



HYCROSS

by **DRIVE**



REGLAMENTO

TEMPORADA 26/27

Contenido

1.	CONCEPTO	2
2.	CONDICIONES DE PARTICIPACION	2
2.1	Condiciones de participación en HYCROSS	2
2.2	Requisitos previos para la participación.....	2
2.3	Participación de mujeres embarazadas.....	3
2.4	Participación con limitaciones físicas	3
2.5	Responsabilidad y Seguridad.....	3
3.	REGISTRO	3
3.1	Participar	3
4.	DIVISIONES Y DISTANCIAS	4
4.1	HYCROSS Divisiones	4
4.2	HYCROSS Distancias.....	4
4.3	Sistema de Clasificación	5
5.	CAMPEONATO	6
5.1	Clasificación	6
6.	LA COMPETENCIA	6
6.1	Carrera HYCROSS	6
6.2	Reglas y Normativas de las Estaciones	7
6.3	Carrera	7
6.4	Equipo de Jueces.....	7
7.	ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y PESOS.....	8
7.1	Burpee Broad Jump.....	8
7.2	Thrusters	15
7.3	Peso muerto	8
7.4	Tyre Flip Over.....	16
7.5	Farmers Carry.....	16
7.6	Sandbag Lunges.....	13
7.7	Wall Balls	9
8.	Código anti dopaje	18
9.	VESTIMENTA, ACCESORIOS, HIDRATACIÓN/NUTRICIÓN	19
9.1	Los siguientes elementos están permitidos durante la carrera:.....	19
9.2	Los siguientes artículos están estrictamente prohibidos en todo momento:	19
9.3	Mala Deportividad.....	20
9.4	Conducta General	20
9.5	Hidratación/Nutrición	20
10.	HORARIO DEL DÍA DEL EVENTO	20
10.1	Registro y pulseras	20
10.2	Vestuarios y Área de Depósito de Bolsas	21
10.3	Área de Calentamiento.....	21
10.4	Área de Zona de Salida.....	21
11.	PENALIZACIONES	22
12.	REGLAS DE CONDUCTA	23

1. CONCEPTO

HYCROSS, una competición de fitness exterior de participación masiva, está basada en una idea del fundador Esteban Abarzúa e involucra una combinación de carrera y movimientos funcionales.

HYCROSS consiste en una carrera de 1 km seguida de un workout, repetido 5 u 8 veces, cambiando el workout entre las carreras. Para completar toda la carrera HYCROSS y obtener un tiempo final válido, los atletas deben completar las carreras y workouts en el orden específico (carrera, workout, carrera, workout, etc.), hasta alcanzar un total de 5 u 8 km corriendo y 5 u 8 estaciones.

Aunque el número de repeticiones y/o los pesos difieren entre las divisiones, la distancia de carrera se mantiene constante en todas: cada participante debe correr 1 km antes de cada workout, es decir, un total de 5 u 8 km.

Los resultados y el sistema de clasificación se basan en el tiempo más rápido en cada división respectiva. Los resultados se ordenan del más rápido al más lento.

Los tiempos más rápidos generales se registran por tipo de equipo mujeres/mujeres hombres/hombres y mixto.

2. CONDICIONES DE PARTICIPACION

2.1 Condiciones de participación en HYCROSS

HYCROSS es una competición abierta a todo el público, no se requieren clasificaciones previas. Al participar en HYCROSS, aceptas las siguientes condiciones, que incluyen la exclusión de responsabilidad y los términos de la Política de Privacidad, disponibles en:

<https://HYCROSS.cl/terminos-y-condiciones/>

2.2 Requisitos previos para la participación

- Para participar en un evento HYCROSS, los atletas deben tener 18 años o más el día de la competición. Excepcionalmente, podrán participar atletas desde los 16 años, siempre que:
 - Compitan junto a un mayor de edad, y
 - Presenten autorización firmada por apoderado legal, y
 - Firmen la declaración de responsabilidad y seguridad del evento.
- Las clasificaciones oficiales se basarán en el sexo biológico al nacer. No obstante, las personas que deseen participar únicamente con fines recreativos, sin aparecer en la clasificación oficial, podrán inscribirse según su identidad de género.
- Cada participante debe aceptar los términos y condiciones de participación.
- La única forma de registrarse en un evento HYCROSS es a través del sitio web:

www.hycross.cl

2.3 Participación de mujeres embarazadas

Las mujeres embarazadas son bienvenidas a participar. Sin embargo, hacerlo durante el embarazo queda bajo la entera responsabilidad y criterio de la persona gestante. Dado que cada embarazo es único, recomendamos encarecidamente consultar con un profesional médico antes de participar para evaluar posibles riesgos.

Cualquier atleta embarazada que desee adaptar algún movimiento o modificar los pesos/repeticiones prescritas deberá contactar previamente al equipo de HYCROSS. Estaremos encantados de colaborar en lo posible.

Ten en cuenta que cualquier adaptación resultará en que tu resultado sea marcado como "Descalificado/a", lo que implica que quedarás excluida de las clasificaciones oficiales y de las plazas de clasificación, aunque sí recibirás un tiempo oficial de finalización.

2.4 Participación con limitaciones físicas

Los atletas lesionados son responsables de obtener autorización médica de un profesional de salud calificado antes de participar en una carrera HYCROSS.

Si se requieren adaptaciones en los movimientos o modificaciones en los pesos/repeticiones prescritas debido a limitaciones físicas (temporales o permanentes) derivadas de una lesión, los atletas deben contactar con antelación al equipo de HYCROSS.

Cualquier modificación por razones médicas hará que el resultado sea marcado como "Descalificado/a". Seguirás recibiendo un tiempo de finalización, pero no aparecerás en las clasificaciones oficiales ni serás elegible para puestos de clasificación.

