

ME HYBRID

MARBELLA 2027

REGLAMENTO

19 · 20 · 21 FEBRERO 2027

Palacio de Congresos de Marbella

COMPETICIÓN HÍBRIDA · CARRERA · FUERZA · RESISTENCIA

1. OBJETO Y ALCANCE

Este reglamento establece las normas de participación, desarrollo, estándares técnicos, arbitraje, penalizaciones y clasificación de ME HYBRID Marbella 2027. La participación implica la aceptación de estas normas y de las instrucciones de jueces y organización.

La Dirección de Carrera podrá introducir ajustes operativos por motivos de seguridad, espacio, equipamiento o circunstancias excepcionales. Cuando sea posible, cualquier cambio se comunicará antes de la competición.

2. FORMATO DE COMPETICIÓN

La competición mantiene ocho bloques de carrera y ocho estaciones. La organización podrá actualizar las distancias de carrera antes de publicar la versión definitiva; por ese motivo, las distancias de carrera que no han sido modificadas expresamente se mantienen como referencia provisional.

#	CARRERA	ESTACIÓN	DISTANCIA / REPS
1	500 m*	SkiErg	1.000 m
2	500 m*	Sled Pull + Push	80 m
3	500 m*	Burpee Broad Jump	80 m
4	500 m*	Remo	1.000 m
5	500 m*	Sit-Up	100 reps
6	500 m*	Farmer Carry	200 m
7	500 m*	Sandbag Lunges	100 m
8	500 m*	Wall Ball	100 reps

* Las distancias de carrera están sujetas a la revisión indicada por la organización. La distancia total definitiva se publicará junto al plano oficial del recorrido.

PESOS POR CATEGORÍA

CATEGORÍA	FARMER CARRY	SANDBAG LUNGES	WALL BALL
Mujer individual y mujer en pareja	2 × 16 kg	10 kg	4 kg
Hombre individual, hombre en pareja y parejas mixtas	2 × 24 kg	20 kg	6 kg

Estos pesos se aplican a Farmer Carry, Sandbag Lunges y Wall Ball. Los pesos del trineo quedan pendientes de confirmación.

3. CATEGORÍAS

- Individual Masculino
- Individual Femenino
- Parejas Masculino
- Parejas Femenino
- Parejas Mixto

4. INSCRIPCIÓN Y ASIGNACIÓN DE SALIDA

La organización asignará a cada participante o pareja una salida concreta. El horario y número de salida se comunicarán previamente. No será posible seleccionar libremente una tanda durante el proceso de inscripción.

5. DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

- Las estaciones deberán realizarse en el orden establecido.
- El participante deberá completar el tramo de carrera correspondiente antes de acceder a la siguiente estación.

- El recorrido deberá seguir las líneas, vueltas y zonas señalizadas.
- Cada estación deberá finalizarse completamente antes de abandonar su zona.
- No se permite recibir ayuda física externa, salvo asistencia médica o instrucciones de seguridad.
- Ante una incidencia con el equipamiento, el participante deberá seguir las indicaciones del juez.

6. ESTÁNDARES TÉCNICOS

6.1 SKIERG · 1.000 METROS

- El monitor se pondrá a cero antes del inicio.
- Ambos pies deberán permanecer sobre la plataforma durante el ejercicio. Los talones pueden sobresalir, pero no tocar el suelo.
- Deberán completarse los 1.000 metros.
- Al alcanzar la distancia, el participante permanecerá sobre la plataforma y señalará al juez que ha terminado.
- No podrá abandonar el SkiErg hasta recibir la confirmación del juez.
- La resistencia inicial será 6 y podrá modificarse durante la prueba.

Penalización: primera infracción, advertencia; segunda y siguientes, 10 segundos por infracción. Abandonar antes de completar la distancia puede elevar la sanción hasta la descalificación si la infracción impide verificar el resultado.

6.2 SLED PULL + PUSH · 80 METROS

La distancia total de esta estación queda fijada en 80 metros. El diseño definitivo del recorrido y el reparto exacto entre Pull y Push serán publicados por la organización antes del evento.

- Se utilizará exclusivamente el carril y el trineo asignados.
- El participante y el trineo deberán comenzar completamente detrás de la línea de salida.
- Cada tramo deberá completarse hasta superar completamente la línea correspondiente antes de cambiar de dirección o modalidad.
- El participante deberá permanecer dentro de su carril.
- No podrá intercambiarse material ni utilizar un trineo diferente sin autorización del juez.
- La estación finaliza cuando se hayan completado los 80 metros conforme al recorrido señalado.

Pesos del trineo: pendientes de confirmación, ya que esta prueba ha sido modificada respecto al planteamiento anterior.

Penalización: primera infracción, advertencia; segunda y siguientes, 10 segundos por infracción. Un tramo no completado podrá conllevar una penalización específica o descalificación según la magnitud y posibilidad de corrección.

