HYROX LA CONQUISTA

Reglamento oficial y especificaciones para la configuración de la competición en la plataforma Alcanzar Tu Meta

1. DATOS GENERALES DE LA COMPETICIÓN

Nombre de la competición: HYROX LA CONQUISTA
Fecha: sábado, 14 de noviembre de 2026.
Lugar: Campo de fútbol La Era, Cieza, Murcia.
Aforo máximo: 200 participantes, equivalentes a 100 parejas.
Precio de inscripción: 17 € por participante, 34 € por pareja.
Modalidad de participación: exclusivamente por parejas.
Plataforma de inscripción y pago: Alcanza Tu Meta.

La competición está diseñada como un evento deportivo de resistencia y entrenamiento funcional en el que los participantes deberán completar un recorrido de carrera intercalado con ocho estaciones de ejercicios.

El objetivo será completar todas las distancias y repeticiones establecidas en el menor tiempo posible, respetando las normas técnicas, las cargas y las indicaciones de los jueces.

———

2. CONFIGURACIÓN DE LAS INSCRIPCIONES

Las inscripciones deberán cumplir las siguientes condiciones:

* La inscripción se realizará exclusivamente por parejas.
* No se admitirán inscripciones individuales.
* Cada pareja estará compuesta por dos participantes.
* El precio será de 34 € por pareja, equivalente a 17 € por participante.
* El límite máximo será de 100 parejas.
* Una vez alcanzado el límite de plazas, se cerrarán las inscripciones.
* El registro de participantes y el pago se realizarán exclusivamente a través de la plataforma Alcanzar Tu Meta.
* No se admitirán pagos en efectivo ni inscripciones presenciales.

La plataforma deberá permitir identificar a los dos integrantes de cada pareja y registrar sus datos, modalidad y nivel.

3. MODALIDADES DE PAREJA

Se establecerán tres modalidades:

1. Pareja masculina (MM): dos participantes masculinos.
2. Pareja femenina (FF): dos participantes femeninas.
3. Pareja mixta (MX): un participante masculino y una participante femenina.

Cada pareja deberá seleccionar su modalidad durante el proceso de inscripción.

4. NIVELES DE PARTICIPACIÓN

Se habilitarán dos niveles:

* Amateur
* Advanced

Ambos niveles realizarán exactamente las mismas pruebas, distancias, repeticiones y ejercicios, utilizando las cargas y alturas que correspondan a cada participante según las normas de cada estación.

La diferencia entre niveles no estará en la dificultad ni en el volumen de trabajo, sino en la organización de las salidas.

Las parejas del nivel Advanced tendrán prioridad para ocupar las primeras tandas de salida, con el objetivo de facilitar el desarrollo de la competición y reducir los adelantamientos y las interferencias con participantes de menor ritmo.

La organización determinará el número de parejas por tanda y comunicará a cada pareja su hora de salida.

5. SISTEMA DE CLASIFICACIÓN Y PREMIOS

La competición contará con una única clasificación general absoluta, sin podios independientes por modalidad ni por nivel.

Todas las parejas que completen correctamente el recorrido y cumplan el reglamento competirán por los mismos puestos de la clasificación general.

Los premios se concederán a las tres parejas que registren los mejores tiempos válidos:

* Primer puesto: pareja con el menor tiempo válido.
* Segundo puesto: pareja con el segundo menor tiempo válido.
* Tercer puesto: pareja con el tercer menor tiempo válido.

La clasificación no se dividirá en categorías masculinas, femeninas, mixtas, Amateur o Advanced a efectos de la entrega de premios.

Para optar a la clasificación y a los premios, la pareja deberá completar todas las estaciones y distancias dentro de las normas establecidas.

6. FORMATO GENERAL DE LA COMPETICIÓN

El recorrido estará compuesto por 8 tramos de carrera de 600 metros, intercalados con ocho estaciones de ejercicios.

