



HERO RACE
HYBRID FITNESS

1.- EVENTO

La carrera se realizará en vilaflo de chasna, campo de futbol municipal "EL SALGUERO"

2.- CONCEPTO

HERO HYBRID RACE es una carrera de híbrida outdoor que combina 10 workouts y 8 kilómetros de carrera de manera intercalada. La carrera se inicia con carrera de 800 metros seguido de un workout repitiendo esta secuencia hasta haber completado una distancia total de 10 series de 800m y 10 workouts. Para terminar la carrera, los participantes deben de completar los workouts y la carrera en un orden concreto. Los workouts serán seleccionados para todos los participantes (ELITE, OPEN, TEAMS), mientras que las repeticiones y el peso pueden variar según la categoría. La distancia de carrera es la misma para todos los participantes: todos tienen que correr 800m en la pista de atletismo después de cada workout, una distancia total de 8 kilómetros. Cada atleta aparecerá en el ranking general de su categoría, que se ordenará del tiempo más rápido al más lento, siendo el atleta más rápido el ganador. A su vez, se elabora un ranking de cada categoría por grupos de edad, de manera que hay un ganador o pareja de ganadores en la clasificación general del evento en cada categoría y grupo de edad.

El tiempo final puede verse modificado si el atleta recibe alguna sanción a lo largo de la carrera.

3.- CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

HERO HYBRID RACE es una competición abierta en la que cualquier persona puede participar sin necesidad de clasificación previa. La edad mínima para participar en un evento es de 16 años el día de la competición y, para participar, los inscritos únicamente podrán inscribirse a través la página web del evento. Todos los participantes deben aceptar los términos, condiciones y normativa de participación.

4.- CATEGORÍAS Y SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

- ELITE, OPEN, PAREJAS

4.1. CATEGORÍAS POR PAREJAS

a) Masculino

b) Femenino

c) Mixtos

HERO HYBRID RACE ofrece tres categorías por parejas que se diferencian entre sí en cuanto a sexo, repeticiones y/o peso. La distancia de carrera es la misma para todas las divisiones: cada participante debe correr 800 metros antes de cada workout hasta completar un total de 8 km de carrera y 10 workouts. Los participantes inician la competición en tandas formadas por atletas de su misma categoría. En la siguiente tabla puedes encontrar los pesos, repeticiones y distancias de los workouts para cada categoría:

Elite

HERO HYBRID RACE -VILAFLOR
1503 M – ZØN OMNI

FASE 1

**800 M
FARMER
CARRY
CON CAUCHO**

CARGA ESTIMADA:
20–40 kg

RITMO OBJETIVO:
4;30–5;20 / KM

ZONA VO, ESTIMADA
85–90 %

RECUPERACIÓN:
MÍNIMA


= 7,5 MIN


ZØN
OMNI

ADAPTACIÓN O RENDICIÓN



FASE 1 – FARMER CARRY

-  Distancia: 200 metros totales elite masculino y 100 mts elite femenino
-  Altitud aprox. inicial: 1.503 msnm
-  Intensidad VO₂ estimada: 70–75%

Objetivo de la fase

Evaluar la fuerza de agarre, estabilidad postural y control bajo fatiga con carga. Es una fase que activa el sistema neuromuscular y el core de forma inmediata tras el primer tramo de carrera.

Ejecución correcta

El atleta debe transportar el objetos de carga (neumáticos), en cada mano.

La carga debe mantenerse en suspensión, sin tocar piernas o apoyos corporales.

La distancia se completa una vez recorridos 200 metros, distribuidos según circuito.

Se permite caminar o trotar, pero no está permitido arrastrar los objetos.

Normas de validación

Inicio válido: alzar objetos desde el suelo, con el cuerpo totalmente erguido.

Finalización válida: el objeto deben cruzar la línea de meta de la fase.

Si el atleta deja caer o arrastra alguno fuera de las zonas permitidas, se aplica penalización.

No se permite intercambio de manos, ni dejar caer la carga intencionalmente.

Penalización oficial

>  Soltar la carga fuera de la zona de descanso o apoyo involuntario sobre muslos:

→ 20 burpees antes de continuar.

Equipamiento oficial

Neumáticos o implementos de agarre tipo grip (agarre externo).