6.3 BURPEE BROAD JUMP · 80 METROS

- Cada ciclo combina un burpee con un salto horizontal hacia delante.
- El pecho deberá tocar claramente el suelo en cada burpee.
- La salida del burpee podrá hacerse mediante salto o paso.
- Los pies no podrán adelantarse a las manos al salir del burpee.
- En el salto, ambos pies deberán despegar y aterrizar de forma prácticamente simultánea.
- No se permiten pasos adicionales después del aterrizaje.
- Para iniciar el siguiente burpee, las manos deberán colocarse como máximo 30 cm por delante de los pies.
- El participante podrá adelantar cuando sea seguro y sin obstruir a otro competidor.
- La longitud del salto queda a elección del participante.
- La estación termina cuando se completan los 80 metros y ambos pies han cruzado completamente la línea final.

Penalización: primera infracción, advertencia; segunda y siguientes, 10 segundos por infracción. La repetición que no cumpla el estándar podrá ser repetida cuando el juez lo indique.

6.4 REMO · 1.000 METROS

- El monitor se pondrá a cero antes de comenzar.
- El participante deberá permanecer sentado hasta completar los 1.000 metros.
- Está permitido descansar, soltar el agarre y colocar el mango en su soporte.
- Los pies pueden permanecer en las plataformas o retirarse durante el descanso.
- No está permitido levantarse, abandonar el asiento o desmontar antes de completar la distancia y recibir la confirmación del juez.
- La resistencia inicial será 6 y podrá modificarse durante la prueba.
- La posición de los apoyos de los pies podrá ajustarse antes del inicio.

Penalización: 10 segundos por infracción técnica. Abandonar el remo antes de completar la distancia podrá conllevar una sanción superior o descalificación cuando no pueda verificarse la finalización correcta.

6.5 SIT-UP · 100 REPETICIONES

Posición inicial

- El participante comenzará sentado en el suelo, con las plantas de los pies enfrentadas y las rodillas orientadas hacia fuera. No es obligatorio mantener el contacto entre las plantas de los pies.

Ejecución de la repetición

- Cada repetición comenzará desde la posición sentada.
- El participante deberá tumbarse hacia atrás y tocar el suelo con ambas manos por encima de la cabeza.
- A continuación, deberá incorporarse y tocar el suelo con ambas manos por delante de los pies.
- La repetición solo será válida si se realizan correctamente ambos contactos: posterior y anterior.

Penalizaciones

- Primera infracción: el juez dará un aviso al participante si no realiza correctamente alguno de los contactos requeridos.
- Infracciones posteriores: se aplicará una penalización de 15 segundos por cada infracción adicional.
- El aviso inicial será independiente en cada estación y no se acumulará entre estaciones.

6.6 FARMER CARRY · 200 METROS

- Se utilizarán dos kettlebells, una en cada mano.
- Durante el desplazamiento, los brazos permanecerán extendidos junto al cuerpo.
- Se permite dejar las kettlebells en el suelo para descansar.
- Al apoyarlas, no deberán desplazarse deliberadamente hacia delante.
- El recorrido podrá dividirse en varios tramos según el diseño del circuito.
- Para completar la estación, el participante deberá cruzar la línea final con las cargas según el estándar indicado.
- Al terminar, las kettlebells deberán devolverse a la zona asignada y quedar colocadas en la posición indicada por la organización.

Pesos: mujer individual y mujer en pareja, 2 × 16 kg; hombre individual, hombre en pareja y parejas mixtas, 2 × 24 kg.

Penalización: primera infracción técnica, advertencia; segunda y siguientes, 10 segundos por infracción. Devolver incorrectamente el material: 10 segundos. Utilizar un peso incorrecto sin corregirlo cuando el juez lo indique podrá suponer descalificación.

6.7 SANDBAG LUNGES · 100 METROS

- El participante comenzará erguido, con ambos pies detrás de la línea de salida.
- El saco deberá mantenerse apoyado sobre ambos hombros.
- En cada zancada, la rodilla trasera deberá tocar claramente el suelo.
- Cada repetición termina con extensión completa de caderas y rodillas.
- Las piernas deberán alternarse.
- Se permite detenerse brevemente con ambos pies paralelos.
- No se permiten pasos adicionales entre repeticiones.
- En los cambios de tramo, el pie delantero deberá superar completamente la línea correspondiente.
- En los giros no será necesario realizar una zancada alrededor del punto de giro.
- La estación finaliza cuando el pie delantero cruza completamente la línea final.
- El saco deberá devolverse a la zona indicada.

Pesos: mujer individual y mujer en pareja, 10 kg; hombre individual, hombre en pareja y parejas mixtas, 20 kg.

Penalización: primera infracción, advertencia; segunda y siguientes, 10 segundos. Retirar el saco de los hombros para descargarlo: 10 segundos. No devolver correctamente el saco: 10 segundos si puede corregirse; si no se corrige, podrá aplicarse descalificación. Utilizar un peso incorrecto y no corregirlo cuando lo indique el juez podrá suponer descalificación.