2.5 Responsabilidad y Seguridad

Todos los participantes deberán firmar una Declaración de Responsabilidad, Exención de Riesgos y Aceptación de Normas de Seguridad, en la cual reconocen:

- Que participan voluntariamente en una competencia física exigente.
- Que asumen los riesgos inherentes a la actividad.
- Que liberan a la organización, patrocinadores y colaboradores de responsabilidad civil por lesiones, accidentes o daños derivados de su participación, salvo negligencia grave comprobada.
- La firma de este documento es obligatoria para competir.

3. REGISTRO

3.1 Participar En el HYCROSS sólo pueden participar parejas de 2 atletas. Puedes inscribirte en 3 divisiones distintas, eligiendo distancias distintas.

4. DIVISIONES Y DISTANCIAS

4.1 HYCROSS Divisiones

- Mujeres/Mujeres
- Hombres/Hombres y
- Mixto (Mujer/Hombre)

4.2 HYCROSS Distancias

- (a) 5 km
- (b) 8 km

HYCROSS ofrece 3 divisiones y 2 distancias de carrera. Las divisiones varían según el género y el peso utilizado.

Peso utilizado según división:

- Mujeres/Mujeres
 - Peso muerto 29 Kg (barra con disco)
 - Balón de 3 Kg (Wall ball)
 - Saco de arena de 10 Kg
 - Thrusters 20 (barra)
 - Farmers carry 2 x 10 Kg (dumbbells)
 - Tyre, neumático de tractor (50kg aprox)
- Hombres/Hombres
 - Peso muerto 43 Kg (barra con disco)
 - Balón de 6 Kg (Wall ball)
 - Saco de arena de 20 Kg
 - Thrusters 34 (barra con discos)
 - Farmers carry 2 x 22.5 Kg (dumbbells)
 - Tyre, neumático de tractor (50kg aprox)
- Mixto
 - Peso muerto 34 Kg (barra con disco)
 - Balón de 6 Kg (Wall ball)
 - Saco de arena de 10 Kg
 - Thrusters 29 (barra con discos)
 - Farmers carry 2 x 15 Kg (dumbbells)
 - Tyre, neumático de tractor(50kg aprox)

Las distancias de carrera son 5 u 8 km para todas las divisiones: cada participante debe correr 1 km entre cada workout, para un total de 5 u 8 km, según la carrera elegida.

- La carrera de 5 km, se divide en las estaciones:
 - Carrera de 1 km (en pareja)
 - Peso muerto, 100 repeticiones (repartición según elección del equipo)
 - Carrera de 1 km (en pareja)
 - Sandbag Lunges, 100 m (repartición según elección del equipo)
 - Carrera de 1 km (en pareja)
 - Farmers Carry, 200 m (repartición según elección del equipo)
 - Carrera de 1 km (en pareja)
 - Tyre Flip over, 80 m (repartición según elección del equipo)
 - Carrera de 1 km (en pareja)
 - Carrera de obstáculos (en pareja)

- La carrera de 8 km, en las estaciones:
 - Carrera de 1 km (en pareja)
 - Peso muerto, 100 repeticiones (repartición según elección del equipo)
 - Carrera de 1 km (en pareja)
 - Wall ball 100 repeticiones (repartición según elección del equipo)
 - Carrera de 1 km (en pareja)
 - Burpees broad jump 80 m (repartición según elección del equipo)
 - Carrera de 1 km (en pareja)
 - Sandbag Lunges, 100 m (repartición según elección del equipo)
 - Carrera de 1 km (en pareja)
 - Thrusters 100 repeticiones (repartición según elección del equipo)
 - Carrera de 1 km (en pareja)
 - Farmers Carry, 200 m (repartición según elección del equipo)
 - Carrera de 1 km (en pareja)
 - Tyre Flip over, 80 m (repartición según elección del equipo)
 - Carrera de 1 km (en pareja)
 - Carrera de obstáculos (en pareja)

4.3 Sistema de Clasificación

El sistema de clasificación se basa en el tiempo más rápido dentro de cada división en cada evento.

Los resultados se ordenan de más rápido a más lento.

Si un atleta participa dos veces en la misma división, solo se considerará su tiempo más rápido para efectos de clasificación.

No puede ganar más de un podio en la misma división para una misma carrera.

Los resultados se publicarán después del evento en: <https://results.HYCROSS.cl>

Cualquier vuelta de carrera incompleta o desviación de los estándares de movimiento o repeticiones requeridas resultará en penalizaciones y/o descalificación.

Se podrán aplicar o ajustar penalizaciones hasta 48 horas después del evento.

Criterio de desempate:

En caso de empate exacto de tiempo entre dos o más parejas dentro de una misma división, el desempate se definirá mediante una prueba adicional consistente en 50 lanzamientos de Wall Ball, ejecutados por un integrante designado de la pareja.

Ganará la pareja cuyo atleta complete los 50 lanzamientos válidos en el menor tiempo, bajo los mismos estándares oficiales de Wall Ball del reglamento.

5. CAMPEONATO

5.1 Clasificación

Para la temporada 2026, se proponen 4 carreras HYCROSS.

Para cada división, se determina la dupla más rápida como campeón de la temporada. Se suman los tiempos de cada carrera.

Elegible son los 3 mejores resultados de la temporada.

Sustitución de miembros en las parejas:

Si un miembro del equipo no puede competir, puede ser reemplazado por otra persona del mismo género y grupo de edad para competir. Para ser considerado en el campeonato, la misma pareja debe haber participado por lo menos en 3 de las 4 carreras.

6. LA COMPETENCIA

6.1 Carrera HYCROSS

Una competición HYCROSS consiste en una carrera de 1 km seguida de un workout, repetido 5 u 8 veces, según la distancia elegida por pareja.

Para completar toda la carrera HYCROSS y recibir un tiempo final válido, los atletas deben comenzar en la hora de inicio asignada, completar las carreras y los workouts en el orden designado (Carrera 1, workout 1, Carrera 2, workout 2, etc.) hasta completar un total de 5 u 8 km corriendo y 5 u 8 workouts.

