

RULEBOOK OFICIAL

17 de abril de 2027 · Recinto Ferial · Talavera de la Reina

1_EL EVENTO

Talavera Hybrid Race (TAHYRA) es una competición de rendimiento físico por parejas que combina carrera y estaciones funcionales en un circuito de orden fijo. El formato alterna un tramo de carrera con una estación, repitiendo esta secuencia ocho veces hasta completar 8 carreras y 8 estaciones funcionales.

Para obtener un tiempo oficial, la pareja debe completar las ocho carreras y las ocho estaciones en el orden establecido por la organización, sin omitir ni alterar la secuencia.

TAHYRA nace con el objetivo de consolidar Talavera de la Reina como sede de referencia del deporte híbrido en Castilla-La Mancha, ofreciendo una competición exigente, medible y accesible para parejas de distintos niveles.

La filosofía del evento

- Igualdad de condiciones — mismas reglas, mismos estándares y misma exigencia para todas las parejas de cada categoría.
- Claridad — criterios de ejecución y penalización públicos y conocidos por los atletas antes de competir.
- Organización cuidada — jueces formados, estaciones homologadas y un desarrollo de carrera controlado.

2_CATEGORÍAS Y FORMATO

TAHYRA se compite exclusivamente por parejas (dos atletas). No existen modalidades individual ni de equipos.

2.1 Niveles

- PRO — pareja de nivel avanzado.
- ROOKIE — pareja de iniciación.

2.2 Divisiones

Cada nivel se divide en tres divisiones según la composición de la pareja:

- Masculino — dos atletas hombres.
- Femenino — dos atletas mujeres.
- Mixto — un atleta hombre y una atleta mujer.

Esto da lugar a seis divisiones oficiales: PRO Masculino, PRO Femenino, PRO Mixto, ROOKIE Masculino, ROOKIE Femenino y ROOKIE Mixto.

2.3 Clasificación

Cada una de las seis divisiones genera su propia clasificación oficial e independiente, ordenada por el tiempo total empleado en completar el circuito, una vez aplicadas las penalizaciones correspondientes.

3_LA CARRERA

3.1 Estructura

El circuito sigue el patrón Carrera → Estación, repetido ocho veces sin interrupciones ni accesos fuera de orden. Cada tramo de carrera debe completarse en su totalidad antes de acceder a la estación correspondiente.

3.2 Distancia

Cada tramo de carrera mide 800/400 metros. La distancia total de carrera de la prueba es de 6.400/ 3200 metros (8 x 800/400 m). Las cargas de las estaciones varían según categoría.

3.3 Orden obligatorio

Para obtener un tiempo oficial, la pareja debe completar las ocho carreras y las ocho estaciones exactamente en el orden establecido por la organización, sin saltarse tramos ni acceder a una estación antes de tiempo. El incumplimiento del orden conlleva penalización o invalidación del resultado (ver apartado 9).

3.4 Salida y circulación

- Ambos atletas de la pareja deben estar presentes en la línea de salida antes del inicio oficial de su tanda.
- La pareja debe iniciar la carrera junta; no está permitido salir con un solo integrante.
- Los atletas deben permanecer dentro del circuito delimitado; está prohibido acortar, desviarse o utilizar zonas no autorizadas.
- El reparto del trabajo de los workouts entre los dos miembros de la pareja es libre.

3.5 Seguridad en carrera

Está prohibido correr portando objetos no permitidos. Los atletas deben seguir en todo momento las indicaciones del personal de seguridad y de los jueces. Cualquier síntoma de riesgo para la salud obliga a detener la participación y activar el protocolo médico del evento.

4_ ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y CARGAS

Los estándares de movimiento determinan cuándo una repetición o un tramo se considera válido, garantizan la igualdad de condiciones entre parejas y facilitan la validación objetiva por parte de los jueces.

