1- Concepto

Ubrique Hybrid es una carrera híbrida que combina 8 series de 400m de carrera y 8 workout. Se puede realizar en categoría individual o por parejas: masculinas, femeninas o mixtas. Ubrique Hybrid no es solo una competición, es la oportunidad de superarnos y dar un poco más para salir de la zona de confort. Se realizará al aire libre en el campo de césped artificial ubicado en el complejo deportivo de Ubrique. Para realizar una competición justa existen unas normas y estándares de cada workout que deben ser realizados para superar las pruebas.

Formato individual:

- El participante debe superar todas las series y workout individualmente sin recibir ayuda del exterior.
- Los workout deben realizarse con los pesos establecidos y marcando bien las repeticiones, si el juez ve que no se está realizando bien podría marcar como no rep.
- El tiempo final de la prueba será el que tarde en completar toda las pruebas y carrera hasta llegar a meta.

Formato parejas:

- Existen tres modalidades: Masculinas, femeninas y mixtas
- Las parejas hacen los workout por relevos, mientras un participante hace el workout el compañero/a descansa.
- La pareja siempre tiene que hacer la carrera a la vez, no está permitido distanciarse durante la carrera.
- Los workout deben realizarse con los pesos establecidos y marcando bien las repeticiones, si el juez ve que no se está realizando bien podría marcar como no rep.
- El tiempo final de la prueba será el que tarde en completar toda las pruebas y carrera hasta llegar a meta.

2. LUGAR Y FECHA

Ubrique Hybrid se realizará en Ubrique el dia 24 de julio del 2026 en el complejo deportivo de Ubrique. Esta prueba será en exterior en el campo de futbol de césped artificial.
El inicio de la competición será a las 20:00 y finalizará a las 00:00.

Localización: https://maps.app.goo.gl/5d8XoUcRHbg5tSrg8

3. INSCRIPCIONES

- Las inscripciones no son reembolsables, ni puede cambiarse la fecha del evento una vez inscrito.

- El precio de la inscripción es de 22€ en categoría individual y 44€ en categoría parejas.
- Se realizan a través de la plataforma de Runnink
- Fecha de inicio de inscripción 22 de junio del 2026 y finaliza el 22 de julio del 2026

4. Condiciones de participación

Prueba abierta a deportistas mayores de 16 años. La inscripción implica la aceptación íntegra del reglamento.
Para formalizar la participación, los inscritos deberán aceptar expresamente los términos, condiciones y normativa oficial del evento y asumir la responsabilidad plena de su participación y los riesgos inherentes a una competición física exigente.

Renuncia de responsabilidad

La organización no se hacer responsable de lesiones, accidentes o daños que puedan sufrir los participantes durante la prueba, incluyendo aquellos derivados de errores propios o de terceros.
De acuerdo con la legislación vigente, los participantes autorizan el suso de su información personal para fines logísticos y para la gestión de la competición.

5. Estaciones

1.40m Burpees Broad Jumps
2. 200m Farmer carry
3. 50 reps Box jumps over
4. 80m Sled Push
5. 100m Walking lunge
6. 50 reps Deadlift
7. 25 reps Devil press
8. 80 Wall ball

5.1- 40m Burpees Broad Jumps

Distancia: 40m

Estándares:
- El participante comienza en posición vertical, con ambos pies detrás de la línea de salida, se comienza primero con burpees con las manos detrás de la línea de salida.
Cada repetición el pecho debe de tocar el suelo, las manos deben colocarse justo delante de los pies. El salto debe ser con ambos pies simultáneamente.
- No se permite avanzar andando entre repeticiones, ni saltar adelantando un pie antes.

- El workout finaliza cuando el atleta cruza la línea final con un salto.
Si se incumple el estándar se dará como repetición no valida.

5.2- 200m Farmer carry

Distancia: 200m
Pesos:
- Hombre y parejas masculinas y mixtas: 2x 24kg KB
- Mujer y parejas femeninas: 2x 16kg KB

Estándares:

- El workout comienza cuando el atleta recoge las dos kettlebells y completa el recorrido de 200m con las kettlebells en cada mano con los brazos extendidos y sin apoyarlas en las piernas o cadera.
- Esta permitido detenerse y descansar con las kettlebells en el suelo.
- No se permite avanzar mientras las kettlebells están en el suelo.
- El workout finaliza una vez terminado los 200m y las kettlebells son depositadas en la zona designada.