Distancia total de carrera: 4.800 metros.

El orden de las pruebas será obligatorio y deberá respetarse íntegramente.

Orden oficial del recorrido

Orden Prueba Distancia o repeticiones
1 Carrera 600 m
2 Burpee Broad Jumps 40 m
3 Carrera 600 m
4 Remo ergómetro 600 m
5 Carrera 600 m
6 Dumbbell Lunges 100 m
7 Carrera 600 m
8 Sit-ups con disco 60 repeticiones
9 Carrera 600 m
10 Farmer Carry 200 m
11 Carrera 600 m
12 Box Jump Over / Box Step Over 40 repeticiones
13 Carrera 600 m
14 Simple Unders 150 saltos
15 Carrera 600 m
16 Wall Balls 80 repeticiones

Las ocho estaciones deberán completarse en el orden indicado. No estará permitido saltarse estaciones ni alterar la secuencia.

7. NORMAS GENERALES DE PARTICIPACIÓN

1. Los dos integrantes de la pareja deberán completar juntos todos los tramos de carrera.
2. Ambos participantes deberán seguir el recorrido marcado por la organización.
3. En las estaciones que permitan repartir el trabajo, los integrantes podrán alternarse libremente y tantas veces como deseen.
4. No se establecerá un reparto mínimo de repeticiones o distancia por participante, salvo que la organización comunique expresamente otra norma antes de la competición.
5. En las parejas mixtas, cada integrante utilizará la carga o altura que le corresponda individualmente.
6. Los participantes deberán obedecer en todo momento las instrucciones de los jueces y del personal de la organización.
7. Las repeticiones que no cumplan los criterios técnicos establecidos no serán contabilizadas.
8. Cada pareja será responsable de completar la totalidad del trabajo exigido en cada estación.

———

8. REGLAMENTO TÉCNICO DE LAS ESTACIONES

ESTACIÓN 1. BURPEE BROAD JUMPS

Distancia total: 40 metros.

Los participantes deberán completar 40 metros de desplazamiento mediante burpees con salto horizontal hacia delante.

Normas de ejecución:

* El pecho deberá tocar el suelo en cada burpee.
* Tras levantarse, el participante deberá realizar un salto horizontal hacia delante.
* El desplazamiento se realizará siempre hacia delante.
* No se contabilizarán los burpees en los que el pecho no toque el suelo.
* La pareja podrá repartirse la distancia libremente y alternar los turnos tantas veces como desee.
* La estación se considerará completada cuando la pareja haya recorrido los 40 metros válidos.

ESTACIÓN 2. REMO EN ERGÓMETRO

Distancia total: 600 metros.

La pareja deberá completar 600 metros en el ergómetro de remo.

Normas de ejecución:

* La distancia será acumulada entre los dos integrantes.
* Los participantes podrán alternarse libremente.
* No existirá un número mínimo de metros por participante.
* La estación finalizará cuando el monitor del ergómetro registre los 600 metros exigidos.

La organización deberá establecer antes del inicio de la competición qué modelos de ergómetro se utilizarán y si existirá una configuración común de resistencia o damper.

ESTACIÓN 3. DUMBBELL LUNGES

Distancia total: 100 metros.

Los participantes deberán completar 100 metros de zancadas caminando con una mancuerna.

Cargas:

* Masculino: mancuerna de 22,5 kg.
* Femenino: mancuerna de 15 kg.

En las parejas mixtas, cada participante utilizará la carga correspondiente a su sexo.

Normas de ejecución:

* Se utilizará una única mancuerna por participante durante su turno.
* La mancuerna deberá mantenerse apoyada en el pecho o sobre los hombros.
* No estará permitido transportar la mancuerna colgando junto al cuerpo.
* El ejercicio deberá realizarse mediante zancadas caminando.
* La rodilla trasera deberá tocar el suelo en cada repetición.
* El participante deberá recuperar la posición erguida antes de avanzar a la siguiente zancada.
* La pareja podrá alternarse libremente.
* Las zancadas que no cumplan los criterios establecidos no serán contabilizadas.
* La estación finalizará cuando la pareja complete los 100 metros válidos.

