

universidad  
**SANJORGE**  
GRUPO SANVALERO



# HYBRID

**RACE**

## RULE BOOK



**AFW**  
AllFreeWeight

# 1

## ¿QUÉ ES LA USJ HYBRID RACE?

La "USJ HYBRID RACE" es una competición de fitness indoor que combina 8 series de carrera de 500 metros y realizar 8 workouts de forma intercalada, corriendo una vez acaba el octavo workout 100 metros finales hasta meta. Se celebrará el 8 de febrero de 2025 en el pabellón polideportivo de las instalaciones del Campus Universitario de Villanueva de Gállego, entre las 9h y las 15h.

Para llegar a meta y finalizar la carrera se deben completar los 4.000 metros de carrera y los 8 workouts en el orden establecido, no de forma libre. Cada workout tendrá unas repeticiones y un peso establecido. El peso varía según la categoría.

La prueba tiene categoría individual (masculina y femenina) y parejas (masculina, femenina y mixta).

# 2

## PARTICIPANTES

Puede participar cualquier persona en buen estado físico.

El rango de edad de las personas que pueden participar debe estar comprendido entre los 18 y los 60 años incluidos.

Para participar en la carrera es necesario realizar la inscripción y pago en [www.usj.es/hybrid](http://www.usj.es/hybrid) Indicando en la categoría a participar. La inscripción en parejas requiere los datos de participantes de la pareja en la misma inscripción.

El participante dispondrá de vestuarios y taquillas. Además, todos los participantes dispondrán de una zona de calentamiento y avituallamiento. Todo participante asume y acepta estar en condiciones físicas para poder realizar el evento.

Las plazas son limitadas y se cubrirán por riguroso orden de inscripción. Una inscripción será contabilizada tras cumplimentar tanto el formulario de inscripción, aceptación de condiciones y reglamento y correcto pago de la categoría seleccionada.

## 3

## FLOW DE LA COMPETICIÓN INDIVIDUAL

	WORKOUT	INDIVIDUAL MASCULINA	INDIVIDUAL FEMENINA
	500 METROS DE CARRERA		
1	40 Goblet plate squat	20 kg	10 kg
	500 METROS DE CARRERA		
2	40 Medball sit up	9 kg	7 kg
	500 METROS DE CARRERA		
3	40m Sandbag lunges	20 kg	15 kg
	500 METROS DE CARRERA		
4	40 Box step up over	60 cm	60 cm
	500 METROS DE CARRERA		
5	40 Slamball clean	20 kg	10 kg
	500 METROS DE CARRERA		
6	25 Calorias Air Bike	25 cal	25 cal
	500 METROS DE CARRERA		
7	40m Burpees broad jump	40 m	40 m
	500 METROS DE CARRERA		
8	40m Strongman carry	68 kg	45 kg
	100 METROS DE CARRERA		

A continuación, vamos a desarrollar la dinámica de la competición:

El participante se inscribirá en una tanda disponible y no podrá realizar modificaciones sobre la misma.

El participante al saber su tanda (hora de salida) deberá estar 5 minutos antes en la "start zone".

El juez de salida indicará la salida, al indicarla, deberán correr los participantes de la tanda 500 metros al recorrido (4 vueltas) y entrar en el primer pasillo para realizar el workout número 1. Una vez realizado, saldrán por la zona que indique la competición y realizarán otros 500 metros de carrera para entrar al pasillo 1 de nuevo a realizar el workout 2.

El pasillo 1 es el único en el que se realizan dos workouts. En los pasillos restantes se realiza un workout por pasillo.

El participante una vez realizado el workout 2 deberá salir del pasillo 1 y realizar los 500 metros de carrera que le corresponden y entrar al pasillo 2 para hacer el workout 3. Y así sucesivamente, hasta llegar al pasillo 7 para realizar el 8 y último workout.

Una vez realizado el octavo y último workout, el participante deberá salir del pasillo y realizar 100 metros finales de carrera hasta llegar a meta.

## 4

## FLOW DE LA COMPETICIÓN PAREJAS

WORKOUT	PAREJAS MASCULINA	PAREJAS FEMENINA	PAREJAS MIXTAS	
500 METROS DE CARRERA - SIEMPRE JUNTOS				
1	80 Goblet plate squat	20 kg	10 kg	20 kg
500 METROS DE CARRERA - SIEMPRE JUNTOS				
2	80 Medball sit up	9 kg	7 kg	9 kg
500 METROS DE CARRERA - SIEMPRE JUNTOS				
3	80m Sandbag lunges	20 kg	15 kg	20 kg
500 METROS DE CARRERA - SIEMPRE JUNTOS				
4	80 Box step up over	60 cm	60 cm	60 cm
500 METROS DE CARRERA - SIEMPRE JUNTOS				
5	80 Slamball clean	20 kg	10 kg	20 kg
500 METROS DE CARRERA - SIEMPRE JUNTOS				
6	25 Calorias Air Bike	25 cal	25 cal	25 cal
500 METROS DE CARRERA - SIEMPRE JUNTOS				
7	80m Burpees broad jump	80 m	80 m	80 m
500 METROS DE CARRERA - SIEMPRE JUNTOS				
8	80m Strongman carry	68 kg	45 kg	68 kg
100 METROS DE CARRERA - SIEMPRE JUNTOS				

La competición en pareja tiene la misma dinámica que la competición individual cambiando algunos aspectos.

Las parejas sean masculinas, femeninas o mixtas deberán de correr uno detrás de otro y a una misma velocidad, entrando a los workouts juntos. Si uno de los participantes de forma excepcional entra antes en el workout, no podrá comenzar hasta no estar presente su compañero de pareja. De no ser así, será sancionado.

Las repeticiones o metros de los workouts los pueden gestionar como ellos determinen, pero siempre cada miembro de la pareja debe de participar como mínimo en una repetición o en 5 metros de trabajo en cada workout.

En los workouts un participante de la pareja realiza el ejercicio mientras su compañero descansa. No puede ayudarlo a realizar el movimiento y debe esperar en las zonas indicadas por los jueces en cada workout. Caminar detrás sin molestar al resto de participantes.