5.3- 50 reps Box jumps over

Repeticiones: 50
Altura:
- Hombre y parejas masculinas y mixtas: 60cm
- Mujer y parejas femeninas: 50cm

Estándares:
-Cada repetición consiste en saltar o subir en step el cajón por encima, ambos pies deben hacer contacto con el cajón, no siendo obligatorio el contacto a la vez.
- No está permitido apoyarse con la mano sobre el cajón o rodilla para subir el cajón.
- Se contabiliza como repetición cada vez que el atleta pase completamente al otro lado del cajón.

5.4- 80m Sled Push

Repeticiones: 80m
Pesos:
- Hombre y parejas masculinas y mixtas: 75kg
- Mujer y parejas femeninas: 50kg

Estándares:

- El Trineo debe comenzar completamente detrás de la línea de inicio, El atleta también debe de tener ambos pies dentro del carril antes de iniciar.
- El atleta empuja el trineo hasta completar la distancia y pase completamente la línea.
- El atleta debe estar siempre dentro del carril marcado sin poder salirse hasta terminar la prueba.

5.5- 100m Walking Lunge

Distancia: 100m
Pesos:
- Hombre y parejas masculinas y mixtas: saco 20kg
- Mujer y parejas femeninas: saco 15kg

Estándares:
- El workout comienza con los pies detrás de la línea de salida y finaliza una vez terminado el circuito pasado la línea final.
- El saco debe colocarse detrás de la cabeza apoyado sobre los hombros, no se podrá soltar en el suelo hasta que se finalice el recorrido.
- Para que la repetición sea validad el atleta debe de hacer contacto en el suelo con la rodilla en cada repetición y hacer una extensión completa de cadera.
- Las zancadas tienen que ser alternas, no se permite dar pasos entre repeticiones.

5.6- 50 reps Deadlift

Repeticiones: 50 reps
Pesos:
- Hombre y parejas masculinas y mixtas: 2x 24kg Kettlebells
- Mujer y parejas femeninas: 2x 16kg Kettlebells

Estándares:
- Cada repetición comienza con las kettlebells en el suelo y finaliza una vez que se hace la extensión de cadera.
- No será válido si las kettlebells no tocan el suelo o no se hace la extensión completa.
- Las kettlebells deben subirse a la vez.

5.7- 25 reps Devil Press

Repeticiones: 25 reps
Pesos:
- Hombre y parejas masculinas y mixtas: mancuerna 15kg
- Mujer y parejas femeninas: mancuerna 10kg

Estándares:

- Para que la repetición sea válida el atleta debe de hacer un burpee tocando el pectoral en el suelo y subir la mancuerna por encima de la cabeza finalizando con la triple extensión (rodilla, cadera, codo)
- Se podrá hacer alternando los brazos, con un solo brazo o usar los dos brazos para subir la mancuerna por encima de la cabeza.
- No será válido si la mancuerna no sube por encima de la cabeza o no llega a realizarse la extensión completa, tampoco será válido si el pectoral no toca el suelo.
- No está permitido tirar la mancuerna ni durante ni al finalizar el workout.

5.8- 80 Wall Ball

Repeticiones: 80 reps
Pesos:

- Hombre y parejas masculinas y mixtas: 6kg
- Mujer y parejas femeninas: 3kg

Estándares:

- Al comenzar el balón debe de estar en el suelo, el atleta tiene que coger el balón y colocarse en posición vertical con la extensión de cadera. A continuación se realizará la sentadilla rompiendo el paralelo (cadera por debajo de las rodillas) y lanzando el balón a la diana una vez que se realice la extensión de cadera.
- El atleta debe atrapar el balón tras tocar la diana, si cae al suelo, deberá de cogerlo y volver a la posición inicial.
- Si el balón no toca la diana o no se cumple la sentadilla correctamente, la repetición será nula y deberá repetirse.

6. Ropa y Accesorios

- la vestimenta es libre, siempre que no interfiera en la competición
Accesorios permitidos: Rodilleras, guantes, cinturón de halterofilia, muñequeras y sistemas de hidratación propios (Los accesorios se tiene que llevar en todo momento, queda prohibido que el publico asista al competidor)
Accesorios prohibidos: Auriculares, correas de levantamiento, móviles y cámaras durante participa en la competición.

7. Organización del evento

Durante la prueba habrá disponible una zona de guardarropas para las mochilas, duchas y una zona para el calentamiento con el material necesario.

8. Normas de conducta

- Se espera un comportamiento justo, respetuosos y deportivo.
- Intentos de engaño, obstrucción o disputas constantes pueden derivar en suspensión temporal, descalificación o veto permanente.
- Participantes sancionados no recibirán reembolso por tarifas o cuotas.
- Esta normativa se aplica también frente al público, voluntarios, patrocinadores y organización.

