



REGLAMENTO HYROX TRIAL

SOHO TRAINING CENTER



SOHOROX
HYROX

ÍNDICE

1.CONCEPTO

2.CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

3.CATEGORÍAS

4.SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

5.LA COMPETICIÓN

6.ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y PESOS

7.ORGANIZACIÓN DE LA PRUEBA

8.CUMPLIMIENTO DE LA LEY ORGÁNICA 3/2018



1.CONCEPTO

SOHO TRAINING CENTER HYROX TRIAL es una carrera híbrida que combina 8 kilómetros de carrera y 8 workouts de manera intercalada.

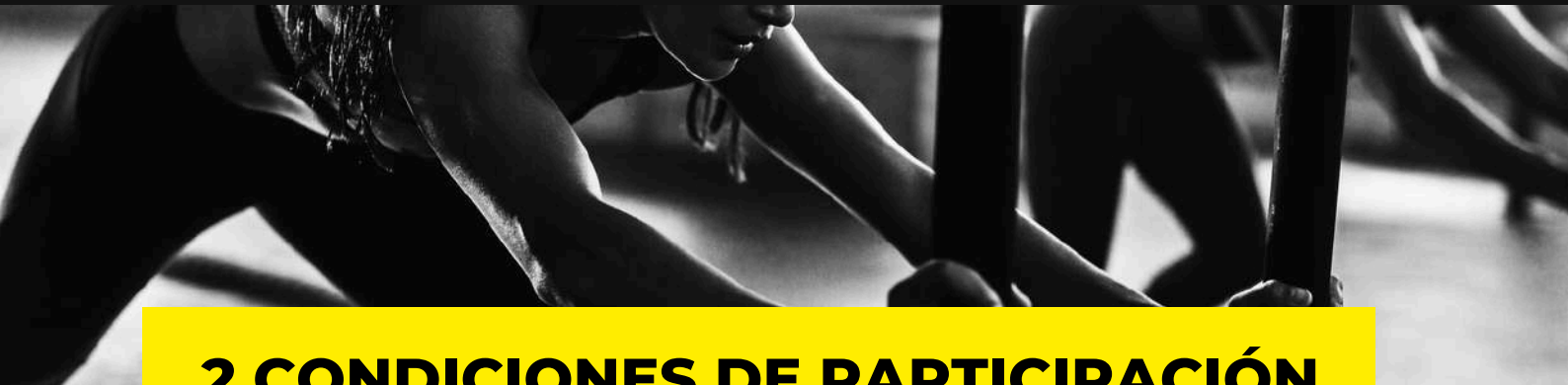
Se celebrará el **31 de Mayo de 2025** en las instalaciones del **polideportivo Rey Juan Carlos Primero de Ciudad Real**.

Está organizado por **Soho Training Center** con la colaboración del excelentísimo **Ayuntamiento de Ciudad Real**.

La prueba está basada en la carrera híbrida denominada HYROX. Se inicia con un kilómetro de carrera seguido de un workout, repitiendo esta secuencia hasta haber completado una distancia total de 8km y 8 workouts. Para terminar la carrera, los atletas deben de completar el recorrido de carrera y workouts en un orden específico. Los workouts serán los mismos para todos los participantes, mientras que el peso variará según la categoría.

La distancia de carrera es la misma para todos los participantes: todos tienen que correr 1 km antes de cada workout, una distancia total de 8 kms. Los resultados y el ranking se basan en el tiempo más rápido en cada división, y se ordenarán del tiempo más rápido al más lento, siendo el atleta más rápido el ganador. Además, los resultados también se diferencian por grupo de edad ordenados del más rápido al más lento.





2.CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

SOHO TRAINING CENTER HYROX TRIAL es una competición abierta en la que cualquier persona puede participar sin necesidad de clasificación previa. Al participar, aceptas los términos y condiciones y la política de privacidad.

El atleta debe tener mínimo 16 años el día de la competición. - La única vía para inscribirse a HYROX es a través de www.sohotc.com/competicion-hyrox-soho/

Todos los participantes deben aceptar los términos y condiciones de participación.