Peso aproximado:

Elite Masculino / Equipos masc.: 20/40 kg

Elite Femenino / Equipos fem.: 20/40 kg

Team Mixto: 20/40 kg

Guantes permitidos. Uso de ganchos, straps u otros mecanismos de asistencia: prohibido.

Errores comunes

Apoyar los objetos sobre los muslos o el abdomen.

Avanzar con los brazos doblados (pierde validez la ejecución).

Dejar caer la carga antes del punto final.

No mantener la línea de desplazamiento.

Zona de transición

Al completar la fase, los atletas deben depositar el material en la zona delimitada antes de continuar a la siguiente estación.

No está permitido lanzar el peso.

Nota estratégica

Esta fase genera una primera gran carga muscular en antebrazos y core. La correcta respiración y distribución de energía marcará la diferencia en el rendimiento general de carrera.

DATOS TÉCNICOS DE LA FASE – SEGÚN INFOGRAFÍA OFICIAL

 Distancia de carrera previa a la fase:

809 metros a altitud de 1503 msnm

 Ejercicio funcional:

Farmer Carry – 200 metros totales elite masculino y 100mts elite femenino

 Carga estimada:

Masculino: 20 / 40 kg

Femenino: 20/ 40 kg

 Consumo estimado de oxígeno (VO_2):

70–75%

 Ritmo de carrera promedio previo:

Entre 4:40 y 5:30 min/km masculino o femenino

 Grupo muscular predominante activado:

Antebrazos (agarre)

Trapezio medio e inferior

Core estabilizador

Glúteos y femorales estabilizadores

🔴 Impacto acumulativo en la fatiga muscular:

Carga inicial moderada-alta, impacto temprano en grip y postura. Aumenta dificultad en fases posteriores si no se regula el ritmo.

🟡 Nivel de exigencia visual en la silueta:

Rojo (alta exigencia): antebrazos, hombros, core

Amarillo (media): piernas

FASE NRO 2 - ZANCADA CON SACO

HERO HYBRID RACE - VILAFLO FASE 2



**800 M
RUNNING**

**100 M
ZANCADAS
CON SACO**

CARGA:
10 kg (F) 20 kg (M)

CARGA:
10 kg

RITMO OBJETIVO:
4;30 – 5;30 / KM

ZONA VO₂
85 – 90 %

DURACIÓN:
≈ 7 – 8 MIN

RECUPERACIÓN:
MINIMA

CARGA
ALTA

**ZØN
OMNI**

**FUERZA BAJO CONTROL.
RITMO BAJO PRESIÓN**

● HERO HYBRID RACE – FASE 2

Ø ELITE MASCULINO / ELITE FEMENINO

“800 m RUNNING + 100 m ZANCADAS CON SACO”

📍 Altitud: 1509 msnm

DESCRIPCIÓN DE LA FASE

La segunda estación combina resistencia cardiovascular al límite con fuerza funcional de tren inferior y core.

Comienza con 800 metros de carrera a ritmo objetivo controlado, lo suficientemente rápido para mantenerte competitivo, pero calculado para conservar energía. La transición es inmediata: 100 metros de zancadas con un saco apoyado en hombro, utilizando el peso oficial de cada categoría.

Este tramo eleva el VO₂ máximo al 85–90 %, provocando acumulación de ácido láctico y forzando a los atletas a mantener técnica bajo fatiga severa. El éxito aquí depende de tu capacidad para

controlar la respiración, la postura y el paso mientras el pulso sigue elevado por la carrera previa.

PARÁMETROS TÉCNICOS

Categoría	Peso saco	Distancia carrera	Distancia zancadas
Elite Masculino	20 kg	800 mRUNNING	100 m ZANCADAS
Elite Femenino	10 kg	800 mRUNNING	100 m ZANCADAS

Ritmo objetivo running: 4:00 – 4:45 min/km (masc.) / 4:20 – 5:00 min/km (fem.) APROX

Zona VO₂: 85 – 90 %

Duración estimada: 6:30 – 8 min APROX

Recuperación: mínima antes de la siguiente fase

Carga de fatiga acumulada: alta

ESTRATEGIA RECOMENDADA

Mantener cadencia constante en la carrera evitando aceleraciones innecesarias.

Colocar el saco firmemente en un solo hombro, alternar si es necesario para balance muscular.

Mantener zancada amplia, core firme y mirada al frente.