ESTACIÓN 4. SIT-UPS CON DISCO

Total: 60 repeticiones por pareja.

Cargas:

* Masculino: disco de 10 kg.
* Femenino: disco de 5 kg.

En las parejas mixtas, cada participante utilizará el disco correspondiente.

Normas de ejecución:

* La pareja deberá completar 60 repeticiones válidas en total.
* El participante realizará los sit-ups sujetando el disco.
* En cada repetición, el disco deberá tocar el suelo a ambos lados del cuerpo, uno después del otro.
* La repetición solo se contabilizará cuando se hayan cumplido ambos contactos.
* Los integrantes podrán repartirse las repeticiones libremente.
* No existirá un número mínimo de repeticiones por participante.

La organización deberá concretar y comunicar antes de la competición las posiciones exactas de inicio y final de cada repetición para que todos los jueces apliquen el mismo criterio.

ESTACIÓN 5. FARMER CARRY

Distancia total: 200 metros.

Los participantes deberán transportar una kettlebell en cada mano.

Cargas:

* Masculino: 24 kg en cada mano.

* Femenino: 16 kg en cada mano.

En las parejas mixtas, cada participante utilizará las cargas correspondientes.

Normas de ejecución:

* Se deberá transportar una kettlebell en cada mano.
* La pareja podrá alternarse libremente.
* Los participantes podrán dejar las kettlebells en el suelo para descansar.
* Para continuar, deberán volver a coger las kettlebells y reanudar el recorrido.
* No estará permitido recibir ayuda externa para transportar el material.
* La estación finalizará cuando se hayan completado los 200 metros válidos.

ESTACIÓN 6. BOX JUMP OVER / BOX STEP OVER

Total: 40 repeticiones por pareja.

Alturas del cajón:

* Masculino: 60 cm.
* Femenino: 50 cm.

En las parejas mixtas, cada participante utilizará la altura correspondiente.

Normas de ejecución:

* El participante deberá superar el cajón de un lado al otro.
* Los dos pies deberán apoyarse sobre la superficie superior del cajón antes de descender por el lado contrario.
* Se permitirá realizar el movimiento mediante salto o mediante pasos controlados.
* Se podrá utilizar tanto la modalidad Box Jump Over como Box Step Over, siempre que se cumpla el requisito de apoyar ambos pies sobre el cajón antes de descender por el lado contrario.
* No se contabilizarán los movimientos en los que el participante no apoye ambos pies sobre la superficie superior.
* La pareja podrá repartirse las 40 repeticiones libremente.

ESTACIÓN 7. SIMPLE UNDERS

Total: 150 saltos válidos por pareja.

Normas de ejecución:

* Se realizarán saltos simples con comba, haciendo pasar la cuerda una vez por debajo de los pies en cada salto.
* La pareja deberá completar 150 saltos válidos en total.
* Los participantes podrán alternarse libremente.
* Los saltos fallidos no se contabilizarán.

* Si se produce un fallo, el participante continuará desde el siguiente salto válido.
* No será necesario reiniciar la serie desde cero.
* La estación finalizará cuando la pareja acumule 150 saltos válidos.

ESTACIÓN 8. WALL BALLS

Total: 80 repeticiones por pareja.

Material:

* Peso del balón medicinal: 6 kg para todos los participantes.

Alturas de los objetivos:

* Masculino: 3,00 metros.
* Femenino: 2,70 metros.

En las parejas mixtas, cada participante utilizará la altura de objetivo que le corresponda.

