HeroX Challenge - Reglamento Oficial

HeroX Challenge Benijófar 2025 es una competición de entrenamiento funcional tipo híbrido inspirada en el formato internacional Hyrox. La prueba combina tramos de carrera a pie con estaciones de trabajo funcional, diseñadas para poner a prueba resistencia, fuerza y capacidad mental.

1. Fecha y Recorrido

El evento se celebrará el sábado 8 de noviembre de 2025, en el Polideportivo Municipal de Benijófar y calles colindantes. La prueba dará comienzo a las 8.00h. Sumará un total de 3.600 metros.

Las estaciones de trabajo se llevarán a cabo dentro del campo de fútbol y el recorrido de carrera será en un circuito cerrado y señalizado de 600m.

2. Participantes y categorías

Podrán participar todos los deportistas mayores de 16 años (con autorización paterna en caso de menores de edad). El participante declara estar en condiciones físicas y psicológicas aptas para la prueba. La inscripción supone la aceptación íntegra del presente reglamento y la declaración responsable debe estar firmada y entregada en la recepción de la bolsa del corredor y dorsal antes del inicio de la prueba.

La prueba consta de 8 categorías y 2 modalidades exclusivas de la categoría de “Parejas”::

- Individual Masculino.
- Individual Femenino.
- Parejas Masculino Elite.
- Parejas Femenino Elite.
- Parejas Mixtas Elite.
- Parejas Masculino Popular.
- Parejas Femenino Popular.
- Parejas Mixtas Popular.

En modalidad “Élite” se realizarán las pruebas completas tal cuál en el reglamento y en modalidad “Popular” se realizarán adaptaciones en las estaciones de trabajo.

3. Sistema de salidas y cronometraje

La salida se llevará a cabo en formato Rolling Start salidas cada 10 minutos, con hasta 8 atletas/parejas por tanda. Con horario previsto para la primera tanda a las 8.00h y la última tanda a las 14.00h. Se realizará el cronometraje mediante chips desechables. Habrá un control en salida y meta y la clasificación se llevará a cabo por tiempo total de realización de todas las pruebas.

4. Estaciones funcionales, carrera y penalizaciones

Las estaciones de trabajo funcional y las penalizaciones constarán de:

- **Volteo neumático**. Consiste en levantar y voltear un neumático durante un recorrido establecido y, posteriormente, devolverlo al lugar de inicio. **Penalización** en caso de no completar la distancia estipulada se deberá repetir la prueba
- **Burpee Broad Jump.** Se inicia el movimiento de pie, con ambos pies a la misma altura, posteriormente se baja al suelo para realizar el burpee (apoyando el pecho en el suelo), se sube de nuevo (en step o con un salto), donde los pies no superen la altura de las manos y se ejecuta un salto largo lo más largo posible, una vez ahí, se repite la acción hasta cubrir la distancia dada. **Penalización** se deberá volver atrás en caso de:
    - No tocar el pecho en el suelo.
    - Dar un paso tras ponerse de pie.
- **Remo en ergómetro (RowErg).** Ergómetro que simula el gesto del remo en agua, se inicia extendiendo fuerte las piernas, posteriormente se extiende el tronco hacia atrás y por último se flexionan los brazos. Se mide por metros.
- **Lunges con sandbag.** Ejercicio de fuerza donde colocamos un saco de arena en posición tras nuca, se da un paso largo, bajando la rodilla que está atrás hasta tocar el suelo y, una vez toque el suelo, se adelanta hasta colocarla a la altura de la pierna adelantada, siendo obligatorio extender la cadera cada paso. **Penalización** se deberá volver atrás y repetir la repetición en caso de:
    - No extender cadera por completo en cada repetición
    - Dar un paso tras realizar la repetición
- **SkiErg.** Ejercicio que imita el esquí de fondo, el atleta tira de dos asas hacia abajo y atrás flexionando ligeramente cadera y rodillas, se medirá por metros recorridos.
- **Farmer Carry.** Movimiento que consiste en agarrar dos cargas y transportarlas por un recorrido predeterminado, no siendo posible avanzar sin estar las cargas en el aire, es decir, no se pueden arrastrar. **Penalización** se debeŕa volver al punto de inicio de la infracción en caso de:
    - Recortar distancia de recorrido
    - Arrastrar kettlebells por el suelo.