Controlar la respiración en la transición: inhalar profundo antes de cada paso.

MENSAJE DE ZØN OMNI PARA ESTA FASE

“Aquí no basta con correr rápido.

Aquí demuestras si puedes seguir avanzando cuando tu cuerpo empieza a negociar contigo.

Fuerza bajo control. Ritmo bajo presión.”

OPEN



DATOS TÉCNICOS DE LA FASE – SEGÚN INFOGRAFÍA OFICIAL

🏁 Distancia de carrera previa a la fase:

809 metros a altitud de 1503 msnm

🌟 Ejercicio funcional:

Farmer Carry – 100 metros totales

🏋️ Carga estimada:

Masculino: 40 / 50 kg

Femenino: 40/ 50 kg

📊 Consumo estimado de oxígeno (VO_2):

70–75%

🕒 Ritmo de carrera promedio previo:

Entre 4:40 y 5:30 min/km masculino o femenino

👉 Grupo muscular predominante activado:

Antebrazos (agarre)

Trapezio medio e inferior

Core estabilizador

Glúteos y femorales estabilizadores

🔴 Impacto acumulativo en la fatiga muscular:

Carga inicial moderada-alta, impacto temprano en grip y postura. Aumenta dificultad en fases posteriores si no se regula el ritmo.

👁️ Nivel de exigencia visual en la silueta:

Rojo (alta exigencia): antebrazos, hombros, core

Amarillo (media): piernas

FASE NRO 2: ZANCADA

HERO HYBRID RACE – FASE 2

Ø OPEN FEMENINO / OPEN MASCULINO

**HERO HYBRID RACE –
VILAFLOR Ø ZON OMNI
FASE 2 OPEN MASCULINO**



Distancia carrera
800 m

Distancia zancadas
100 m

Duración
7 – 9 min

Peso del saco 20 kg

Ritmo objetivo running
4:30 – 5:15 min/km

Zona VO_2
80 – 88 %

Duración
7 – 9 min

Recuperación:
nínima ante
de la siguiente fase

FATIGA ACUMULADA

**CARGA, AVANZA, CONQUISTA.
LA META SE GANA PASO A PASO.**



HERO HYBRID RACE – VILAFLO Ø ZON OMNI FASE 2 OPEN FEMENINO

Altitud: 1509 msnm

800 M
RUNNING

100 M
ZANCADAS
CON SACO

Peso oficial:
10 kg



Ritmo objetivo:
4:45 – 5:45
min/km

Zona VO₂
80 – 88 %

VO₂ estimado

NO DEJES QUE EL PESO TE FRENE.
CADA PASO ES UN AVANCE HACIA TU META.



“800 m RUNNING + 100 m ZANCADAS CON SACO”

 Altitud: 1509 msnm

DESCRIPCIÓN DE LA FASE

En esta segunda estación, los atletas de la categoría Open combinan resistencia cardiovascular con fuerza funcional de tren inferior.

El bloque inicia con 800 metros de carrera continua a un ritmo controlado que permita mantener la técnica y no entrar en fatiga prematura. Sin pausa, se pasa a 100 metros de zancadas con saco, llevándolo en un solo hombro y alternando si es necesario para repartir la carga.

El objetivo es mantener postura y amplitud de paso bajo alta exigencia cardiovascular, demostrando control y resistencia mental. La transición entre carrera y carga pone a prueba la capacidad de adaptación del atleta.

PARÁMETROS TÉCNICOS

Categoría	Peso saco	Ritmo objetivo running	Zona VO ₂
Open Femenino	10 kg	4:45 – 5:45 min/km	80–88 % aprox
Open Masculino	20 kg	4:30 – 5:15 min/km	80–88 % aprox

Distancia de carrera: 800 m

Distancia de zancadas: 100 m

Duración estimada: 7–9 minutos aprox

Recuperación: mínima antes de la siguiente fase

Carga de fatiga acumulada: alta

ESTRATEGIA RECOMENDADA

Mantener un ritmo de carrera constante para llegar al tramo de zancadas con energía suficiente.

Colocar el saco de forma estable en el hombro, alternando si es necesario para evitar sobrecarga.

Mantener el core firme y el paso amplio, cuidando la alineación de rodillas y cadera.

Coordinar respiración y cadencia para optimizar la transición.