3.CATEGORÍAS

La prueba tendrá:

- Una **categoría individual** que se divide por sexo. Masculino y femenino.
- Una **categoría por dobles** con dos participantes que se divide por sexo. Masculino, femenino y mixto (una mujer y un hombre).
- Una **categoría por relevos** con cuatro participantes que se divide también por sexo. Masculino, femenino y mixto (dos mujeres y dos hombres).

En la **categoría individual** el atleta deberá de realizar él solo los ocho kilómetros de carrera, la distancia o repeticiones de los workouts y el recorrido de la zona de workouts.

En la **categoría de dobles** los dos participantes deberán de correr juntos los ocho kilómetros y el recorrido de la zona de workouts. En ningún momento uno de los dos participantes puede ir separado de su compañero.

Los workouts en dobles siguen el principio “You Go I Go”, es decir, un miembro de la pareja trabaja mientras el otro descansa y viceversa. Por lo tanto, solo uno de los miembros de la pareja estará activo durante los workouts. No hay una distancia o número de repeticiones determinadas que deba completar cada miembro de la pareja y se pueden turnar tantas veces como necesiten. Ambos miembros de la pareja pueden descansar simultáneamente. El workout se completa cuando se ha completado toda la distancia o la totalidad de las repeticiones, independientemente lo que haya hecho cada miembro de la pareja.

En la **categoría de relevos** para completar toda la competición los participantes deben completar los kilómetros de carrera y los workouts en el orden designado (carrera, workout, carrera, workout, etc.) hasta un total de 8 km de carrera y 8 workouts diferentes. Cada miembro del equipo de relevos debe completar 2 kms de carrera y 2 workouts. Tras cada km de carrera se debe de realizar el workout a continuación, no siendo obligatorio la ejecución de ambos km y workouts seguidos (es decir, una persona puede hacer el km y workout 1 y 2, o puede realizar el 1 y el 8).



3.CATEGORÍAS: GRUPOS DE EDAD

Cada categoría y sexo tendrá una clasificación por grupos de edad salvo el relevo que no tendrá distinción de edades.

INDIVIDUAL

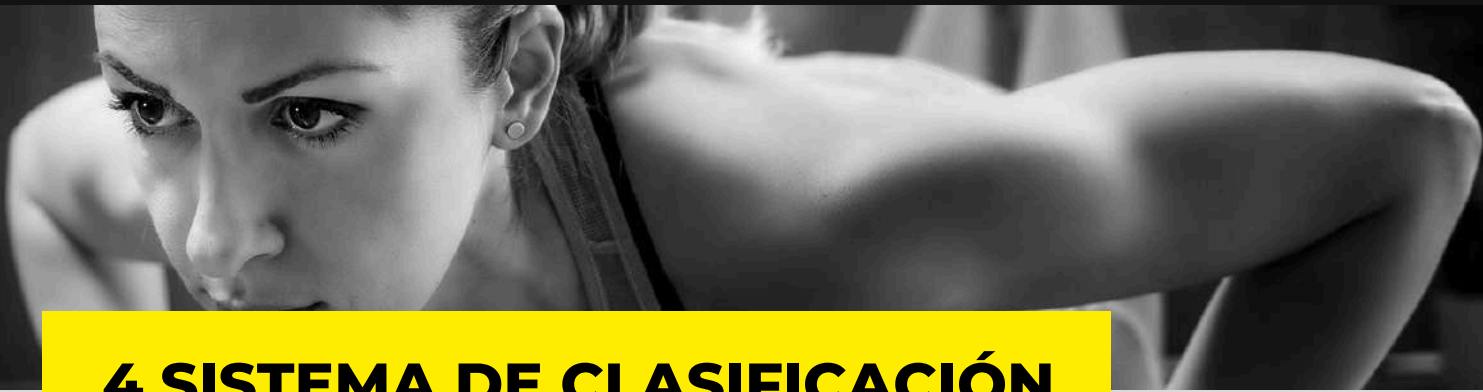
MASCULINO	FEMENINO
16/29 AÑOS	16/29 AÑOS
30/39 AÑOS	30/39 AÑOS
40/50 AÑOS	40/50 AÑOS
>50 AÑOS	>50 AÑOS

