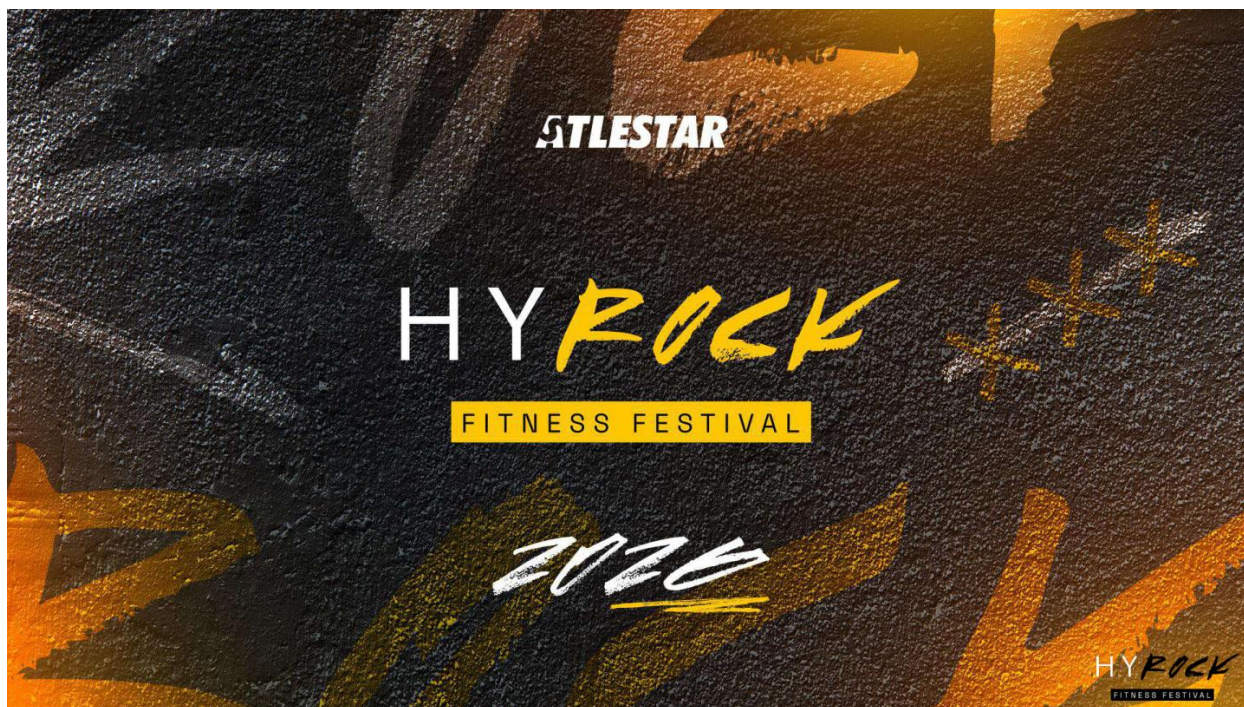




RULEBOOK OFICIAL DE COMPETENCIA

Versión 1.0 · 17 de agosto de 2026

Sábado 24 de octubre de 2026 · Santa Cruz de la Sierra, Bolivia · 08:00–19:00

Documento técnico para atletas, jueces, staff y organización.

CONTROL DEL DOCUMENTO

Campo	Detalle
Evento	HyRock Fitness Festival 2026
Fecha	Sábado 24 de octubre de 2026
Horario general	08:00–19:00
Ubicación indicada en la presentación	C/ Las Águilas 203, Zona Zoológico, Santa Cruz de la Sierra – Bolivia
Versión	1.0
Base documental	Presentación HyRock Fitness Festival 2026 + Reglamento Hybrid Race 2026 proporcionado por la organización
Carácter	Reglamento de competencia / documento de referencia operativa

Este Rulebook adapta la estructura de competencia, estándares técnicos y sistema de penalizaciones del reglamento Hybrid Race proporcionado, utilizando las categorías, distancias, cargas y secuencia específicas de HyRock que aparecen en la presentación del evento.