MENSAJE DE ZØN OMNI PARA ESTA FASE

Open Femenino:

“No dejes que el peso te frene.

Cada paso es un avance hacia tu meta.”

Open Masculino:

“Carga, avanza, conquista.

La meta se gana paso a paso.”

TEAM MIXTO :

**HERO HYBRID RACE –
TEAM MIXTO – FASE 1**

ZÓN OMNI - VILAFLORE (1503 m) - 11 OCTUBRE

**800M
RUNNING**

**100M
FARMER CARRY**
(CON NEUMÁTICO)

FATIGA VO₂
(RITMO 4:30/km)

● **ALTA**
(80 - 89 % CAPACIDAD)

**CARGA LO
QUE PARECE
IMPOSIBLE.**

 **EVERY REP, EVERY ZONE.**

FARMER CARRY – FASE 1 (TEAM MIXTO)

Distancia: 100 metros

Carga: Neumático de alta densidad (peso estimado: 30–40 kg)

Modalidad: Ambos atletas deben completar juntos la distancia cargando el neumático en línea recta o relevándose según estrategia de equipo.

Zona afectada:

Antebrazos, trapecios, dorsales, core, glúteos, piernas.

Exigencia:

Alta (80–89% capacidad VO₂ máx)

Riesgos por mala ejecución:

Fatiga anticipada, pérdida de agarre, descompensación postural.

Normas específicas:

1. El neumático debe transportarse sin rodar ni arrastrar.
2. Ambos miembros pueden turnarse libremente, pero no se permite que uno lo cargue por más de 75 metros consecutivos.
3. Si se cae el neumático, debe reiniciarse desde el punto de caída sin penalización de tiempo.
4. Está permitido apoyarlo en el suelo para reacomodar el agarre, siempre que no se avance durante ese tiempo.

Objetivo de la prueba:

Simular una carga funcional real, bajo fatiga inicial de carrera. Se busca medir el temple físico y mental del equipo desde el inicio, activando de inmediato la curva de fatiga muscular y la exigencia respiratoria.

HERO HYBRID RACE – FASE 2

HERO HYBRID RACE – VILAFLOR Ø ZÓN OMNI FASE 2 TEAM MIXTO

800 M
RUNNING

100 M
ZANCADAS
CON SACO

Peso del
saco:
20 kg



Ritmo objetivo
running :
4:30 – 5:30 min/m

Duración:
7 – 8 min

Recuperación
mínima



FATIGA ACUMULADA

EN UN EQUIPO MIXTO, LA FUERZA NO SE
MIDE POR GENERO, SE MIDE POR CÓMO
AVANZAN JUNTOS HACIA LA META.

Ø TEAM MIXTO

“800 m RUNNING + 100 m ZANCADAS CON SACO”

Altitud: 1509 msnm

DESCRIPCIÓN DE LA FASE

En esta segunda estación, los equipos mixtos afrontan un tramo que combina resistencia cardiovascular sostenida con fuerza funcional bajo carga.

El bloque inicia con 800 metros de carrera continua a ritmo objetivo de 4:30–5:30 min/km, manteniendo el VO_2 en un rango alto (85–90%).

Sin pausa, se continúa con 100 metros de zancadas con saco de 20 kg, que puede ser llevado por cualquiera de los integrantes, alternando si es necesario según la estrategia del equipo.

La clave está en mantener la coordinación y el ritmo conjunto, tanto en la carrera como en la transición al trabajo de fuerza, para evitar que uno de los dos pierda la técnica o se quede atrás.

PARÁMETROS TÉCNICOS

Distancia de carrera: 800 m

Distancia de zancadas: 100 m

Peso del saco: 20 kg (compartido)

Ritmo objetivo running: 4:30 – 5:30 min/km aprox

Zona VO₂: 85 – 90 % aprox

Duración estimada: 7–8 minutos aprox

Recuperación: mínima antes de la siguiente fase

Carga de fatiga acumulada: alta

ESTRATEGIA RECOMENDADA

Mantener un paso de carrera que ambos puedan sostener sin entrar en fatiga excesiva antes de las zancadas.

Definir de antemano quién inicia cargando el saco y cuándo se hará el cambio (si es necesario).

Sincronizar las zancadas para que la transición sea fluida y la carga se mantenga estable.

