

DENONTZAT HYBRID GAMES 2026

Kaixo ekipo!

Denontzat gimnasiotik, publiko guztiarentzat antolatzen dugun ekitaldi berri honetan parte hartzera gonbidatzen zaituztegu, bai lehiakorrenak, bai dortsala jantzi eta lehiaketa batek sortzen dituen adrenalina eta emozioak sentitu nahi dituztenak.

Proba hibridoa da, runnig lana ariketa funtzional, indar, ocr...urtaro desberdinekin tartekatzen duena, guztiak errazak eta praktikatzeko errazak.

Animatu, prestastu eta izena eman. Zure esku dago!

LEKUA: Atletismo Pista, Hernani.

EGUNA: IRAILAK 15.

IRTEERA ORDUA: 9:30 etatik Aurrera lehenengo txanda.

ARROPAZAINZA/DUTXAK: Hernaniko kiroldegian.

RECOVERY/HORNIDURA: Atletismo pista.

DORTSALAK BILTZEA

irailaren 26an, larunbata, 10:00etatik 12:00etara, Denontzat Hernani gimnasioko instalazioetan.

Egun berean, irailaren 27ean, 9:00eattik Aurrera.

Atletek dortsala, txipa eta eskumuturrekoa jasoko dituzte.

Dortsala pertsonalizatua izango da eta gerrikoa izan beharko du.

TXANDEN ANTOLAKETA

Irteerak 10 minuturo.

8 atleta txanda bakoitzean, banakako kategorian.

16 atleta txanda bakoitzeko, Binakako kategorian.

Atleta bakoitzak email bat jasoko du txanda bakoitzeko irteera orduarekin.

Ordua baino ordubete lehenago egotea gomendatzen dugu check-ina egiteko, bildutakoa ezagutzeko, berotzeko, zalantzak argitzeko eta abar.

IRTEERA-ORDUA

Lehen txanda eta lehiaketaren hasiera 9:30ean.

Txanden kopurua, inskripzio-kopuruaren arabera.

Txapelketaren aurreko azken astean atleta bakoitzari irteera ordutegiak baieztatzea.

FUNTZIONAMENDUA/ARAUDIA

FLORIDA EDITION III lasterketa korrika hasi eta amaituko da.

Running + 1.geltokia

Running + 2.geltokia

Runnig + 3.geltokia

Running + 4.geltokia

Running + 5.geltokia

Runnning + 6.geltokia

Running + 7.geltokia

Running + 8.geltokia

Running + 9.geltokia

Running + HELMUGA

RUNNING:

300m-ko neurria duen atletismo-pistari 2 itzuli.

Azken geltokiaren ondoren (9), azken vuelta emango da. Itzuli bat bakarrik

GELTOKIAK

1. 400m SKIER + 10 jasoaldi SLAM BALL (x2 serie)
2. OCR zirkuitua (x2 serie)
3. 400m ARRAUN + 2 YO-YO (besurrea) (x2 serie)
4. Iraulketa/garraitze neumatikoa. 60m (x2 serie)
5. BURPEE JUMP OVER BOX. 30 errepikapen
6. FARMER. 200m (x5 serie)
7. LOKOTXAK. Jarri eta jaso (x1 serie)
8. LUNGES. 80m (x2 serie)
9. 25 WALL BALL + 1 RUN. (x3 serie)

Estazioen teknika eta egon daitezkeen eta egon daitezkeen aldaketak

Instagram, @denontzathernani eta @denontzatirun instagrametan argitaratuko dira, atletak prestatzeko aldez aurretik.

BANAKAKO txandetan, atleta bakoitzak proba osoa egingo du, running-a eta 9 urtaroak ezarritako ordenan, aukeratzen dituen edo ahal dituen atsedenaldi eta erritmoekin. Beti eraman beharko dute dortsala aldean estazio bakoitzaren likada egiteko.

Estazioaren ondoren, dortsala egiaztatuko da azken vuelta eman aurretik.

9 klikatuak osatuta ez badaude, azken denborari dagokion zehapena gehituko zaio.

Txanda BIKOITZETAN, bi parte-hartzaileek nahitanahiez egin behar dute geltoki bakoitzeko lanaren tarte/distantzia bat.

Bi atleten BANAKAKO kategoriako klikatze-sistema bera.

Kronometrajeak probaren amaierako denbora osoa hartzen du barne, baita urtaro bakoitzeko denbora partzialak ere.

KATEGORIAK

MEN INDIBIDUALA

WOMEN INDIBIDUALA

MEN BIKOITZAK, MISTO BIKOITZAK, WOMEN BIKOITZAK

SARIAK

1, 2, 3 BANAKAKO OROKORRA GIZONEZKOA/EMAKUMEZKOA

1, 2, 3 MEN BIKOITZAK, MISTO BIKOITZAK, WOMEN BIKOITZAK

1, 2, 3 ADIN TALDE MASKILINOA/FEMENINOA: -29, 30-39, 40-49. +50

IZENA EMATEKO ORRIA

Izena:

Abizenak:

NAN:

Jaioteguna:

Kategoria:

Kamisetaren neurria:

Aurreikusitako denbora:

(erreferentzia: Hyrox, Deka. 10k, Behobia...)

PREZIOA

2026eko maiatzaren 5etik uztailaren 31era 55e Banakako kat. 100e bikoitzak.

2026eko abuztuaren 1atik irailaren 25era 65e banakako. Kat.110e bikoitzak