALLA DE CADA PARTICIPANTE PARA LA CAMISETA

HAY UN MÁXIMO DE 250 PAREJAS, 500 PERSONAS. SI ANTES DE LA FECHA FINAL DE INSCRIPCIÓN SE COMPLETAN LAS PLAZAS, SE FINALIZARÁ EL PROCESO.

PREMIOS

SE ENTREGARÁ UN TROFEO A LAS TRES PRIMERAS PAREJAS, Y PREMIOS DE LOS PATROCINADORES

CON CADA INSCRIPCIÓN SE INCLUYE UNA CAMISETA Y LA BOLSA DEL CORREDOR

HORARIO DE TANDAS

LA CARRERA SE REALIZA EN PAREJAS Y DE MANERA SIMULTÁNEA, ANTES DE CADA PRUEBA. UNA VEZ FINALIZA SE COMENZARÁ LA PRUEBA CORRESPONDIENTE

LAS PRUEBAS SE REALIZAN EN PAREJAS, MIENTRAS UNO DE LA PAREJA TRABAJA EL OTRO INTEGRANTE DESCANSA SIN AYUDAR Y SIN MOLESTAR A OTROS PARTICIPANTES. CADA MIEMBRO DE LA PAREJA DEBE HACER AL MENOS UN 25% DE CADA PRUEBA, SE PUEDE REPARTIR COMO SE QUIERA CADA PAREJA, MIENTRAS SE CUMPLA LA NORMA DE QUE CADA UNO HACE AL MENOS EL 25%. LA ÚNICA PRUEBA DIFERENTE ES EL SPRINT, QUE SE DEBE HACER SIMULÁNEAMENTE COMO LA CARRERA.

SÓLO HAY UN MODELO DE COMPETICIÓN, SE SALE POR TANDAS, Y LAS PAREJAS SON MIXTAS (GÉNERO MASCULINO Y FEMENINO)

HAY 5 TANDAS DE 50 PAREJAS CADA UNA, 100 PARTICIPANTES

TANDA 1: 10.00

TANDA 2: 10.20

TANDA 3: 10.40

TANDA 4: 11.00

TANDA 5: 11.20

LAS REGLAS

CARRERA 500 METROS

SE DEBE IR SIEMPRE CON LA PAREJA, SI NO SE PODRÁ PENALIZAR. LA DISTANCIA ESTÁ MARCADA Y SE DEBE SALIR Y LLEGAR SIEMPRE AL MISMO PUNTO

EN LA PRUEBAS CADA PAREJA DEBE HACER MINIMO UN CUARTO DE LA PRUEBA

LAS PRUEBAS

AL FINAL DE CADA PRUEBA COMPLETADAS SE PONDRÁ UN SELLO EN EL BRAZO, EN LA PRUEBA FINAL SE COMPLETARÁ LA PALABRA MARTIN. SIN TENER LA PALABRA COMPLETA NO SE FINALIZARÁ LA PRUEBA

PRUEBA 1. WALKING LUNGES

RECORRIDO: 160 METROS

Ejecución estándar

- Inicio de pie, manos libres o en cintura (según reglamento).
- Paso amplio hacia delante o atrás.
- La rodilla trasera debe tocar el suelo o un punto de referencia.
- La pierna delantera forma aproximadamente 90°.
- Tronco erguido todo el movimiento.
- Avance por distancia

Errores frecuentes

- Rodilla trasera no toca el suelo.
- Rodilla delantera se desplaza demasiado hacia delante (pérdida de control).
- Inclinación excesiva del torso.
- Avanzar sin completar la extensión al volver arriba.
- No completar la distancia marcada.

Penalización recomendada

- Por cada repetición inválida detectada → +1 repetición extra.
- Si el atleta se salta un tramo → - 5 metros adicionales.

PRUEBA 2. SPRINT (INTERVALOS)

RECORRIDO: 150 METROS

Ejecución estándar. simultánea

- El atleta inicia desde posición de salida alta o baja (a elección).
- Aceleración progresiva durante los primeros metros.
- Mantener técnica de carrera:
- Zancada amplia y eficiente.
- Brazos coordinados a 90°.
- Tronco ligeramente inclinado en la fase inicial y erguido en máxima velocidad.
- Mantener ritmo constante en cada intervalo marcado.
- Tocar la línea con la mano cada vez que se llega al final

Errores frecuentes

- Pérdida de técnica (zancada cruzada, brazos descoordinados).
- Incapacidad de mantener ritmo en los diferentes intervalos.

Penalización recomendada

- No completar un intervalo con la pareja → repetir el tramo.
- No tocar la línea de llegada → no contabiliza el tramo hasta tocar la línea de tramo.

PRUEBA 3. BURPEE BROAD JUMPS

RECORRIDO: 120 METROS

Ejecución estándar

1. Inicio de pie, el movimiento se inicia con las manos en el suelo antes de la línea de salida y los pies tienen que estar prácticamente tocando las manos. Las manos no pueden moverse hacia adelante.
2. Burpee completo: cuando el participante está estirado en el suelo por completo, debe tocar el suelo con el pecho. El participante se levantará y saltará todo lo posible con los pies juntos, sin dejar uno delante y otro atrás.
3. NO SE PUEDE puede andar o deslizarse. Al levantarse no se puede colocar los pies mas adelantados que los dedos de las manos.
4. El miembro de la pareja que está descansando debe ir caminando detrás de su compañero.
5. Repetir ciclo: burpee → salto.