La organización se reserva el derecho de modificar el reglamento y/o los parámetros por razones de seguridad, equidad deportiva u operación. Cualquier modificación oficial deberá ser comunicada antes de la competencia o durante el briefing cuando corresponda.

ÍNDICE

1. Objeto y alcance
 2. Descripción y objetivo de la competencia
 3. Formato y secuencia oficial
 4. Categorías y divisiones
 5. Check-in, heats y llamada a salida
 6. Reglas generales de competencia
 7. Ropa, calzado y equipamiento
 8. Conducta deportiva
 9. Cronometraje, clasificación y autoridad deportiva
 10. Estándares técnicos de las estaciones
 11. Reglas específicas para duplas
 12. Reglas específicas para cuarteto relay
 13. Parámetros oficiales HyRock 2026
 14. Tabla de penalizaciones
 15. Seguridad, retiro y descalificación
 16. Disposiciones finales
- Anexo A. Resumen rápido para atletas

1. OBJETO Y ALCANCE

El presente Rulebook establece las reglas deportivas, estándares de ejecución, parámetros de carga y distancia, categorías, procedimientos de largada y criterios de penalización aplicables al HyRock Fitness Festival 2026.

Es obligatorio para todos los atletas y equipos inscritos, así como para jueces y personal involucrado en la validación de la competencia.

2. DESCRIPCIÓN Y OBJETIVO DE LA COMPETENCIA

HyRock Fitness Festival es una competencia de fitness híbrido que combina carrera y estaciones de trabajo funcional. El formato contempla ocho tramos de carrera y ocho estaciones de trabajo. En las categorías regulares, el atleta completa 6,4 km de carrera; la categoría promocional utiliza tramos de 400 m.

El objetivo es completar el circuito completo en el menor tiempo oficial posible, respetando los estándares técnicos, la secuencia de estaciones y las reglas de competencia.

3. FORMATO Y SECUENCIA OFICIAL

La secuencia específica de HyRock 2026 es la siguiente:

- RUN 800 m → SKI ERG
- RUN 800 m → SLED PULL
- RUN 800 m → SLED DRAG
- RUN 800 m → BURPEE BROAD JUMPS
- RUN 800 m → ROW
- RUN 800 m → FARMER CARRY
- RUN 800 m → SANDBAG LUNGES
- RUN 800 m → WALL BALLS → FINISH

En categoría promocional, los tramos de RUN son de 400 m; las distancias de las estaciones permanecen conforme a la tabla oficial HyRock.

Nota de nomenclatura: HyRock utiliza los nombres “Sled Pull” y “Sled Drag”. Para los estándares técnicos, este Rulebook utiliza el criterio operativo del reglamento base: Sled Pull como trabajo de tirón/arrastre con cuerda y Sled Drag como desplazamiento del trineo por empuje, respetando las cargas HyRock.

4. CATEGORÍAS Y DIVISIONES

Categoría	División / clasificación
INDIVIDUAL PRO HOMBRE	General: 1.º / 2.º / 3.º
INDIVIDUAL PRO MUJER	General: 1.º / 2.º / 3.º
INDIVIDUAL AMATEUR HOMBRE	Hasta 19 · 20–29 · 30–39 · 40–49 · 50–59 · 60+
INDIVIDUAL AMATEUR MUJER	Hasta 19 · 20–29 · 30–39 · 40–49 · 50–59 · 60+
DUPLA PRO HOMBRE	General: 1.º / 2.º / 3.º
DUPLA PRO MUJER	General: 1.º / 2.º / 3.º
DUPLA AMATEUR HOMBRE	Hasta 19 · 20–29 · 30–39 · 40–49 · 50–59 · 60+
DUPLA AMATEUR MUJER	Hasta 19 · 20–29 · 30–39 · 40–49 · 50–59 · 60+
DUPLA MIXTA	General: 1.º / 2.º / 3.º
POSTA CUARTETO (HH-MM)	General: 1.º / 2.º / 3.º
PROMOCIONAL HOMBRE	General: 1.º / 2.º / 3.º
PROMOCIONAL MUJER	General: 1.º / 2.º / 3.º

Las categorías amateur individual y amateur dupla se dividen por edad en: hasta 19 años, 20–29, 30–39, 40–49, 50–59 y 60+ años. Las categorías Pro, Mixta, Cuarteto y Promocional se presentan en la propuesta HyRock con clasificación general.