DOBLES

MASCULINO	FEMENINO	MIXTO
< 40 AÑOS	< 40 AÑOS	< 40 AÑOS
> 40 AÑOS	> 40 AÑOS	> 40 AÑOS

RELEVOS

MASCULINO	FEMENINO	MIXTO
------------------	-----------------	--------------



4.SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

Los resultados de la prueba y el ranking global se ordenan del tiempo más rápido al más lento. Se hará una clasificación general de cada categoría y sexo. También se hará una clasificación para cada grupo de edad.

Cualquier desviación de los estándares de movimiento, repeticiones o carreras incompletas podrán suponer sanciones y/o descalificación. Las sanciones pueden aplicarse hasta 48 horas después de la finalización del evento.





5.LA COMPETICIÓN

SOHO TRAINING CENTER HYROX TRIAL consiste en una carrera de 1 km seguida de un workout, que se repite 8 veces. Para completar toda la carrera HYROX y recibir un tiempo de finalización válido, los participantes deben completar los kilómetros de carrera y los workouts en el orden designado (carrera, workout, carrera, workout, etc.) hasta completar un total de 8 km de carrera y 8 workouts.

5.1. WORKOUTS

Todos los workouts deben completarse en el orden correcto. - Para finalizar un workout, se deben completar las distancias establecidas para cada categoría.

Los workouts deberán realizarse con los pesos correctos en kilogramos para cada sexo. Se deben cumplir los estándares de movimiento específicos para cada workout. - Cada workout deberá iniciarse y finalizarse en los puntos establecidos de cada estación.

5.2. CARRERA

La distancia de carrera es de 1000 metros. Se iniciará a la salida de la zona de workouts, se darán dos vueltas a pista de atletismo y se regresará la zona de workouts finalizando al entrar en ella el kilómetro correspondiente.

5.3. ÁRBITROS Y HEAD JUDGES

Para cada workout habrá un árbitro que será responsable de asegurar que todos los participantes completen el workout de manera correcta y segura, cumpliendo con todos los estándares de movimiento.

Los árbitros estarán ayudados por voluntarios que hacen esto en coordinación con el head judge y supervisado por el director de la carrera, que supervisa todos los aspectos deportivos de la competición y tiene la última palabra en todas las cuestiones de evaluación. Todas las decisiones de los árbitros, el head judge, el director de carrera y los organizadores del evento son definitivas.



6. ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y PESOS

A continuación, se describen los estándares de movimiento, distancias y pesos de cada uno de los workouts de la competición. Cualquier ejecución de un movimiento que se desvíe de estos estándares, y/o sea inusual o poco común y/o resulte en una ventaja de tiempo no será aceptada y resultará en una repetición no válida o una penalización de tiempo o distancia.

En la categoría de dobles los participantes

6.1. SKI ERG

La distancia será de 1.000m.

Antes de comenzar el workout, la damper (palanca) del ventilador estará en la posición que la haya dejado el competidor anterior. El competidor podrá colocar la palanca en la posición que estime adecuada al principio o durante la ejecución.

En dobles solo podrá modificar la posición el participante que esté ejecutando el movimiento. El otro participante deberá esperar a su turno detrás de su compañero.

Después de completar la distancia requerida (1.000 metros), el participante debe levantar el brazo para llamar a un voluntario y confirmar que ha completado la distancia. Al recibir la confirmación de finalización por parte del árbitro, el participante podrá abandonar el workout.

ora a la ejecución colocará las manos para realizar su burpee justo en el lugar donde su compañero ha aterrizado tras el salto.

Si el atleta incumple con alguno de los puntos mencionados anteriormente, recibirá una penalización de tiempo asignada por el Head Judge. El tiempo de la penalización se basará en la gravedad del incumplimiento.

