

REGLAMENTO OFICIAL

HERO HYBRID RACE VILAFLOR

Campo de fútbol El Salguero · Vilaflor de Chasna · Tenerife

10 Octubre 2026 | El Salguero · Vilaflor | Desde 40 € | Elite · Open · Inicial · Parejas

8 KM + 10 WOD

Running y workouts alternados

Carrera híbrida outdoor: 10 series de 800 m alternadas con 10 workouts.
Edad mínima 16 años · Inscripción solo online.
En la categoría Iniciación, la carrera es de 250 m por vuelta (2,5 km en total).

CONTENIDO DE ESTE REGLAMENTO

- El evento, concepto y condiciones de participación
- Categorías, inscripción, clasificación y premiación
- Descripción de ejercicios por categoría (workouts)
- La competición: workouts, carrera y árbitros
- Equipamiento, organización y penalizaciones
- Conducta, cancelación, imagen y protección de datos

ORGANIZA
canaryrun

COLABORA
Ayuntamiento de Vilaflor de Chasna · Spring in Motion · Zon Omni

canaryrun
Control tecnico y clasificaciones
canaryrun.com

EL EVENTO

Concepto y participación

1 · El evento

La carrera se realizará en el campo de fútbol El Salguero (Vilaflor de Chasna / Tenerife) el día 10 de octubre de 2026.

2 · Concepto

HERO HYBRID RACE es una carrera híbrida outdoor que combina 10 workouts y 8 kilómetros de carrera de manera intercalada. Se inicia con una carrera de 800 metros seguida de un workout, repitiendo la secuencia hasta completar 10 series de 800 m y 10 workouts.

Los workouts son los mismos para todos (ELITE, OPEN, TEAMS); las repeticiones y el peso varían según la categoría. La distancia de carrera es de 800 m tras cada workout, un total de 8 km, para Elite, Open y Parejas. En la categoría Iniciación, la carrera es de 250 m por vuelta (2,5 km en total).

2 · Concepto (rankings)

Cada atleta aparece en el ranking general de su categoría, ordenado del tiempo más rápido al más lento; el más rápido es el ganador.

Además se elabora un ranking por grupos de edad dentro de cada categoría, de modo que hay un ganador (o pareja) en la general y en cada grupo de edad. En parejas se divide en femenina, masculino y mixto, sin diferenciar por grupos 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 es de 16 años el día de la competición. Los inscritos únicamente podrán inscribirse a través de la página web del evento.

Todos los participantes deben aceptar los términos, condiciones y normativa de participación.

#HeroHybridRaceVilaflor · canaryrun.com

Categorías y sistema de clasificación

4 · Categorías

ELITE, OPEN, INICIAL y PAREJAS.

Las categorías por parejas se diferencian entre sí en sexo, repeticiones y/o peso: a) Masculino b) Femenino c) Mixtos.

4.1 · Parejas

La distancia de carrera es la misma para todas las divisiones: cada participante corre 800 m antes de cada workout, hasta un total de 8 km y 10 workouts. Los participantes inician en tandas formadas por atletas de su misma categoría.

4.3 · Periodos de inscripción y cambios de precio

FECHAS	INDIVIDUAL (INICIAL, OPEN Y ELITE)	PAREJAS (PRECIO GRUPO)
Hasta 31/08/2026 23:59	40,00 €*	80,00 €*
Hasta 30/09/2026 23:59	45,00 €*	90,00 €*
Hasta 04/10/2026 23:59	50,00 €*	100,00 €*

*Más 0,60 € de gastos de gestión de la plataforma de inscripción.

Cambios permitidos: cambio de nombre del atleta (misma categoría, mismo género y mismo evento) y cambio de evento —de open a elite o viceversa— (misma categoría, mismo género y mismo atleta, siempre que haya plazas). No hay devoluciones y el cambio tiene un costo de 5 €.

Clasificación y premiación

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 por cada grupo de edad, habiendo múltiples pódiums por categoría.