En el workout número 7 y 8, el participante que no realiza el ejercicio, camina detrás de su compañero sin perjudicar el movimiento del resto de participantes. De no ser así será gravemente sancionado.

En el workout número 8, si la pareja es sancionada y debe retroceder, el saco puede ser transportado por los dos compañeros de la pareja.

Si un participante realiza una "no rep" o repetición no válida, es el mismo participante el que debe completarla correctamente antes de realizar un cambio con su compañero.

El material de cada workout debe ser perfectamente devuelto a su zona de trabajo antes de poder comenzar la pareja a correr. De no ser así serán gravemente sancionados.

Las parejas femeninas realizarán los workouts con el peso femenino, las masculinas con el peso masculino y las mixtas realizarán los workouts con el peso masculino. Los workout que son de movimiento deben hacer el doble de recorrido que los participantes que compiten en categoría individual (80 metros).

Es fundamental que la pareja al finalizar la última carrera de 100 metros a meta pase por el arco a la vez para que su tiempo de competición sea válido.

## 5

## ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO

PASILLO	WORKOUT	FORMA	EJERCICIO	INDIV MASC	INDIV FEM	PAREJAS MASC	PAREJAS FEM	PAREJAS MIXTO
1	1	ESTÁTICO	Goblet plate squat	20 kg	10 kg	20 kg	10 kg	20 kg
1	2	ESTÁTICO	Medball sit up	9 kg	7 kg	9 kg	7 kg	9 kg
2	3	MOVIMIENTO	Sandbag lunges	20 kg	15 kg	20 kg	15 kg	20 kg
3	4	ESTÁTICO	Box step up over	60 cm	60 cm	60 cm	60 cm	60 cm
4	5	ESTÁTICO	Slamball clean	20 kg	10 kg	20 kg	10 kg	20 kg
5	6	ESTÁTICO	Calorias Air Bike	25 cal	25 cal	25 cal	25 cal	25 cal
6	7	MOVIMIENTO	Burpees broad jump	40 m	40 m	40 m	40 m	40 m
7	8	MOVIMIENTO	Strongman carry	68 kg	45 kg	68 kg	45 kg	68 kg

# 6

## DESCRIPCIÓN DE WORKOUTS

Todos los workouts deben completarse en el orden correcto. Para finalizar un workout, se deben completar los metros o repeticiones establecidas para cada categoría. Se deben cumplir los estándares de movimiento específicos para cada workout. Para ello, habrá unos árbitros o jueces que juzgarán la correcta realización de ésta y que no haya ninguna infracción durante el evento.

Para cada workout, un juez será responsable de asegurar que todos los participantes completen el workout de manera correcta y segura, cumpliendo con todos los estándares de movimiento. El juez realiza sus funciones en coordinación con el juez principal o head judge de la estación del workout. El head judge de cada estación es supervisado por el director de la carrera, que supervisa todos los aspectos deportivos de la competición y tiene la última palabra en todas las cuestiones de evaluación. Todas las decisiones de los jueces, el head judge, el director de carrera y los organizadores del evento son definitivas.

Cualquier ejecución de un movimiento que se desvíe de los estándares de movimiento y/o sea inusual y/o resulte ventajista, se convertirá en una repetición no válida o en una penalización de distancia. Si se comete una infracción los jueces darán un aviso a la persona que lo haya cometido y si repite la infracción le sancionará. Dependiendo si el workout es de distancia o de repeticiones se sancionará de una forma u otra.

**Workout de distancia:** El participante tendrá una sanción de 5 metros. Teniendo que volver a la línea anterior marcada en el suelo.

**Workout de repeticiones:** Deberá de realizar la repetición o repeticiones que ha realizado de forma incorrecta.

Además, entre workout y workout se deben realizar unas vueltas de carrera. Si un participante no corre el número correcto de vueltas establecido, se aplicará una penalización de 5 minutos por vuelta, que se añadirá a su tiempo final al terminar toda la competición. Por ejemplo, si un participante se salta dos vueltas de carrera a lo largo de la competición, se sumarán 10 minutos a su tiempo final.

Es imprescindible utilizar el material de forma correcta y dejarlo en los lugares específicos destinados para ello.



En caso de no obedecer a las sanciones impuestas, el participante será descalificado. En caso de incumplir con cualquier aspecto técnico o deportivo que se indique en este reglamento o en posteriores explicaciones podrá ser descalificado.

Cualquier comportamiento antideportivo podrá ser calificado como falta grave y ser descalificado.

# WORKOUT 1 GOBLET PLATE SQUAT

## INDIVIDUAL

**Peso:** 20 kg categoría individual masculina y 10 kg categoría individual femenina.

**Repeticiones:** 40 repeticiones.

**Inicio:** El participante deberá coger un disco, abrazarlo y realizar sentadillas, extendiendo la cadera y el tronco en cada repetición y partiendo el paralelo (cadera a la altura de la rodilla).

- Las plantas de los pies del participante deben de estar en todo momento en contacto con el suelo.
- Es necesario descender la cadera por debajo de la línea visual de las rodillas y posteriormente extender por completo la cadera y el tronco para que la repetición cuente.
- Hasta que la cadera y el tronco no se ha extendido la repetición no ha finalizado.
- El disco debe permanecer en todo momento pegado al pecho del participante, abrazado o sujeto con ambas manos.
- Se recomienda mantener una anchura de separación de los pies similar a la amplitud de los hombros para facilitar el movimiento.
- El workout se completa cuando el participante en la repetición número 40 extiende sus rodillas, cadera y tronco en la parte superior después de haber hecho la sentadilla, no antes.
- Sólo se puede realizar el movimiento en la zona destinada a ello dentro del workout y con el peso establecido para cada categoría.
- Si el participante infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso por parte de la organización, el participante recibe una penalización de cada repetición no realizada correctamente (no rep). Teniendo que completar las repeticiones hasta el total de 40.
- El participante debe dejar en la misma zona de trabajo el material de forma ordenada: disco.