6.2. SLED PUSH

La distancia será de 4 x 12,5m (sin sanciones)

Un voluntario asignará un carril a cada atleta. Es obligatorio que utilice ese carril, de lo contrario podrá resultar en una penalización por tiempo.

Tanto el trineo completo como el participante deben estar detrás de la línea de salida antes de comenzar. El trineo siempre debe de pasar al completo la marca de 12,5m (final del carril) antes del cambio de dirección.

Una vez que el participante haya completado 4 x 12,5m y el trineo haya vuelto a su lugar de salida, la estación se podrá dar por completada.

Si el participante abandona la estación sin haber completado los 4 empujes de 12,5m se le añadirá una penalización de 3 minutos por empuje no completado.

Los pesos para las distintas categorías son los siguientes

- 102 kg: Mujer, dobles mujer y relevo mujer
- 152 kg Hombre, dobles hombre, dobles mixto y relevo hombres.



6. ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y PESOS

En la categoría de dobles se podrá hacer el relevo en la ejecución en cualquier momento del recorrido de 50 metros. El participante que no ejecute el recorrido deberá permanecer en todo momento detrás de su compañero.

6.3. SLED PULL

La distancia será 4 x 12,5m (sin sanciones).

Un juez le asignará un carril a cada atleta. Es obligatorio que utilice ese carril, de lo contrario podrá resultar en una penalización por tiempo.

Tanto el trineo completo como el participante deben estar detrás de las líneas de salida antes de comenzar. • Una vez el participante haya tirado del trineo y este haya pasado por completo la marca designada de 12,5m, el participante deberá correr al lado contrario de su carril y comenzar a tirar de nuevo.

El participante deberá mantenerse en pie en todo momento. No está permitido tirar del trineo ni sentado ni de rodillas. El participante debe asegurarse de que su cuerda no invade los carriles adyacentes para no estorbar a otros participantes.

En todo momento, el participante debe permanecer entre las líneas designadas mientras tira del trineo. No está permitido pisar la línea trasera al tirar del trineo.

Si el participante incumple uno o más de los puntos mencionados anteriormente, se le advertirá. En la segunda advertencia, el participante recibirá una penalización de 5m que él mismo deberá tirar al final del workout.

Una vez el participante haya tirado del trineo 4 x 12,5m y el trineo haya vuelto a su lugar de salida, el workout se podrá dar por completado. Si el participante abandona la estación sin haber completado los 4 x 12,5m se le añadirá una penalización de 3 minutos por tirada no completada.

Los pesos para las distintas categorías son los siguientes

- 73 kg: Mujer, dobles mujer y relevo mujer
- 103 kg Hombre, dobles hombre, dobles mixto y relevo hombres.

En la categoría de dobles se podrá hacer el relevo en la ejecución en cualquier momento del recorrido de 50 metros. El participante que no ejecute el recorrido deberá permanecer en todo momento detrás de su compañero.



6. ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y PESOS

5.4. BURPEE BROAD JUMPS

La distancia será de 80 m (sin sanciones).

El participante comienza haciendo un burpee. El burpee comienza con las manos colocadas antes de la línea de salida y cerca de los pies, como máximo a un pie de distancia del cuerpo. Una vez colocadas las manos en el suelo, no se pueden mover hacia delante. En la posición inferior, el pecho debe tocar el suelo explícitamente. A continuación, el participante se levanta y salta hacia delante, saltando y aterrizando con ambos pies simultáneamente.

Los pies deben estar paralelos entre sí tanto al despegar como al aterrizar. No se permitirá el salto con pies alternos, ni la realización de pasos intermedios ni el movimiento de pies para la preparación del salto. Al llevar los pies adelante para volver a la posición vertical, no podrán sobrepasar los dedos de las manos.

La longitud del salto depende del participante. Está prohibido dar cualquier paso adelante entre repeticiones.

El workout se completa una vez que el participante salta la línea de meta. Si el participante infringe alguno de los puntos mencionados, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso, el participante recibe una penalización de 5m de distancia.