Apoyarse mutuamente en la respiración y el ritmo para optimizar el rendimiento conjunto.

MENSAJE DE ZÓN OMNI PARA ESTA FASE

> “En un equipo mixto, la fuerza no se mide por género.

Se mide por cómo avanzan juntos hacia la meta.”

equipo masculino

HERO HYBRID RACE – TEAM DOBLE MASCULINO

ZØN OMNI – VILAFLOR (1503 M S.N.)

**800 MTS
DE RUNNING**

**100 MTS
DE CARGA**
(CON NEUMÁTICO)

**VO₂ ESTIMADO
72%**

● **ALTA**
(80 - 89 % CAPACIDAD)

**DERROTA
A LA DUDA.
VENCE AL DOLOR.**



DERROTA A LA DUDA.

FASE 1 FARMER CARRY (TEAM MASCULINO)

HERO HYBRID RACE – ZØN OMNI – VILAFLOR (1503 m)

◆ Distancia:

100 metros

◆ Carga:

Neumático de alta densidad (30-40 kg aprox.)

◆ Modalidad:

Individual. el atleta masculino deberá cargar el neumático durante todo el trayecto, sin ayuda externa con intercambio con el compañero.

ZONAS MUSCULARES ACTIVADAS

Antebrazos y manos → agarre y tracción.

Trapecios y dorsales → estabilización de la carga.

Core → control postural.

Glúteos y piernas → soporte y desplazamiento.

VO₂ Y DEMANDA FISIOLÓGICA

Zona de esfuerzo: ALTA

Consumo estimado: 80 – 89 % de la capacidad VO₂ máx

Efecto: Aumenta la fatiga precoz y acelera el desgaste muscular desde el inicio.

NORMAS DE EJECUCIÓN

1. El neumático debe ser transportado con las manos, sin rodarlo ni arrastrarlo.
2. Está permitido apoyarlo en el suelo para ajustar el agarre, siempre que no se avance durante ese tiempo.
3. Si el atleta suelta el neumático involuntariamente, deberá reiniciar desde el punto donde ocurrió la caída.
4. No se permite empujar, inclinar o apoyar el neumático sobre el cuerpo o piernas.

OBJETIVO DE LA PRUEBA

El Farmer Carry representa una prueba funcional de resistencia mental y física bajo carga. Simula una situación real de trabajo pesado y requiere coordinación, concentración y control de la fatiga. Su inclusión en la primera fase busca romper el ritmo de carrera, obligando a los atletas a gestionar su energía desde el inicio.

HERO HYBRID RACE – FASE 2

HERO HYBRID RACE – VILAFLORE ZON OMNI FASE 2 TEAM MASCULINO

Altitud: 1509 msnm

Distancia de carrera:
800 m

Distancia de zancadas:
100 m

Ritmo objetivo running:
4:15 – 5:00 min/km

Peso del saco
20 kg

Duración:
6:30 – 7:30 min

Recuperación:
mínima

Recuperación
mínima

FATIGA ACUMULADA

EN EQUIPO NO SOLO SE COMPARTE EL PESO.
SE COMPARTE LA DETERMINACIÓN
DE LLEGAR MÁS LEJOS.



Ø TEAM MASCULINO

“800 m RUNNING + 100 m ZANCADAS CON SACO”

Altitud: 1509 msnm

DESCRIPCIÓN DE LA FASE

En esta segunda estación, los equipos masculinos se enfrentan a un bloque de resistencia y fuerza funcional en pareja.

La fase comienza con 800 metros de carrera continua, donde ambos atletas deben mantener un ritmo conjunto y constante, evitando entrar en fatiga temprana.

Sin pausa, se pasa a 100 metros de zancadas con saco de 20 kg, distribuyendo el esfuerzo de forma estratégica según las fortalezas de cada integrante.

Este tramo exige coordinación, técnica y fortaleza mental. La transición de la carrera al trabajo con carga demanda control postural, potencia en el tren inferior y un trabajo equilibrado para que ambos puedan sostener el ritmo hasta el final.