# WORKOUT 1 GOBLET PLATE SQUAT

## PAREJAS

**Peso:** 20 kg categoría de parejas masculinas y parejas mixtas / 10 kg categoría de parejas femeninas.

**Repeticiones:** 80 repeticiones.

**Inicio:** Uno de los dos participantes deberá coger un disco, abrazarlo y realizar sentadillas, extendiendo la cadera y el tronco en cada repetición y partiendo el paralelo (cadera a la altura de la rodilla). Mientras pareja espera en zona indicada.

- El workout se completa cuando uno de los dos participantes en la repetición número 80 extiende sus rodillas, cadera y tronco en la parte superior después de haber hecho la sentadilla, no antes.
- Sólo se puede realizar el movimiento en la zona destinada a ello dentro del workout y con el peso establecido para cada categoría.
- Si el participante infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso por parte de la organización, el participante recibe una penalización de cada repetición no realizada correctamente (no rep). Teniendo que completar las repeticiones hasta el total de 80.
- Uno de los dos participantes debe dejar en la misma zona de trabajo el material de forma ordenada: disco.
- Es imprescindible que los dos competidores participen de forma activa en la posta realizando al menos cada uno de ellos una repetición de las 80 que se deben realizar. Se puede realizar el cambio entre participantes de la pareja en el momento que se desee pero no se puede comenzar a realizar el ejercicio hasta que uno de los participantes no se encuentra en la zona de espera.

# WORKOUT 2 MEDBALL SIT UP

## INDIVIDUAL

**Peso:** 9 kg categoría individual masculina y 7 kg categoría individual femenina.

**Repeticiones:** 40 repeticiones.

**Inicio:** El participante cogerá el medball o balón medicinal y deberá de tumbarse boca arriba en una de las colchonetas que habrá en la zona del workout. Una vez tumbado se realizarán "sit-ups" llevando el balón desde sus pies apoyados en el suelo, hasta el suelo por encima de su cabeza. Deberá realizar este patrón de movimiento tantas veces como demande la categoría.

- Los pies del participante no deben de levantarse del suelo mientras está realizando las repeticiones.
- La espalda del participante debe hacer contacto con la colchoneta en cada repetición al llevar el balón hacia la parte detrás de su cabeza.
- Las rodillas del participante deben estar flexionadas, las piernas no están estiradas.
- El balón debe tocar las zapatillas del participante y la parte posterior de su cabeza de forma clara.
- El balón puede deslizarse por encima del cuerpo del participante.
- Se puede descansar entre repeticiones.
- Únicamente se puede realizar el movimiento tumbado encima de una de las colchonetas puestas en el suelo dentro de la zona del workout y no en otra zona.
- El workout se completa cuando el participante en la repetición número 40 hace contacto con el balón en sus pies, no antes.
- Si el participante infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso por parte de la organización, el participante recibe una penalización de cada repetición no realizada correctamente "no rep". Teniendo que completar las repeticiones hasta el total de 40.
- El participante debe dejar en la misma zona de trabajo el material de forma ordenada: balón medicinal y colchoneta.

# WORKOUT 2 MEDBALL SIT UP

## PAREJAS

**Peso:** 9 kg categoría de parejas masculinas y parejas mixtas / 7 kg categoría de parejas femeninas.

**Repeticiones:** 80 repeticiones.

**Inicio:** Uno de los dos participantes cogerá el medball o balón medicinal y deberá de tumbarse boca arriba en una de las esterillas que habrá en la zona del workout. Una vez tumbado se realizarán "sit-ups" llevando el balón desde sus pies apoyados en el suelo, hasta el suelo por encima de su cabeza. Deberá realizar este patrón de movimiento tantas veces como demande la categoría, mientras el compañero de la pareja espera en la zona destinada.

- El workout se completa cuando el participante que este realizando la repetición número 80 hace contacto con el balón en sus pies, no antes.
- Si uno de los dos participantes infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso por parte de la organización, el participante recibe una penalización de cada repetición no realizada correctamente (no rep). Teniendo que completar las repeticiones hasta el total de 80.
- Uno de los dos participantes debe dejar en la misma zona de trabajo el material de forma ordenada: balón medicinal y colchoneta.
- Es imprescindible que los dos competidores participen de forma activa en la posta realizando al menos cada uno de ellos una repetición de las 80 que se deben realizar.

# WORKOUT 3 SANDBAG LUNGES **INDIVIDUAL**

**Peso:** 20 kg categoría individual masculina y 15 kg categoría individual femenina.

**Recorrido:** 40 metros.

**Inicio:** Sandbag lunges comienza recogiendo el saco de la zona designada junto a la línea de inicio del workout 3.

- El participante debe levantar el saco sin ayuda externa y colocarlo en sus hombros.
- El participante comienza en posición vertical con ambos pies detrás de la línea de salida haciendo su primera zancada atravesando la línea.
- En cada zancada, la rodilla trasera debe tocar el suelo explícitamente, las zancadas deben ser alternas.
- Una repetición termina de pie. Las rodillas y las caderas completamente extendidas.
- El participante puede dar zancadas de manera continua o detenerse después de cada zancada con ambos pies paralelos en el suelo.
- Está prohibido dar cualquier paso entre repeticiones sin realizar zancadas.
- El atleta debe cruzar por completo con uno de sus pies la línea marcada en el suelo y extender su cadera, rodillas y tronco.
- El atleta puede descansar después de las líneas marcadas en el suelo del inicio y fin del workout, pero para volver a realizar zancadas deberá hacer una zancada cruzando la línea marcada en el suelo con el saco en sus hombros.
- El workout se completa cuando el participante cruza por completo con uno de sus pies y extiende su cuerpo, rodillas y cadera detrás de la línea marcada en el suelo del final y devuelve el saco a la zona designada.
- Para completar los metros se debe realizar dos veces ida y vuelta del recorrido (40m).
- Si el participante infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso por parte de la organización, el participante recibe una penalización de 5m de distancia. Teniendo que volver a la línea anterior marcada en el suelo.
- No está permitido dejar el saco en el suelo en todo el recorrido. Dejar el saco en el suelo una vez implicará una penalización de 5m de distancia. Si se deja el saco en el suelo una segunda vez, el participante quedará descalificado. Únicamente se permite retirar el saco en las zonas anteriores a entrar en el recorrido.
- El participante debe dejar en la misma zona de trabajo el material de forma ordenada: saco.