En la categoría de dobles se podrá hacer el relevo o relevos en la ejecución en cualquier momento del recorrido de 80 metros. El participante que no ejecute el recorrido deberá permanecer en todo momento detrás de su compañero.

Para dar el relevo el participante que se incorpora a la ejecución colocará las manos para realizar su burpee justo en el lugar donde su compañero ha aterrizado tras el salto.

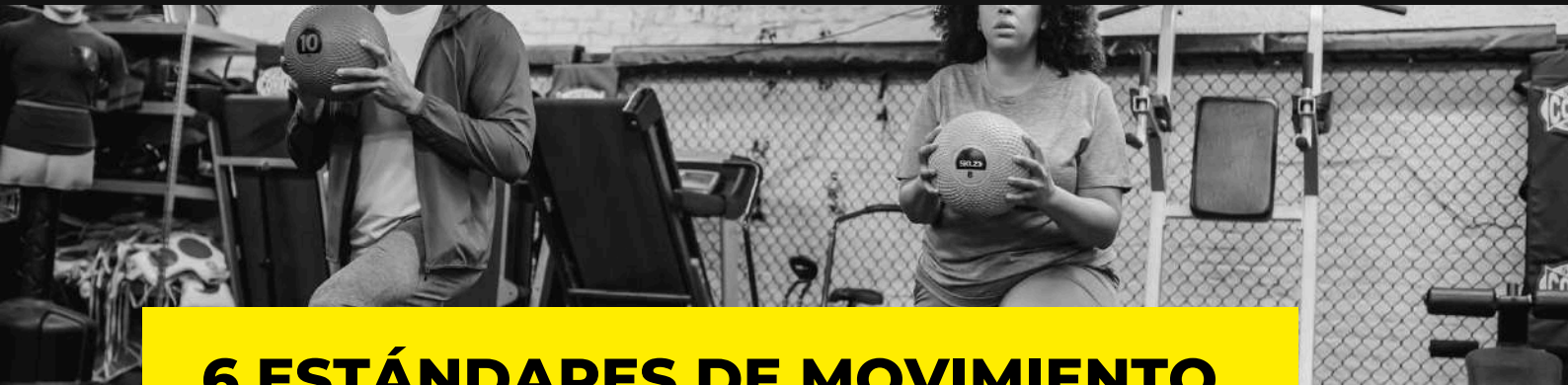
6.5. ROWING

La distancia será de 1.000m.

Antes de comenzar el workout, la damper (palanca) del ventilador estará en la posición que la haya dejado el competidor anterior. El competidor podrá colocar la palanca en la posición que estime adecuada al principio o durante la ejecución.

En dobles solo podrá modificar la posición el participante que esté ejecutando el movimiento. El otro participante deberá esperar a su turno detrás de su compañero.

Después de completar la distancia requerida (1.000 metros), el participante debe levantar el brazo para llamar a un voluntario y confirmar que ha completado la distancia. Al recibir la confirmación de finalización por parte del árbitro, el participante podrá abandonar el workout.



6. ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y PESOS

Si el atleta incumple con alguno de los puntos mencionados anteriormente, recibirá una penalización de tiempo asignada por el Head Judge. El tiempo de la penalización se basará en la gravedad del incumplimiento.

6.6. FARMERS CARRY

La distancia será de 200m.

Este workout comienza recogiendo las dos kettlebells de la zona designada junto a la línea de salida. El participante transportará las dos kettlebells en todo momento mientras avanza. Debe llevar una kettlebell en cada mano con los brazos extendidos a ambos lados de su cuerpo.

Está permitido dejar las kettlebells en el suelo para descansar, siempre que no se muevan hacia delante cuando se dejen.

En la categoría de dobles se podrá hacer el relevo o relevos en la ejecución en cualquier momento del recorrido de 200 metros. El participante que no ejecute el recorrido deberá permanecer en todo momento detrás de su compañero.