9. Protección de datos personales

De conformidad con el Reglamento (UE) 2016/679 General de Protección de Datos (GDPR) y la Ley Orgánica 3/2018, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales (LOPDGDD):

- Los datos personales facilitados en la inscripción serán tratados por la organización con la finalidad de gestionar la participación en el evento, clasificación, entrega de dorsales, cronometraje, envío de comunicaciones relativas a la competición y, en su caso, acciones promocionales relacionadas. Los datos personales se mantendrán durante la vigencia del evento y el tiempo legalmente exigido.

- Los datos no se cederán a terceros salvo obligación legal o necesidad para la correcta ejecución del evento (ejemplo: empresa de cronometraje).

- Los participantes autorizan expresamente el uso de imágenes y vídeos captados durante la prueba, en los que puedan aparecer individual o colectivamente, para fines informativos, promocionales y de difusión del evento, sin contraprestación económica.

- Los participantes podrán ejercer sus derechos de acceso, rectificación, supresión, oposición, limitación y portabilidad enviando una solicitud escrita al email de contacto oficial de la organización.

- Responsable del tratamiento: Álvaro Andrades, 25599630D, ubriquehybrid@gmail.com

10. Exención de responsabilidad y riesgos asumidos

El participante declara encontrarse en condiciones físicas adecuadas y suficientemente entrenado para afrontar la competición, y no padecer enfermedad, lesión, condición médica o limitación que pueda agravarse por la participación.

La inscripción implica la aceptación expresa de que la participación se realiza bajo la exclusiva responsabilidad del atleta, eximiendo a la organización,

patrocinadores, voluntarios, entidades colaboradoras y demás participantes de cualquier responsabilidad derivada de accidentes, lesiones o daños físicos o materiales que puedan sufrir o causar durante la prueba.

El participante asume los riesgos inherentes a la práctica deportiva en un entorno competitivo, incluyendo caídas, colisiones, sobreesfuerzo, condiciones climáticas adversas o fallos en el equipamiento personal.

La organización dispondrá de un servicio sanitario de apoyo durante el evento, pero no se responsabiliza de diagnósticos, tratamientos médicos posteriores o complicaciones derivadas.

Autoriza a los servicios médicos del evento a atenderle en caso de necesidad y a trasladarle a un centro hospitalario si lo consideran oportuno.

La organización no se hace responsable de pérdidas o robos de objetos personales.

11. Seguro

La organización contará con un seguro de responsabilidad civil que cubrirá los daños a terceros derivados de la realización del evento. Además de un seguro de accidentes por participante que cubrirá accidentes durante la participación de la prueba y en el recinto oficial.

12. Derecho de admisión y expulsión

La organización se reserva el derecho de admisión de participantes que no cumplan con los requisitos establecidos o que presenten conductas inadecuadas.

Se podrá expulsar a cualquier atleta cuya actitud sea violenta o irrespetuosa incluso antes o durante la prueba, sin derecho a reembolso.

13. Modificación o cancelación del evento

La organización podrá modificar horarios, recorridos o reglamento por causas de fuerza mayor, seguridad, climatología adversa u otras circunstancias ajenas a su voluntad.

Si el evento debe cancelarse por causas imputables a la organización, se ofrecerá a los inscritos la devolución total o parcial del importe de inscripción o el cambio a una nueva fecha.

Si la cancelación obedece a causas externas (climatología extrema, decisiones administrativas, restricciones legales, etc.), En ningún caso la organización se hará

responsable de otros gastos incurridos por los participantes (viajes, alojamientos, manutención, etc.).

14. SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

El resultado final de cada pareja o individual será el tiempo total que tarde en completar su recorrido designado de workouts y carreras.

Todos los tiempos serán registrados mediante chip electrónico.

Las clasificaciones se organizan de la siguiente forma:

- Clasificación general a PAREJAS MASCULINAS
- Clasificación general a PAREJAS FEMENINAS
- Clasificación general a PAREJAS MIXTAS
- Clasificación general para INDIVIDUAL MASCULINOS
- Clasificación general para INDIVIDUAL FEMENINOS

Las parejas o atleta más rápido de cada clasificación serán declaradas ganadores.

Habrá premios para los 3 mejores tiempo de cada categoría, premio aún por determinar (no metálico)

15. ÁRBITROS Y HEAD JUDGES

Cada estación contará con voluntarios que irán contabilizando las repeticiones correctas, durante la prueba habrá un Head Judges para supervisar y será el responsable.

El director de carrera supervisa el conjunto del evento y tiene la última palabra en decisiones deportivas, disputas o sanciones.

Las decisiones tomadas por árbitros, head judges y dirección de carrera son definitivas e inapelables.