# WORKOUT 3 SANDBAG LUNGES PAREJAS

**Peso:** 20 kg categoría de parejas masculinas y parejas mixtas / 15 kg categoría de parejas femeninas.

**Recorrido:** 80 metros.

**Inicio:** Sandbag lunges comienza recogiendo el saco de la zona designada junto a la línea de inicio del workout 3.

- Uno de los dos participantes debe levantar el saco sin ayuda externa y colocarlo en sus hombros.
- Uno de los dos participantes comienza en posición vertical con ambos pies detrás de la línea de salida haciendo su primera zancada atravesando la línea, mientras su compañero anda detrás sin molestar al resto de participantes.
- El workout se completa cuando el participante cruza por completo con uno de sus pies y extiende su cuerpo, rodillas y cadera detrás de la línea marcada en el suelo del final y devuelve el saco a la zona designada.
- Para completar los metros se debe realizar cuatro veces ida y vuelta realizando los 80m. ·Si uno de los participantes infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso por parte de la organización, el participante recibe una penalización de 5m de distancia. Teniendo que volver a la marca anterior pintada en el suelo.
- El saco debe permanecer sobre los hombros de uno de los participantes en todo momento, no está permitido dejar el saco en el suelo en todo el recorrido. Dejar el saco en el suelo una vez implicará una penalización de 5m de distancia. Si se deja el saco en el suelo una segunda vez, la pareja quedará descalificado. Únicamente se permite retirar el saco en las zonas anteriores a entrar en el recorrido.
- Uno de los dos participantes debe dejar en la misma zona de trabajo el material de forma ordenada: balón medicinal y colchoneta.
- Es imprescindible que los dos participantes participen de forma activa en la posta realizando al menos cada uno de 5 m de distancia durante los 80 metros.
- Se puede realizar el cambio entre participantes de la pareja en el momento que se desee sin que el saco toque el suelo. Pero no se puede comenzar a realizar el ejercicio hasta que uno de los participantes no se encuentra detrás de participante que realiza el movimiento.

# WORKOUT 4 BOX STEP UP OVER **INDIVIDUAL**

**Peso:** No requiere.

**Repeticiones:** 40 repeticiones.

**Inicio:** Box step up overs comienza con el participante junto a un cajón en la zona del workout 4, pasillo 3.

- El participante debe subir o saltar al cajón de 60cm de altura, apoyar los dos pies en la parte superior y pasar al otro lado apoyando los dos pies en el otro lado.
- Todos los cajones tienen 60 centímetros de alto.
- Los competidores pueden saltar o subir y bajar del cajón. Incluso se pueden combinar técnicas (pueden saltar y bajar con paso).
- En cada repetición, el competidor debe hacer contacto con la parte superior del cajón con ambos pies, pero no es obligatorio que lo hagan al mismo tiempo.
- Se cuenta una repetición cuando ambos pies hacen contacto con el suelo en el lado opuesto del cajón donde comenzó la repetición.
- El participante no puede saltar por encima de todo el cajón sin hacer contacto, ya que es necesario hacer contacto con ambos pies en la parte superior del cajón.
- Durante el proceso de saltar o subir y bajar del cajón, el cuerpo del participante debe pasar por encima de la parte superior del cajón.
- Si es necesario para ayudar con limitaciones físicas, se permite el contacto incidental de manos y rodillas para completar la repetición. Si el contacto incidental de manos y rodillas se utiliza para ayudar en la transición por encima del cajón, todo el cuerpo debe pasar por encima de la parte superior del cajón y ambos pies (plantas, dedos, talones o lados de los zapatos) deben hacer contacto con la parte superior del cajón en el camino hacia arriba.
- Si se utilizan las manos para ayudar a completar la repetición, ambas manos deben retirarse del cajón antes de que se cuente la repetición.
- El workout se completa cuando el participante en la repetición número 40 hace contacto con los dos pies al otro lado del cajón, no antes.
- Si el participante infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso por parte de la organización, el participante recibe una penalización de cada repetición no realizada correctamente "no rep". Teniendo que completar las repeticiones hasta el total de 40.
- El participante debe dejar en la misma zona de trabajo el material de forma ordenada: cajón.



# WORKOUT 4 BOX STEP UP OVER PAREJAS

**Peso:** No requiere.

**Repeticiones:** 80 repeticiones.

**Inicio:** Box step up overs comienza con el participante junto a un cajón en la zona del workout 4, pasillo 3. ·Uno de los participantes debe subir o saltar al cajón de 60cm de altura, apoyar los dos pies en la parte superior y pasar al otro lado apoyando los dos pies en el otro lado.

·El workout se completa cuando uno de los participantes en la repetición número 80 hace contacto con los dos pies al otro lado del cajón, no antes.

·Si uno de los participantes infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso por parte de la organización, la pareja recibe una penalización de cada repetición no realizada correctamente (no rep). Teniendo que completar las repeticiones hasta el total de 80.

·El participante que realice la última repetición debe dejar en la misma zona de trabajo el material de forma ordenada: cajón. ·Es imprescindible que los dos competidores participen de forma activa en la posta realizando al menos cada uno de ellos una repetición de las cuarenta que se deben realizar.

·Se puede realizar el cambio entre participantes de la pareja en el momento que se desee pero no se puede comenzar a realizar el ejercicio hasta que uno de los participantes no se encuentra en la zona de espera.

