

REGLAMENTO OFICIAL

TNC HYBRID CHALLENGE · 2027

28 DE FEBRERO DE 2027

AVISO IMPORTANTE. La inscripción implica la lectura, comprensión y aceptación íntegra de este reglamento. El desconocimiento de las normas no exime de su cumplimiento. La participación de menores requiere autorización de su representante legal.

ÍNDICE

01 La competición

02 Modalidades y categorías

03 Sistema de clasificación y premios

04 Workouts: normas generales y estándares

05 Condiciones de participación y protección de menores

06 Inscripciones

07 Material permitido y prohibido

08 Hidratación y avituallamiento

09 Programa del día

10 Jueces y voluntarios

11 Validación de resultados

12 DNF y descalificación

13 Conducta deportiva

14 Seguridad y asistencia médica

15 Uso de imagen

16 Protección de datos

17 Modificaciones del reglamento

18 Aceptación final

01 La competición

Fecha: domingo 28 de febrero de 2027, desde las 08:00 h. Las tandas y horarios definitivos se publicarán durante la semana anterior al evento.

Lugar: Colegio Severo Ochoa, Pabellón José Antonio Camacho, Camino de Tiñosa, 50, 30158 Garres y Lages, Murcia.

La prueba combina tramos de carrera con estaciones de ejercicio funcional. Junior, Open y Pro completan 8 carreras y 8 estaciones; Kids completa 4 carreras y 4 estaciones, en modalidad individual.

En las modalidades por parejas, ambos integrantes correrán juntos, manteniendo una separación máxima de 5 metros. No podrá iniciarse ninguna estación hasta que ambos se encuentren en ella. Se respetarán el circuito señalizado, los controles y el acceso por el arco de IN cuando corresponda. Las omisiones podrán exigir corrección o dar lugar a sanción.

02 Modalidades y categorías

Categoría	Edad	Formato	Carrera
TNC Kids	6–11 años	Individual · 4 + 4	200 m por tramo
TNC Junior	12–17 años	Parejas · 8 + 8	300 m por tramo
TNC Open	18 años o más	Parejas MM / FF / MF · 8 + 8	600 m por tramo
TNC Pro	18 años o más	Parejas MM / FF / MF · 8 + 8	600 m por tramo

MM = masculino/masculino; FF = femenino/femenino; MF = mixto. Junior realiza las mismas estaciones y cargas que Open, pero corre 300 m por tramo. La fecha de referencia para verificar edades se comunicará antes de abrir inscripciones.

En Open y Pro, cada tramo de carrera es de 600 m (2 vueltas al circuito).

Estaciones Junior · Open · Pro

Orden	Estación	Objetivo
1	SkiErg	1.000 m
2	Dumbbell Step Up	60 rep.
3	BikeErg	2.000 m
4	American Kettlebell Swing	80 rep.
5	Burpee Broad Jump	60 m
6	Farmer Carry	200 m
7	Sandbag Lunge	60 m
8	Wall Ball	80 rep.

Cargas · Junior

Estación	FF	MM	MF
Farmer Carry	8 + 8 kg	8 + 8 kg	8 + 8 kg
Dumbbell Step Up	Sin peso	Sin peso	Sin peso
American KB Swing	8 kg	8 kg	8 kg
Sandbag Lunge	Sin peso	Sin peso	Sin peso
Wall Ball	3 kg	3 kg	3 kg

Cargas · Open

Estación	FF	MM	MF
Farmer Carry	8 + 8 kg	12 + 12 kg	12 + 12 kg
Dumbbell Step Up	Sin peso	10 kg	10 kg
American KB Swing	8 kg	12 kg	12 kg
Sandbag Lunge	Sin peso	10 kg	10 kg
Wall Ball	3 kg	6 kg	Chica 3 / chico 6