PARÁMETROS TÉCNICOS

Distancia de carrera: 800 m

Distancia de zancadas: 100 m

Peso del saco: 20 kg (masculino) – transportado en hombro

Ritmo objetivo running: 4:15 – 5:00 min/km aprox

Zona VO₂: 85 – 90 % aprox

Duración estimada: 6:30 – 7:30 minutos aprox

Recuperación: mínima antes de la siguiente fase

Carga de fatiga acumulada: alta

ESTRATEGIA RECOMENDADA

Mantener comunicación constante durante la carrera para ajustar el ritmo y llegar juntos al cambio.

Alternar hombro de carga si es necesario para evitar sobrecarga unilateral.

Sincronizar las zancadas para optimizar la energía y mantener la técnica.

Usar respiración controlada para sostener el esfuerzo.

MENSAJE DE ZØN OMNI PARA ESTA FASE

“En equipo no solo se comparte el peso.

Se comparte la determinación de llegar más lejos.

Ritmo firme. Fuerza conjunta.”

TEAM FEMENINO

FASE 1



HERO HYBRID RACE – FASE 1

TEAM FEMENINO

“Farmer Carry – Activación y Desafío Inicial”

Altitud: 1509 msnm

DESCRIPCIÓN DE LA FASE

En esta primera estación, ambas atletas del equipo femenino ejecutan un Farmer Carry con un caucho técnico de 30–40 kg. La carga representa un esfuerzo total corporal desde el primer metro: estabilidad, fuerza de agarre, control postural y concentración mental.

El trayecto consta de 100 metros lineales, diseñados para obligar al cuerpo a entrar en un estado de activación profunda desde el inicio de la carrera.

Esta prueba no permite errores: un fallo técnico aquí significa fatiga prematura para el resto del circuito.

PARÁMETROS TÉCNICOS

Distancia total: 100 metros

Peso por atleta: 1 caucho técnico (30–40 kg)

Tipo de carga: Estática, densa, CON asas

Zonas implicadas: Antebrazos, deltoides, trapecios, core, glúteos y cuádriceps

VO₂ estimado: 65%

Duración estimada: 2:30 a 3:30 min

Riesgo técnico: Caída de postura o pérdida de agarre al final del recorrido

ESTRATEGIA RECOMENDADA

Sincronizar la salida y mantener el ritmo constante.

Activar abdomen y mantener la mirada al frente, evitando oscilaciones laterales.

No correr: se camina con control total.

Este tramo no es para competir con otras atletas.

Es para entrar en la zona

MENSAJE DE ZÓN OMNI PARA ESTA FASE

“No se trata de cuánto pesa.

Se trata de cuánto te exige mantenerte firme.

Farmer Carry te enseña a sostener el compromiso que hiciste contigo misma.”

FASE NRO 2 - ZANCADA CON SACO

HERO HYBRID RACE – VILAFLO Ø ZÓN OMNI FASE 2 TEAM FEMINO

Distancia
de carrera
800 m

Distancia de
zancadas:
100 m

Peso del saco
10 kg

CARGA:
10 kg



Ritmo objetivo:
4:30 - 5:30
/ KM

Zona VO₂
85 - 90%

Rucuración
estimada:
7- 8 min

Recuperación
minimá

FATIGA ACUMULADA

FUERZA BAJO CONTROL.
RITMO BAJO PRESIÓN.



● HERO HYBRID RACE – FASE 2

Ø TEAM FEMENINO

“800 m RUNNING + 100 m ZANCADAS CON SACO”

📍 Altitud: 1509 msnm

DESCRIPCIÓN DE LA FASE

En esta segunda estación, las atletas afrontan un tramo mixto de resistencia y fuerza funcional.

Primero, 800 metros de carrera continua a un ritmo objetivo controlado de 4:30–5:30 min/km, manteniendo el VO₂ en un rango alto (85–90%), seguido inmediatamente de 100 metros de zancadas con un saco de 10 kg (peso oficial femenino).

Este tramo es un golpe directo a la capacidad de recuperación: la transición de la carrera al trabajo de fuerza con carga exige control postural, potencia en el tren inferior y resistencia mental. El objetivo es mantener la técnica de zancada incluso bajo presión cardiovascular alta.

PARÁMETROS TÉCNICOS

Distancia de carrera: 800 m

Distancia de zancadas: 100 m

Peso del saco: 10 kg (femenino) – transportado en hombro

Ritmo objetivo running: 4:30 – 5:30 min/km APROX

Zona VO₂: 85 – 90 % APROX

Duración estimada: 7–8 minutos APROX

Recuperación: mínima antes de la siguiente fase

Carga de fatiga acumulada: alta

ESTRATEGIA RECOMENDADA

Mantener un ritmo de carrera constante sin entrar en deuda de oxígeno antes del cambio al saco.