# WORKOUT 5 SLAMBALL CLEAN

## INDIVIDUAL

**Peso:** 20 kg categoría individual masculina y 10 kg categoría individual femenina.

**Repeticiones:** 40 repeticiones.

**Inicio:** El participante delante deberá llevar el balón medicinal desde el suelo hasta apoyarlo en su hombro extendiendo la cadera, rodillas y tronco.

·Cada repetición inicia con el balón en el suelo y finaliza con el balón apoyado encima del hombro.

·No es necesario alternar el hombro donde se apoya el balón medicinal.

·El balón se puede dejar caer al suelo al finalizar cada repetición.

·Se pueden enlazar repeticiones sin soltar el balón, pero se debe observar de una forma clara como el balón medicinal toca el suelo y posteriormente se apoya en los hombros del participante con su tronco, rodillas y cadera extendida.

·El participante puede levantar el balón medicinal utilizando cualquier técnica que prefiera.

·El participante no debe inclinar el hombro ni inclinarse hacia un lado al completar la repetición, debe extender de forma recta su tronco, rodillas y cadera por completo al final de cada repetición.

·Sólo se puede realizar el movimiento en la zona destinada a ello dentro del workout y con el peso establecido para cada categoría.

·El workout se completa una vez que el participante extiende su cadera, rodillas y tronco manteniendo el balón medicinal encima de su hombro, en la repetición número 40. Sólo entonces podrá terminar.

·Si el participante infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso por parte de la organización, el participante recibe una penalización de cada repetición no realizada correctamente "no rep". Teniendo que completar las repeticiones hasta el total de 40.

·El participante debe dejar en la misma zona de trabajo el material de forma ordenada: balón medicinal.

# WORKOUT 5 SLAMBALL CLEAN

## PAREJAS

**Peso:** 20 kg categoría de parejas masculinas y parejas mixtas / 10 kg categoría de parejas femeninas.

**Repeticiones:** 80 repeticiones.

**Inicio:** Uno de los participantes deberá llevar el balón medicinal desde el suelo hasta apoyarlo en su hombro extendiendo la cadera, rodillas y tronco.

·Cada repetición inicia con el balón en el suelo y finaliza con el balón apoyado encima del hombro. con el tronco, rodillas y cadera extendido.

·El workout se completa una vez que uno de los participantes extiende su cadera, rodillas y tronco manteniendo el balón medicinal encima de su hombro, en la repetición número 80. Sólo entonces podrá terminar.

·Si uno de los participantes infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso por parte de la organización, la pareja recibe una penalización de cada repetición no realizada correctamente "no rep". Teniendo que completar las repeticiones hasta el total de 80.

·El participante que realice la última repetición debe dejar en la misma zona de trabajo el material de forma ordenada: balón medicinal.

·Es imprescindible que los dos competidores participen de forma activa en la posta realizando al menos cada uno de ellos una repetición de las 80 que se deben realizar.

·Se puede realizar el cambio entre participantes de la pareja en el momento que se desee pero no se puede comenzar a realizar el ejercicio hasta que uno de los participantes no se encuentra en la zona de espera.

# WORKOUT 6 AIR BIKE

## INDIVIDUAL

**Peso:** No requiere.

**Repeticiones:** 25 calorías.

**Inicio:** El participante comienza el workout delante de la línea marcada en el suelo de inicio, debe subirse a una air bike y realizar 25 calorías, independientemente de la categoría.

- No hay Air Bikes específicas para cada género. Todas las Air Bikes son iguales.
- El participante es el responsable de comenzar con la pantalla encendida para asegurar realizar las calorías.
- El participante decide a que altura y posición de la Air Bike quiere ponerse.
- En caso de un mal funcionamiento de la Air Bike, el participante realizará la transición a una bicicleta diferente y completará las calorías restantes.
- Los participantes no pueden tocar la pantalla después de iniciar el contador.
- El workout se completa cuando en la pantalla de la Air Bike aparecen completadas 25 calorías y el juez lo confirma, no antes.

# WORKOUT 6 AIR BIKE

## PAREJAS

**Peso:** No requiere.

**Repeticiones:** 25 calorías.

**Inicio:** Uno de los participantes comienza el workout delante de la línea marcada en el suelo de inicio, debe subirse a una Air Bike y realizar 25 calorías, independientemente de la categoría, mientras el otro participante de la pareja espera en la zona designada.

- No hay Air Bikes específicas para cada género. Todas las Air Bikes son iguales.
- Los participantes son los responsables de comenzar con la pantalla encendida para asegurar realizar las calorías.
- Los participantes deciden a que altura y posición de la Air Bike quiere ponerse.
- En caso de un mal funcionamiento de la Air Bike, la pareja participante realizará la transición a una bicicleta diferente y completará las calorías restantes.
- Los participantes no pueden tocar la pantalla después de iniciar el contador.
- El workout se completa cuando en la pantalla de la Air Bike aparecen completadas 25 calorías y el juez lo confirma, no antes.
- Es imprescindible que los dos competidores participen de forma activa en el workout realizando al menos una caloría cada participante de la pareja.
- Se pueden realizar cuantos cambios entre participantes de la pareja se desee hasta completar las 25 calorías.

# WORKOUT 7 BURPEES BROAD JUMP

## INDIVIDUAL

**Peso:** No requiere.

**Recorrido:** 40 metros.

**Inicio:** El participante comienza el workout delante de la línea marcada en el suelo de inicio, debe realizar un burpee antes de poder saltar hacia delante para poder avanzar.

- En el movimiento del burpee (posición inferior tumbado boca abajo) el pecho debe tocar el suelo de forma clara.
- Al realizar la flexión, una vez colocadas las manos en el suelo, no se pueden avanzar hacia delante.
- Las manos para realizar el burpee deben colocarse cerca de los pies, como máximo a un pie de distancia del cuerpo.
- En el salto hacia delante los pies deben aterrizar de forma simultánea y no se pueden avanzar o realizar pasos intermedios.
- Los pies deben estar paralelos entre sí tanto al despegar como al aterrizar. Una vez realizado, se volverá a hacer otro burpee y así sucesivamente.
- No se permite el salto con pies alternos.
- Al llevar los pies adelante para volver a la posición vertical, no podrán sobrepasar los dedos de las manos.
- La longitud del salto depende del participante.
- Se puede descansar detrás de la línea final del carril y antes de entrar en la zona de inicio, no durante el recorrido por motivos de seguridad.
- El workout se completa una vez que el participante salta y aterriza con los dos pies de forma simultánea sobrepasando la línea de final.
- Si el participante infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso por parte de la organización, el participante recibe una penalización de 5 m hacia atrás. Teniendo que completar los metros restantes.