Para dar el relevo el participante que traslada las kettlebells las dejará en el suelo y el que se incorpora a la ejecución las recogerá para continuar el recorrido.

El workout se completa cuando se han recorrido los 200m y el atleta lleva las kettlebells a la zona de donde las ha cogido, con los agarres hacia arriba. Si el atleta incumple con alguno de los puntos mencionados anteriormente, recibirá una penalización de tiempo asignada por el árbitro. El tiempo de la penalización se basará en la gravedad del incumplimiento. .

Los pesos para las distintas categorías son los siguientes:

- Mujeres 2 x 16 kg
- Hombres 2 X 24 kg

6.7. SANDBAG LUNGES

La distancia será de 100m (sin sanciones)

Sandbag Lunges comienza recogiendo el saco de la zona designada junto a la línea de salida. El participante debe levantar el saco sin ayuda y colocarlo entre sus hombros y comienza en posición vertical con ambos pies detrás de la línea de salida haciendo su primera zancada atravesando la línea.

En cada zancada, la rodilla trasera debe tocar el suelo. Una repetición termina con las rodillas y las caderas completamente extendidas, el atleta de pie. Las zancadas deben alternar las rodillas tocando el suelo. El participante puede dar zancadas de manera continua o detenerse después de cada zancada con ambos pies paralelos en el suelo.



6. ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y PESOS

Está prohibido dar cualquier paso entre repeticiones. El atleta debe cruzar por completo la línea blanca al final de cada carril, así como la del final. En el tramo de giro al final de cada carril no tendrá que hacer zancadas, pero para volver a entrar en el siguiente carril deberá hacer una zancada cruzando la línea blanca.

En la categoría de dobles se podrá hacer el relevo o relevos en la ejecución en cualquier momento del recorrido de 100 metros. El participante que no ejecute el recorrido deberá permanecer en todo momento detrás de su compañero.

Para dar el relevo el participante que realiza la ejecución pasará de la forma que considere conveniente (sin dejar el saco en el suelo) a su compañero para continuar el recorrido.

El workout se completa cuando el participante cruza por completo la línea blanca del final y devuelve el saco a la zona designada.

Si el participante infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso, el participante recibe una penalización de 5m de distancia.

El saco debe permanecer sobre los hombros del participante en todo momento, no está permitido dejar el saco en el suelo en todo el recorrido. Dejar el saco en el suelo una vez implicará una penalización de 10m de distancia.

Los pesos para las distintas categorías son los siguientes:

- Mujer 10 kg
- Hombre 20 kg

6.8. WALL BALLS

El atleta comienza en posición vertical, sujetando el wall ball con ambas manos. El participante realizará una sentadilla para posteriormente lanzar el balón (con ambas manos) al objetivo una vez de pie y en extensión completa.

En cada repetición, el participante debe golpear el objetivo designado con la pelota. Las mujeres deben golpear en el centro del objetivo (2,70m de altura) y los hombres por encima de la línea blanca (3m de altura).

Una vez que el balón alcanza la diana, el participante podrá atraparlo y comenzar el ejercicio de nuevo, o dejarlo caer para posteriormente volver a comenzar el ejercicio de pie con caderas y rodillas extendidas antes de hacer la sentadilla.

En la posición inferior de la sentadilla, las rodillas del participante deben bajar de 90°.

Si el participante incumple alguno de los puntos mencionados, la repetición queda invalidada y debe repetirse.



6. ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y PESOS

Si es necesario, el árbitro puede utilizar un cajón con el que el participante debe hacer contacto cada vez para asegurarse de que el participante profundiza lo suficiente en la sentadilla. •

En la categoría de dobles se podrá hacer el relevo o relevos en la ejecución en cualquier momento. El participante que no ejecute el movimiento deberá permanecer en todo momento delante de su compañero.

Para dar el relevo el participante que realiza la ejecución dejará el balón en el suelo y en ese momento su compañero podrá recogerlo y continuar la ejecución.

Los atletas deberán realizar 100 repeticiones.