Una carrera HYCROSS se realiza con salidas por tandas a intervalos regulares programados (por ejemplo, cada 10 minutos). A cada pareja se le asigna una hora oficial de salida, la cual se comunica antes del día de la carrera y se confirma nuevamente en el check-in.

Nota 1: Cualquier pareja que comience en una tanda anterior o posterior a su hora oficial asignada sin aprobación previa de los Organizadores de la Carrera será descalificado (DQ).

Nota 2: Los atletas deben evitar ingresar a la cancha de los workouts o al circuito de carrera antes de su hora oficial de salida, ya que hacerlo puede activar su chip de cronometraje y generar un tiempo incorrecto.

Nota 3: El orden de ejecución de las estaciones será el establecido en el Capítulo 4.2, y es obligatorio para todas las distancias, divisiones y sedes.

Nota 4: El tiempo máximo permitido para completar una carrera HYCROSS es de 2 horas (120 minutos) desde la hora oficial de salida. Toda pareja que no complete el recorrido dentro de este tiempo será retirada del circuito por razones de seguridad y registrada como DNF (Did Not Finish).

6.2 Reglas y Normativas de las Estaciones

- Completar todos los workouts en el orden correcto.
- Entrar y salir de cada workout por las rutas indicadas.
- Salir de un workout a través de la zona de entrada ('IN') resultará en una penalización de 2 minutos.
- Completar el número prescrito de repeticiones y/o distancias.
- Realizar cada workout conforme a los estándares de movimiento.
- Ejecutar los workouts/movimientos utilizando los pesos correctos.
- Solo se podrá usar el equipo, carril o diana de wall balls asignado por un miembro del equipo de carrera. No hacerlo conlleva una penalización de 2 minutos por infracción.
- Está permitido utilizar agua para enfriamiento personal (verter agua sobre el cuerpo o cabeza), siempre que no interfiera con otros atletas ni genere condiciones inseguras en la cancha o el recorrido.

6.3 Carrera

Todos los circuitos HYCROSS comprenden las mismas distancias e incluyen el recorrido de carrera y los workouts.

Los tramos de carrera siempre son de aproximadamente 1,000 metros.

En el recorrido de carrera, está marcado, las parejas no deben salir de la huella señalada.

Las carreras se corren por pareja, ambos atletas deben cumplir la distancia de la carrera. La pareja debe correr en conjunto, si un atleta corre a un ritmo más rápido, la pareja se lleva una penalización de 3 minutos.

Los dos miembros de cada pareja, deben entrar a la cancha de workout en conjunto.

Los workouts se ejecutan por atleta en el sistema "You go I go" (tú vas yo voy), cada pareja puede decidir como se divide las repeticiones entre los atletas mientras un atleta trabaja el otro descansa. No hay una distancia o número de repeticiones determinadas por atleta, es la pareja que debe cumplir la totalidad de repeticiones o cubrir la distancia total del workout individual.

Ambos miembros pueden descansar simultáneamente.

6.4 Equipo de Jueces

Un equipo de jueces será responsable de garantizar que todos los atletas completen la carrera de forma correcta y segura. Los jueces actúan en coordinación con el Juez Principal de cada workout.

El Juez Principal de cada workout está bajo la supervisión de los Directores de Carrera, quienes gestionan todos los aspectos deportivos del evento y toman las decisiones finales en temas de juzgamiento.

Todas las decisiones del Director Principal de Carrera son definitivas.

7. ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y PESOS

Es responsabilidad de cada atleta completar todos los segmentos de carrera y workouts según lo prescrito, en el orden correcto, y demostrar claramente que se cumplen todos los estándares de movimiento requeridos durante toda la carrera.

Cualquier ejecución de una carrera o movimiento que se desvíe de los estándares prescritos, que parezca inusual o poco común, o que proporcione una ventaja competitiva, no será reconocida. Dichas acciones pueden resultar en una repetición no válida ("no rep") o en una penalización de tiempo, dependiendo del workout.

Además, la asignación del equipo y de los carriles en cada workout será determinada por el Juez Principal y su equipo. Los atletas no están autorizados a elegir su propio equipo o carril bajo ninguna circunstancia.

7.1 Peso muerto

- 100 repeticiones

Para que una repetición de peso muerto (Deadlift) sea considerada válida en HYCROSS, ya sea en un entrenamiento, debe cumplir con estándares de movimiento específicos.

Es responsabilidad del participante seleccionar la barra y pesos correctos según su división (ver tabla más abajo).

Reglas:

1. Posición Inicial (Setup)

- Contacto con el suelo:
La barra debe comenzar claramente en el suelo.
- Agarre:
Las manos deben estar por fuera de las piernas. No se permite el agarre de "Sumo" (pies más anchos que las manos) a menos que el entrenamiento lo especifique explícitamente como Sumo Deadlift.

2. Fase de Ascenso

- Movimiento continuo:
Debes levantar la barra hasta que estés completamente erguido.
- Sin "Hitching":
En HYCROSS de competición, a menudo se penaliza el apoyar la barra en los muslos para impulsarla hacia arriba (hitching), aunque en el estándar básico de Deadlift lo más importante es el bloqueo final.

3. El Bloqueo (Finalización)

Para que la repetición cuente, al final del movimiento debes cumplir con:

- Extensión total de cadera y rodillas:
Las piernas deben estar rectas y la cadera abierta.
- Hombros detrás de la barra:
Vistos de perfil, tus hombros deben estar claramente por detrás de la línea vertical de la barra.
- Control:
Debes tener el control total del peso al final del levantamiento.

