MANUAL DE CARRERA

HYCŌR HYBRID CONDITIONING RACE

CONTENIDO

Modalidades, recorrido, estaciones y reglas para conocer y completar HYCŌR.

Concepto y alcance · 03

Modalidades · 04

Categorías y distancias · 05

Requisitos · 06

Recorrido y secuencia · 07-08

Estaciones · 09-14

Trabajo y penalizaciones · 15-18

Día del evento · 19-23

Es obligación de atletas, jueces y personal del evento conocer y respetar estas reglas antes de competir.

CONCEPTO Y ALCANCE

01

HYCŌR es una carrera híbrida que combina seis estaciones de fuerza y acondicionamiento con seis tramos de corrida de 500 m o 1 km. Cada atleta o equipo elige su distancia al inscribirse, de acuerdo con su preparación y la experiencia que busca vivir.

Para completar la carrera es obligatorio realizar los tramos de corrida y las estaciones en la secuencia establecida, sin omitir trabajo ni alterar el orden.

Este manual reúne las modalidades, condiciones de participación, recorrido, especificaciones de las pruebas, criterios de ejecución y penalizaciones. Es obligación de atletas, jueces y personal del evento conocer y respetar estas reglas antes de competir.

6

ESTACIONES DE FUERZA

6

TRAMOS DE CORRIDA

MODALIDADES

02.1

INDIVIDUAL

un atleta completa los seis tramos de corrida y el trabajo total de las seis estaciones.

DOBLES

ambos atletas corren juntos todos los tramos y permanecen juntos durante la carrera. Pueden decidir libremente cómo dividirse el trabajo de las estaciones. Ninguno puede comenzar una estación hasta que ambos hayan llegado; mientras uno trabaja, el otro permanece en la posición indicada para esa prueba.

CATEGORÍAS Y DISTANCIAS

02.2-02.3

CATEGORÍAS

Femenil: individual, dobles y tercias integradas por mujeres.

Masculina: individual, dobles y tercias integradas por hombres.

Mixta: dobles integrados por una mujer y un hombre, y tercias con integrantes de ambos sexos.

Las cargas corresponden a la categoría registrada. Las distancias de corrida no cambian según la categoría: cada atleta o equipo mantiene la opción seleccionada al inscribirse.

DISTANCIA POR TRAMO

500 m por tramo: seis tramos y 3 km de corrida total. **Esta opción es recreativa y no participa por el podio.**

1 km por tramo: seis tramos y 6 km de corrida total. Esta opción permite competir por los tres primeros lugares de la modalidad y categoría correspondientes.

Estos totales incluyen únicamente la corrida entre estaciones; no incluyen los desplazamientos dentro de las pruebas ni las transiciones.

La distancia se selecciona durante la inscripción y no puede cambiarse durante la carrera. La clasificación se ordena de menor al mayor tiempo oficial, por modalidad y categoría, sin divisiones por edad.

REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN

02.4

Pueden participar personas de 18 años o más que cuenten con la capacidad física necesaria para realizar las pruebas. Al inscribirse, cada atleta declara encontrarse en condiciones de salud que le permiten participar.

Cada atleta debe contar con una inscripción válida, acreditar su identidad y firmar individualmente la carta responsiva de HYCŌR. En dobles y tercias, todos los integrantes deben cumplir estos requisitos.

La participación corresponde a la modalidad, distancia, categoría y equipo registrados. Los cambios de titular o integrantes se sujetan al procedimiento de compra y a los plazos publicados por la organización.

Si un integrante no se presenta, abandona o recibe una sanción que impida al equipo continuar en clasificación, los demás pueden participar de forma recreativa, sin competir por el podio. Esta participación queda sujeta a las indicaciones de seguridad y no anula una descalificación.

SECUENCIA DE LA CARRERA

03.1

La organización publicará el plano oficial con la salida, meta, ruta de corrida, accesos de las estaciones, sentido de circulación y vueltas necesarias para completar cada tramo.

La carrera comienza con corrida y termina después de completar la sexta estación. La secuencia es la siguiente:

CORRIDA 01

↓

Farmers Carry

↓

CORRIDA 02

↓

Ski Erg

↓

CORRIDA 03

↓

Step Up Over

↓

CORRIDA 04

↓

Row

↓

CORRIDA 05

↓

Lunges

↓

CORRIDA 06

↓

Single DB Devil Press

↓

META

RECORRIDO Y TRANSICIONES

03.2-03.3

REGLAS DE RECORRIDO

Los atletas deben completar la distancia de cada tramo y realizar las estaciones en el orden indicado, sin atajos ni omisiones. Deben respetar la señalización y utilizar únicamente los accesos establecidos.