- **Carrera**. Se realizará el recorrido completo, en caso de atajar se añade 1’ extra.

5. Motivos de descalificación

Conducen a la exclusión inmediata del atleta/equipo:

1. Conducta antideportiva grave:
- Empujar, insultar o entorpecer a otros participantes.
- Faltar el respeto a jueces, voluntarios u organización.
- Comportamiento peligroso que ponga en riesgo a terceros.
2. Saltarse una estación completa deliberadamente, sin corregirlo tras advertencia del juez.
3. Manipulación intencionada del material, como mover límites, cambiar pesos, modificar obstáculos, etc.
4. Uso de sustancias prohibidas o comportamientos que infrinjan el código ético de la organización.
5. Ignorar repetidamente las instrucciones del juez, pese a advertencias.
6. Salir en tandas anteriores a la determinada con objetivo de mejorar su tiempo de finalización

Todas estas conductas llevarán como resultado la descalificación de la prueba, no permitiendo continuar realizando la misma.

6. Inscripciones, resultados y reclamaciones

La inscripción se realizará a través de la web www.asuspuestos.es e incluirá bolsa del corredor con camiseta oficial del evento, avituallamiento consistente en agua y fruta y cobertura médica con ambulancia y protección civil. Se dispondrá de vestuarios y duchas.

Las inscripciones se abrirán **viernes 19 de septiembre** hasta **miércoles 5 de noviembre** con unos precios de:

- 20€/persona o 40€/pareja las 100 primeras inscripciones.
- 25€/persona o 50€/pareja desde 101 hasta fin de inscripciones

Hasta el **15 de octubre** se garantizará camiseta y talla para los inscritos, a partir de esa fecha no se podrá garantizar.

Los horarios en las tandas de salida serán puntuales, si alguien no sale a la hora prevista para su salida deberá salir en la siguiente tanda y se le sumará el tiempo correspondiente.

Los participantes al inscribirse en la prueba aceptan los términos y condiciones del Reglamento, y autorizan la captura en formato videográfico y fotográfico de su imagen

durante la prueba y la posterior difusión y utilización promocional por cualquier medio de reproducción. La cesión se realiza de forma gratuita. Una vez publicadas las imágenes, los participantes podrán pedir la retirada de aquellas que consideren inoportunas.

Los resultados oficiales se podrán consultar en la plataforma de cronometraje www.asuspuestos.es a la finalización de la misma.

7. Modificaciones y/o suspensión

La organización velará en todo momento por la celebración del evento y podrá realizar las modificaciones que considere necesarias en el recorrido, e incluso podrá suspender la prueba, en caso de condiciones meteorológicas extremas que así lo aconsejaran o por causa de fuerza mayor (recomendación expresa o imposición forzosa de cancelación por las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, climatología sumamente adversa, o cualquier otra situación que pueda suponer un riesgo para la integridad física de los participantes). Si se diera alguna de estas circunstancias, la organización NO devolverá el importe de la inscripción, aplazando la prueba con nueva fecha de celebración.

8. Protección de datos

De acuerdo con lo establecido por la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal, los participantes en el momento de facilitar sus datos otorga su consentimiento para que estos sean incluidos en un fichero de la organización.

La inscripción en la prueba supone la aceptación y conocimiento de la siguiente cláusula sobre Protección de Datos de Carácter Personal: En cumplimiento de la ley citada en el punto anterior, la organización informa a los usuarios a efectos de inscripción en la prueba deportiva que los datos personales facilitados van a formar parte de un fichero de datos, siendo su finalidad el poder atender y procesar las solicitudes de inscripción recibidas y sus consultas, así como facilitarle información que le pudiera resultar de utilidad, comprometiéndose a usar estos datos únicamente para ésta finalidad.

El usuario inscrito mediante la aceptación de esta cláusula declara tener conocimiento del destino y uso de estos datos personales, así como reconoce y presta su consentimiento en ceder derechos de imagen personal a la organización con carácter exclusivo, de modo que sólo la organización o la/s empresa/s que esta designe al efecto, pueden gestionar comercialmente o cedes a medios para su publicación, o a través de redes sociales

Los participantes podrán ejercer sus derechos de acceso, rectificación y cancelación a través del correo heroxchallenge@gmail.com con el asunto 'Protección de datos'.