



REGLAMENTO OFICIAL

ON HYBRID RACE 2026

Versión para participantes

FORMATO OFICIAL 4 segmentos de 700 m + 4 estaciones funcionales + 150 m finales. Distancia total de carrera: 2,950 m.

CORRE · LEVANTA · SUPERA

1. Formato de competencia

ON Hybrid Race combina carrera a pie y estaciones funcionales. El objetivo es completar el recorrido en el menor tiempo posible, respetando el orden, las distancias y los estándares técnicos.

ORDEN	TRABAJO
1	Run - 700 m
2	Wall Ball Shot - 30 repeticiones
3	Run - 700 m
4	Burpee Broad Jumps - 50 m (25 + 25)
5	Run - 700 m
6	Box Jump - 30 repeticiones
7	Run - 700 m
8	Sandbag Lunge - 50 m (25 + 25)
9	Sprint final - 150 m a meta

2. Categorías y clasificación

Categorías oficiales: Individual Varonil, Individual Femenil, Pareja Varonil, Pareja Femenil y Pareja Mixta (un hombre y una mujer). Para esta edición existe una única clasificación general por categoría, sin grupos de edad.

3. Participación e identificación

- Edad mínima: 18 años cumplidos al día de la competencia.
- Es obligatorio presentar INE vigente del titular de la inscripción. Si no se acredita la identidad, se negará la participación sin derecho a reembolso.
- La inscripción es personal. No se permite competir con el número, chip o identidad de otra persona.
- El participante debe estar listo en la zona de llamado al menos 10 minutos antes de su horario oficial.
- Quien llegue tarde pierde su salida. Si la operación lo permite, podrá recorrer al final del evento, fuera de clasificación y sin derecho a premiación.

4. Recorrido y running

- Se debe seguir siempre la ruta marcada. Está prohibido cortar pista, atravesar delimitaciones u omitir secciones.
- En parejas, ambos integrantes completan todos los segmentos de carrera y deben mantenerse a una distancia máxima de 5 m entre sí.
- El tiempo oficial de una pareja termina cuando el segundo integrante cruza la meta.
- Los rebases deben realizarse sin bloquear, empujar o interferir con otros competidores.

5. Estándares por categoría

CATEGORÍA	WALL BALL	OBJETIVO	SANDBAG	BOX
Individual Femenil	10 kg	2.40 m	10 kg	40 cm
Pareja Femenil	10 kg	2.40 m	10 kg	40 cm
Pareja Mixta	10 kg	2.40 m	10 kg	40 cm
Individual Varonil	14 kg	2.80 m	20 kg	60 cm
Pareja Varonil	14 kg	2.80 m	20 kg	60 cm

6. Wall Ball Shot

- 30 repeticiones válidas. En parejas, son 30 acumuladas entre ambos y pueden distribuirlas libremente.
- La cadera debe descender por debajo de la parte superior de la rodilla y el balón debe tocar el objetivo correspondiente.
- Una repetición que no cumpla el estándar será NO REP y no contará.



— HYBRID RACE —

ESTACIÓN 1

WALL BALL SHOT

FUERZA × RESISTENCIA × DISCIPLINA

MÁS
QUE UNA
CARRERA

1 POSICIÓN INICIAL



De pie, con el balón al pecho, pies al ancho de los hombros.

2 SENTADILLA



Desciende hasta que la cadera esté por debajo de la parte superior de la rodilla.

3 IMPULSO



Desde la posición de sentadilla, impúlsate y extiende cadera, rodillas y brazos.

4 LANZAMIENTO



Lanza el balón hacia el objetivo a la altura correspondiente a tu categoría.

5 CONTACTO



El balón debe tocar directamente el objetivo.

ALTURA DEL OBJETIVO



2.40 m

INDIVIDUAL FEMENIL
PAREJA FEMENIL
PAREJA MIXTA



2.80 m

INDIVIDUAL VARONIL
PAREJA VARONIL

PROFUNDIDAD VÁLIDA



La cadera debe estar por debajo de la parte superior de la rodilla.