Cualquier vuelta incompleta, repetición mal ejecutada o incumplimiento de los estándares de movimiento conlleva una penalización.

4.4 · Premiación · Elite y Open

ELITE: 1º, 2º y 3º Masculino y Femenino con los mejores tiempos (verificadas todas las penalizaciones y sanciones).

OPEN: 1º, 2º y 3º Masculino y Femenino con los mejores tiempos, más 1º, 2º y 3º por grupos de edad: 16-26, 27-37, 38-48, 49-59 y +60 años (masculinos y femeninos).

4.4 · Premiación · Iniciación

1º, 2º y 3º Masculino y Femenino con los mejores tiempos (verificadas todas las penalizaciones y sanciones).

1º, 2º y 3º por grupos de edad: 16-26, 27-37, 38-48, 49-59 y +60 años (masculinos y femeninos).

4.4 · Premiación · Teams

TEAMS FEMENINOS: 1º, 2º y 3º equipo femenino con los mejores tiempos.

TEAMS MASCULINOS: 1º, 2º y 3º equipo masculino con los mejores tiempos.

TEAMS MIXTOS: 1º, 2º y 3º equipo mixto con los mejores tiempos. (Verificadas todas las penalizaciones y sanciones.)

#HeroHybridRaceVilaflor · canaryrun.com

DESCRIPCIÓN DE EJERCICIOS

Individual · Elite

Pesos, repeticiones y distancias de cada workout por categoría. Entre cada workout se corren 800 m (8 km en total). Cualquier ejecución que se desvíe de los estándares de movimiento, sea inusual o suponga ventaja de tiempo, se considerará repetición no válida o penalización.

	ELITE (MASC.)	ELITE (FEM.)
Salida	800 m run	800 m run
Workout 1	Wall balls: 9 kg / 60 reps + 800 m run	Wall balls: 6 kg / 60 reps + 800 m run
Workout 2	Sled push 80 kg/100 m · Sled pull 80 kg/100 m + 800 m run	Sled push 60 kg/100 m · Sled pull 60 kg/100 m + 800 m run
Workout 3	Farmer carry rueda: 100 m + 800 m run	Farmer carry rueda: 100 m + 800 m run
Workout 4	Sandbag carry: 20 kg/100 m + 800 m run	Sandbag carry: 10 kg/100 m + 800 m run
Workout 5	Explosive lunges: 50 reps (50 x pierna) + 800 m run	Explosive lunges: 50 reps (50 x pierna) + 800 m run
Workout 6	Burpee box jump: 30 reps + 800 m run	Burpee box jump: 30 reps + 800 m run
Workout 7	Hammer strike: 60 reps (30 x brazo) + 800 m run	Hammer strike: 40 reps (20 x brazo) + 800 m run
Workout 8	Push-ups: 75 reps + 800 m run	Push-ups: 75 reps + 800 m run
Workout 9	Comba: 100 reps + 800 m	Comba: 100 reps + 800 m
Workout 10	Sit-up: 10 kg / 75 reps	Sit-up: 5 kg / 75 reps

DESCRIPCIÓN DE EJERCICIOS

Individual · Open

	OPEN (MASC.)	OPEN (FEM.)
Salida	800 m run	800 m run
Workout 1	Wall balls: 9 kg / 40 reps + 800 m run	Wall balls: 6 kg / 40 reps + 800 m run
Workout 2	Sled push 60 kg/50 m · Sled pull 60 kg/50 m + 800 m run	Sled push 40 kg/50 m · Sled pull 40 kg/50 m + 800 m run
Workout 3	Farmer carry rueda: 50 m + 800 m run	Farmer carry rueda: 50 m + 800 m run
Workout 4	Sandbag carry: 20 kg/50 m + 800 m run	Sandbag carry: 10 kg/50 m + 800 m run
Workout 5	Explosive lunges: 30 reps (30 x pierna) + 800 m run	Explosive lunges: 20 reps (20 x pierna) + 800 m run
Workout 6	Burpee box jump: 20 reps + 800 m run	Burpee box jump: 20 reps + 800 m run
Workout 7	Hammer strike: 40 reps (20 x brazo) + 800 m run	Hammer strike: 30 reps (15 x brazo) + 800 m run
Workout 8	Push-ups: 50 reps + 800 m run	Push-ups: 50 reps + 800 m run
Workout 9	Comba: 100 reps + 800 m run	Comba: 100 reps + 800 m run
Workout 10	Sit-up: 10 kg / 50 reps	Sit-up: 10 kg / 50 reps