Los pesos para las distintas categorías son los siguientes:

- Mujer 4 kg
- Hombre 6 kg



7. ORGANIZACIÓN DE LA PRUEBA

El día del evento los participantes se encontrarán con las siguientes áreas:

EL HORARIO DE LA COMPETICIÓN SERA DE 8:00 A 18:00 LA HORA EXACTA DE CADA COMPETIDOR/A SE DARÁ UNOS DÍAS ANTES DE LA COMPETICIÓN SE FACILITARA UN PLANO VÍA EMAIL DE LAS INSTALACIONES

7.1. CHECK IN

Una vez que llegue a la sede del evento, el participante tendrá que registrarse para recibir el chip de cronometraje, la pulsera de atleta y su número de salida. En el check in, el participante deberá presentar un documento oficial de identidad (DNI o pasaporte) y su confirmación de inscripción. Cada participante recibirá un chip de cronometraje para registrar sus tiempos durante la competición. Junto con el chip, se entregará un velcro para que el participante se coloque el chip de cronometraje en el tobillo izquierdo o derecho. El cronometraje solo será válido y correcto si el chip está colocado en el tobillo, por lo que es responsabilidad del participante ponérselo correctamente. Al cruzar la línea de meta, el participante deberá entregar el chip de cronometraje al staff de la competición.

7.2. VESTUARIOS Y BAG DROP

El participante dispondrá de vestuarios y una zona de guardarropa.

7.3. WARM UP

Todos los participantes dispondrán de una zona de calentamiento designada con el equipo de la competición y otro material.

7.4. START ZONE

15 minutos antes de la hora de salida, los participantes deben presentarse en la zona de pre-salida y su wave se anunciará in situ. Diez minutos antes de la hora de salida, se guiará a los participantes a la Start Zone, donde se unirán a un calentamiento dirigido que terminará dos minutos antes de la hora de salida.



8. CUMPLIMIENTO DE LA LEY ORGÁNICA 3/2018

DE PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES Y GARANTÍA DE LOS DERECHOS DIGITALES.

Todos los/las participantes deben conocer este reglamento. Se considera que el hecho de inscribirse y participar en la prueba significa la aceptación del mismo, así como de las disposiciones finales que pueda verse obligada a tomar la Organización.

De acuerdo con lo establecido por la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales, los participantes en el momento de facilitar sus datos otorgan su consentimiento para que estos sean incluidos en un fichero automatizado propiedad de la organización.

La organización se reserva los derechos exclusivos de las imágenes, fotografías, videos e información de la prueba en las que puedan aparecer los participantes, así como de utilizar ese material para anuncios, relaciones públicas o cualquier otro propósito periodístico o de promoción del evento. Cualquier proyecto mediático o publicitario deberán estar previamente con el consentimiento de la organización.

Al inscribirse en la prueba, los participantes ceden sus datos y dan su consentimiento para que la organización trate los mismos para la gestión de la competición así como de cualquier finalidad promocional relacionada con su participación en la misma que implique a patrocinadores o colaboradores del evento.

Todas las personas que lo soliciten podrán ejercitar su derecho de acceso, rectificación, cancelación y oposición de sus datos e imágenes.

Para ello podrá emplear los formularios habilitados por la empresa, o bien dirigir un escrito a VITAL GROUP FN, SL (GIMNASIO POWERGYMCR) en la siguiente dirección para notificaciones CARRETERA DE VALDEPEÑAS N° 7 , 13005 CIUDAD REAL también puede enviar un email a: info@powergymcr.com

Además, los datos de los participantes serán procesados por Time 2 Run, empresa encargada de la medición de los tiempos de los deportistas, cuyos datos fiscales son María Teresa Moreno Hussey NIF: 26537195W Av. Guadalquivir, 15 23470 Cazorla. Así como con Race Result, empresa encargada de la visualización y representación de los resultados de los deportistas: Race Result AG Joseph-von-Fraunhofer-Str.11 DE265920240 Sonke Petersen (Alemania). Los datos de los deportistas no se usarán con ninguna otra finalidad.