Lo que NO está permitido (Causas de "No Rep")

- No extender la cadera:
Quedarse un poco encorvado al final para ir más rápido.
- Soltar la barra desde arriba:
En la mayoría de los estándares competitivos, las manos deben seguir en contacto con la barra hasta que esta regrese al suelo (o al menos acompañar el descenso).
- Rebote excesivo (Bouncing):
Usar el rebote de los discos contra el suelo para facilitar la siguiente repetición. La barra debe "asentarse" un instante o tocar el suelo de forma controlada.

> Nota de seguridad:

Aunque el estándar busca la extensión final, intenta mantener siempre una espalda neutra durante el levantamiento para evitar lesiones lumbares, especialmente bajo fatiga.

Pesos por división

División	100 rep
Mujeres/Mujeres	29 kg
Hombres/Hombres	43 kg
Mixto	34 kg

7.2 Wall Balls

Es responsabilidad del atleta asegurarse de haber seleccionado el balón con el peso correcto según su división (ver más abajo).

El atleta debe comenzar de pie, erguido (caderas y rodillas extendidas), sosteniendo la pelota con ambas manos (ver Fig: 011); es decir, no está permitido que los atletas recojan la wall ball del suelo y la lancen inmediatamente hacia el objetivo.

Luego, el atleta se agacha por debajo de la posición paralela y lanza la pelota (con ambas manos) al levantarse, golpeando el objetivo correcto en la estructura de la wall ball; esto se cuenta como una repetición.

Cada lanzamiento de wall ball debe golpear la diana designada; teniendo en cuenta la categoría de cada atleta.

Después de que la pelota toque la diana, el atleta puede atrapar la pelota y comenzar el movimiento nuevamente o, alternativamente, permitiendo que el wall ball caiga al suelo antes de iniciar de nuevo el movimiento; es decir, estar de pie, erguido, con caderas y rodillas extendidas antes de comenzar la sentadilla. No está permitido que los atletas atrapen la pelota después de que rebote y continúen con la siguiente repetición.

En la posición más baja de la sentadilla, las caderas del atleta deben descender por debajo de las rodillas (también conocido como; por debajo del paralelo o por debajo de los 90°) (ver Fig: 012).

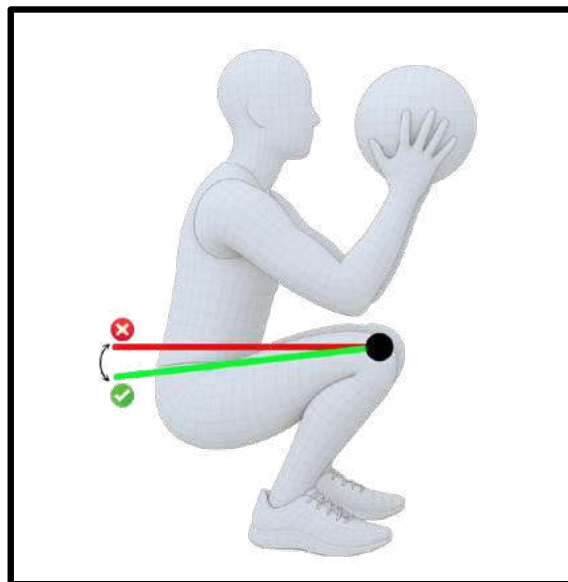
Los atletas solo podrán avanzar al escenario una vez que su juez confirme que se han completado 100 repeticiones válidas de Wall Ball.

Si el atleta incumple cualquiera de estos requisitos, esa repetición se considerará un “no rep”.

FIG 011



FIG 012



División	Reps y Peso
Mujeres	100 reps con 3 kg
Hombres	100 reps con 6 kg
Mixto	100 reps con 6 kg

Altura de la Diana

- Mujeres y Mixto 2.70 m
- Hombres 3.00 m

Nota 1:

Los jueces son responsables de evaluar la posición inicial del atleta y la profundidad de la sentadilla. Si un juez identifica un “no-rep”, lo señalará al del atleta.

Los atletas solo podrán avanzar al escenario una vez que el juez confirme que se han completado 100 repeticiones válidas de Wall Ball.

Si el atleta abandona su workout antes de alcanzar las 100 repeticiones válidas, no será llamado para completar las repeticiones restantes. En su lugar, se aplicará una penalización de 15 segundos por cada repetición incompleta.

Nota 2: Cajas de Profundidad de Sentadilla

El juez puede usar una caja de profundidad para ayudar a evaluar si la sentadilla del atleta cumple con la profundidad requerida. Estas cajas no pueden ser solicitadas por el atleta. No deben usarse para descansar o sentarse, ya que su única función es servir como indicador de profundidad y no como oportunidad para descansar durante el workout.

Protocolo de Penalización en Wall Ball

- No se otorgan advertencias; cada repetición es válida o no válida (rep o no-rep).
- Cada repetición faltante incurre en una penalización de 15 segundos.

7.3 Burpee Broad Jump

- Distancia 80 metros

El workout se completa mediante una combinación de burpees seguidos de saltos horizontales.

El recorrido puede dividirse en tramos según el lugar; es responsabilidad de la pareja completar todos los metros requeridos.

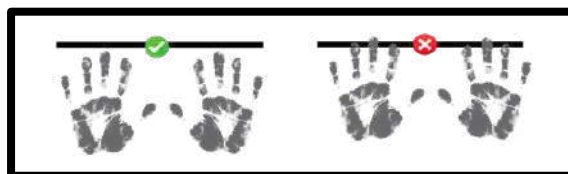
Reglas:

Inicio: el atleta comienza de pie, con ambos pies detrás de la línea de salida.

En cada tramo, se debe cruzar la línea de salida con ambos pies mediante el primer salto (no con pasos).