Cargas · Pro

Estación	FF	MM	MF
Farmer Carry	16 + 16 kg	24 + 24 kg	24 + 24 kg
Dumbbell Step Up	10 kg	20 kg	20 kg
American KB Swing	16 kg	24 kg	Chico 24 / chica 16
Sandbag Lunge	10 kg	20 kg	20 kg
Wall Ball	6 kg	9 kg	Chica 6 / chico 9

Estaciones Kids

Orden	Estación	Objetivo
1	Frog Jump	40 m
2	Farmer Carry	200 m · 2,5 kg en cada mano
3	Squat Step	30 repeticiones
4	Bear Crawl	40 m

Las estaciones infantiles se desarrollarán con supervisión y criterios técnicos adaptados a su edad. La organización explicará los estándares específicos antes de la salida.

03 Sistema de clasificación y premios

El resultado se determina por el tiempo total empleado en completar válidamente la prueba, incluidas las penalizaciones expresamente previstas. En Open y Pro se elaborará una clasificación por categoría y modalidad MM, FF y MF, de menor a mayor tiempo. Las tres primeras parejas de cada modalidad recibirán trofeo.

Kids y Junior son modalidades no competitivas: todos sus participantes recibirán medalla de participación. Si se registran tiempos, serán informativos y no se utilizarán para otorgar puestos premiados.

04 Workouts: normas generales y estándares

Las estaciones se completarán en el orden oficial y hasta alcanzar la totalidad de la distancia o repeticiones. En las modalidades por parejas, el trabajo puede repartirse libremente, sin obligación de realizar un 50 % cada integrante. Solo podrá trabajar un integrante a la vez cuando el estándar así lo exija. Las parejas respetarán las cargas asignadas, la señalización y las decisiones de validación de los jueces. Las ejecuciones no válidas deberán repetirse; cuando corresponda, se añadirán los metros de penalización indicados por el juez.

01 · SkiErg — 1.000 m

Durante la ejecución, ambos pies de quien trabaja permanecerán sobre la plataforma. Al alcanzar la distancia, la pareja avisará levantando un brazo y esperará la comprobación y autorización del juez antes de abandonar la máquina.

02 · Dumbbell Step Up — 60 repeticiones

Se utiliza una sola mancuerna, apoyada transversalmente en la parte alta de la espalda, sobre los trapecios. La mancuerna se recoge del cajón y se devuelve al mismo al finalizar. Cada repetición exige subir al cajón y quedar completamente erguido, con caderas y rodillas extendidas. Los relevos se realizarán de forma controlada, sin que la mancuerna toque el suelo. Cada contacto con el suelo añade una repetición extra que deberá completarse antes de salir. El juez valida todas las repeticiones.

03 · BikeErg — 2.000 m

La pareja podrá distribuir la distancia y realizar los relevos que desee. Se permite ajustar el sillín y el damper. Al alcanzar 2.000 m, la pareja avisará al juez y esperará su validación antes de abandonar la bicicleta.

04 · American Kettlebell Swing — 80 repeticiones

La kettlebell pasará claramente entre las piernas y por debajo de la pelvis en la fase descendente. Arriba deberán quedar extendidos rodillas, caderas y brazos, con kettlebell, manos, hombros, cadera y tobillos alineados verticalmente. De perfil, las orejas deben quedar visibles por delante de los brazos. Las repeticiones incorrectas no cuentan.

05 · Burpee Broad Jump — 60 m

La salida se realiza con pies y manos detrás de la marca. El pecho tocará el suelo. Al incorporarse, los pies no podrán superar la posición previa de las manos. El salto se realiza despegando y aterrizando con ambos pies; las manos del siguiente burpee se apoyarán a no más de 30 cm de los pies, sin pasos ni deslizamientos de avance. La última recepción debe superar por completo la línea final.

06 · Farmer Carry — 200 m

Se transportan dos kettlebells, una en cada mano, con brazos extendidos a los lados. Puede descansarse dejando ambas pesas inmóviles en el suelo, sin adelantarlas. Solo un integrante transporta las dos pesas a la vez. Los relevos son libres, pero las pesas deben quedar completamente apoyadas y quietas antes de que el compañero las recoja; se prohíbe lanzarlas o pasarlas en el aire.

