



HYBRID  
GAMES®

**Bases de Competición 2025**

# ¿QUÉ SON LOS HYBRID GAMES?

Prepárate para un reto que pondrá a prueba tu fuerza, resistencia y estrategia. Los Hybrid Games

son una competición híbrida diseñada para encontrar al atleta más completo. El éxito no solo depende de una base aeróbica sólida, sino también de encontrar el equilibrio perfecto entre la fuerza física y la acumulación de calorías en los ergómetros. Esta competición desafía a los participantes a demostrar su capacidad física integral, donde la estrategia y el manejo efectivo de las energías juegan un papel crucial.

Dos pruebas principales.

Un solo objetivo: demostrarlo todo.

## FORMATO DE COMPETICIÓN

La competición se compone de dos pruebas:

Puedes participar en dos modalidades:

- Categoría Individual
- Categoría por Parejas: Masculina (Masculino/Masculino) y Femenina (Femenino/Femenino)
- Nueva Categoría Parejas Mixtas: Domingo 21 de Septiembre



# HYBRID TOTAL

La prueba insignia de los Hybrid Games. Se desarrolla en formato de ventanas de trabajo con timeline fijo, combinando:

## **PARTE A: 3 movimientos de fuerza con barra olímpica**

- Deadlift
- Back Squat
- Shoulder Press

## **PARTE B: Ergómetros Concept2**

- SkiErg
- BikeErg
- RowErg

## **OBJETIVOS:**

1. Acumular el máximo peso posible en los tres levantamientos de fuerza.
2. Acumular la máxima cantidad de calorías en los ergómetros.
3. Registrar el mejor tiempo posible en un 2000 metros de remo.

## **MODALIDAD POR PAREJAS — “I GO, YOU GO”**

En esta modalidad, los dos atletas compiten en conjunto pero nunca trabajan al mismo tiempo.

El formato es totalmente libre bajo la lógica “I GO, YOU GO”, lo que significa:

1. Pueden cambiar de atleta cuando quieran.
2. No hay repartos obligatorios.
3. Son libres de decidir cómo dividir el trabajo.
4. El único requisito es que solo trabaja un atleta a la vez.

## **NOTA IMPORTANTE SOBRE LOS EJERCICIOS DE FUERZA:**

En los ejercicios de fuerza, el resultado no se basa en un levantamiento máximo (RM), sino en el número total de repeticiones completadas con el peso seleccionado por el atleta.

Cada atleta puede elegir el peso que desee utilizar en cada uno de los tres ejercicios (Deadlift, Back Squat y Shoulder Press), lo que hace que la prueba sea más accesible para todos los niveles.

El resultado final se calcula multiplicando el número de repeticiones por el peso levantado. Por ejemplo:

- Si un atleta realiza 300 sentadillas con la barra vacía (20 kg), su puntuación será 6.000 puntos.
- Si otro atleta realiza 60 repeticiones con 100 kg, su puntuación también será 6.000 puntos.

Esto premia tanto la fuerza como la resistencia muscular y la estrategia individual.

**Únicamente en el ejercicio de peso muerto (Deadlift) se establece un peso mínimo obligatorio:**

- Categoría masculina: mínimo 30 kg
- Categoría femenina: mínimo 25 kg

Esta norma garantiza que el movimiento pueda ser juzgado correctamente y que se mantenga la integridad técnica del ejercicio.

Esta estructura permite a todos los participantes competir desde sus propias fortalezas, adaptando la carga a sus capacidades.

Hybrid Total es una prueba que pone a prueba tu potencia, tu resistencia muscular, tu capacidad de trabajo y tu estrategia. Elige bien tus pesos, gestiona tu energía y ve a por todas.

**¡NOS VEMOS EN LA COMPETICIÓN!**

# WOD RACE



Una prueba combinada de estaciones de fuerza + carrera, con dos particularidades:

1. Formato sorpresa: la combinación de ejercicios y carrera se desvelará pocos días antes del evento.
2. Tiempo límite: 40 minutos

## CARACTERÍSTICAS:

- De 1 a 10 elementos funcionales, combinados con carrera.
- Distancia total de carrera no superior a 5 km.
- Exige resistencia, adaptación y control mental tras haber superado Hybrid Total.

## REGLAS ESPECÍFICAS PARA PAREJAS:

1. Los atletas pueden repartirse libremente los trabajos de fuerza.
2. Ambos deben correr juntos en todo momento.
3. No se puede comenzar una estación si ambos no han cruzado el chip.
4. El equipo debe estar unido para activar y ejecutar cada estación de trabajo.

Esta norma asegura que el trabajo de equipo, la sincronización y la estrategia sean parte del desafío.

# SISTEMA DE CLASIFICACIÓN



La clasificación general de los Hybrid Games se determina sumando las posiciones obtenidas en las dos pruebas principales:

- HYBRID TOTAL/ WOD RACE

## ¿CÓMO SE CALCULA LA POSICIÓN EN CADA PRUEBA?

**HYBRID TOTAL:** Aunque esta prueba incluye tres elementos diferenciados (fuerza, calorías y remo), todos ellos se combinan para otorgar una sola posición final en Hybrid Total:

1. Kilos totales acumulados en los tres ejercicios de fuerza.
2. Calorías acumuladas en SkiErg y BikeErg.
3. Tiempo registrado en el 2000 metros de remo.

A cada atleta o pareja se le asigna una posición en cada uno de estos tres elementos. La suma de esas tres posiciones determina su posición final en la prueba Hybrid Total.

**WOD RACE:** Los atletas o parejas obtienen una posición única según su desempeño.

## CLASIFICACIÓN GENERAL

1. Se suma la posición final obtenida en Hybrid Total + la posición final obtenida en WOD Race.
2. El atleta o pareja con la menor suma de posiciones será el ganador general de los Hybrid Games. En caso de empate, gana la pareja o individuo, que tenga el mejor tiempo en los 2000m de remo.

# PREMIACIÓN



## 1. Premiación General — HYBRID GAMES

Premios en metálico para los tres primeros clasificados de la clasificación global

Categoría **Individual** masculino y femenino      Categoría **Parejas** masculino, femenino y mixto:

1er puesto: 300 €

2º puesto: 200 €

3er puesto: 100 €

1er puesto: 500 €

2º puesto: 350 €

3er puesto: 200 €

## 2. Premiación Especial — HYBRID TOTAL

Premios otorgados por patrocinadores a los mejores en cada categoría individual:

- **STRONG ATHLETE:** mayor carga total levantada en los tres ejercicios de fuerza.

- **ENDURANCE ATHLETE:** mayor número de calorías acumuladas en SkiErg y BikeErg.

- **FAST ROWING ATHLETE:** mejor tiempo en 2000 metros de remo.

# PROTECCIÓN DEL FORMATO

El modelo de competición Hybrid Games, así como su categoría Hybrid Total, está registrado oficialmente ante notario, certificando su originalidad y autoría.

Además, las marcas Hybrid Games® y Hybrid Total® están registradas como marcas oficiales a nivel europeo (EUIPO) bajo las siguientes clases:

- Clase 25 — Ropa y equipamiento deportivo
- Clase 41 — Actividades deportivas, formación y entretenimiento
- Clase 16 — Material impreso y publicaciones
- Clase 35 — Publicidad, gestión y administración de eventos deportivos

Esto garantiza que tanto el formato como el nombre y la identidad del evento son propiedad exclusiva de Hybrid, y su uso no autorizado está protegido por la legislación vigente.



HYBRID GAMES®



HYBRIDGAMES®