El primer burpee de cada tramo comienza con ambas manos colocadas en el suelo o en la cinta de color contrastante detrás de la línea blanca de inicio, con el pecho del atleta tocando el suelo. (ver Fig: 004)

Fig 004



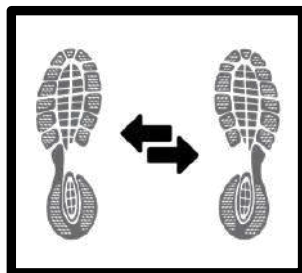
El atleta debe colocarse en el suelo, tocando con pecho, caderas y muslos al mismo tiempo. Ambos pies deben estar detrás de las manos al iniciar el siguiente movimiento.

Desde esa posición, el atleta debe saltar hacia adelante.

Salto hacia adelante (Broad Jump):

El salto debe realizarse desde los dos pies al mismo tiempo, sin pasos previos (ver Fig: 005).

Fig 005



El aterrizaje también debe ser con ambos pies al mismo tiempo. No está permitido deslizarse o arrastrarse durante el aterrizaje.

El siguiente burpee debe ejecutarse en el lugar donde caen los pies tras el salto, sin avanzar con pasos adicionales.

El cuerpo no puede tocar el suelo durante el salto o aterrizaje, excepto los pies.

Al saltar o dar un paso al salir de cualquier burpee, los pies no pueden ir más allá de la punta de los dedos de las manos del atleta (sobrepaso). (Ver Fig. 006).

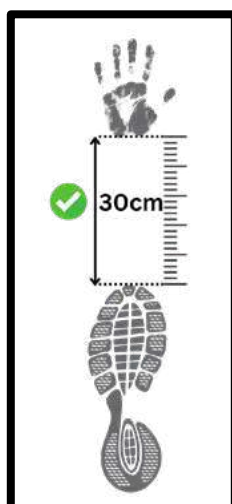
Fig 006



Líneas y tramos:

Cada tramo del workout tiene líneas blancas señaladas en el suelo (por lo general, cada 10 metros). Para cruzar una línea válida, ambos pies deben tocar más allá de la misma durante el aterrizaje.

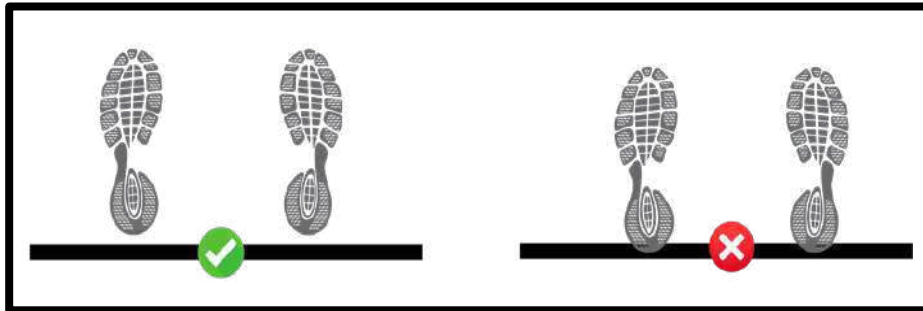
Al comenzar cada burpee posterior, las manos del atleta deben colocarse a no más de 30cm hacia adelante desde la punta de sus pies. Los 30 cm se miden desde la base de las palmas, donde las manos se unen con las muñecas (ver Fig. 007). Fig 007



Una vez que las manos se colocan en el suelo, no pueden moverse hacia adelante.

El juez indicará si se debe retroceder si no se ha superado una línea válida.

Fig 008



Al llegar al final de un tramo, se permite girar 180° para comenzar el siguiente tramo, sin hacer burpee o salto adicional.

Protocolo de penalización

- Burpee Broad Jump Infracción leve (1.ª vez): advertencia verbal
- Infracción repetida o grave: penalización de 15 segundos por cada repetición incorrecta
- Uso de técnica incorrecta reiterada o salto excesivo de distancia: puede implicar repetición del tramo o descalificación.

Distancia total por división:

Todas las divisiones (MUJERES/MUJERES, HOMBRES/HOMBRES, MIXTO):

- 80 metros

El miembro de la pareja que descansa, camina detrás del que trabaja. No debe obstruir a otros participantes o la pareja recibirá una penalización de 2 minutos.

7.4 Sandbag Lunges

- Distancia: 100 metros

Es responsabilidad del participante seleccionar el saco del peso correcto según su división (ver tabla más abajo).

Reglas:

- El workout comienza y termina con la toma y devolución del saco en el área marcada junto a la línea de salida/llegada.
- El atleta debe levantar el saco sin ayuda y colocarlo sobre ambos hombros, donde debe permanecer durante toda la workout, incluso en las zonas de giro.
- Para comenzar, el atleta debe estar de pie, con ambos pies detrás de la línea de salida, y hacer la primera zancada cruzando esa línea (ver Fig. 09). En cada zancada, la rodilla trasera debe tocar claramente el suelo.

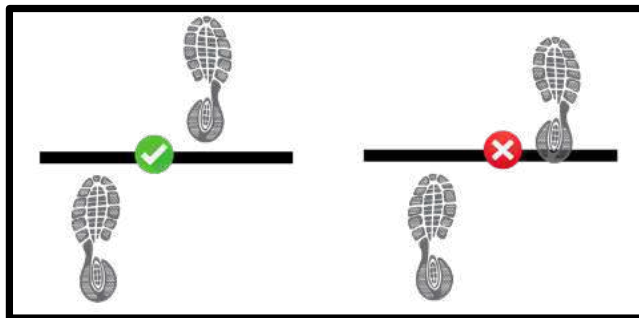


Fig 009

La repetición termina cuando el atleta se encuentra de pie con caderas y rodillas completamente extendidas.