# WORKOUT 7 BURPEES BROAD JUMP

## PAREJAS

**Peso:** No requiere.

**Recorrido:** 80 metros.

**Inicio:** Uno de los participantes comienza el workout delante de la línea marcada en el suelo de inicio, debe realizar un burpee antes de poder saltar hacia delante para poder avanzar mientras el compañero camina detrás suyo sin molestar al resto de participantes.

·El workout se completa una vez que uno de los dos participantes salta y aterriza con los dos pies de forma simultánea sobrepasando la línea de final.

·Si uno de los dos participantes infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso por parte de la organización, el participante recibe una penalización de 5 m hacia atrás. Teniendo que completar los metros restantes.

·Es imprescindible que los dos competidores participen de forma activa en la posta realizando al menos cada uno de ellos 5 metros durante los 80 metros.

# WORKOUT 8 STRONGMAN CARRY

## INDIVIDUAL

**Peso:** 68 kg categoría individual masculina y 45 kg categoría individual femenina.

**Recorrido:** 40 metros.

**Inicio:** El participante deberá portar un saco desde la línea de inicio del workout hasta el final utilizando la técnica que quiera para trasladar el peso siempre que no toque el suelo.

- Para poder avanzar el saco no debe tocar el suelo, en caso de que ocurra, el participante debe volver a cargar el saco para poder avanzar.
- El saco se puede portar abrazado, o cargado encima de los hombros.
- Se puede descansar sin cargar el saco antes de entrar a la zona de trabajo o detrás de la línea final del carril, no en la zona de trabajo por motivos de seguridad.
- El workout se completa cuando se han recorrido y sobrepasado los 40m, portando el saco en la línea de fin y se deja el material en la zona designada.
- Si el participante infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, será avisado. Al segundo aviso por parte de la organización, el participante recibe una penalización de 5 m.
- El participante debe dejar el saco en la zona de donde lo ha cogido.
- El saco no puede ser movido por el suelo para avanzar, será gravemente sancionado.



# WORKOUT 8 STRONGMAN CARRY

## PAREJAS

**Peso:** 68 kg categoría de parejas masculinas y parejas mixtas / 45 kg categoría de parejas femeninas.

**Recorrido:** 80 metros.

**Inicio:** Uno de los participantes deberá portar un saco desde la línea de inicio del workout hasta el final utilizando la técnica que quiera para trasladar el saco siempre que no toque el suelo mientras su compañero camina detrás sin molestar al resto de participantes.

- Para poder avanzar, el saco no debe tocar el suelo, en caso de que ocurra, el participante que este realizando el workout debe volver a cargar el saco para poder avanzar.
- El peso se puede portar abrazado, o cargado encima de los hombros.
- Se puede descansar sin cargar el saco antes de entrar a la zona de trabajo o detrás de la línea final del carril, no en la zona de trabajo por motivos de seguridad.
- El workout se completa cuando se han recorrido los 80 metros, portando el saco en la línea de fin y se deja el material en la zona designada.
- Si uno de los participantes infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, será avisado. Al segundo aviso por parte de la organización, el participante recibe una penalización de 5 m.
- El movimiento de retroceder el saco puede ser movido entre ambos participantes.
- Uno de los participantes debe dejar el saco en la zona de donde las ha cogido.
- Es imprescindible que los dos competidores participen de forma activa en la posta realizando al menos cada uno de ellos 5 metros durante los 80 metros.
- Se pueden realizar cuanto cambios entre participantes de la pareja que se desee hasta completar los 80 metros.
- El cambio se realizará en el lugar exacto dónde se deposite el saco en el suelo.
- No se puede avanzar hasta que el saco esté siendo portado y el otro participante se encuentre detrás.
- El saco no puede ser movido por el suelo para avanzar, será gravemente sancionado.

# 7

# CATEGORÍAS

En la competición habrá 5 categorías, individual masculina, individual femenina, parejas masculinas, parejas femeninas y parejas mixtas.

## CATEGORÍA INDIVIDUAL

- Categoría individual masculina
- Categoría individual femenina

La categoría individual se divide por sexo en categoría individual masculina y categoría individual femenina. Cada categoría deberá realizar los workouts con su peso correspondiente. La distancia de carrera es la misma para las dos categorías.

## CATEGORÍA POR PAREJAS

- Categoría por parejas masculina
- Categoría por parejas femeninas
- Categoría por parejas mixta

Las categorías de parejas se dividen en parejas masculinas (dos hombres), parejas femeninas (dos mujeres) o parejas mixtas (un hombre y una mujer) La carrera la deben hacer juntos. Un miembro de la pareja debe correr por delante del otro miembro y los workouts se los pueden gestionar como ellos determinen, pero siempre un miembro de la pareja debe de participar como mínimo en una repetición en cada workout o realizando 5 metros. Las parejas, al igual que la competición individual deben correr 500 metros antes de realizar cada uno de los workouts.

Las parejas femeninas realizarán los workouts con el peso femenino, las masculinas con el peso masculino y las mixtas realizarán los workouts con el peso masculino.

Los workout que son de movimiento deben hacer el doble de recorrido que los participantes que compiten en categoría individual (80 metros).

Las inscripciones para la "USJ HYBRID RACE" se podrán realizar online a través de la web anteriormente indicada hasta el lunes 3 de febrero a las 23:59 h.

La inscripción se realiza a través de la web [www.usj.es/hybrid](http://www.usj.es/hybrid).