5. CHECK-IN, HEATS Y LLAMADA A SALIDA

El reglamento base establece que los atletas deben completar el check-in y acreditación al menos 90 minutos antes de su hora de largada. La presentación de documentación requerida es condición para competir.

Los atletas deben presentarse en la Warm Up Zone con 60 minutos de anticipación. El llamado al corral se realiza 15 minutos antes de la salida.

Los heats se organizan en tandas. El horario y composición definitiva de cada heat será comunicado por la organización.

6. REGLAS GENERALES DE COMPETENCIA

- El atleta/equipo debe completar la totalidad del circuito en el orden oficial.
- Todas las distancias y repeticiones deben completarse respetando los estándares de movimiento.
- Los jueces tienen autoridad para validar repeticiones, distancias y aplicación de penalizaciones.
- No está permitido recibir asistencia externa que genere una ventaja deportiva.
- No está permitido interferir deliberadamente con otro atleta o equipo.
- El chip de cronometraje debe permanecer colocado y visible según las instrucciones del briefing; no debe cubrirse, golpearse ni manipularse.
- El número de atleta o identificación asignada debe permanecer visible durante la competencia.

7. ROPA, CALZADO Y EQUIPAMIENTO

- Se permite el uso de cinturones, muñequeras y rodilleras.
- No se permite equipamiento que otorgue una ventaja mecánica indebida.
- El calzado debe ser deportivo y adecuado para carrera y trabajo funcional.
- Cualquier equipamiento adicional podrá ser restringido por seguridad o equidad deportiva a criterio de la organización.

8. CONDUCTA DEPORTIVA

Se exige respeto hacia jueces, staff, voluntarios y demás competidores. Insultos, amenazas, agresiones, obstrucciones deliberadas, manipulación de material o cualquier conducta antideportiva podrán resultar en penalización o descalificación.

9. CRONOMETRAJE, CLASIFICACIÓN Y AUTORIDAD DEPORTIVA

La clasificación se determina por el menor tiempo oficial de finalización, incluyendo las penalizaciones de tiempo aplicables. El atleta/equipo debe completar el circuito completo para obtener una clasificación válida.

Las decisiones de los jueces sobre estándares de movimiento, conteo de repeticiones y penalizaciones son vinculantes. El Juez Principal tiene la decisión final en materia deportiva.

Si una situación no está expresamente contemplada, la organización resolverá aplicando los principios de seguridad, equidad deportiva y consistencia con este Rulebook.

10. ESTÁNDARES TÉCNICOS DE LAS ESTACIONES

Los siguientes estándares combinan las distancias y nomenclatura HyRock con los estándares técnicos del reglamento Hybrid Race proporcionado. La carga aplicable se determina exclusivamente por la categoría del atleta o equipo.

10.1 SKI ERG

Distancia HyRock: 1.000 m.

- El monitor debe permanecer visible.
- La distancia debe completarse y quedar registrada en el monitor.
- El atleta no abandona la estación hasta que el juez valide la marca.
- No se permite ejecutar el tirón utilizando solamente un lado durante todo el recorrido.

10.2 SLED PULL

Distancia HyRock: 50 m. Trabajo de tirón/arrastre mediante cuerda.

- El trineo debe iniciar completamente detrás de la línea.
- El atleta debe permanecer de pie durante el tirón.
- No se permite enrollar la cuerda en ninguna parte del cuerpo.
- No se permite soltar la cuerda durante la ejecución.
- La cuerda debe permanecer dentro del carril asignado y no interferir con otros carriles.
- La estación termina cuando el trineo cruza completamente la línea final.

10.3 SLED DRAG

Distancia HyRock: 50 m. Trabajo de empuje del trineo.