- Las zancadas deben ser alternadas (rodilla izquierda, luego derecha, etc.).
- Está permitido pausar entre zancadas, pero no se puede dar ningún paso o shuffle adicional entre repeticiones.
- El pie delantero debe cruzar completamente la línea blanca al final de cada tramo y en la línea de meta.
- No es necesario hacer zancadas en los giros; sin embargo, cada tramo nuevo debe comenzar con ambos pies detrás de la línea blanca, ejecutando una zancada al cruzarla.
- El workout se considera completa cuando el pie delantero del atleta cruza completamente la línea de meta y el saco se devuelve a su lugar asignado.
- El traspaso del saco entre miembros de equipo se realiza en el aire, el saco no debe tocar el suelo. Un miembro del equipo le puede colocar el saco al hombro del otro miembro, siempre cuando la pareja se mantiene en el lugar y no están avanzando en el traspaso.
- El miembro de la pareja que descansa, camina detrás del que trabaja. No debe obstruir a otros participantes o la pareja recibirá una penalización de 2 minutos.

Protocolo de penalización

- Primera infracción: advertencia verbal.
- Segunda infracción: penalización de 15 segundos.
- Si el saco no se devuelve correctamente al área correspondiente aplica penalización de 30 segundos. (No se aplica si el atleta corrige el error antes de salir de la cancha del workout)
- Si se utiliza un peso incorrecto, el atleta debe repetir todo el workout con el peso correcto. No hacerlo resultará en descalificación (DQ).
- El saco debe permanecer sobre ambos hombros todo el tiempo.
- No está permitido bajarlo en ningún momento, ni siquiera en los giros.

Primera infracción: penalización de 15 segundos Segunda infracción: descalificación

Pesos por división

Distancia	100m
Mujeres/Mujeres	10 kg
Hombres/Hombres	20 kg
Mixto	10 kg

7.5 Thrusters

- 100 repeticiones

El Thruster es considerado uno de los movimientos más exigentes de HYCROSS debido a que combina una sentadilla frontal profunda con un empuje por encima de la cabeza en un solo movimiento fluido.

Es responsabilidad del participante seleccionar la barra y pesos correctos según su división (ver tabla más abajo).

Reglas:

1. La Posición Inicial

- Desde el suelo:
La primera repetición de cada serie debe empezar con la barra en el suelo.
- Squat Clean permitido:
Puedes iniciar el movimiento haciendo una sentadilla profunda. Si lo haces, esa sentadilla ya cuenta como la parte inferior del primer Thruster.
- Front Rack:
La barra debe estar apoyada en los hombros (posición de rack frontal) antes de iniciar el descenso.

2. La Sentadilla (Profundidad)

- Breaking Parallel:
El pliegue de tu cadera debe pasar claramente por debajo de la parte superior de las rodillas.
- Si no rompes el paralelo, la repetición será invalidada (No Rep).

3. El Empuje (Ascenso)

- Movimiento fluido:
Debe ser un solo movimiento continuo. No puedes hacer la sentadilla, detenerte por completo arriba y luego hacer un press (eso sería un Front Squat + Push Press).
- Extensión de piernas:
No se permite realizar un "re-dip" (volver a flexionar las rodillas) para empujar la barra una vez que ya estás subiendo de la sentadilla (no se permite el Jerk).

4. El Bloqueo Final

La repetición se marca como válida cuando:

- Extensión total:
Rodillas, cadera y brazos están completamente extendidos.
- Línea media:
La barra debe estar directamente sobre o ligeramente detrás del centro del cuerpo (vista de perfil).
- * Pies quietos:
Los pies deben estar alineados y estables al finalizar el bloqueo.

Errores que causan **"No Rep"**:

- Falta de profundidad: No bajar lo suficiente en la sentadilla.
- No bloquear arriba: Bajar la barra antes de haber extendido completamente los brazos o la cadera.
- Hacer una pausa: Detenerse claramente en la posición de pie antes de empezar a empujar la barra con los brazos.

- Codos tocando rodillas: En la parte baja de la sentadilla, tus codos no deben tocar tus piernas (esto es un estándar de seguridad y estabilidad).

> Consejo pro: Para ser más eficiente, intenta no "prensar" la barra con los brazos hasta que tus piernas y cadera hayan completado casi toda su extensión. La potencia debe venir de tus piernas.

Pesos por división

División	100 rep
Mujeres/Mujeres	20 kg
Hombres/Hombres	34 kg
Mixto	29 kg

7.6 Farmers Carry

- Distancia: 200 metros

Dependiendo del lugar del evento, completar los 200 metros puede requerir varias vueltas.

Es responsabilidad del atleta conocer el mapa del recorrido y completar el número correcto de vueltas.

Reglas:

- El participante debe seleccionar las dumbbells del peso correspondiente a su división (ver más abajo).
- El workout comienza y termina cuando la pareja toma y devuelve las dumbbells en el área marcada junto a la línea de salida/llegada.
- Se deben cargar ambas dumbbells durante todo el recorrido.
- Las dumbbells deben llevarse con los brazos extendidos a los costados del cuerpo.
- Está permitido descansar dejando las dumbbells en el suelo, siempre que no se deslicen hacia adelante.
- El workout finaliza cuando el atleta cruza la línea de meta con ambas dumbbells y las devuelve a su caja correspondiente de forma horizontal.
- Para pasar las dumbbells de un miembro del equipo al otro, se depositan en el piso, no se traspasan de la mano.
- El miembro de la pareja que descansa, camina detrás del que trabaja. No debe obstruir a otros participantes o la pareja recibirá una penalización de 2 minutos.

Protocolo de penalización

- Si no se devuelven correctamente las dumbbells (posición o ubicación incorrecta): penalización de 30 segundos.
- Si el atleta corrige la infracción antes de salir de la cancha del workout, no se aplica penalización.
- Si se usa un peso incorrecto (más liviano o pesado), el atleta debe repetir todo el workout con el peso correcto.
- Si no lo hace, será descalificado (DQ). Pesos por división

Distancia	200m
Mujeres/Mujeres	2 x 10 kg
Hombres/Hombres	2 x 22.5 kg
Mixto	2 x 15 kg

7.7 Tyre Flip Over

- Distancia: 80 metros

El Tyre Flip (volteo de llanta o neumático) es un movimiento clásico de Strongman adaptado a HYCROSS. A diferencia de un levantamiento con barra, el estándar de repetición válida se centra en completar el ciclo del neumático de un lado al otro.