PROFUNDIDAD INVÁLIDA (NO REP)



Cadera a la altura de la rodilla.
(NO REP)



Cadera por encima de la rodilla.
(NO REP)

EJEMPLO DE OBJETIVO



El balón debe tocar el centro del objetivo o la zona designada por la organización.

ESTÁNDARES POR CATEGORÍA

CATEGORÍA	PESO DEL BALÓN	ALTURA DEL OBJETIVO	REPETICIONES
Individual Femenil	10 kg	2.40 m	30
Pareja Femenil	10 kg	2.40 m	30
Pareja Mixta	10 kg	2.40 m	30
Individual Varonil	14 kg	2.80 m	30
Pareja Varonil	14 kg	2.80 m	30

PUNTOS CLAVE

- ✓ 30 repeticiones válidas.
- ✓ Cadera por debajo de la parte superior de la rodilla.
- ✓ El balón debe tocar el objetivo.
- ✓ Puedes dejar caer el balón para descansar.
- ✓ Solo cuenta el juez.
- ✓ El tiempo de competencia continúa en todo momento.

NO REP (ENTRE OTROS)

- ✗ Sentadilla sin la profundidad requerida.
- ✗ El balón no toca el objetivo.
- ✗ El balón toca por debajo del área válida.
- ✗ Uso de un implemento diferente al asignado.
- ✗ Cualquier ejecución que no cumpla con el estándar.

ON HYBRID RACE

MOVIMIENTO CON PROPÓSITO

7. Burpee Broad Jumps

- 50 m totales: 25 m de ida + giro + 25 m de regreso.
- El pecho debe tocar el suelo. El salto hacia adelante debe despegar y aterrizar con ambos pies juntos.
- En parejas, los 50 m son acumulativos entre ambos y pueden dividir la distancia libremente. Solo uno ejecuta a la vez.
- El avance inválido no se contabiliza; se continúa desde el último punto válido indicado por el juez.

ESTACIÓN 2
BURPEE BROAD JUMPS
 POTENCIA × RESISTENCIA × CONTROL

MÁS
 QUE UNA
CARRERA

1 POSICIÓN INICIAL

 De pie, pies al ancho de los hombros, frente al carril de 25 metros.

2 BAJA AL SUELO

 Coloca las manos en el suelo y lleva los pies hacia atrás en un solo movimiento.

3 PECHO AL PISO

 Desciende hasta que el pecho toque claramente el suelo.

4 INCORPORACIÓN

 Regresa los pies hacia las manos y incorpórate completamente antes de saltar.

5 SALTO HACIA ADELANTE

 Realiza un salto hacia adelante con ambos pies juntos y de manera simultánea.

6 ATERRIZAJE

 Aterrizas con ambos pies juntos dentro del carril y continúa con el siguiente burpee.

EJECUCIÓN CORRECTA

 PECHO AL PISO + PIES JUNTOS + SALTO HACIA ADELANTE + PIES JUNTOS AL ATERRIZAR

EJECUCIÓN INCORRECTA (NO REP)

 Pies separados en el despegue. Despegue escalonado. Aterrizaje con pies separados.

DISTANCIA OFICIAL

DETALLES DE LA ESTACIÓN

MOVIMIENTO	Burpee Broad Jumps
DISTANCIA TOTAL	50 metros (25 m ida + 25 m regreso)
CATEGORÍAS	Todas
ESTÁNDAR DE MOVIMIENTO	Pecho al piso + salto hacia adelante con pies juntos
SUPERFICIE	Carril previamente delimitado
EQUIPO	Ninguno
JUEZ	Verifica técnica y distancia completada

PUNTOS CLAVE

- ✓ El pecho debe tocar el suelo en cada repetición.
- ✓ Los pies deben estar juntos al despegar y al aterrizar.
- ✓ Avanza dentro del carril asignado.
- ✓ Completa 25 m de ida, realiza el giro y 25 m de regreso.
- ✓ Puedes hacer pausas para descansar.
- ✓ El tiempo de competencia continúa en todo momento.
- ✓ La estación finaliza cuando el juez confirma que completaste la distancia total.