Estación	PRO Masc.	PRO Fem.	PRO Mix.	ROOKIE Masc.	ROOKIE Fem.	ROOKIE Mix.
SkiErg	1.000 m	1.000 m	1.000 m	1.000 m	1.000 m	1.000m
Sled Push + Pull (80 m)	120 kg	80 kg	100 kg	100 kg	40 kg	60 kg
Row	1.000 m	1.000 m	1.000 m	1.000 m	1.000 m	1.000 m
Burpee Broad J. (80m)	—	—	—	—	—	—
Farmer Carry (160 m)	2 x 24 kg	2 x 16 kg	2 x 20	2 x 20 kg	2 x 12 kg	2 x 16
Sandbag Lunge (80 m)	20 kg	10 kg	20 kg	20 kg	10 kg	10 kg
Slam ball Over (40 reps)	40	30 kg	30 kg	30 kg	20 kg	20 kg
Wall Balls (100 reps)	7 kg	5 kg	5 kg	5 kg	3 kg	3 kg

4.1 Estándares por estación

#1_ SkiErg (1.000 m)

- La pantalla se pone a cero antes de empezar; es responsabilidad de la pareja.
- El atleta que trabaja debe mantener ambos pies sobre la plataforma durante todo su tramo.
- La distancia de 1.000 m se reparte libremente entre los dos miembros de la pareja.
- Solo puede haber un atleta trabajando en el ergómetro a la vez; el otro permanece en la zona de espera marcada.
- El relevo se realiza dejando los agarres en su soporte: el atleta que sale los suelta y abandona la plataforma antes de que el que entra coloque los pies y tome los agarres.
- Al completar los 1.000 m, el atleta levanta un brazo para que el juez confirme la distancia antes de abandonar la estación.

#2_ Sled Push + Sled Pull (80 m)

- El recorrido se divide en tramos de empuje y arrastre hasta sumar 80 metros totales, dentro del carril asignado por los jueces.
- El trineo debe cruzar completamente cada línea de tramo antes de cambiar de sentido o de ejercicio.
- Está prohibido invadir el carril de otra pareja.
- El reparto del trabajo entre los dos atletas es libre; el atleta que descansa permanece detrás de su compañero sin obstruir a otras parejas.
- La estación se da por completada cuando el trineo cruza por completo la línea final del último tramo.

#3_ Row (1.000 m)

- Reglas equivalentes a las del SkiErg: pantalla a cero, reparto libre entre la pareja y un solo atleta remando a la vez.
- El relevo se realiza dejando la pala en su soporte antes de que el compañero se siente y coloque los pies en las placas.
- El atleta debe permanecer sentado hasta completar su tramo y solicitar la validación del juez levantando un brazo.

#4_ Burpee Broad Jump (80 m)

- Cada repetición consiste en un burpee completo (pecho al suelo) seguido de un salto horizontal hacia delante.
- Los dos pies deben despegar y aterrizar a la vez en cada salto.
- El atleta que descansa espera detrás de su compañero sin invadir otro carril.
- En cada repetición a la hora enlazar se deberán poner ambas manos en el suelo a una distancia máxima de 30cm de la punta de los pies.
- El reparto de la distancia entre la pareja es libre; el relevo se realiza fuera de la línea de trabajo activa.
- La estación finaliza cuando el atleta que trabaja cruza por completo la línea de meta con el salto.

#5_ Farmer Carry (160 m)

- La pareja retira las kettlebells del cajón marcado al inicio y las devuelve al mismo cajón al finalizar, con los agarres en posición vertical.
- El atleta debe transportar ambas kettlebells con los brazos extendidos; puede dejarlas en el suelo para descansar siempre que no avancen al soltarlas.
- El relevo entre atletas no puede realizarse hacia delante; solo se permite pasar las kettlebells hacia atrás o a los lados.
- El atleta que descansa camina detrás de su compañero sin obstruir a otras parejas.

#6_ Sandbag Walking Lunge (80m)

- El saco se retira y se devuelve al área marcada junto a la línea de inicio/fin.

- El saco debe llevarse sobre los hombros durante toda la repetición válida; en cada zancada, la rodilla trasera debe tocar claramente el suelo.
- Las zancadas deben alternar la pierna en cada repetición; no se permiten pasos laterales ni desplazamientos adicionales.
- En cada zancada se deberá extender cadera claramente antes de iniciar la siguiente.
- El relevo del saco entre la pareja no puede realizarse hacia delante.
- El saco no puede tocar el suelo en ningún momento del recorrido.