6.8 WALL BALL · 100 REPETICIONES

- Cada repetición combina una sentadilla con un lanzamiento al objetivo.
- El participante deberá iniciar erguido y sujetar el balón con ambas manos.
- La cadera deberá descender claramente por debajo de la altura de las rodillas.
- Desde la posición de sentadilla, el balón se lanzará con ambas manos al objetivo correspondiente.
- El balón deberá alcanzar la zona válida del objetivo.
- Después del lanzamiento podrá recogerse directamente o dejarse caer.
- Si el balón rebota en el suelo, antes de enlazar la siguiente repetición el participante deberá volver a la posición completamente erguida.
- Una repetición que no cumpla el estándar se considera NO REP y no cuenta.
- Deberán completarse 100 repeticiones válidas.

Pesos: mujer individual y mujer en pareja, 4 kg; hombre individual, hombre en pareja y parejas mixtas, 6 kg.

Altura del objetivo: mujeres 2,70 m; hombres y parejas mixtas, 3,00 m.

Penalización: no hay advertencia por repetición. Una repetición incorrecta se considera NO REP y no se contabiliza. Si el participante intenta abandonar la estación sin completar las 100 válidas, se considerará estación incompleta.

7. NORMAS GENERALES Y PENALIZACIONES

ME HYBRID utilizará un sistema de penalizaciones para que las decisiones sean claras y homogéneas. Como criterio general, las infracciones técnicas corregibles se sancionarán con 10 segundos después de la advertencia cuando esta esté prevista. Las infracciones graves, el engaño deliberado o la imposibilidad de acreditar que una estación ha sido completada podrán llevar directamente a la descalificación.

CÓDIGO	SITUACIÓN	PENALIZACIÓN
P01	No completar una carrera o estación	Descalificación
P02	Realizar estaciones fuera de orden	10 s en primera infracción; descalificación si se repite o afecta al resultado
P03	Entrar o salir por zona incorrecta	10 s
P04	No utilizar el carril o material asignado	10 s
P05	SkiErg/remo: colocación técnica incorrecta	10 s
P06	Abandonar SkiErg/remo antes de finalizar	10 s como mínimo; descalificación si la distancia no puede acreditarse
P07	Sled: tramo no completado correctamente	10 s si es corregible; descalificación si se omite deliberadamente
P08	Burpee Broad Jump: estándar técnico incorrecto	10 s por infracción; repetir cuando indique el juez
P09	Farmer Carry: técnica o devolución incorrecta	10 s
P10	Lunges: rodilla, extensión o carga incorrecta	10 s por infracción; descalificación si se mantiene un peso incorrecto
P11	Sandbag retirado de los hombros sin autorización	10 s
P12	Wall Ball: repetición incorrecta	NO REP; no cuenta
P13	Ayuda externa no autorizada	10 s por infracción; descalificación en caso grave o deliberado
P14	Obstrucción deliberada a otro participante	10 s; descalificación si es deliberada/grave
P15	No llevar el chip de cronometraje durante la prueba	Descalificación / resultado no válido
P16	Conducta antideportiva o falta de respeto	10 s o descalificación según gravedad
P17	Engaño, manipulación del material o falseamiento del recorrido	Descalificación

8. PAREJAS

- Las parejas compiten como una única unidad y deberán respetar el sistema de reparto definido por la organización.
- Las transiciones entre atletas deberán realizarse en las zonas habilitadas.
- No se permitirá que un integrante ejecute una parte que el reglamento de la estación reserve al otro cuando exista una limitación específica.
- Las reglas de permanencia conjunta en carrera y estaciones se publicarán con el sistema definitivo de parejas.

9. CRONOMETRAJE Y CLASIFICACIÓN

El tiempo oficial será el registrado por el sistema de cronometraje de la organización. El resultado final será el tiempo empleado en completar el recorrido más las penalizaciones aplicables. Para figurar como clasificado será necesario completar todas las carreras y estaciones en el orden establecido.

10. SEGURIDAD Y CONDUCTA

- Las instrucciones de jueces, personal de pista y equipo médico deberán respetarse en todo momento.
- No se permite bloquear deliberadamente el recorrido ni poner en riesgo a otros participantes.
- Cualquier conducta agresiva, abusiva, fraudulenta o antideportiva podrá ser sancionada o descalificada.
- La organización podrá detener la participación de un atleta por motivos de seguridad o asistencia médica.

11. DECISIONES ARBITRALES Y RECLAMACIONES

Los jueces aplicarán los estándares publicados y registrarán las incidencias que correspondan. Las decisiones tomadas durante la ejecución tendrán validez para el desarrollo de la prueba. Las reclamaciones se tramitarán conforme al procedimiento y plazo que establezca la organización antes del evento.

12. ELEMENTOS PENDIENTES DE CIERRE

- Distancias definitivas de los tramos de carrera.
- Diseño definitivo del Sled Pull + Push de 80 m y su reparto exacto entre Pull y Push.
- Pesos definitivos del trineo.
- Reglas definitivas de reparto de estaciones en parejas.
- Cualquier ajuste de alturas, líneas, carriles o material que dependa del montaje final.

13. REFERENCIA DE CRITERIOS

Para esta versión se han tomado como referencia pública criterios de arbitraje y penalización de reglamentos de carreras híbridas, que se han simplificado y adaptado al formato propio de ME HYBRID. ME HYBRID es una competición independiente.