



HYBRID**GAMES**

¡Hybrid Games!

Prepárate para un reto que no solo pondrá a prueba tus límites físicos, sino que también te sumergirá en una competición llena de suspense y estrategia. ¿Estás listo para enfrentar lo desconocido y encontrar el equilibrio perfecto entre fuerza y resistencia?

En los Hybrid Games, los atletas se enfrentarán a un reto deportivo híbrido único, compuesto por dos pruebas desafiantes:

1. Hybrid Total

Esta prueba es la base de la competición, con un time line o etapa de ejecución fija, ejecutado en ventanas de trabajo de tiempo y consiste en combinar 3 ejercicios de fuerza con barra olímpica (Deadlift, Back Squat y Sholder Press) con ergómetros sjierg, bike y row, de la marca Concept2.

Habrán 3 rankings con el resultado del mejor promedio para estos 3 objetivos:

- Que los atletas acumulen el máximo peso que puedan mover en los 3 movimientos de fuerza,
- Que los atletas acumulen las máximas calorías que puedan en los ergómetros y
- Que los atletas establezcan la marca más rápida para completar 2000 mts de row.

Esta prueba es novedosa y única ya que representa una plataforma inclusiva donde los atletas pueden demostrar sus estrategias en función de sus fortalezas y debilidades, para ejecutar trabajos de fuerza con el levantamiento de pesas y trabajos de resistencia en máquinas de ergometría. A continuación, os dejamos un Timeline con la ejecución de las estaciones y ejercicios de Hybrid Total.



HYBRIDGAMES

TIME LINE HYBRID TOTAL:





HYBRIDGAMES

2. Wod Race

Esta prueba es un workout con un factor sorpresa, que incluirá carrera, además tiene la peculiaridad de que tendrá un límite de tiempo de 40 minutos para acabar la prueba y que a los atletas, le será comunicado en qué consiste, unos días antes del comienzo del evento.

Para esta prueba, los atletas tendrán que mostrar su capacidad de adaptación y resistencia después de haber completado la primera prueba.

La clasificación de esta prueba, será el resultado obtenido por el atleta (masculino y femenino) que consiga completar el Wod Race en el menor tiempo posible antes de que finalice el tiempo de ejecución o Time Cap.

Premiación:

La clasificación o ranking general de Hybrid Games se determinará sumando y promediando los resultados obtenidos en las clasificaciones de las **pruebas de Hybrid Total y WOD RACE** . El atleta con la menor cantidad de puntos totales será el ganador. En caso de empate, ganará el atleta que haya completado los 2000 metros de remo en el menor tiempo posible.

Habrá dos premiaciones reconociendo el desempeño y resultados de l@s atletas en ambas pruebas de los Hybrid Games.

Una **premiación general**, para los ganadores de Hybrid Games, resultado del promedio general de los atletas, después de haber realizado ambas pruebas (**Hybrid Total & Wod Race**); y otra **premiación especial** cortesía de nuestros patrocinadores, reconociendo a l@s atlet@s que mejores resultados individuales hayan obtenido en los ejercicios de la prueba Hybrid Total.

De esta forma se distribuirán los premios:

1. Premiación Hybrid Games: Premios en Metálico para los 3 (masculino y femenino), con mejor resultado, producto del promedio general obtenido después de haber realizado las pruebas de Hybrid Total y Wod Race.

- o 1er puesto: 300 € (♂ / ♀)
- o 2do puesto: 200 € (♂ / ♀)
- o 3er puesto: 100 € (♂ / ♀)

2. Premiación Especial Hybrid Total: Premio de nuestros patrocinantes a los atletas (masculino y femenino), que mejor clasificación obtengan en las pruebas de: fuerza, resistencia y sprint row, que conforman la modalidad Hybrid Total



HYBRIDGAMES

- **Strong Athlete:** Para el atleta que acumule el mayor peso en kilos, promediados en las tres modalidades de fuerza (Deadlift, Back Squat, Shoulder Press).
- **Endurance Athlete:** Para el atleta que acumule la mayor cantidad de calorías en los ergómetros en sus dos modalidades (Skierg, y BikeErg).
- **Fast Rowing Athlete:** Para el atleta que consiga tener el mejor tiempo cubriendo un 2000 de remo.