Colocar el saco de forma estable en un solo hombro, alternando si es necesario para evitar sobrecarga unilateral.

En las zancadas, mantener el core firme y el paso amplio pero controlado para evitar pérdida de equilibrio.

MENSAJE DE ZÓN OMNI PARA ESTA FASE

> “Cuando tus piernas quieran parar,

recuerda que tu mente manda.

Fuerza bajo control. Ritmo bajo presión.”

4.3. SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

Los resultados se ordenan del tiempo más rápido al más lento. Para cada evento, se hará una clasificación general de cada categoría y una clasificación para cada grupo de edad, habiendo múltiples pódiums por categoría. Cualquier vuelta incompleta, repetición mal ejecutada o incumplimiento de los estándares de movimientos conllevan una penalización.

4.4 SISTEMA DE PREMIACION DE LAS CATEGORIAS

ELITE:

La premiacion sera distribuida de la siguiente manera

1,2,3 Masculino y Femenino. con los mejores tiempos (ya verificado todas las penalizaciones y sanciones de los atletas de esta categoria)

OPEN

1,2,3 Masculino y femenino. con los mejores tiempos (ya verificado todas las penalizaciones y sanciones de los atletas de esta categoria)

1,2,3 categorias de edades comprendidas de la siguiente manera:

16-26 años (masculinos y femeninos)

27-37 años (masculinos y femeninos)

38-48 años (masculinos y femeninos)

49-59 años (masculinos y femeninos)

+ 60 años (masculinos y femeninos)

TEAMS

TEAMS FEMENINOS

1.2.3 EQUIPO FEMENINO. con los mejores tiempos (ya verificado todas las penalizaciones y sanciones de los atletas de esta categoria)

TEAM MASCULINO

1,2,3 EQUIPO MASCULINO. (ya verificado todas las penalizaciones y sanciones de los atletas de esta categoria)

TEAM MIXTO

1,2,3 EQUIPO MIXTO (ya verificado todas las penalizaciones y sanciones de los atletas de esta categoria)

5. LA COMPETICIÓN

HERO HYBRID RACE DOBLES es una competición por equipos de dos personas que puede estar formado por dos hombres, dos mujeres o un hombre y una mujer. La competición consiste en una carrera de 800 metros seguida de un workout, que se repite 10 veces. Para completar toda la competición **HERO HYBRID RACE DOBLES** y recibir un tiempo de finalización válido, los participantes deben completar los kilómetros de carrera y los workouts en el orden designado (carrera, workout, carrera, workout, etc.) hasta un total de 8 km de carrera y 10 workouts diferentes. Los 8 km de carrera deben ser completados por ambos miembros de la pareja, pero los workouts pueden ser completados en un esfuerzo combinado.

5.1. WORKOUTS

Los workouts de **HERO HYBRID RACE DOBLES** siguen el principio “You Go I Go”, es decir, un miembro de la pareja trabaja mientras el otro descansa y viceversa. Por lo tanto, solo uno de los miembros de la pareja estará activo durante los

workouts. No hay una distancia o número de repeticiones determinadas que deba completar cada miembro de la pareja y se pueden turnar tantas veces como necesiten. Ambos miembros de la pareja pueden descansar simultáneamente.

El workout se completa cuando se ha completado toda la distancia o la totalidad de las repeticiones, independientemente lo que haya hecho cada miembro de la pareja.

- Los workouts se deben completar en el orden establecido.
- Se deben cumplir los estándares de movimiento de todos los workouts.
- Los workouts se inician y finalizan en los puntos marcados.
- Un workout se da por finalizado tras completar el número correcto de repeticiones y/o distancias.
- Todos los workouts se deben ejecutar con el peso establecido para cada categoría.

5.2. CARRERA

Los miembros de la pareja deben correr juntos en todo momento durante los 800 metros de carrera antes de cada workout. Si uno de los miembros de la pareja corre a un ritmo más rápido, conllevará una penalización de 3 minutos, ya que perturba el sistema de cronometraje.