07 · Sandbag Lunge — 60 m

En Pro, el saco se sitúa sobre ambos hombros, en la parte alta de la espalda, sin ayuda del compañero. La primera zancada cruza la línea de salida; en cada repetición la rodilla trasera toca el suelo y se finaliza erguido, con caderas y rodillas extendidas. Se alternan las piernas y no se permiten pasos extra entre zancadas. En zonas de giro señalizadas se puede caminar para cambiar de tramo. La estación finaliza tras cruzar completamente la línea y devolver el material.

08 · Wall Ball — 80 repeticiones

La cadera debe descender claramente por debajo de la parte superior de las rodillas. El balón se impulsa con ambas manos y su centro debe impactar en la diana: 2,70 m mujeres y 3,00 m hombres. Fallar la diana o rozar únicamente su borde inferior es repetición no válida. Trabaja un integrante cada vez; el otro espera detrás. Para relevarse, el balón se entrega en las manos o se deja en el suelo; no puede lanzarse al compañero. Tras validar las 80 repeticiones, la pareja se dirige a meta.

05 Condiciones de participación y protección de menores

La participación es voluntaria y conlleva riesgos inherentes al deporte intenso: fatiga, golpes, caídas, deshidratación, sobrecargas y lesiones. Cada atleta deberá actuar con prudencia y detenerse ante síntomas de alarma. La aceptación de riesgos no implica renuncia a derechos irrenunciables ni exime a la organización de sus obligaciones legales.

Las personas inscritas declaran contar con condiciones físicas y de salud compatibles con la prueba. Se recomienda valoración médica previa, especialmente ante lesiones, patologías cardiovasculares, respiratorias o metabólicas. No se permite participar bajo efectos de alcohol o drogas ni en condiciones que comprometan la seguridad.

Protección de menores: Kids y Junior

• La inscripción exige autorización verificable de madre, padre o tutor legal, acreditación de edad y representación cuando se solicite y contacto de emergencia actualizado.

• Las distancias, cargas, explicaciones y supervisión se adaptarán a la edad. Kids participa individualmente; Junior, por parejas. La organización podrá detener la participación por motivos de seguridad.

• La persona responsable del menor deberá cumplir el procedimiento comunicado para acompañamiento, registro y recogida. Debe quedar definido quién supervisa al menor en cada fase del evento.

• Las necesidades sanitarias relevantes deberán comunicarse por canales seguros. Se aplicarán protocolos de emergencia y medidas de protección frente a maltrato, intimidación o trato degradante.

• La publicación promocional de imágenes identificables de menores requiere una autorización específica cuando legalmente corresponda, separada de la inscripción.

06 Inscripciones

La inscripción se realizará mediante canales oficiales. Cada pareja, o el representante legal en Kids, deberá facilitar datos correctos y elegir la modalidad correspondiente. La inscripción es personal e intransferible. Se prohíbe utilizar dorsal, chip o identidad ajenos sin autorización. Los cambios de integrantes requerirán aprobación de la organización. Las condiciones de compra, cancelación y devolución se mostrarán durante la inscripción.

07 Material permitido y prohibido

Permitido: rodilleras, muñequeras, cinturón deportivo, guantes sin ventaja indebida, medicación necesaria bajo responsabilidad de quien la utiliza y recipiente de hidratación cuando se autorice. Prohibido: auriculares, teléfonos durante la prueba salvo permiso, cámaras corporales sin autorización, elementos peligrosos, material externo no autorizado y magnesio propio si no se permite.

08 Hidratación y avituallamiento

La organización podrá habilitar puntos de hidratación. Se prohíbe recibir ayuda externa fuera de las zonas autorizadas, tirar residuos fuera de los contenedores u obstaculizar a otras parejas. Cada atleta deberá gestionar su hidratación de forma responsable.