Está permitido caminar durante los tramos, siempre que se complete toda la distancia. Los participantes deben facilitar los adelantamientos y evitar detenerse en accesos o zonas de paso.

Cuando un tramo requiera varias vueltas, debe completarse el número indicado para la distancia elegida. Las vueltas faltantes y el orden incorrecto de corrida o estaciones son motivo de descalificación.

TRANSICIONES Y ASIGNACIÓN DE EQUIPO

El personal del evento indicará el carril o equipo correspondiente. Antes de comenzar, cada atleta debe verificar que utiliza la carga de su categoría y avisar al juez si identifica alguna diferencia.

El tiempo de transición entre corridas y estaciones forma parte del tiempo total de la carrera.

Si no hay equipo disponible, el personal del evento registrará el tiempo de espera del atleta o equipo para descontarlo de su tiempo final. El atleta debe seguir las indicaciones del personal para que la espera quede registrada.

FARMER CARRY

04 / ESTACIÓN 01

180 m

FEMENIL

2 × 35lb

Dos implementos de 35 lb cada uno.

MASCULINA Y MIXTA

2 × 50lb

Dos implementos de 50 lb cada uno.

El atleta debe trasladar la carga por el recorrido señalizado hasta completar los 180 m. Los implementos se llevan a los costados de las piernas, con los brazos extendidos.

Está permitido bajar la carga al suelo y descansar cuantas veces sea necesario. Después del descanso, se continúa hasta completar la distancia.

DOBLES

En dobles, ambos atletas deben llegar a la estación antes de iniciar. El atleta que descansa permanece detrás del atleta activo durante todo el recorrido. Para cambiar de atleta, la carga debe dejarse en el suelo y el compañero debe recogerla desde ahí; está prohibido pasarla directamente de una persona a otra.

Al terminar, el material debe colocarse en su lugar. Dejarlo fuera del sitio indicado genera una penalización de 15 segundos y el atleta debe regresar a acomodarlo.

SKIERG

04 / ESTACIÓN 02

1,000 m

El ajuste de resistencia (damper) inicia en 6. El atleta puede modificarlo cuantas veces quiera.

Antes de comenzar, los pies deben estar dentro de la plataforma. No se puede avanzar a la siguiente parte del recorrido hasta completar los 1,000 m.

DOBLES

En dobles, ambos atletas deben llegar antes de iniciar. El atleta que descansa permanece detrás del atleta activo. Para realizar un cambio, el atleta activo debe soltar por completo los mangos y el compañero debe tomarlos por su cuenta; no está permitido pasarlos directamente.

STEP UP OVER

04 / ESTACIÓN 03

80 reps

80 repeticiones con 1 mancuerna en total, registradas como 40 marcas en el contador.

ALTURA CAJÓN	FEMENIL	MASCULINA Y MIXTA
20"	35 lb.	50 lb.

Cada repetición consiste en subir al cajón y pasar al otro lado. No es obligatorio extender por completo la cadera. Ambos pies deben volver al piso en cada repetición.

Después de completar dos repeticiones, el atleta activo debe presionar una vez el botón del contador. La estación termina cuando el marcador llega a 40, equivalentes a 80 repeticiones.

Está prohibido presionar el botón sin haber completado el trabajo correspondiente. En dobles, ninguno de los atletas puede comenzar hasta que ambos hayan llegado a la estación.

ROW

04 / ESTACIÓN 04

1,000 m

El ajuste de resistencia (damper) inicia en 6 y puede modificarse durante la prueba.

Antes de comenzar, el atleta debe acomodar los pies en los apoyos del ergómetro y después tomar el manillar del remo. No se puede iniciar la remada sin haber colocado los pies.

No se puede avanzar a la siguiente parte del recorrido hasta completar los 1,000 m.

DOBLES

En dobles, ambos atletas deben llegar antes de iniciar y el compañero que descansa debe permanecer detrás del ergómetro. No está permitido pasarse directamente el manillar: el atleta activo debe soltarlo y el compañero debe tomarlo por su cuenta.