DESCRIPCIÓN DE EJERCICIOS

Individual · Iniciación

	INICIACIÓN (MASC.)	INICIACIÓN (FEM.)
Salida	250 m run	250 m run
Workout 1	Wall balls: 9 kg / 20 reps + 250 m run	Wall balls: 6 kg / 20 reps + 250 m run
Workout 2	Sled push 40 kg/25 m · Sled pull 40 kg/25 m + 250 m run	Sled push 40 kg/25 m · Sled pull 40 kg/25 m + 250 m run
Workout 3	Farmer carry rueda: 25 m + 250 m run	Farmer carry rueda: 25 m + 250 m run
Workout 4	Sandbag carry: 10 kg/50 m + 250 m run	Sandbag carry: 10 kg/50 m + 250 m run
Workout 5	Lunges: 30 reps (30 x pierna) + 250 m run	Lunges: 30 reps (30 x pierna) + 250 m run
Workout 6	Box jump: 20 reps + 250 m run	Box jump: 20 reps + 250 m run
Workout 7	Hammer strike: 20 reps (10 x brazo) + 250 m run	Hammer strike: 20 reps (10 x brazo) + 250 m run
Workout 8	Push-ups: 20 reps + 250 m run	Push-ups: 20 reps + 250 m run
Workout 9	Comba: 50 reps + 250 m	Comba: 50 reps + 250 m
Workout 10	Sit-up: 30 reps	Sit-up: 30 reps

En la categoría Iniciación la carrera entre workouts es de 250 m por vuelta (2,5 km en total), en lugar de los 800 m del resto de categorías.

DESCRIPCIÓN DE EJERCICIOS

Parejas · Masculino y Femenino

	PAREJAS (MASC.)	PAREJAS (FEM.)
Salida	800 m run	800 m run
Workout 1	Wall balls: 9 kg / 60 reps + 800 m run	Wall balls: 6 kg / 60 reps + 800 m run
Workout 2	Sled push 80 kg/50 m · Sled pull 80 kg/50 m + 800 m run	Sled push 60 kg/50 m · Sled pull 60 kg/50 m + 800 m run
Workout 3	Farmer carry rueda: 100 m + 800 m run	Farmer carry rueda: 100 m + 800 m run
Workout 4	Sandbag carry: 20 kg/100 m + 800 m run	Sandbag carry: 20 kg/100 m + 800 m run
Workout 5	Explosive lunges: 50 reps (50 x pierna) + 800 m run	Explosive lunges: 50 reps (50 x pierna) + 800 m run
Workout 6	Burpee box jump: 30 reps + 800 m run	Burpee box jump: 30 reps + 800 m run
Workout 7	Hammer strike: 40 reps (20 x brazo) + 800 m run	Hammer strike: 20 reps (20 x brazo) + 800 m run
Workout 8	Push-ups: 50 reps + 800 m run	Push-ups: 50 reps + 800 m run
Workout 9	Comba: 100 reps + 800 m	Comba: 100 reps + 800 m
Workout 10	Sit-up: 50 reps / 10 kg	Sit-up: 50 reps / 5 kg