Normas de ejecución:

* El participante deberá realizar una sentadilla en cada repetición.
* La cadera deberá alcanzar, como mínimo, una posición paralela al suelo, situándose a la altura de las rodillas o por debajo de ellas.
* Tras la sentadilla, deberá lanzar el balón hacia el objetivo correspondiente.
* El balón deberá alcanzar la altura exigida y tocar físicamente la pared en la zona válida.
* No se contabilizarán las repeticiones en las que no se alcance la profundidad mínima de sentadilla o el balón no toque el objetivo válido.
* La pareja podrá repartir las 80 repeticiones libremente.
* La estación finalizará cuando se hayan completado 80 repeticiones válidas.

———

9. TRAMOS DE CARRERA

La competición incluirá ocho tramos de 600 metros, con una distancia total de carrera de 4.800 metros.

Normas de carrera:

* Los dos integrantes deberán correr juntos.
* Cada tramo tendrá una distancia de 600 metros.
* Se deberá seguir el recorrido delimitado por la organización.
* No estará permitido acortar el recorrido, saltarse giros, atravesar zonas no autorizadas ni evitar puntos de paso obligatorios.
* Los participantes deberán respetar las indicaciones del personal de control.
* La organización deberá señalizar adecuadamente el recorrido y los puntos de control.

* La carrera se considerará válida cuando ambos integrantes hayan completado el tramo correspondiente.

La organización definirá y comunicará el sistema de control de los recorridos para asegurar que todas las parejas realizan la distancia establecida.

———

10. CRITERIOS DE VALIDACIÓN Y REPETICIONES NO VÁLIDAS

Los jueces serán responsables de comprobar que los participantes cumplen los estándares técnicos de cada estación.

Una repetición será declarada no válida, o no rep, cuando no se ajuste a los criterios de ejecución establecidos en este reglamento.

Cuando se produzca un no rep:

* El juez indicará al participante que la repetición no ha sido válida.
* La repetición no se contabilizará.
* La pareja deberá continuar hasta completar el número total de repeticiones válidas exigidas.
* No será necesario reiniciar la serie desde el principio.
* La pareja no podrá avanzar a la siguiente estación hasta completar el trabajo requerido en la estación actual.

Las indicaciones de los jueces deberán respetarse en todo momento.

———

11. SISTEMA DE SALIDAS Y TANDAS

La competición se organizará mediante tandas de salida.

Intervalo previsto entre tandas: 15 minutos.

La organización determinará:

* El número de parejas que saldrán en cada tanda.
* La distribución de las parejas por nivel y modalidad.
* La hora de salida asignada a cada pareja.
* Las instrucciones de presentación y preparación previas a la salida.

Las parejas del nivel Advanced tendrán prioridad para las primeras tandas.

La asignación de las tandas deberá comunicarse a los participantes con antelación suficiente.

Los participantes deberán presentarse en la zona de salida a la hora indicada por la organización. La falta de presentación podrá implicar la pérdida de la tanda asignada o la imposibilidad de participar, según las instrucciones comunicadas previamente.

———

12. SISTEMA DE CRONOMETRAJE Y CLASIFICACIÓN

El resultado de cada pareja será el tiempo total empleado desde su salida oficial hasta la finalización válida del recorrido.

La clasificación se ordenará de menor a mayor tiempo.

Para que un resultado sea válido, la pareja deberá:

1. Completar los ocho tramos de carrera.
2. Completar las ocho estaciones.
3. Respetar el orden establecido.
4. Cumplir las distancias y repeticiones exigidas.
5. Utilizar las cargas y alturas correspondientes.
6. Respetar las normas de ejecución.
7. No incurrir en ninguna infracción que conlleve descalificación.

La clasificación general se elaborará considerando exclusivamente los tiempos válidos.

La organización deberá definir el sistema de cronometraje y el procedimiento para registrar el tiempo de cada pareja, procurando que el criterio sea uniforme para todos los participantes.

———

13. PENALIZACIONES E INFRACCIONES

La organización podrá aplicar las siguientes medidas en función de la infracción cometida.