NO REP (ENTRE OTROS)

- ✗ El pecho no toca el suelo.
- ✗ No realizar el salto hacia adelante.
- ✗ Pies separados en el despegue o aterrizaje.
- ✗ Despegue escalonado (un pie antes que otro).
- ✗ No completar la distancia dentro del carril.
- ✗ Uso de un movimiento diferente al estándar.
- ✗ Cualquier ejecución que no cumpla con el estándar.

ON HYBRID RACE

MOVIMIENTO CON PROPÓSITO

8. Box Jump

- 30 repeticiones. En parejas, son 30 acumuladas entre ambos y pueden distribuirlas libremente.
- Box Jump convencional: despegue simultáneo con ambos pies. Arriba, ambas plantas deben quedar completamente apoyadas sobre el cajón.
- Para validar la repetición se requiere extensión completa de cadera y rodillas antes de descender.
- Step Box: podrá autorizarlo el juez cuando exista una limitación de movilidad. Mantiene la misma altura y las mismas 30 repeticiones, sin penalización.
- En Step Box también deben quedar ambas plantas completamente apoyadas y alcanzarse extensión completa.

ESTACIÓN 3

BOX JUMP

FUERZA × EXPLOSIVIDAD × RESISTENCIA

MÁS QUE UNA CARRERA

1 POSICIÓN INICIAL

Colócate frente al cajón, con ambos pies juntos y a una distancia cómoda para el salto.

2 SALTO AL CAJÓN

Realiza un salto con ambos pies juntos y de manera simultánea. No está permitido subir caminando ni escalonar los pies.

3 EXTENSIÓN COMPLETA

Termina el movimiento completamente erguido sobre el cajón, con cadera y rodillas extendidas. El juez contará la repetición en esta posición.

4 DESCENSO

Desciende del cajón caminando (un pie a la vez) o puedes saltar para bajar si lo prefieres.

5 REPITE

Regresa al suelo y prepara el siguiente salto. La siguiente repetición comienza solo cuando ambos pies estén en el suelo.

MOVIMIENTO CON PROPÓSITO

EJECUCIÓN CORRECTA

PIES JUNTOS AL SALTAR → CAJÓN → EXTENSIÓN COMPLETA ARRIBA → DESCENSO CONTROLADO

EJECUCIÓN INCORRECTA (NO REP)

Subir caminando o escalonando los pies. No alcanzar la extensión completa. Usar las manos para impulsarse. Pies separados en el salto o al aterrizar.

ALTURA DEL CAJÓN POR CATEGORÍA

CATEGORÍA	ALTURA
Individual Femenil	40 cm
Individual Varonil	60 cm
Pareja Femenil	40 cm
Pareja Mixta	40 cm
Pareja Varonil	60 cm

60 cm (Varonil y Pareja Varonil)
40 cm (Femenil, Pareja Femenil y Pareja Mixta)

REPETICIONES

Individual
30 repeticiones

Parejas
30 repeticiones totales entre ambos (integrantes pueden dividirse las repeticiones como quieran).

OPCIÓN STEP BOX (CON AUTORIZACIÓN)

✓ En caso de alguna limitación de movilidad, el juez podrá autorizar la modalidad Step Box.

Se deberá subir y bajar de manera controlada, cumpliendo con la extensión completa arriba. Sujeto a aprobación del juez.

PUNTOS CLAVE

- ✓ Salta con ambos pies juntos.
- ✓ Alcanza la extensión completa de cadera y rodillas.
- ✓ Baja de forma controlada.
- ✓ Completa 30 repeticiones.
- ✓ En parejas, las 30 repeticiones son acumulativas.
- ✓ Step Box permitido solo con autorización del juez.