- El atleta empuja el trineo de frente desde las barras, según la técnica permitida por el montaje.
- El trineo no puede ser arrastrado ni levantado.
- El trineo debe permanecer dentro del carril asignado.
- La estación termina cuando el trineo cruza completamente la línea final.

10.4 BURPEE BROAD JUMPS

Distancia HyRock: 80 m.

- El atleta avanza exclusivamente mediante saltos horizontales; no se permite caminar, correr ni arrastrarse entre repeticiones.
- En el burpee, pecho y muslos deben tocar el suelo; el atleta debe volver a posición de pie antes del salto.
- No se requiere extensión completa ni palmada.
- El salto debe ser hacia adelante, con despegue simultáneo de ambos pies y sin pasos intermedios.
- La distancia se mide hasta donde caen los pies; si el atleta cae hacia atrás, se toma el punto más cercano al avance.
- El siguiente burpee se inicia desde la posición de caída.

10.5 ROW

Distancia HyRock: 1.000 m.

- El monitor debe ser configurado o reiniciado por un juez antes de comenzar.
- Los pies deben permanecer en los soportes durante todo el trabajo.
- Al completar la distancia, el atleta debe llamar al juez y esperar confirmación antes de abandonar la plataforma.

10.6 FARMER CARRY

Distancia HyRock: 200 m.

- El atleta transporta ambas kettlebells caminando, con los brazos extendidos a los costados.
- No se permite apoyar las kettlebells sobre los muslos ni mantenerlas en contacto con otra parte del cuerpo mientras se desplaza.
- No se permite correr, trotar ni arrastrar las kettlebells.
- Se permite apoyarlas para descansar, siempre que no se desplacen hacia adelante al colocarlas.
- La estación termina al cruzar la línea final y devolver las kettlebells al área correspondiente.
- No se permite soltar deliberadamente el material de forma peligrosa.

10.7 SANDBAG LUNGES

Distancia HyRock: 100 m.

- El sandbag se retira y devuelve en la zona marcada.
- Debe sostenerse en bear hug o sobre los hombros; no se permite llevarlo sobre la cabeza ni colgado de un brazo.
- El atleta inicia erguido con ambos pies detrás de la línea.
- La rodilla trasera debe tocar claramente el suelo.
- Cada repetición termina con rodillas y caderas completamente extendidas y el atleta erguido.
- Los lunges deben alternarse.
- Una repetición inválida obliga a retroceder 1 m y repetir correctamente.
- Quitar el saco de la posición permitida o soltarlo genera 1 minuto de penalización; una segunda infracción implica descalificación.

10.8 WALL BALLS

100 repeticiones. Target: 2,70 m para mujeres y 3,00 m para hombres, según categoría.

- El movimiento comienza de pie, con el balón sostenido con ambas manos.
- La sentadilla debe alcanzar profundidad con las caderas por debajo de las rodillas.
- El lanzamiento se realiza con ambas manos.
- El balón debe golpear el centro del target correspondiente.
- La repetición es válida cuando se cumplen profundidad y contacto con el target.

11. REGLAS ESPECÍFICAS PARA DUPLAS

Las duplas compiten bajo el principio YGIG ("You Go I Go"): mientras un integrante trabaja, el otro descansa. Solo un integrante puede estar activo a la vez.

- Ambos integrantes deben ingresar a cada estación juntos y estar presentes para comenzar.
- La distribución de distancia o repeticiones dentro de la estación es libre, salvo indicación específica del juez.
- La estación se completa cuando se cubre la distancia o cantidad total exigida.
- Ambos integrantes deben abandonar la estación juntos una vez completado el trabajo.
- En SkiErg/Row no se permite pasarse los manillares de mano en mano.
- En Sandbag Lunges, el atleta que descansa debe permanecer detrás del atleta que trabaja sin obstruir a otros competidores.
- La transición del sandbag entre integrantes puede ser lateral o hacia atrás, nunca hacia adelante.
- Si el atleta que descansa obstruye a otro participante, el equipo puede recibir una penalización de distancia de 10 m.

