

ATLESTAR

# HYROCK

FITNESS FESTIVAL

2025

HYROCK  
FITNESS FESTIVAL

# DESCRIPCIÓN DE LA COMPETENCIA

HyRock Fitness Festival, es una competencia de fitness híbrido que combina carrera y estaciones de trabajo funcional. El formato consiste en 8 rondas de 800 metros de carrera seguidas por una estación de ejercicio funcional.

Al finalizar, el atleta habrá completado 6,4 km de carrera y 8 estaciones de trabajo.

# PARÁMETROS

RUN - 800 M

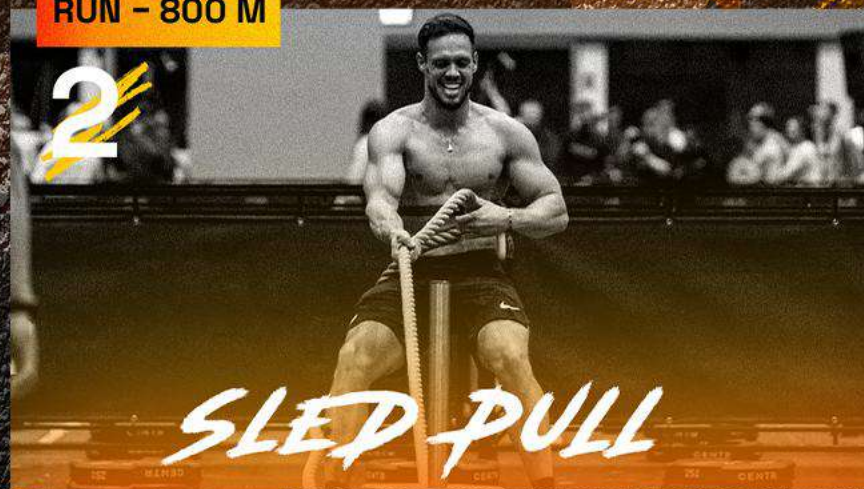
1



SKI ERG

RUN - 800 M

2



SLED PULL

RUN - 800 M

3



SLED DRAG

RUN - 800 M

4



BURPEE BROAD JUMPS

# PARÁMETROS

RUN - 800 M

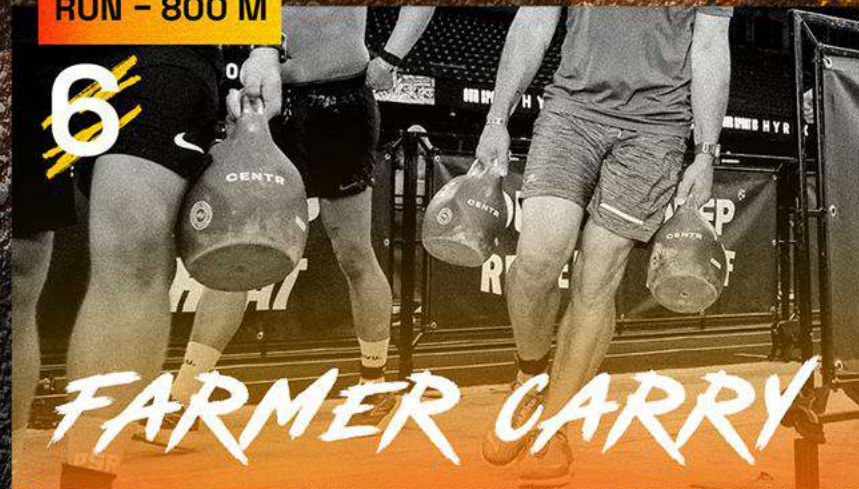
5



ROW

RUN - 800 M

6



FARMER CARRY

RUN - 800 M

7



SANDBAG LUNGES

RUN - 800 M

8



WALL BALLS

# PARÁMETROS

| DISTANCIAS (METROS) |       | RUN | SKIERG | RUN | SLED<br>DRAG | RUN | SLED<br>PULL | RUN | BURPEES<br>BROAD<br>JUMP | RUN | ROW  | RUN | FARMERS<br>CARRY | RUN | SANDBAG<br>LUNGES | RUN | WALL<br>BALLS |
|---------------------|-------|-----|--------|-----|--------------|-----|--------------|-----|--------------------------|-----|------|-----|------------------|-----|-------------------|-----|---------------|
| AMATEUR             | WOMEN | 800 | 1000   | 800 | 50           | 800 | 50           | 800 | 80                       | 800 | 1000 | 800 | 200              | 800 | 100               | 800 | 100 reps      |
| AMATEUR             | MEN   | 800 | 1000   | 800 | 50           | 800 | 50           | 800 | 80                       | 800 | 1000 | 800 | 200              | 800 | 100               | 800 | 100 reps      |
| PRO                 | WOMEN | 800 | 1000   | 800 | 50           | 800 | 50           | 800 | 80                       | 800 | 1000 | 800 | 200              | 800 | 100               | 800 | 100 reps      |
| PRO                 | MEN   | 800 | 1000   | 800 | 50           | 800 | 50           | 800 | 80                       | 800 | 1000 | 800 | 200              | 800 | 100               | 800 | 100 reps      |
| DOUBLES             | WOMEN | 800 | 1000   | 800 | 50           | 800 | 50           | 800 | 80                       | 800 | 1000 | 800 | 200              | 800 | 100               | 800 | 100 reps      |
| DOUBLES             | MEN   | 800 | 1000   | 800 | 50           | 800 | 50           | 800 | 80                       | 800 | 1000 | 800 | 200              | 800 | 100               | 800 | 100 reps      |
| DOUBLES             | MIXED | 800 | 1000   | 800 | 50           | 800 | 50           | 800 | 80                       | 800 | 1000 | 800 | 200              | 800 | 100               | 800 | 100 reps      |
| POSTAS              | HHMM  | 800 | 1000   | 800 | 50           | 800 | 50           | 800 | 80                       | 800 | 1000 | 800 | 200              | 800 | 100               | 800 | 100 reps      |
| PROMOCIONAL         | WOMEN | 400 | 1000   | 400 | 50           | 400 | 50           | 400 | 80                       | 400 | 1000 | 400 | 200              | 400 | 100               | 400 | 100 reps      |