Al terminar, el manillar y el equipo deben quedar correctamente acomodados. El personal del evento puede pedir al atleta que regrese a colocarlos en su lugar.

LUNGES

04 / ESTACIÓN 05

100 m

100 m de desplantes con desplazamiento.

FEMENIL

sandbag de 10 kg.

MASCULINA Y MIXTA

sandbag de 20 kg.

El sandbag debe mantenerse sobre los hombros durante la prueba. No puede tocar el suelo ni descansarse en las piernas o en otra posición.

La flexión de cadera debe formar un ángulo de 90° claramente visible. No es obligatorio que la rodilla toque el piso, aunque se recomienda. Las piernas deben alternarse mientras el atleta avanza por el circuito.

Los carriles miden 12.5 m. Cada recorrido completo de ida y vuelta equivale a 25 m. Al completar cada ida y vuelta, el atleta debe presionar el contador; el marcador debe registrar 4 para acreditar los 100 m.

DOBLES

En dobles, ambos atletas deben llegar antes de iniciar. El atleta que descansa debe permanecer detrás del atleta activo, sin invadir ni obstruir otros carriles.

SINGLE DEVIL PRESS

04 / ESTACION 06

40 reps

40 repeticiones con una mancuerna.

FEMENIL

20 lb.

MASCULINA Y MIXTA

30 lb.

El movimiento combina una flexión de brazos (push-up) con un press de hombro unilateral. El pecho debe tocar el piso durante la flexión y el brazo debe extenderse por completo al elevar la mancuerna sobre la cabeza.

Al subir y completar cada repetición, el atleta debe presionar el botón del contador. Si no registra la repetición, esta no cuenta y debe volver a realizarla. Está prohibido presionar el botón sin completar una repetición válida.

DOBLES

En dobles, ambos atletas deben llegar antes de iniciar. El atleta que descansa permanece detrás del atleta activo.

TRABAJO VÁLIDO

05.1

Cada participante debe completar el volumen establecido con la carga de su categoría y cumplir los criterios de ejecución de cada estación.

En Farmer Carry, SkiErg y Row, el juez dará una advertencia cuando el atleta incumpla las reglas de ejecución. Si el incumplimiento se repite, el juez registrará una fotografía del número de atleta y se agregarán 15 segundos a su tiempo final.

En Step Up Over, Lunges y Single Devil Press, una repetición que no cumpla el estándar se considera «no rep»: no cuenta y debe repetirse conforme a la indicación del juez.

Las advertencias y los criterios de «no rep» corresponden a la ejecución de los movimientos. Las infracciones generales y el uso de una carga equivocada se sancionan conforme a la sección 5.4.

Antes de salir de una estación, el trabajo debe quedar validado por el juez o por el sistema de conteo correspondiente. Registrar una marca en el contador no sustituye la obligación de ejecutar correctamente el movimiento.

PAUSAS Y ADAPTACIONES

05.2-05.3

DESCANSOS Y PAUSAS

Los atletas pueden descansar dentro de la estación sin interferir con otros participantes y deben respetar las condiciones de manejo de carga de cada prueba. En Farmer Carry se permite apoyar la carga en el suelo; en Lunges, el sandbag debe mantenerse sobre los hombros.

Está permitido salir al baño o detenerse para recibir atención médica y después retomar la carrera, siempre que se respeten las indicaciones de seguridad. El tiempo continúa corriendo durante estas pausas.

ADAPTACIONES

Cualquier adaptación de movimiento, carga o volumen debe solicitarse antes de la competencia. La organización determinará si puede autorizarla y cómo afecta la clasificación. El atleta no puede modificar por su cuenta el trabajo durante la carrera.

DESCALIFICACIÓN

05.4

Las penalizaciones de tiempo se suman al tiempo final.

X

Vueltas faltantes

Orden incorrecto de corrida o estaciones

Estación incompleta

Ayuda externa

Conducta insegura

Escupir

PENALIZACIONES

05.4

Carga equivocada	**5 minutos adicionales.**
Repetición inválida	**la repetición no cuenta y debe realizarse de nuevo.**
Relevo indebido	**1 minuto adicional.**
Desobedecer al juez	**1 minuto adicional o descalificación, según la gravedad.**
Reincidir en un incumplimiento de ejecución en Farmer Carry, SkiErg o Row después de una advertencia	**15 segundos adicionales.**
Dejar el material de Farmer Carry fuera de su lugar al finalizar	**15 segundos adicionales y obligación de regresar a acomodarlo.**

Los jueces pueden detener a un atleta si consideran que su participación pone en riesgo su salud o el bienestar de otros competidores. Cualquier aclaración sobre ejecución o sanciones debe realizarse con el jefe de jueces.