09 Programa del día

La semana previa se comunicarán horarios de acceso, recogida de dorsales, briefing, calentamiento y tandas. Las parejas acudirán con antelación, presentarán identificación si se requiere y respetarán su tanda. Salir en otra tanda sin autorización podrá implicar descalificación. En Kids y Junior se seguirá además el protocolo específico de menores.

10 Jueces y voluntarios

Los jueces y voluntarios comprobarán ejecución, recorridos, seguridad y resultados. Los responsables de estación coordinarán criterios con el Head Judge y la Dirección de Carrera, máxima autoridad deportiva del evento, sin perjuicio de los derechos de reclamación aplicables.

11 Validación de resultados

Toda repetición no válida deberá repetirse hasta que el juez la apruebe. En las máquinas deberá alcanzarse la distancia indicada y esperarse la validación antes de abandonar la estación. Ignorar las instrucciones o continuar sin validación podrá implicar descalificación. Como norma general, las repeticiones incorrectas se corrigen durante el ejercicio, sin sustitución por segundos; se mantienen las penalizaciones específicas descritas en cada estación.

12 DNF y descalificación

DNF (no finalizado): abandono, estación incompleta, pérdida de chip sin solución de control, omisión de controles o falta de tiempo válido. DSQ (descalificación): infracción grave, conducta peligrosa, falsedad de identidad, manipulación de resultados, agresión, incumplimiento reiterado o falta de corrección de infracciones que impidan validar la prueba. La Dirección de Carrera resolverá las incidencias.

13 Conducta deportiva

Se exige respeto a atletas, menores, jueces, voluntarios, personal sanitario y público. No se permiten amenazas, insultos, agresiones, intimidación, trampas ni obstrucciones deliberadas. Las conductas graves podrán motivar expulsión y las consecuencias que legalmente procedan.

14 Seguridad y asistencia médica

La organización adoptará las medidas de seguridad y asistencia exigibles. El equipo sanitario y la Dirección de Carrera podrán detener la participación ante un riesgo. Ante dolor intenso, mareo, dificultad respiratoria, desorientación o lesión, se deberá parar y pedir ayuda. Para menores se aplicará el protocolo de aviso a sus representantes legales.

15 Uso de imagen

Se podrá realizar cobertura fotográfica o audiovisual del evento conforme a la normativa aplicable y a la información facilitada. Los usos promocionales de imágenes identificables requerirán la base jurídica correspondiente. En menores se recabará autorización específica y separada cuando sea exigible. La inscripción por sí sola no autoriza automáticamente la difusión promocional de imágenes de menores.

16 Protección de datos

Los datos se utilizarán para gestionar inscripciones, categorías, cronometraje, comunicaciones, seguridad y obligaciones legales. El formulario deberá identificar al responsable del tratamiento, contacto, finalidades, bases jurídicas, destinatarios, conservación y vías de ejercicio de derechos. Los datos de salud tendrán acceso restringido y garantías reforzadas. La publicación de datos de menores se limitará a lo permitido legalmente.

17 Modificaciones del reglamento

La organización podrá modificar o adaptar este reglamento por motivos deportivos, técnicos, logísticos, sanitarios, legales, de seguridad o fuerza mayor. Los cambios relevantes se comunicarán por canales oficiales, respetando los derechos legalmente reconocidos.

18 Aceptación final

La inscripción supone la lectura y aceptación de este reglamento, las condiciones de compra y las instrucciones oficiales comunicadas antes o durante el evento. En menores, la aceptación y las autorizaciones necesarias corresponderán a su representante legal. Ninguna cláusula supone renuncia a derechos irrenunciables.

Revisión antes de publicar: confirmar la fecha de referencia de edades, altura del cajón, estándares infantiles, protocolo de entrega y recogida, seguros y asistencia, responsable de protección de datos y autorización de imágenes. Se recomienda revisión jurídica y de seguridad del evento.