

## **DENONTZAT HYBRID GAMES 2026**

Kaixo ekipo!

Desde Denontzat Gimnasioa, os invitamos a participar en este nuevo evento deportivo que organizamos orientado para todos los públicos, desde los más exigentes y competitivos, hasta los que quieran probar la experiencia de ponerse un dorsal y sentir la adrenalina y emociones que una competición genera.

Una prueba híbrida que intercala el trabajo de runnig con diferentes estaciones de ejercicios funcionales, fuerza, ocr...todos ellos sencillos y fáciles de practicar.

Anímate, prepárate y apúntate. Está en tu mano!

**LUGAR:** Pista de Atletismo, HERNANI

**DIA:** 27 de SEPTIEMBRE

**HORA DE SALIDA:** a partir de las 9:30h primera tanda.

**GUARDARROPÍA/DUCHAS:** Polideportivo Hernani.

**RECOVERY/AVITUALLAMIENTO:** Pista Atletismo.

### **RECOGIDA DE DORSALES**

Sábado 26 de septiembre de 10h-12h en las instalaciones del gimnasio Denontzat Hernani.

El mismo día de la prueba, 27 de septiembre a partir de las 9:00h.

Los atletas recogerán el dorsal, chip y pulsera.

El dorsal será personalizado y se clicará después de cada estación

## **ORGANIZACIÓN DE TANDAS**

Salidas cada 10 min.

8 atletas por tanda en categoría Individual.

16 atletas por tanda en categoría Dobles.

Cada atleta recibirá un email con la hora de salida de cada tanda.

Recomendamos estar 1 hora antes de su hora para hacer el check-in, reconocimiento del recogido, calentamiento, dudas, etc.

## **HORA DE SALIDA**

Primera tanda y comienzo de la competición 9:30h.

Número de tandas en función del número de inscripciones.

Confirmación horarios de salida a cada atleta en la última semana previa al campeonato.

## **FUNCIONAMIENTO/REGLAMENTO**

La FLORIDA EDITION III comenzará y terminará corriendo.

Running + Estacion 1

Running + Estacion 2

Running + Estacion 3

Running + Estación 4

Running + Estacion 5

Running + Estacion 6

Running + Estacion 7

Running + Estacion 8

Running + estación 9

Running + META

### **RUNNING:**

2 vueltas a la pista de atletismo cuya medida es de 300mts.

Tras la última estación (9), se dará la vuelta final. Solo 1 vuelta.

### **ESTACIONES:**

1. 400mts SKIER + 10 alzadas SLAM BALL. (x2 series)
2. Circuito OCR. (x2 series)
3. 400mts REMO + 2 YO-YO (antebrazo). (x2 series)
4. Volteo/porteo NEUMÁTICO. 60m (x2 series)
5. BURPEE JUMP OVER BOX. 30 repeticiones.
6. FARMER. 200m (x5 series)
7. LOKOTXAK. Poner y recoger (x1 serie)
8. LUNGES. 80m (x2 series)
9. 25 WALL BALL +1 RUN. (x3 series)

Tanto la técnica de las distintas estaciones, como los posibles cambios que pudieran darse, serán publicadas en los Instagram @denontzathernani y @denontzatirun, con tiempo de antelación para que l@s atletas puedan prepararse.

En las tandas INDIVIDUALES cada atleta realizará toda la prueba, tanto el running como las 9 estaciones en el orden establecido, con los descansos y ritmos que elija o pueda. Siempre tendrán que llevar consigo el dorsal para realizar la clicada de cada estación.

Tras la estación 9, se comprobará el dorsal antes de dar la vuelta final. En caso de no tener las 9 clicadas completadas, se sumará al tiempo final la sanción correspondiente.

En las tandas DOBLES ambos participantes tienen que realizar obligatoriamente un tramo/distancia del trabajo de cada estación.

Mismo sistema de clicadas que en el categoría INDIVIDUAL, de ambos atletas.

El cronometraje incluye el tiempo final total de la prueba, así como los parciales de cada estación.

## **CATEGORÍAS**

INDIVIDUAL MEN

INDIVIDUAL WOMEN

DOBLES MEN, DOBLES MIXTO, DOBLES WOMEN

## **PREMIOS**

1,2,3 INDIVIDUAL GENERAL MASCULINO/FEMENINO

1 2,3 DOBLES MEN, DOBLES MIXTO, DOBLES WOMEN

1,2,3 GRUPO DE EDAD MASCULINO/FEMENINO: -29, 30-39, 40-49, +5

## **HOJA DE INSCRIPCIÓN**

Nombre:

Apellidos:

DNI:

Fecha nacimiento:

Categoría:

Talla camiseta:

Tiempo estimado:

(Referencia: Hyrox, Deku, 10k, Behobia...)

## **PRECIO**

Desde el 5 mayo 2026 hasta 31 julio 55e cat.individual 100e dobles

Desde el 1 de agosto 2026 hasta el 25 de septiembre 2026 65e cat.individual  
110e dobles.

O hasta agotar inscripciones por orden de inscripción.

Máximo 200 plazas categoría INDIVIDUAL.

Máximo 200 parejas categoría DOBLES.