INSCRIPCIÓN Y CHECK-IN

06.1

90 min

ANTES DE TU SALIDA ASIGNADA

La inscripción se realiza a través de la plataforma de AIVORA.

Las personas inscritas antes del 25 de octubre cuentan con kit de atleta y deben recogerlo en el día, horario y lugar anunciados por los canales oficiales. Quienes se inscribieron después pueden realizar su check-in 90 minutos antes de la salida asignada.

Para realizar el check-in es obligatorio presentar el correo de confirmación de inscripción y una identificación vigente.

La hora de salida se confirmará por correo y se anunciará también en las plataformas oficiales. Se recomienda a todos los atletas llegar 90 minutos antes para completar los procedimientos previos con tiempo.

Cada atleta o equipo debe salir en la ola asignada. No está permitido competir en una ola distinta; llegar tarde no autoriza a incorporarse a otra.

Durante la carrera, el número de atleta y el chip deben portarse de forma visible.

EQUIPO PERSONAL Y CONVIVENCIA

06.2

Los atletas deben usar calzado deportivo cerrado y vestimenta adecuada para realizar las pruebas con seguridad.

Está prohibido competir con audífonos, celulares o cámaras.

Todos los objetos personales con los que el atleta inicie deben permanecer con él durante la carrera. Está prohibido recibir objetos de personas externas, entregar objetos al exterior o dejar pertenencias en el piso. El material de las estaciones se maneja conforme a las reglas específicas de cada prueba.

Los participantes deben respetar a jueces, personal del evento, público y otros atletas, cuidar el equipo y mantener libres los accesos y zonas de paso.

SEGURIDAD Y ASISTENCIA

06.3

Cualquier atleta puede detenerse y solicitar asistencia. Si abandona la carrera, debe avisar al personal del evento. Las indicaciones del personal médico y de los jueces deben respetarse.

Una pausa para ir al baño o recibir atención médica no implica por sí sola el abandono; el atleta puede retomar la prueba si las indicaciones de seguridad lo permiten. El tiempo no se detiene.

La organización comunicará por los canales oficiales cualquier ajuste por condiciones del recinto o del clima y su efecto en el recorrido, el trabajo o los resultados.

TIEMPOS Y CLASIFICACIÓN

06.4

El tiempo oficial corresponde al tiempo total de la carrera, incluidas las transiciones, penalizaciones aplicables y las esperas por falta de equipo que haya registrado el personal del evento.

La clasificación se ordena del menor al mayor tiempo oficial dentro de la modalidad y categoría correspondientes, sin divisiones por edad. Solo quienes participan en la opción de 1 km por tramo y completan válidamente la carrera pueden competir por el podio.

No hay tiempo límite para completar la prueba. Esta disposición no impide que el personal médico o los jueces detengan a un atleta por seguridad.

No se contemplan desempates.

Los resultados de la carrera se publicarán en la plataforma oficial de HYCŌR.

DESPUÉS DE LA META

06.5-07

PREMIACIÓN Y RECONOCIMIENTO

Se reconocerá a los tres primeros lugares de las modalidades y categorías competitivas. La bandera de primer lugar corresponde únicamente al atleta o equipo que obtenga el primer puesto de su clasificación.

Todos los participantes que finalicen la carrera reciben su parche de finisher. Quienes no terminen no reciben el parche.

El horario de premiación se anunciará por los canales oficiales de HYCŌR.

ACLARACIONES

Las aclaraciones sobre tiempos, vueltas, conteo, ejecución o sanciones deben dirigirse al jefe de jueces. La solicitud debe identificar al atleta o equipo, su número de competencia y la incidencia que se solicita revisar.

ACTUALIZACIONES DEL MANUAL

La organización comunicará por los canales oficiales cualquier cambio que afecte el trabajo, la participación o los resultados. Todos los participantes deben consultar las actualizaciones antes de competir.