ON HYBRID RACE

MOVIMIENTO CON PROPÓSITO

9. Sandbag Lunge

- 50 m totales: 25 m de ida + giro + 25 m de regreso.
- La rodilla trasera debe tocar claramente el suelo y las piernas deben alternarse.
- Pesos: 10 kg para Individual Femenil, Pareja Femenil y Pareja Mixta; 20 kg para Individual Varonil y Pareja Varonil.
- En parejas, la distancia es acumulativa entre ambos y puede dividirse libremente. Solo uno ejecuta a la vez.

ESTACIÓN 4
SANDBAG LUNGE
 FUERZA × RESISTENCIA × DISCIPLINA × CONTROL

MÁS QUE UNA CARRERA

1 POSICIÓN INICIAL

 Coloca el sandbag sobre tus hombros y mantén un buen control del implemento. Pies al ancho de la cadera, espalda recta y mirada al frente.

2 PASO AL FRENTE

 Da un paso al frente con una pierna manteniendo el control del sandbag.

3 RODILLA AL SUELO

 La rodilla de la pierna trasera debe tocar claramente el suelo antes de incorporar.

4 INCORPÓRATE

 Recupera una posición completamente erguida y continúa avanzando con el siguiente paso.

5 ALTERNA

 Alterna las piernas en cada repetición durante todo el recorrido. El movimiento debe ser continuo y controlado.

UN PASO MÁS LEJOS DE TU MEJOR VERSIÓN

RECORRIDO OFICIAL
 25 METROS DE IDA + GIRO + 25 METROS DE REGRESO = 50 METROS TOTALES

EJECUCIÓN INCORRECTA (NO REP)

Rodilla no toca el suelo.

No alternar las piernas.

Sandbag mal colocado o sin control.

Arrastrar la pierna o no completar el movimiento.

PESO DEL SANDBAG POR CATEGORÍA

CATEGORÍA	PESO
Individual Femenil	10 kg
Individual Varonil	20 kg
Pareja Femenil	10 kg
Pareja Mixta	10 kg
Pareja Varonil	20 kg

10 kg
(Femenil, Pareja Femenil y Pareja Mixta)

20 kg
(Varonil y Pareja Varonil)

DISTANCIA

Individual
50 metros
(25 m ida + 25 m regreso)

Parejas
50 metros totales entre ambos
(integrantes pueden dividir la distancia como quieran).

PUNTOS CLAVE

- ✓ La rodilla trasera debe tocar el suelo.
- ✓ Piernas alternadas.
- ✓ Mantén el control del sandbag en todo momento.
- ✓ Completa 25 m de ida, gira y regresa 25 m.
- ✓ Solo un integrante a la vez (en parejas).
- ✓ El cambio se realiza en el punto exacto alcanzado.
- ✓ La distancia es acumulativa en parejas.
- ✓ Puedes detenerte a descansar. El tiempo sigue corriendo.
- ✓ Movimiento controlado y dentro del carril.

ON HYBRID RACE

MOVIMIENTO CON PROPÓSITO

10. Reglas para parejas

- Solo un integrante ejecuta una estación a la vez.
- El segundo competidor debe permanecer siempre detrás del atleta que está ejecutando, dentro de la zona indicada y sin asistencia física.
- Los cambios pueden realizarse cuantas veces se desee. El nuevo atleta continúa desde la última repetición o punto válido.
- En Wall Ball y Box Jump, las 30 repeticiones son totales del equipo. En Burpees y Sandbag, los 50 m son totales del equipo.



— HYBRID RACE —

REGLAS PARA

PAREJAS EN ESTACIONES

ORDEN x SEGURIDAD x RESPETO x MEJOR EXPERIENCIA

MÁS
QUE UNA
CARRERA

REGLA GENERAL

#1

SOLO UN INTEGRANTE EJECUTA LA MANIOBRA A LA VEZ.
EL SEGUNDO COMPETIDOR SIEMPRE DEBE PERMANECER DETRÁS
DEL QUE ESTÁ EJECUTANDO, DENTRO DE LA ZONA INDICADA.