El precio de las inscripciones son los siguientes:

## TRAMO INDIVIDUAL

- 29 euros hasta el 12 de enero a las 23:59.
- 32 euros hasta el 26 de enero a las 23:59.
- 35 euros hasta el 2 de febrero a las 23:59.

## TRAMO PAREJAS MIXTAS

- 54 euros en total hasta el 12 de enero a las 23:59.
- 59 euros en total hasta el 26 de enero a las 23:59.
- 64 euros en total hasta el 2 de febrero a las 23:59.

Cada participante recibirá un chip de cronometraje. Ningún participante podrá correr con el dorsal y chip de otra persona, a la hora de entregar el chip y dorsal habrá que entregar el DNI o el carnet de conducir para validar éste.

En caso de que un participante ya inscrito quiera anular la inscripción al evento, se anulará y devolverá el 50% del importe pagado, siempre y cuando se haya solicitado antes del día 26 de enero (incluido) por correo electrónico a [deportes@usj.es](mailto:deportes@usj.es)

En ningún caso se devolverá el importe de la inscripción, por ningún motivo.

La entrega de dorsales se realiza durante la competición desde las 8:15h hasta media hora antes de la última tanda. Habrá una carpa en la que se entregará el dorsal a cada participante. Se deberá entregar el DNI o carnet de conducir para validar que ese dorsal pertenece a la persona que va a realizar la competición. Una vez validado se devolverá el DNI o carnet de conducir.

# 9

## CÓDIGO DE VESTIMENTA

Los participantes deberán portar los dorsales que indique la organización y en un lugar visible.

### Accesorios permitidos

- Rodilleras
- Guantes
- Muñequeras

### Accesorios no permitidos

- Auriculares
- Correas de levantamiento de peso o straps
- Móviles

# 10

## AVITUALLAMIENTO

Durante la carrera, habrá una zona de avituallamiento líquido en la que se entregará agua para todos los participantes que estén realizando la competición. Otras bebidas, productos nutricionales o geles están permitidos siempre y cuando los transporte el propio atleta, estando prohibido que reciban productos de personas ajenas a la competición.

Si el participante tira los restos de avituallamiento personales al suelo y/o recibe algún avituallamiento por personas externas (en vez de, a las papeleras habilitadas) será motivo de descalificación.

# 11 TANDAS, CRONOMETRAJE Y CLASIFICACIÓN

Las tandas y horas de salida las establecerá la organización. Todos los participantes asumen que se les puede designar una tanda entre las 9:00h y las 14:20h, las tandas serán cada 10 minutos.

No se puede solicitar la hora de salida. Todos los participantes comenzarán en su tanda de salida. No se puede salir en una tanda que no sea la indicada.

Por tener una orientación horaria, el orden de las categorías será: individual masculino, individual femenino, parejas masculinas, parejas femeninas y parejas mixtas. Es solo una orientación.

Las tandas se publicarán en la web con 48h de antelación al evento.

Los participantes deben presentarse cinco minutos antes de su hora de salida en la "Start Zone" (cámara de llamadas). Únicamente podrán entrar en la "Start Zone" los participantes de la tanda correspondiente. Antes de entrar a la "Start Zone" los participantes dispondrán de una zona de calentamiento en la que podrán estar los 30 minutos previos al comienzo de su tanda.

El control de tiempos se realizará a través de la empresa especializada de cronometraje.

Cada categoría tendrá una clasificación. En la categoría individual habrá dos clasificaciones, la clasificación individual masculina y la femenina. En parejas habrá categoría masculina, femenina y mixta. No existe categorías por grupos de edad ni nivel de competición.

Habrà un trofeo para el mejor tiempo en cada categoría para los participantes USJ. Los participantes USJ se consideran: estudiantes actuales, egresados y personal. Las entregas de trofeos serán inmediatamente tras finalizar las tandas de cada categoría.

Los horarios de salida y la relación de dorsales y competidores se publicarán una vez finalizado el periodo de inscripción en la web. Cada persona únicamente puede participar en una categoría, por motivos de organización.

**12**

## ASISTENCIA SANITARIA

La organización contará con ambulancia por si se requiere asistencia sanitaria y fisioterapia.

**13**

## DESCALIFICACIONES

Cualquier comportamiento no deportivo o agresivo hacia el personal del evento, voluntarios, espectadores u otros participantes, resultará en penalización o descalificación del evento. Dicha penalización o descalificación puede aplicarse retrospectivamente después de una carrera.

No se permitirá realizar la carrera a aquella persona que manifieste un mal estado físico que ponga en riesgo su salud.

Las decisiones de los árbitros durante la carrera son inamovibles. Todos los participantes deberán de realizar la carrera respetando todas las decisiones que tomen los jueces árbitros durante la carrera.

Cualquier participante que haya sido descalificado no recibirá ningún dato de resultados y será excluido de todas las clasificaciones y premios.

**14**

# MODIFICACIONES Y ACLARACIONES

La organización se reserva el derecho a modificar los WORKOUTS de la prueba por motivos sobrevenidos o de fuerza mayor.

La modificación de los WORKOUTS no será motivo de devolución del importe pagado en la inscripción ni de cambios en la inscripción.

La organización podrá enviar información aclaratoria y explicativa con más detalles sobre los WORKOUTS, así como otros procedimientos relacionados con la prueba.

## CONTACTO:

Se pueden realizar consultas a la organización a través del correo electrónico [deportes@usj.es](mailto:deportes@usj.es)

**15**

# CONDICIONES DE INSCRIPCIÓN

Información sobre el tratamiento de datos personales:

Responsable del tratamiento:

Servicio de Actividades Deportivas - FUNDACION UNIVERSIDAD SAN JORGE, domiciliada en Campus Universitario Villanueva de Gállego, Autovía A-23 Zaragoza-Huesca, km. 299, 50830-Villanueva de Gállego (Zaragoza), CIF G99047672.