Reglas:

1. La Posición Inicial (Setup)

- **Agarre inferior:**
Debes colocar las manos por debajo del neumático. No se permite intentar levantarlo solo por los bordes laterales con un agarre de pinza si el neumático es pesado.
- **Pecho en contacto:**
Es estándar (y más seguro) apoyar el pecho contra el neumático para generar una palanca diagonal en lugar de tirar de él verticalmente como en un peso muerto.

2. El Levantamiento y Transición

- **Sin "Deadlifting":**
No debes levantar la llanta hacia arriba como una barra. La fuerza debe ser en un ángulo de aproximadamente 45 grados, empujando hacia adelante y hacia arriba.
- **Uso de la rodilla:**
En HYCROSS y Strongman, se permite (y a menudo se recomienda) usar la rodilla para ayudar a empujar el neumático hacia arriba una vez que se ha despegado del suelo, facilitando el cambio de manos de "tirar" a "empujar".
- **Cambio de manos:**
Una vez que el neumático alcanza una posición casi vertical, debes cambiar rápidamente las manos para empujarlo desde la parte superior.

3. La Repetición Válida (Finalización)

- **El volteo completo:**
La repetición se cuenta únicamente cuando el neumático ha caído completamente al suelo sobre su lado opuesto.
- **Estabilidad:**
El neumático debe quedar plano en el suelo. Si rebota y vuelve a quedar en su posición original o de lado, la repetición no cuenta.

Errores comunes que causan "No Rep":

- **No completar el giro:**
Dejar que el neumático se quede en posición vertical o que caiga hacia atrás hacia el atleta.

- Caminar el neumático:
En competiciones de distancia, si se pide volteos en línea recta, moverlo excesivamente hacia los lados para ganar ventaja puede ser penalizado.
- Agarre prohibido:
Intentar levantarlo exclusivamente con la fuerza de los bíceps (peligroso para los tendones) en lugar de usar la potencia de las piernas y el empuje de cadera.

Recomendación técnica:

> Mantén los brazos estáticos: Trata tus brazos como "cables" o ganchos. La fuerza debe venir de la extensión explosiva de tus piernas y cadera. Si intentas hacer un "curl" con el neumático, corres un riesgo alto de rotura del tendón del bíceps.

8. Código anti dopaje

HYCROSS está comprometido con la promoción de una competición justa, segura y ética. Por ello, la organización aplica una política de tolerancia cero contra el dopaje en todas sus competiciones y divisiones.

Aplicación del código

Todos los atletas que participen en eventos HYCROSS aceptan someterse a controles antidopaje aleatorios realizados por organizaciones independientes autorizadas.

Estos controles pueden realizarse antes, durante o después de la competición.

El incumplimiento del reglamento antidopaje o la negativa a realizar el test conllevará la descalificación inmediata y una posible suspensión de futuras competiciones HYCROSS.

Sustancias prohibidas

HYCROSS reconoce la lista de sustancias y métodos prohibidos de la Agencia Mundial Antidopaje (AMA/WADA), accesible en: <https://www.wada-ama.org>

Los atletas son responsables de:

- Conocer las sustancias prohibidas, incluyendo suplementos o medicamentos que puedan contenerlas.
- Informar a HYCROSS si están bajo tratamiento médico que incluya alguna sustancia vetada. Presentar una exención de uso terapéutico (TUE) válida si corresponde.

Sanciones

Las sanciones por dopaje pueden incluir:

- Descalificación de resultados
- Pérdida de títulos, premios o clasificaciones
- Suspensión temporal o permanente de futuros eventos HYCROSS

HYCROSS se reserva el derecho de actualizar esta política en cualquier momento, en función de nuevas normativas internacionales o avances médicos.

9. VESTIMENTA, ACCESORIOS, HIDRATACIÓN / NUTRICIÓN

Es responsabilidad del atleta asegurarse de que esté vestido adecuadamente al prepararse para las actividades a realizar, teniendo en cuenta los factores ambientales y cualquier sensibilidad cultural que deba respetarse.

Todos los atletas deben usar calzado cerrado en todo momento durante la carrera.

9.1 Los siguientes elementos están permitidos durante la carrera:

- Rodilleras
- Guantes (no agarres ni calleras ni straps)
- Cinturón
- Muñequeras
- Botellas de agua o flasks de hidratación
- Inhaladores de asma

Cualquier artículo que no esté explícitamente listado como permitido está, por defecto, prohibido.

Nota 1: Si un atleta decide usar, llevar o portar alguno de los artículos mencionados anteriormente, debe hacerlo desde el inicio hasta el final de la carrera. Estos artículos no pueden ser entregados ni recibidos de ninguna otra persona en ningún momento. Hacerlo se considera asistencia externa y puede resultar en descalificación.

Nota 2: Cualquier artículo NO listado anteriormente debe considerarse prohibido, a menos que el atleta reciba permiso por escrito del Director de la Carrera antes del inicio de la competición. Los artículos prohibidos serán confiscados y podrán ser recuperados en el área de Servicio al Cliente después de que el atleta haya terminado.

Nota 3: Se debe cumplir en todo momento con la Política Antidopaje de HYCROSS.

9.2 Los siguientes artículos están estrictamente prohibidos en todo momento:

- Auriculares
- Teléfonos celulares*
- Gafas de realidad virtual (VR)
- GoPro u otro tipo/marca de cámaras (corporales)
- Cascos**
- Aparatos de respiración**
- Inhaladores**

* Si se requiere un dispositivo médico que necesite proximidad al teléfono del atleta durante la carrera, debe obtenerse la aprobación previa del Director de la Carrera. Por favor, contacte al equipo local de Atención al Cliente antes del día de la carrera para ser puesto en contacto con el Director de la Carrera correspondiente.