12. REGLAS ESPECÍFICAS PARA CUARTETO RELAY

La categoría Posta Cuarteto (HH-MM) se ejecuta como relay. El equipo se divide en dos duplas y cada binomio permanece fijo durante toda la carrera.

- Las dos duplas se alternan las estaciones.
- La dupla que no está trabajando espera y descansa en el corral designado.
- La dupla activa completa el tramo de carrera y la estación correspondiente.
- El intercambio se realiza con los cuatro atletas dentro del corral y mediante el toque de manos oficial.
- No se permite modificar el binomio durante la competencia.
- Dentro de la dupla activa rigen las mismas reglas YGIG de las categorías duplas.
- Para equipos HHMM, cada dupla está conformada por un hombre y una mujer.

13. PARÁMETROS OFICIALES HYROCK 2026

Las tablas siguientes reproducen los parámetros específicos de HyRock incluidos en la presentación del evento. Estos parámetros prevalecen sobre los valores generales del reglamento Hybrid Race cuando exista diferencia.

13.1 Distancias y repeticiones

Categoría	Run	SkiErg	Sled Pull	Sled Drag	Burpee BJ	Row	Farmer	Lunges	Wall Balls
Amateur Women	800 m	1000 m	50 m	50 m	80 m	1000 m	200 m	100 m	100 reps
Amateur Men	800 m	1000 m	50 m	50 m	80 m	1000 m	200 m	100 m	100 reps
Pro Women	800 m	1000 m	50 m	50 m	80 m	1000 m	200 m	100 m	100 reps
Pro Men	800 m	1000 m	50 m	50 m	80 m	1000 m	200 m	100 m	100 reps
Doubles Women	800 m	1000 m	50 m	50 m	80 m	1000 m	200 m	100 m	100 reps
Doubles Men	800 m	1000 m	50 m	50 m	80 m	1000 m	200 m	100 m	100 reps
Doubles Mixed	800 m	1000 m	50 m	50 m	80 m	1000 m	200 m	100 m	100 reps
Relay HHMM	800 m	1000 m	50 m	50 m	80 m	1000 m	200 m	100 m	100 reps
Promotional Women	400 m	1000 m	50 m	50 m	80 m	1000 m	200 m	100 m	100 reps
Promotional Men	400 m	1000 m	50 m	50 m	80 m	1000 m	200 m	100 m	100 reps

13.2 Cargas y targets

Categoría	Sled Pull	Sled Drag	Farmer Carry	Sandbag	Wall Ball
Amateur Women	100 kg	70 kg	2 × 16 kg	10 kg	3 kg @ 2.70 m
Amateur Men	150 kg	100 kg	2 × 24 kg	20 kg	6 kg @ 3.00 m
Pro Women	150 kg	100 kg	2 × 24 kg	20 kg	6 kg @ 2.70 m
Pro Men	200 kg	150 kg	2 × 32 kg	30 kg	9 kg @ 3.00 m
Pro Doubles Women	150 kg	100 kg	2 × 24 kg	20 kg	6 kg @ 2.70 m
Pro Doubles Men	200 kg	150 kg	2 × 32 kg	30 kg	9 kg @ 3.00 m
Doubles Women	100 kg	70 kg	2 × 16 kg	10 kg	3 kg @ 2.70 m
Doubles Men	150 kg	100 kg	2 × 24 kg	20 kg	6 kg @ 3.00 m
Doubles Mixed	150 kg	100 kg	2 × 24 kg	20 kg	Women: 3 kg @ 2.70 m / Men: 6 kg @ 3.00 m
Relay HHMM	150 kg	100 kg	2 × 24 kg	20 kg	Women: 3 kg @ 2.70 m / Men: 6 kg @ 3.00 m
Promotional Women	100 kg	70 kg	2 × 16 kg	10 kg	3 kg @ 2.70 m
Promotional Men	150 kg	100 kg	2 × 24 kg	20 kg	6 kg @ 3.00 m

En Dupla Mixta, cada atleta utiliza el balón y target que le corresponden: Amateur Mixta: mujer 3 kg a 2,70 m y hombre 6 kg a 3,00 m. Pro Mixta: mujer 6 kg a 2,70 m y hombre 9 kg a 3,00 m.