13.1. Abandono de una estación sin completar el trabajo

Si una pareja abandona una estación sin completar las repeticiones o la distancia exigidas, quedará descalificada de la clasificación competitiva y no podrá optar a los premios.

La organización podrá permitir que continúe el recorrido fuera de la clasificación, siempre que resulte seguro y cuente con autorización.

13.2. Acortar o incumplir el recorrido de carrera

Si una pareja acorta deliberadamente el recorrido, omite una parte del trazado o evita puntos de control obligatorios, quedará descalificada de la clasificación competitiva y no podrá optar a los premios.

13.3. Ayuda externa no autorizada

No estará permitido recibir ayuda externa para completar repeticiones, transportar material, recorrer distancias o avanzar en la competición.

Esta prohibición no afectará a la asistencia médica ni a las actuaciones autorizadas por razones de seguridad.

El incumplimiento podrá conllevar la descalificación.

13.4. Incumplimiento de las indicaciones de los jueces

Ante un incumplimiento de las indicaciones de un juez, la organización podrá aplicar progresivamente:

1. Advertencia verbal.
2. Penalización de tiempo en caso de reincidencia, cuando proceda y se haya comunicado el criterio aplicable.
3. Descalificación en caso de incumplimiento reiterado o de negativa a obedecer instrucciones esenciales.

13.5. Abandono de uno de los integrantes de la pareja

Si uno de los participantes no puede continuar, deberá comunicarlo a la organización o al personal médico.

El otro integrante solo podrá continuar si la situación es segura y la organización lo autoriza.

En ese supuesto, la pareja podrá completar el recorrido fuera de la clasificación competitiva, pero no tendrá derecho a subir al podio ni a recibir los premios deportivos.

13.6. Conducta antideportiva

La organización podrá sancionar comportamientos que comprometan la seguridad, alteren el desarrollo de la competición o supongan una falta de respeto grave hacia participantes, jueces, voluntarios o personal organizador.

La sanción se determinará atendiendo a la gravedad de los hechos y a las circunstancias concurrentes.

———

14. RECLAMACIONES SOBRE LOS RESULTADOS

Las clasificaciones publicadas al finalizar la prueba tendrán carácter provisional hasta que termine el plazo de reclamaciones.

El capitán o representante de la pareja podrá presentar una reclamación ante la organización dentro de los 10 minutos siguientes a la publicación de los resultados provisionales.

Las reclamaciones deberán identificar la pareja afectada y explicar de forma clara el motivo de la impugnación.

La organización revisará la reclamación teniendo en cuenta, según disponibilidad:

* Las anotaciones de los jueces.
* Los registros de cronometraje.
* Las hojas de control.
* Las imágenes u otras evidencias disponibles.
* Las declaraciones del personal responsable de la prueba.

Una vez revisada la información, la organización comunicará su decisión, que será definitiva a efectos de la clasificación interna de la competición, sin perjuicio de los derechos que puedan corresponder legalmente a los participantes.

———

15. SEGURIDAD Y ASISTENCIA MÉDICA

La organización dispondrá de personal de asistencia sanitaria o de los medios preventivos que correspondan a las características del evento y a los requisitos aplicables.

Los participantes deberán:

* Declarar que se encuentran en condiciones físicas adecuadas para participar.
* Informar a la organización de cualquier circunstancia relevante para su seguridad que deban comunicar conforme al procedimiento establecido.
* Seguir las instrucciones del personal sanitario y de seguridad.
* Detenerse si experimentan síntomas que les impidan continuar de forma segura.
* Comunicar cualquier incidencia que pueda comprometer su integridad o la de otras personas.

La organización podrá detener o retirar de la competición a cualquier participante cuando existan motivos razonables de seguridad, siguiendo las indicaciones del personal sanitario cuando corresponda.

Asimismo, podrá suspender, interrumpir o modificar el desarrollo de la competición si las circunstancias meteorológicas, técnicas, sanitarias o de seguridad lo hacen necesario.