** Por razones de seguridad, no se permite en el área de la carrera HYCROSS ninguna ropa o equipo que pueda representar un riesgo para otros atletas. Esto incluye, pero no se limita a, aparatos de respiración, inhaladores y cascos. Aunque entendemos que estos artículos a veces se usan como parte de iniciativas benéficas, la seguridad de todos los atletas es nuestra máxima prioridad. Uniformes y chalecos lastrados siguen estando permitidos, siempre que no interfieran con la seguridad o el desempeño de otros atletas

9.3 Mala Deportividad

Cualquier forma de mala deportividad, incluyendo comportamientos amenazantes y/o abusivos hacia el personal del evento, jueces, voluntarios, espectadores o compañeros atletas, puede conllevar penalizaciones y/o descalificación. Estas penalizaciones también pueden aplicarse de forma retroactiva después de la carrera.

La mala deportividad se define como intentos de engaño, manipulación o disputas excesivas, así como interrumpir y/o impedir a otros participantes, lo que puede llevar a penalizaciones, descalificación, prohibición de por vida en carreras HYCROSS y/o acciones legales.

9.4 Conducta General

Está prohibido arrojar basura. Por ejemplo, todos los vasos de papel y empaques de gel usados deben desecharse en los contenedores provistos, no en el suelo de la cancha del workout ni en el recorrido de la carrera. Cada infracción puede resultar en una penalización de 2 minutos.

Escupir o sonarse la nariz en el suelo está estrictamente prohibido. Cada infracción conllevará una penalización de 2 minutos.

9.5 Hidratación/Nutrición

Durante la carrera, se dispondrá de agua al menos una vez durante, antes o después de cada paso por la cancha del workout. También puede haber disponible una bebida deportiva u otro producto de hidratación. Los atletas que deseen llevar nutrición deben hacerlo por cuenta propia desde el inicio de la carrera.

10. HORARIO DEL DÍA DEL EVENTO

El día del evento HYCROSS está estructurado para ofrecer una experiencia organizada, segura y clara para todos los participantes.

10.1 Registro y pulseras

Una vez que los atletas lleguen al lugar del evento, deberán pasar por el área de registro donde recibirán, número de atleta y pulsera de identificación.

Los atletas deben llevar una identificación oficial (cédula o pasaporte) con foto emitida por el gobierno y la confirmación de su inscripción.

La pulsera se utiliza para identificar la ola de salida y la división del participante durante la carrera, y debe llevarse visible en la muñeca.

10.2 Vestuarios y Área de Depósito de Bolsas

Habrán vestuarios y un área segura para dejar bolsas disponibles en el lugar del evento. Sin embargo, el organizador no se responsabiliza por bolsas o artículos perdidos o robados.

10.3 Área de Calentamiento

Se dispondrá de un área designada para el calentamiento con el equipo relevante para la carrera, disponible para todos los atletas. No se permite el acceso a espectadores en el área de calentamiento; es exclusivamente para uso de los atletas.

10.4 Área de Zona de Salida

Diez minutos antes de la hora de inicio de un atleta, este debe reunirse en el área del precalentamiento para recibir instrucciones oficiales sobre el comienzo de la carrera.

11. PENALIZACIONES

Tabla Resumen

Cod.	Motivo	Penalización
001	Vuelta de Carrera omitida	DQ (recorridos de 1 vuelta)
002	Workout omitido	DQ
003	Realizar estaciones en orden incorrecto	3 mins por primera infracción, luego DQ
004	Uso incorrecto de la entrada/salida del workout	2 minutos por infracción
005	Burpee Broad Jump	15 segundos por infracción
006	Vuelta omitida en Farmer Carry	3 minutos por vuelta
008	dumbbells devueltas incorrectamente	30 segundos
009	Peso incorrecto en Farmer Carry o Zancadas	DQ * salvo repetir con peso correcto
010	Rodilla no toca el suelo o no se mantiene erguido en las zancadas	15 segundos por infracción
011	Quitarse el saco de los hombros y seguir avanzando o tirarlo al suelo	15 segundos primera infracción, DQ (Segunda infracción)
012	Wall Balls omitidos	15 segundos por wall ball faltante
014	No usar el material/carril asignado	2 minutos por infracción
015	Integrantes de la pareja de dobles no corren juntos	1 minuto por cada tramo de Carrera y/o workout hasta un máximo de 3 veces, después DQ
016	Hora de inicio incorrecta	DQ
017	No llevar el chip de cronometraje	Did not Start (DNS)
018	Escupir o limpiarse la nariz	2 minutos o DQ (decisión Director de Carrera)
019	Tirar basura	2 minutos por infracción
020	Conducta Antideportiva	2 minutos o DQ (decisión Director de Carrera)
021	Asistencia externa	2 minutos por infracción

12. REGLAS DE CONDUCTA

Al registrarse en un evento HYCROSS, los atletas aceptan competir de manera justa y honorable, y comprometerse a cumplir con el Código de Conducta de HYCROSS, que sostiene los valores fundamentales para garantizar un ambiente de carrera respetuoso e inclusivo para todos.

La mala deportividad, por ejemplo, intentos de engaño, manipulación, disputas excesivas, así como interrumpir y/o impedir a otros participantes, puede conllevar penalizaciones, descalificación, prohibición de por vida en carreras HYCROSS y/o acciones legales.

Cualquier participante que sea descalificado de una carrera HYCROSS o prohibido en eventos futuros no recibirá reembolso alguno por cuotas o inscripciones. Esto también aplica a conductas que puedan dañar o perturbar a participantes, voluntarios, personal, patrocinadores y espectadores. Cualquiera de las acciones mencionadas podrá aplicarse a cualquier participante a discreción de los organizadores del evento.