DESCRIPCIÓN DE EJERCICIOS

Parejas · Mixtas

	PAREJAS MIXTAS
Salida	800 m run
Workout 1	Wall balls: 9 kg / 60 reps + 800 m run
Workout 2	Sled push 80 kg/50 m · Sled pull 80 kg/50 m + 800 m run
Workout 3	Farmer carry rueda: 100 m + 800 m run
Workout 4	Sandbag carry: 20 kg/100 m + 800 m run
Workout 5	Explosive lunges: 50 reps (50 x pierna) + 800 m run
Workout 6	Burpee box jump: 30 reps + 800 m run
Workout 7	Hammer strike: 40 reps (20 x brazo) + 800 m run
Workout 8	Push-ups: 50 reps + 800 m run
Workout 9	Comba: 100 reps + 800 m
Workout 10	Sit-up: 50 reps / 10 kg

#HeroHybridRaceVilaflor · canaryrun.com

LA COMPETICIÓN

Workouts, carrera y árbitros

4.2 Estándares de movimiento: cualquier ejecución que se desvíe de los estándares, sea inusual o poco común, o resulte en ventaja de tiempo, no será aceptada y supondrá una repetición no válida o una penalización de tiempo o distancia.

5 · La competición (dobles)

HERO HYBRID RACE DOBLES es una competición por equipos de dos personas: dos hombres, dos mujeres o un hombre y una mujer. Consiste en una carrera de 800 m seguida de un workout, repetida 10 veces.

Para recibir un tiempo válido, deben completarse los kilómetros de carrera y los workouts en el orden designado (carrera, workout, carrera, workout…) hasta 8 km y 10 workouts diferentes. Los 8 km deben ser completados por ambos miembros; los workouts pueden completarse en un esfuerzo combinado.

5.1 · Workouts (You Go I Go)

Los workouts siguen el principio «You Go I Go»: un miembro trabaja mientras el otro descansa, y viceversa. Solo uno estará activo. No hay distancia ni número de repeticiones fijo por persona y pueden turnarse tantas veces como necesiten; ambos pueden descansar a la vez.

El workout se completa cuando se ha realizado toda la distancia o repeticiones. Se completan en el orden establecido, cumpliendo los estándares, iniciando y finalizando en los puntos marcados.

5.2 · Carrera

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

Ambos deben entrar juntos en la siguiente estación y estar presentes para empezar el workout; al terminar, abandonan la estación al mismo tiempo. La distancia de carrera es siempre de 800 metros.

5.3 · Árbitros

En cada workout, un árbitro se asegura de que todos completen el workout de manera correcta y segura, cumpliendo los estándares de movimiento.

El árbitro cuenta con el apoyo del director de carrera, que supervisa todos los aspectos deportivos y tiene la última palabra en las cuestiones de evaluación.

REGLAS DEL JUEGO

Ropa, accesorios y avituallamiento

6.1 · Accesorios permitidos

La equipación es a elección del participante, siempre que sea deportiva y no incluya accesorios prohibidos. No podrá recibir ningún accesorio de personas ajenas durante la competición: debe salir con ellos desde la línea de salida.

Permitidos: rodilleras, guantes, cinturón de halterofilia, muñequeras y sistemas de hidratación (chalecos).

6.2 · Accesorios no permitidos

No permitidos: auriculares, correas de levantamiento de peso y móviles.

6.3 · Avituallamiento

Durante la carrera habrá agua e isotónico disponible en la Zona de Transición para todos los atletas. Tanto en la carrera como al finalizar habrá zonas de avituallamiento.

Los atletas podrán llevar tantas bebidas isotónicas, agua o geles como quieran, siempre que los lleven desde el inicio; nunca podrán recibir o coger nada de fuera. Hacerlo puede dar lugar a sanciones y/o descalificación.

#HeroHybridRaceVilaflor · canaryrun.com

ORGANIZACIÓN DEL EVENTO

Áreas del día de la prueba

7.1 · Check in

Al llegar a la sede, el participante se registra para recibir el kit: chip de cronometraje, camiseta y número de salida. Deberá presentar un documento oficial de identidad (DNI o pasaporte) y la confirmación de inscripción con el QR que aparece arriba a la izquierda del comprobante.

El chip se coloca con un velcro en el tobillo (izquierdo o derecho). El cronometraje solo será válido si el chip está en el tobillo, siendo responsabilidad del participante ponérselo bien. Al cruzar meta deberá entregar el chip al personal de la competición.