Delegado de Protección de Datos: Departamento Jurídico/DPD, 976 060 100, [privacidad@usj.es](mailto:privacidad@usj.es)

Finalidades:

Gestionar las inscripciones en las diferentes actividades, eventos y pruebas deportivas organizados por el servicio de actividades deportivas de Universidad San Jorge.

Gestionar el cobro del importe de las inscripciones.

Comunicarnos con el interesado en relación con inscripción cuando fuera necesario para el desarrollo del evento o prueba.

Datos tratados:

Datos tratados necesarios para el proceso de inscripción: Identificativos, de contacto, y necesarios para la adecuada gestión de la actividad, evento o prueba deportiva.

Datos necesarios para el cobro del importe de la inscripción: datos bancarios asociados al medio de pago utilizado por el usuario (número de tarjeta bancaria o cuenta corriente, entidad bancaria, titular del medio de pago).

Datos opcionales: Imagen para el registro en la aplicación. Base jurídica del tratamiento: El consentimiento del interesado al inscribirse en el servicio y al proporcionar los datos solicitados para llevar a cabo las finalidades previstas.

Destinatarios:

No se realizan cesiones de datos personales. Podemos comunicar los datos personales a terceros proveedores encargados del tratamiento, con la única finalidad de que nos presten determinados servicios siguiendo nuestras instrucciones sin utilizar los datos para sus propias finalidades y con objeto de llevar a cabo las actividades que nos son propias, o a las administraciones públicas competentes en cumplimiento de obligaciones legales.

En especial, contamos con los servicios de AvaiBook on-line, S.L., para la gestión de las inscripciones a eventos deportivos, y hemos obtenido las garantías contractuales necesarias para garantizar la seguridad de los datos personales.

Conservación:

Los datos serán conservados mientras sean compatibles con la finalidad con la que fueron recogidos, en cumplimiento de obligaciones legales de conservación y mientras puedan derivarse responsabilidades por el tratamiento de dichos datos, para después ser suprimidos.

Derechos:

El interesado puede en todo caso retirar el consentimiento prestado, obtener más información sobre otros tratamientos y ejercer sus derechos según la Política de Privacidad de USJ en <https://www.usj.es/politica-de-privacidad>

Puede encontrar más información sobre sus derechos o presentar una reclamación ante la autoridad de control competente en la Agencia Española de Protección de datos. - C/ Jorge Juan, 6. 28001 Madrid. (901 100 099-912 663 517) - [www.agpd.es](http://www.agpd.es)

Información sobre condiciones de uso del servicio:



## Condiciones de uso del servicio

El registro por parte del usuario conlleva la aceptación íntegra por su parte de los requisitos y condiciones establecidos por el Servicio de Actividades Deportivas USJ para la participación en el evento o prueba deportiva. El incumplimiento de los mismos habilitará al SAD para impedir la participación del usuario. El estudiante, al inscribirse, declara haber leído y acepta las condiciones del servicio y/o reglamentos establecidos para la actividad, evento o prueba deportiva, debidamente publicados en la página web [www.usj.es/deportes](http://www.usj.es/deportes).

El usuario declara que los datos proporcionados en el formulario de inscripción son veraces, y que cumple con las condiciones establecidas por el Servicio de Actividades Deportivas USJ para el acceso al evento o prueba deportiva. Asimismo, se compromete a notificar cualquier modificación en dichos datos que pudiera ser relevante para su participación, ya sea relativa a su condición de alumno o pertenencia a USJ, o a sus condiciones físicas o de salud.

La inscripción correcta únicamente será la que esté debidamente abonada en tiempo y forma.

El usuario declara que conoce condiciones de inscripción de la plataforma de gestión de inscripciones Avaibook:

[https://www.avaibooksports.com/inscripcion/demo-avaibook-sports/condiciones\\_de\\_inscripcion/](https://www.avaibooksports.com/inscripcion/demo-avaibook-sports/condiciones_de_inscripcion/)

# DATOS PERSONALES: GESTIÓN, TRATAMIENTO Y PROPIEDAD

La organización podrá tomar fotografías o vídeos a fin legítimo de informar sobre los eventos acaecidos en nuestra universidad. USJ trata sus datos personales con finalidad exclusivamente administrativa para gestionar su inscripción en la actividad seleccionada. Tratamos sus datos porque usted nos los proporciona en el formulario de inscripción de manera libre, específica, informada e inequívoca en relación con la finalidad anterior. No se comunicarán sus datos a terceros salvo a las administraciones públicas pertinentes y/o cuando sea obligatorio legal o normativamente. Asimismo, sus datos personales podrán ser comunicados a aquellas entidades que intervengan en la impartición y/o gestión de las actividades propuestas. Puede solicitar más información sobre dichas entidades y/o la finalidad de las mismas en a través de [privacidad@usj.es](mailto:privacidad@usj.es). Una vez los datos no sean necesarios para los fines con los que fueron recogidos, se respetarán los plazos legales de conservación para posteriormente ser destruidos. Puede revocar el consentimiento o ejercer sus derechos de acceso, rectificación, supresión, oposición, limitación y portabilidad sobre los datos de carácter personal presentando una copia de un documento identificativo a Autovía A-23 Zaragoza- Huesca, Km. 299, 50830 Villanueva de Gállego (Zaragoza), o en [privacidad@usj.es](mailto:privacidad@usj.es). Para otros tratamientos que realiza USJ puede consultar nuestra Política de Privacidad. Puede encontrar más información sobre sus derechos o presentar una reclamación ante la autoridad de control competente en la Agencia Española de Protección de datos. - C/ Jorge Juan, 6. 28001Madrid. (901 100 099-912 663 517) - [www.agpd.es](http://www.agpd.es) FUNDACIÓN UNIVERSIDAD SAN JORGE (USJ) - G99047672 -Campus Universitario San Jorge, Autovía A-23 Zaragoza- Huesca, Km. 299, 50830 Villanueva de Gallego (Zaragoza) [info@usj.es](mailto:info@usj.es) - 976 060 100. Delegado de Protección de Datos: Departamento Jurídico/DPD, 976 060 100, [privacidad@usj.es](mailto:privacidad@usj.es)