Errores frecuentes

- No tocar el pecho en el suelo en el burpee.
- Extensión parcial al incorporarse.
- Separar pies en el salto.
- Apoyo de manos por detrás al aterrizar (retroceso).
- Saltos demasiado cortos para intentar avanzar “haciendo trampas”.

Penalización

Sistema simple y eficaz:

- Burpee sin contacto de pecho → repetir burpee.
- Salto inválido (manos atrás / pies separados) → repetir el salto.
- Si el atleta intenta avanzar sin saltar correctamente → retrocede.

PRUEBA 4. BEAR CRAWL (GATEO DEL OSO)

RECORRIDO: 40 METROS

Ejecución estándar

- Posición en cuadrupedia: manos bajo hombros, rodillas a la altura de la cadera.
- Rodillas sin tocar el suelo en ningún momento.

- Desplazamiento hacia delante en una distancia definida
- Línea de salida y llegada marcadas.

Errores frecuentes

- Rodillas al suelo.
- Avanzar demasiado erguido (cadera muy alta).
- No completar la distancia.

Penalización recomendada

- 5 metros adicionales de bear crawl por cada error detectado.
- Si toca rodilla: juez marca penalización y el atleta recorre inmediatamente el tramo extra.

PRUEBA 5. BROAD JUMP (SALTO HORIZONTAL)

RECORRIDO: 40 METROS

Ejecución estándar

- Salida detrás de una línea marcada.
- Pies juntos antes del salto.
- Impulso hacia delante con balanceo de brazos.
- Caída estable con ambos pies.
- El atleta avanza hasta completar la distancia total

Errores frecuentes

- Separar los pies antes del despegue.
- Caer con desequilibrio y apoyar manos atrás (se mide el contacto más retrasado).
- No respetar la línea de salida.
- Avanzar menos del mínimo por salto (en reglamentos donde lo marcas, ej. 50 cm mínimo).

Penalización recomendada

- Cada caída con manos apoyadas detrás → repetir el salto.
- Si el atleta apenas avanza (salto inválido) → penalización de +1 salto obligatorio.

PRUEBA 6. FLEXIONES

REPETICIONES: 100

Ejecución estándar

- Cuerpo alineado: hombros – cadera – tobillos.
- Bajada hasta tocar con el pecho un objeto homologado (espuma o disco).
- Extensión completa de brazos arriba.

- Pies y manos dentro del box marcado.

Errores frecuentes

- No tocar el punto de referencia abajo.
- No extender totalmente los codos.
- Cadera hundida o demasiado elevada.
- Reposo excesivo en el suelo (“colapso”).

Penalización recomendada

- Cada repetición no válida no cuenta.
- En caso de 3 errores consecutivos:
 - Parada obligatoria 5 segundos antes de continuar.

LOS JUECES

Los jueces estarán en cada workouts supervisando que las pruebas se realizan de manera adecuada y cumpliendo toda la normativa descrita en este documento. Cualquier falta de respeto a un Juez, puede suponer la descalificación total.

No cumplir el reglamento en las pruebas, provocara penalizaciones en el tiempo final.

PENALIZACIONES

NO completar la carrera juntos: La pareja debe completar los 500 metros en juntos antes de cada prueba. Si uno de la pareja corre más rápido que su compañero, no podrá comenzar la prueba hasta que la pareja este junto a el.

Serán penalizados si al finalizar la carrera, los participantes no entran en la prueba juntos y si al finalizar la prueba no empiezan la carrera a la vez.

El no realizar la carrera o la prueba entera será motivo para DESCALIFICAR a la pareja.

El no realizar en un orden correcto las pruebas será motivo de penalización (2 minutos) . Aun así, si la pareja se ha saltado una prueba deben realizarlo antes de la prueba 6. Si se alterna el orden DE MÁS DE UNA prueba serán DESCALIFICAOS

El no cumplimiento de los estándares de movimiento será sancionado con penalización de tiempo o distancia: Para no ser penalizados todos las pruebas tienen que realizarse de la manera indicada en este libro de reglas.

DESCALIFICACION: Cualquier atleta que haya sido descalificado no obtendrá NINGUN dato del resultado y NO podrá obtener puntos.

ROPA Y ACCESORIOS

PERMITIDOS: Rodilleras, guantes, muñequeras y sistemas de hidratación.

NO PERMITIDOS: auriculares, móviles y cualquier implemento que pueda suponer un riesgo para los participantes

DEPORTIVIDAD

SERÁ AUTOMÁTICAMENTE EXPULSADO cualquier participante que haga un gesto antideportivo, agreda o insulte al personal del evento, público o otros atletas.

NO SE REEMBOLSARÁ LA CANTIDAD ABONADA POR LA CARRERA.

No está permitido ni como participante ni como público realizar ninguna falta de respeto a un juez, será sancionado con la expulsión y descalificación inmediata.

CHECK-IN

Cuando el participante llegue deberá ir a recoger su dorsal

OBLIGATORIO PRESENTAR: el DNI y su entrada de la competición.