La aceptación de las condiciones de participación no supondrá la renuncia a los derechos que legalmente correspondan a los participantes ni eximirá a la organización de las responsabilidades que establezca la normativa aplicable.

———

16. INSCRIPCIONES, CANCELACIONES Y CAMBIOS DE PARTICIPANTE

La inscripción quedará formalizada una vez completado correctamente el proceso de registro y pago a través de la plataforma.

La política de cancelaciones deberá aplicarse respetando la normativa vigente en materia de consumidores y usuarios y las demás disposiciones que resulten aplicables.

En caso de cancelación voluntaria por parte del participante, no se devolverá el importe de la inscripción salvo que exista un derecho legal a la devolución o que la propia organización establezca expresamente una excepción.

La organización podrá autorizar la sustitución de uno de los integrantes de una pareja, siempre que:

* Se solicite con antelación suficiente.
* Se comunique a la organización por el canal que esta establezca.
* La sustitución se realice dentro del plazo fijado por la organización.
* El nuevo participante cumpla los requisitos de participación.
* Los datos de la pareja se actualicen en la plataforma cuando sea posible.

No se considerará válida una sustitución que no haya sido comunicada y autorizada conforme al procedimiento establecido.

La organización comunicará antes del cierre de las inscripciones el plazo límite y el procedimiento para solicitar cambios de participantes.

———

17. ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO

La inscripción en HYROXX LA CONQUISTA implica que ambos integrantes de la pareja declaran haber leído y aceptado el reglamento de la competición y se comprometen a cumplir las normas técnicas, organizativas y de seguridad.

Los participantes deberán completar los documentos de declaración de aptitud para la actividad física, información sobre riesgos y demás documentación que resulte necesaria para la participación, de acuerdo con la normativa aplicable.

La organización podrá exigir la aceptación electrónica de estas condiciones durante el proceso de inscripción y, cuando corresponda, la firma de documentación adicional antes del inicio de la prueba.

———

18. SOLICITUD DE CONFIGURACIÓN A ALCANZAR TU META

Para configurar correctamente la competición en la plataforma, solicitamos habilitar las siguientes opciones:

Nombre del evento: HYROXX LA CONQUISTA
Fecha: 14 de noviembre de 2026
Ubicación: Campo de fútbol La Era, Cieza, Murcia
Tipo de inscripción: por parejas
Precio: 34 € por pareja
Plazas máximas: 100 parejas / 200 participantes
Pago: exclusivamente online
Modalidades: masculina, femenina y mixta
Niveles: Amateur y Advanced
Formato deportivo: ocho estaciones intercaladas con ocho tramos de carrera de 600 metros
Clasificación: general absoluta única
Premios: tres primeras parejas de la clasificación general
Tandas: salidas escalonadas cada 15 minutos, con número de parejas por tanda establecido por la organización.

Si la plataforma permite registrar resultados por estaciones, tiempos parciales, penalizaciones o incidencias de jueces, agradeceríamos que estas funciones estuvieran disponibles para facilitar el control deportivo y la elaboración de la clasificación final.

También solicitamos confirmar qué posibilidades ofrece la aplicación para:

* Registrar a dos participantes en una única inscripción.
* Seleccionar modalidad y nivel.
* Limitar el evento a 100 parejas.
* Gestionar las tandas y sus horarios.
* Registrar tiempos por pareja.
* Publicar la clasificación general.
* Gestionar sustituciones de participantes.
* Recoger la aceptación del reglamento y las declaraciones de participación.

Este documento constituye la propuesta de reglamento y configuración deportiva de HYROXX LA CONQUISTA. La versión definitiva deberá revisarse antes de abrir las inscripciones, especialmente en lo relativo a los estándares técnicos, el procedimiento de cronometraje, las condiciones de participación y las obligaciones legales aplicables al evento.