7.2 · Cambiadores y bag drop

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

7.3 · Warm up

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

7.4 · Start zone

15 minutos antes de la salida, los participantes deben presentarse en la zona de pre-salida y su wave se anunciará in situ.

10 minutos antes de la 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.

#HeroHybridRaceVilaflor · canaryrun.com

PENALIZACIONES

Penalizaciones de tiempo y distancia

8.1 · Penalización de tiempo

Orden incorrecto de los workouts: deben completarse en el orden establecido. Si se completa uno en orden incorrecto, hay que recuperarlo antes del final; al finalizar se penaliza con 3 minutos. Si se altera el orden de más de un workout, el participante será automáticamente descalificado.

Vueltas o workout incompletos: si no se corre el número correcto de vueltas (2 después de cada workout), 5 minutos de penalización por vuelta, acumulables (x5 min por cada error). Cada workout incompleto suma 5 minutos al tiempo final.

La carrera o el workout no realizado supone la descalificación. Entrada y salida errónea (salir por el arco de entrada o entrar por el de salida): 1 minuto de penalización.

8.2 · Penalización de distancia

Pueden aplicarse en la carrera y en cualquier workout. Dependen del workout y oscilan entre 5 y 10 metros.

Las decisiones las toma cualquier árbitro tras consenso con el JUEZ. En cada workout (excepto en Wall Balls) habrá un primer aviso si se incumple un estándar de movimiento; con el segundo aviso la repetición no se da por válida y se aplica la penalización correspondiente. Cualquier aviso posterior conlleva una nueva penalización.

Conducta, cancelación e imagen

9 · Normas de conducta

El fair play y el comportamiento general serán vigilados por jueces y staff. Deben reinar: el respeto a rivales, jueces y miembros del staff; competir siempre con deportividad; y ayudar siempre.

Todo lo antideportivo será penalizado o descalificado, sin reembolso. Se considera conducta antideportiva: el engaño o intento de este para beneficiarse; obstaculizar de mala fe a un rival; y disputas o peleas con la organización u otros participantes.

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

10 · Cancelación de participación

Una vez formalizada la inscripción no se realizará devolución del importe bajo ningún concepto.

En caso de cambiar de distancia, lo realizará el propio participante accediendo al área privada de la web del evento con su email y número de localizador.

11 · Derechos de imagen

Los derechos de imagen derivados de la participación corresponden a la organización, que se reserva su uso con finalidad periodística o promocional y la posibilidad de cederlos a patrocinadores.

12 · Protección de datos

Al inscribirse, los participantes consienten el tratamiento automatizado de sus datos personales con finalidad deportiva, promocional o comercial.

Conforme a la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, el participante puede acceder a estos ficheros para rectificar o cancelar total o parcialmente su contenido, solicitándolo por escrito a info@canaryrun.com.

Los inscritos ceden expresamente el derecho a reproducir su nombre y apellidos, clasificación, categoría e imagen.

#HeroHybridRaceVilaflor · canaryrun.com

ANTES DE EMPEZAR

Modificaciones y dorsales

13 · Modificaciones

El presente reglamento podrá ser modificado en cualquier momento a criterio de la organización.

Entrega de dorsales y programa

Todos los horarios se podrán consultar en la web oficial una vez que la organización determine el lugar y horario de entrega de dorsales.

La correcta acreditación permite una correcta participación mediante el chip que controla el tiempo y la clasificación. Es imprescindible que tus datos de inscripción (nombre, apellidos, DNI, Pasaporte o NIE) coincidan con tu documentación para garantizar la cobertura del seguro durante la competición.

¿Listo para tu HERO HYBRID RACE?

8 km running · 10 workouts · alternados · 10 de octubre de 2026 · Vilaflor de Chasna.

Inscríbete en canaryrun.com · Organiza: canaryrun.

Colabora: Ayuntamiento de Vilaflor de Chasna, Spring in Motion y Zon Omni.