UN EQUIPO
UN OBJETIVO
UNA SOLA DIRECCIÓN

1 WALL BALL SHOT

EL SEGUNDO COMPETIDOR
DETRÁS DEL EJECUTOR



ZONA DE ESPERA **ZONA DE EJECUCIÓN**

El segundo integrante permanece detrás, fuera del área de ejecución.

2 BURPEE BROAD JUMP

EL SEGUNDO COMPETIDOR
DETRÁS DEL EJECUTOR



El segundo integrante avanza por detrás de su compañero, manteniéndose fuera de su espacio de ejecución.

3 BOX JUMP

EL SEGUNDO COMPETIDOR
DETRÁS DEL EJECUTOR



El segundo integrante permanece detrás, respetando la zona de seguridad.

4 SANDBAG LUNGE

EL SEGUNDO COMPETIDOR
DETRÁS DEL EJECUTOR



El segundo integrante avanza por detrás de su compañero, manteniéndose siempre fuera de su espacio de ejecución.

✓ PUNTOS CLAVE

- ✓ Solo un integrante ejecuta a la vez.
- ✓ El segundo siempre detrás del ejecutor.
- ✓ Sin asistencia física.
- ✓ Respetar la zona de ejecución y espera.
- ✓ El cambio se realiza al finalizar una repetición o movimiento válido.
- ✓ Aplica en las 4 estaciones.

✗ ACCIONES NO PERMITIDAS

- ✗ Colocarse al frente o a un lado del ejecutor.
- ✗ Ejecutar al mismo tiempo la misma estación.
- ✗ Ayudar, empujar o tocar al compañero.
- ✗ Obstaculizar el carril o implementos.
- ✗ Anticipar el inicio del movimiento.

i CONSIDERACIONES

- ✓ El participante en espera puede comunicar y motivar verbalmente.
- ✓ El relevo puede realizarse cuantas veces se desee.
- ✓ La distribución del trabajo es libre entre la pareja.
- ✓ El juez indicará la zona de espera en cada estación.

🏆 MISMO EQUIPO MÁS LEJOS



DISCIPLINA HOY,
RESULTADOS MAÑANA.

ON HYBRID RACE

MOVIMIENTO CON PROPÓSITO

11. Jueces, penalizaciones y protestas

AUTORIDAD DEL JUEZ La decisión del juez sobre la ejecución y validez de los movimientos es inapelable durante la competencia.

TIPO	CRITERIO
NO REP	La repetición no cumple el estándar. No cuenta y debe repetirse.
Corrección de distancia	El avance inválido no cuenta; se retoma desde el último punto válido.
+1:00	Infracciones operativas o ventajas corregibles, según criterio de Dirección de Carrera.
DQ	Cortar deliberadamente el recorrido, omitir una estación o tramo, asistencia externa, identidad/chip indebidos, interferencia deliberada, conducta grave o incumplimiento de seguridad.

Protestas

Las protestas deberán presentarse por escrito dentro de los 15 minutos posteriores a finalizar el recorrido, acompañadas de un depósito de \$5,000 MXN en efectivo. Si la protesta procede, el depósito será devuelto íntegramente; si resulta improcedente, no será reembolsado.

12. Seguridad y equipamiento

- El personal médico y la Dirección de Carrera podrán detener o retirar a un participante cuando continuar represente un riesgo para su seguridad o la de terceros.
- No está permitido usar audífonos, cámaras ni accesorios que puedan causar daño en caso de caída, desprenderse u obstruir la ruta.
- Las instrucciones de seguridad del personal médico, jueces y Dirección de Carrera deben atenderse de inmediato.

13. Cronometraje y resultados

- El chip o dispositivo de cronometraje deberá portarse correctamente durante toda la competencia.
- El tiempo comienza en la salida oficial y termina al cruzar la meta. En parejas, se toma el tiempo del segundo integrante.
- Las penalizaciones aplicables se sumarán al tiempo oficial para determinar la clasificación.

ON HYBRID RACE 2026

El programa, días, horarios y bloques de salida serán publicados por los medios oficiales del evento.