#7_Slam ball Over (40 repeticiones)

- Cada repetición consiste en levantar el peso desde el suelo y pasarlo por completo por encima del objeto, dejándolo caer al otro lado.
- El saco debe superar el objeto a la altura establecida.
- La pareja se reparte libremente las 40 repeticiones.
- El atleta que descansa permanece en la zona marcada, sin interferir en la ejecución de su compañero.

#8_Wall Balls (100 repeticiones)

- Cada repetición empieza en la parte baja de una sentadilla completa (cadera por debajo de la rodilla) con el balón sujeto a la altura del pecho, y termina con el lanzamiento del balón hacia la diana asignada.
- El lanzamiento debe impactar dentro de la zona válida de la diana correspondiente a la categoría.
- Tras el impacto, el atleta puede recoger el balón antes de que toque el suelo o dejar que caiga y recogerlo del suelo.
- La pareja se reparte libremente las 100 repeticiones; no se permite que ambos atletas trabajen a la vez, ni realizar transiciones "en vuelo" (un atleta lanza y el otro recibe en sentadilla).
- La estación —y la competición— finaliza cuando se valida la última repetición y la pareja cruza la línea de meta.

5 REGLAS Y REGULACIONES DE LAS ESTACIONES

1. Las parejas deben completar las ocho estaciones en el orden oficial del evento.
2. La entrada y salida de cada estación debe realizarse por los pasos señalizados; usar la salida como entrada, o viceversa, es una infracción operativa.
3. Debe completarse el número de repeticiones o la distancia asignada en cada estación para darla por válida.
4. Cada movimiento debe ejecutarse conforme a los estándares técnicos descritos en el apartado 4.
5. Cada pareja debe usar exclusivamente el peso oficial de su categoría en cada estación.
6. Cada pareja debe utilizar únicamente el carril, estación o material que le haya sido asignado.
7. El magnesio solo puede usarse el proporcionado por la organización, y únicamente dentro de las estaciones donde esté disponible.
8. El agua de los puntos de hidratación es solo para consumo; no puede usarse para enfriamiento corporal ni para mojar material o superficie enjuagarse ni escupir. Es una infracción operativa.
9. Cualquier acción que ponga en riesgo la seguridad de un atleta, de otra pareja o del personal del evento puede derivar en penalización, detención de la prueba o descalificación.

5.1 Reparto del trabajo en pareja

- Solo un atleta de la pareja puede ejecutar el movimiento.
- El relevo debe realizarse fuera del área activa de trabajo, en la zona marcada para ello.
- El reparto de repeticiones o distancia entre los dos atletas es libre.

6 EQUIPACIÓN, ACCESORIOS E HIDRATACIÓN / NUTRICIÓN

6.1 Ropa y calzado

- Ropa deportiva cómoda, adecuada para correr y para movimientos funcionales.
- Calzado deportivo cerrado obligatorio durante toda la prueba.
- El dorsal o elemento identificativo entregado por la organización debe permanecer visible en todo momento.
- No se permite competir con elementos que supongan un riesgo para el propio atleta, su pareja o terceros.

6.2 Accesorios permitidos

Rodilleras, guantes (no grips), cinturón de halterofilia, muñequeras, mochilas o sistemas de hidratación, e inhaladores u otros dispositivos médicos prescritos, siempre que no ayuden mecánicamente a completar el movimiento.

Si un atleta decide usar cualquiera de estos elementos, debe llevarlos desde el inicio hasta el final de la prueba; no pueden entregarse ni recibirse de otra persona durante la competición.

No se permiten auriculares durante la carrera. No se permite magnesio propio salvo autorización expresa de la organización.

6.3 Hidratación y nutrición

- Cada atleta es responsable de llegar hidratado y alimentado.
- Puede utilizarse la hidratación facilitada por la organización en las zonas habilitadas, o botella propia siempre que no se abandone ni se lance en el circuito (conlleva descalificación).
- No se puede recibir asistencia externa ni recoger productos fuera de las zonas autorizadas.
- Los residuos deben depositarse en los puntos habilitados; no está permitido abandonar botellas, geles o envoltorios en el circuito.