| PROMOCIONAL         | MEN   | 400 | 1000   | 400 | 50           | 400 | 50           | 400 | 80                       | 400 | 1000 | 400 | 200              | 400 | 100               | 400 | 100 reps      |
| PESO (KILOGRAMOS)   |       |     |        |     |              |     |              |     |                          |     |      |     |                  |     |                   |     |               |
| AMATEUR             | WOMEN |     |        |     | 100          |     |              |     | 70                       |     |      |     | 16               |     |                   |     | 4             |
| AMATEUR             | MEN   |     |        |     | 150          |     |              |     | 100                      |     |      |     | 24               |     |                   |     | 6             |
| PRO                 | WOMEN |     |        |     | 150          |     |              |     | 100                      |     |      |     | 24               |     |                   |     | 6             |
| PRO                 | MEN   |     |        |     | 200          |     |              |     | 150                      |     |      |     | 32               |     |                   |     | 9             |
| PRO DOUBLES         | WOMEN |     |        |     | 150          |     |              |     | 100                      |     |      |     | 24               |     |                   |     | 6             |
| PRO DOUBLES         | MEN   |     |        |     | 200          |     |              |     | 150                      |     |      |     | 32               |     |                   |     | 9             |
| DOUBLES             | WOMEN |     |        |     | 100          |     |              |     | 70                       |     |      |     | 16               |     |                   |     | 4             |
| DOUBLES             | MEN   |     |        |     | 150          |     |              |     | 100                      |     |      |     | 24               |     |                   |     | 6             |
| DOUBLES             | MIXED |     |        |     | 150          |     |              |     | 100                      |     |      |     | 24               |     |                   |     | 6             |
| POSTAS              | HHMM  |     |        |     | 150          |     |              |     | 100                      |     |      |     | 24               |     |                   |     | 6             |
| PROMOCIONAL         | WOMEN |     |        |     | 100          |     |              |     | 70                       |     |      |     | 16               |     |                   |     | 4             |
| PROMOCIONAL         | MEN   |     |        |     | 150          |     |              |     | 100                      |     |      |     | 24               |     |                   |     | 6             |