En Posta HHMM se aplican los parámetros indicados para la combinación de hombres y mujeres en la tabla HyRock: Sled Pull 150 kg, Sled Drag 100 kg, Farmer Carry 2 × 24 kg, Sandbag 20 kg y Wall Balls según sexo/target.

14. TABLA DE PENALIZACIONES

Situación	Penalización
Run: no completar la distancia / cortar circuito	+3:00 min
Run: recuperar vuelta omitida / alterar orden	+1:30 min
Sled Pull / Sled Drag: carril incompleto	+3:00 min por carril
Sled Pull / Sled Drag: movimiento no permitido	+10 a +30 s
Row / SkiErg: metros incompletos	Metros faltantes × 5 s
Burpee Broad Jump: repetición inválida	Repetir o +10 s por repetición inválida
Sandbag Lunges: repetición inválida	Repetir + retroceso de 1 m
Sandbag Lunges: bajar/soltar el sandbag	+1:00 min; segunda infracción = DQ
Farmer Carry: apoyar KB fuera de zona permitida	+10 s
Farmer Carry: incumplimiento de devolución/posición final	+0:30 s
Wall Balls: repetición inválida	No cuenta / repetir según indicación
Asistencia física entre atletas / empujar / sostener carga	A criterio del Director Deportivo
Salida o relevo anticipado antes del toque oficial	+0:30 s
Conducta antideportiva	A criterio del juez; puede implicar DQ

Las repeticiones inválidas deben repetirse cuando el estándar lo permita. En situaciones en las que el reglamento establece penalización, el juez aplicará la sanción correspondiente.

Las penalizaciones de tiempo se suman al tiempo registrado para producir el tiempo oficial de clasificación.

15. SEGURIDAD, RETIRO Y DESCALIFICACIÓN

La organización prioriza la seguridad de atletas, jueces y staff. La organización puede detener la participación de un atleta si considera que existe un riesgo para su salud.

- Un atleta puede ser retirado de competencia por razones de seguridad.
- La conducta que ponga en riesgo a terceros puede resultar en descalificación.
- La manipulación peligrosa del material puede ser sancionada.
- El atleta debe seguir las instrucciones de jueces y staff durante toda la competencia.
- El incumplimiento de documentación obligatoria impide la participación.

16. DISPOSICIONES FINALES

Este Rulebook debe leerse conjuntamente con las instrucciones oficiales del briefing y con la señalización del circuito. Los parámetros específicos de HyRock 2026 son los que figuran en este documento y en la comunicación oficial de la organización.

La organización podrá introducir ajustes razonables de montaje, circulación, heats o procedimiento cuando sean necesarios para seguridad, equidad u operación, comunicándolos a los atletas.

En cualquier controversia técnica, la decisión del Juez Principal será final.

ANEXO A. RESUMEN RÁPIDO PARA ATLETAS

- Check-in: mínimo 90 min antes del heat.
- Warm Up Zone: 60 min antes.
- Corral: 15 min antes.
- Briefing obligatorio: 10 min antes.
- Chip: colocado y visible según instrucciones.
- Orden: Run → SkiErg → Run → Sled Pull → Run → Sled Drag → Run → Burpee Broad Jumps → Run → Row → Run → Farmer Carry → Run → Sandbag Lunges → Run → Wall Balls → Finish.
- Categorías amateur por edad: ≤19, 20–29, 30–39, 40–49, 50–59, 60+.
- Duplas: YGIG, un atleta activo a la vez; entrada y salida juntos.
- Cuarteto: dos duplas fijas, relay alternado, toque de manos en corral.
- Tiempo oficial = tiempo de finalización + penalizaciones.

Contacto indicado en la presentación del evento: hola@atlestar.com · C/ Las Águilas 203, Zona Zoológico · Santa Cruz de la Sierra – Bolivia.