7 DÍA DEL EVENTO

Momento	Recomendación	Obligación del atleta
Antes del evento	Consultar horarios, rulebook y acceso al recinto.	Confirmar categoría, pareja y hora de salida.
Llegada	Llegar con suficiente antelación.	Estar en el recinto al menos 60 minutos antes de la salida.
Check-in	Recoger el dorsal / identificación.	Presentar la confirmación de inscripción requerida.
Calentamiento	Usar la zona habilitada.	Respetar material, turnos e indicaciones del staff.
Cámara de llamada	Presentarse 10 minutos antes.	Ambos atletas de la pareja deben acudir y estar disponibles.
Salida	Entrar en la tanda asignada.	No cambiar de tanda sin autorización de la organización.

Momento	Recomendación	Obligación del atleta
Después de meta	Recuperarse y abandonar la zona de llegada.	Devolver cualquier chip o material reutilizable indicado.

Los horarios definitivos y la hora de salida de cada pareja se publicarán antes del evento por los canales oficiales de Talavera Hybrid Race. La organización podrá modificar horarios por motivos de seguridad, meteorología u operativa, comunicando cualquier cambio por dichos canales.

8_CÓDIGO DE CONDUCTA

Talavera Hybrid Race se apoya en los siguientes principios: consistencia técnica, decisiones de jueces basadas en criterios objetivos, seguridad del atleta, igualdad de condiciones para todas las parejas, y respeto dentro y fuera del circuito.

Al inscribirse, las parejas aceptan competir de forma justa, íntegra y respetuosa. Las conductas antideportivas —incluyendo intentos de engaño, manipulación, disputas excesivas u obstaculización a otras parejas— pueden derivar en penalización, descalificación, suspensión de futuras ediciones o, en casos graves, acciones legales.

Ninguna pareja descalificada o sancionada por estos motivos tendrá derecho a reembolso de las cuotas o pagos realizados.

9_PENALIZACIONES

Cód.	Motivo	Penalización
01	Tramo de carrera no completado	DNF de la pareja
02	Estación no completada	Descalificación
03	Orden incorrecto de estaciones o carreras	3 min en la primera infracción; DQ en la siguiente
04	Uso incorrecto de entradas/salidas de estación	2 min por infracción
05	Uso de carril, estación o material no asignado	2 min por infracción
06	Kettlebells o sacos devueltos incorrectamente	1 min por infracción
07	Peso incorrecto en una estación	Repetir la estación con el peso correcto; si no se corrige, Descalificación
08	Magnesio propio o fuera de zona permitida	2 minutos
09	Recibir asistencia externa	2 min o DQ (a criterio del director de carrera)
10	Verter agua sobre el cuerpo o el material	2 minutos
11	Abandonar residuos fuera de los puntos habilitados	2 minutos
12	Cambio de tanda sin autorización	Descalificación
13	No portar el chip de cronometraje	No inicia la prueba
14	Obstaculizar a otra pareja o conducta antideportiva	2 min o DQ
15	Repetición fuera de estándar técnico	No Rep
16	Infracción técnica menor	15 segundos
17	La pareja no se mantiene junta en carrera o entrada/salida de estación	1 min; la reiteración puede dejar a la pareja fuera de clasificación

Cód.	Motivo	Penalización
18	Relevo incorrecto entre miembros de la pareja	15 segundos
19	Iniciar la carrera con un solo integrante de la pareja	Descalificación (DQ)

Did Not Finish

Si una pareja no completa una estación, no recibirá tiempo oficial y quedará fuera de la clasificación, aunque podrá continuar el recorrido sin optar a premios.

Decisiones de jueces y organización

- Las instrucciones del juez deben cumplirse de inmediato.
- El juez principal puede revisar una incidencia si dispone de información suficiente.
- Las decisiones deportivas finales de la organización son definitivas y podrán incorporarse tras la llegada si se detecta un error de vueltas, material, repeticiones o cronometraje.

Descalificación (DQ)

- Conducta peligrosa o antideportiva grave.
- Manipulación del chip, dorsal, material o resultado.
- Incumplimiento deliberado del recorrido o de las instrucciones de seguridad.
- Competir con una composición de pareja no autorizada.