## CATEGORÍAS

**DUPLA PRO HOMBRE**

1ER LUGAR / 2DO LUGAR / 3ER LUGAR

**DUPLA PRO MUJER**

1ER LUGAR / 2DO LUGAR / 3ER LUGAR

**DUPLA AMATEUR HOMBRE**

HASTA 19 AÑOS / 20 A 29 AÑOS / 30 A 39 AÑOS / 40 A 49 AÑOS / 50 A 59 AÑOS / 60 + AÑOS

**DUPLA AMATEUR MUJER**

HASTA 19 AÑOS / 20 A 29 AÑOS / 30 A 39 AÑOS / 40 A 49 AÑOS / 50 A 59 AÑOS / 60 + AÑOS

**DUPLA MIXTA**

1ER LUGAR / 2DO LUGAR / 3ER LUGAR

**INDIVIDUAL PRO HOMBRE**

1ER LUGAR / 2DO LUGAR / 3ER LUGAR

**INDIVIDUAL PRO MUJER**

1ER LUGAR / 2DO LUGAR / 3ER LUGAR

**INDIVIDUAL AMATEUR HOMBRE**

HASTA 19 AÑOS / 20 A 29 AÑOS / 30 A 39 AÑOS / 40 A 49 AÑOS / 50 A 59 AÑOS / 60 + AÑOS

**INDIVIDUAL AMATEUR MUJER**

HASTA 19 AÑOS / 20 A 29 AÑOS / 30 A 39 AÑOS / 40 A 49 AÑOS / 50 A 59 AÑOS / 60 + AÑOS

**POSTA CUARTETO (HH-MM)**

1ER LUGAR / 2DO LUGAR / 3ER LUGAR

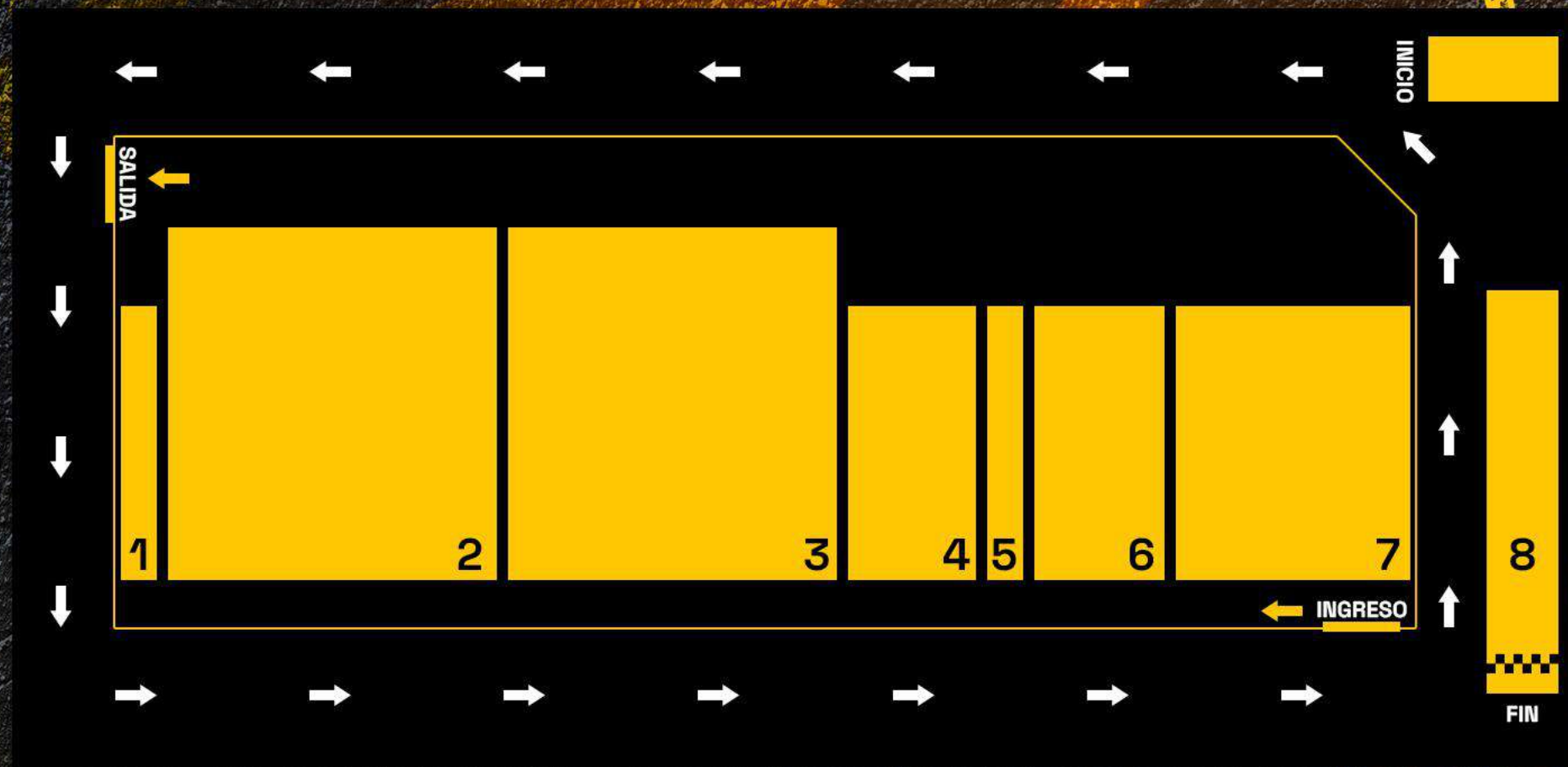
**PROMOCIONAL HOMBRE**

1ER LUGAR / 2DO LUGAR / 3ER LUGAR

**PROMOCIONAL MUJER**

1ER LUGAR / 2DO LUGAR / 3ER LUGAR

- |   |                    |
|---|--------------------|
|   | RUN                |
| 1 | SKI ERG            |
|   | RUN                |
| 2 | SLED PULL          |
|   | RUN                |
| 3 | SLED DRAG          |
|   | RUN                |
| 4 | BURPEE BROAD JUMPS |
|   | RUN                |
| 5 | ROW                |
|   | RUN                |
| 6 | FARMER CARRY       |
|   | RUN                |
| 7 | SANDBAG LUNGES     |
|   | RUN                |