Una vez completada la distancia de carrera, ambos miembros de la pareja deben entrar juntos en la siguiente estación de workout. Ambos deben estar presentes para poder empezar con el workout. Una vez completada la distancia o las repeticiones del workout, los miembros de la pareja abandonarán la estación al mismo tiempo. La distancia de carrera es siempre de 800 metros y, dependiendo de la sede del evento, se dividirá en 1-2 vueltas. En algunos casos, el primer recorrido de carrera puede no ser totalmente de 800 metros debido a la disposición del circuito. En este caso, los metros que falten se compensarán durante la última carrera (justo antes de la estación final).

5.3.- ÁRBITROS

Para cada workout, un árbitro será responsable de asegurar que todos los participantes completen el workout de manera correcta y segura, cumpliendo con todos los estándares de movimiento. El árbitro tendrá el apoyo del director de la carrera, que supervisa todos los aspectos deportivos de la competición y tiene la última palabra en todas las cuestiones de evaluación.

8. ROPA Y ACCESORIOS

La equipación de los participantes será siempre a elección del mismo, siempre y cuando se cumpla el objeto de ser deportiva y no incumplir la pertenencia de accesorios prohibidos por la competición. El participante no podrá recibir ningún accesorio, sea o no permitido, de personas ajenas a la competición en el momento de esta. Siempre tendrán que salir con estos desde línea de salida.

8.1. ACCESORIOS PERMITIDOS

- Rodilleras
- Guantes
- Cinturón de halterofilia
- Muñequeras
- Sistemas de hidratación (chalecos)

8.2. ACCESORIOS NO PERMITIDOS

- Auriculares
- Correas de levantamiento de peso
- Móviles

8.3. AVITUALLAMIENTO

Durante la carrera, habrá agua e isotónico disponible en el Zona de Transición para todos los atletas. Tanto en la carrera como al finalizar la misma, habrá zonas de avituallamiento para el atleta. Asimismo, estos podrán llevar, tantas bebidas

isotónicas, agua o geles, siempre y cuando lo lleven desde el inicio de la carrera, nunca podrán recibir o coger nada de fuera. Hacerlo puede dar lugar a sanciones y/o descalificación.

9.- ORGANIZACIÓN DEL EVENTO

El día del evento los participantes se encontrarán con las siguientes áreas:

9.1. CHECK IN

Una vez que llegue a la sede del evento, el participante tendrá que registrarse para recibir el chip de cronometraje, la pulsera de atleta y su número de salida. En el check in, el participante deberá presentar un documento oficial de identidad (DNI o pasaporte) y su confirmación de inscripción.

Cada participante recibirá un chip de cronometraje para registrar sus tiempos durante la competición. Junto con el chip, se entregará un velcro para que el participante se coloque el chip de cronometraje en el tobillo izquierdo o derecho. El cronometraje solo será válido y correcto si el chip está colocado en el tobillo, por lo que es responsabilidad del participante ponérselo correctamente. Al cruzar la línea de meta, el participante deberá entregar el chip de cronometraje al personal de la competición.

9.2. CAMBIADORES Y BAG DROP

Los participantes dispondrán de cambiadores y un servicio de guardarropa en el que podrán dejar un único bulto.

9.3. WARM UP

Todos los participantes dispondrán de una zona de calentamiento designada con el equipo de la competición y otro material.

9.4. START ZONE

15 minutos antes de la hora de salida, los participantes deben presentarse en la zona de pre-salida y su wave se anunciará in situ. Diez minutos antes de la hora de salida, se guiará a los participantes a la Start Zone, donde se unirán a un calentamiento dirigido que terminará dos minutos antes de la hora de salida.

11.- NORMAS DE CONDUCTA

Tanto el fair play como el comportamiento general serán muy vigilados por nuestros jueces y staff. Dentro de la deportividad en el evento, tendrán que reinar:

- El respeto a rivales, jueces y miembros del staff
- Compite siempre con deportividad
- Ayuda siempre

Todo aquello que sea antideportivo, será penalizado o descalificado y no será devuelto el reembolso de la prueba.

Cualquier conducta antideportiva puede ser:

- Engaño o intento de este para beneficiarse en la competición.
- Obstaculizar actuando de mala fé a un rival
- Disputas o peleas con cualquier miembro de la organización o incluso de otros participantes.

Todos los participantes se comprometen a competir de manera justa y honorable.