| 8 | WALL BALLS         |



# PREMIOS GANADORES 1ER. LUGAR

INSCRIPCIONES A UN EVENTO HYROX  
OFICIAL DE SUDAMERICA  
(SOLO A 1eros. LUGARES INDIVIDUAL Y  
DUPLAS EN LA GENERAL)

# PREMIO AL BOX + INSCRITOS

2 INSCRIPCIONES A UN EVENTO HYROX  
OFICIAL DE SUDAMERICA

# PROPUESTA MATERIALES

**TODO GIMNASIO Y/O BOX QUE TENGA LOS SIGUIENTES  
MATERIALES PARA ALQUILAR, PONERSE EN CONTACTO CON  
LA PRODUCCION Y ORGANIZACION DEL EVENTO.**

## REMOS Y SKIERG (MARCA CONCEPT)

|              |             |             |             |
|--------------|-------------|-------------|-------------|
|              | 12 unidades | 12 unidades | 12 unidades |
| Wall Balls   | 3kg         | 6kg         | 9kg         |
|              | 24 unidades | 24 unidades | 24 unidades |
| Farmer Carry | 16kg        | 24kg        | 28kg        |
|              | 80 unidades | 80 unidades |             |
| Discos       | 25kg        | 20kg        |             |

HYROCK

FITNESS FESTIVAL

ATLESTAR



PARCHE  
FINISHER

HYROCK

FITNESS FESTIVAL

ATLESTAR



MERCH

**ATLESTAR**

**HYROCK**

**SONILUM®**

FITNESS FESTIVAL

# SEDE OFICIAL



**FECHA**

**SABADO 24 OCTUBRE DE 2026**

**SONILUM**  
Arena

**HORA**

**08:00 am. – 19:00 pm.**

[WWW.HYROCKFEST.COM](http://WWW.HYROCKFEST.COM)

**ATLESTAR**

**+591 76020485**

**[hola@atlestar.com](mailto:hola@atlestar.com)**  
**C/ Las Aguilas 203, Zona Zoologico**  
**Santa Cruz de la Sierra - Bolivia**