PULSE

HYBRID CHALLENGE

REGLAMENTO OFICIAL

JAÉN 3 ABRIL 2027

REGLAMENTO OFICIAL

CONTENIDO

01. OBJETO 3

02. ORGANIZACIÓN 3

03. PARTICIPACIÓN 3

04. CATEGORIAS 4

05. MODALIDAD DE SALIDA 10

06. RECORRIDO Y ESTACIONES 10

07. ZONA DE CALENTAMIENTO Y RECUPERACIÓN 10

08. JUECES Y VOLUNTARIOS 10

09. EQUIPAMIENTO PERMITIDO 11

10. SEGURIDAD MÉDICA 11

11. PREMIOS 11

12. RESPONSABILIDAD 11

13. ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO 11

REGLAMENTO OFICIAL

01. OBJETO

El presente reglamento establece las normas de participación, desarrollo y organización del Pulse Hybrid Challenge, una competición deportiva que combina carrera y estaciones de trabajo funcionales de fuerza y resistencia.

Para esta edición la prueba consiste en 8 tramos de carrera combinados con ejercicios funcionales, la distancia de carrera es la misma para todos los participantes, siendo esta de 4000m, los pesos de los diferentes ejercicios varia en función de la categoria del participante.

El resultado de la prueba será el tiempo que cada participante, pareja o equipo requiera para completar sus correspondientes tramos de carreras y sus ejercicios, siguiendo un orden previamente preestablecido y que será común para todas las categorías.

02. ORGANIZACIÓN

El evento está organizado por Pulse hybrid challenge, con la colaboración del Exc. Ayuntamiento de Jaén, patronato municipal de deportes de Jaén, voluntarios, jueces y patrocinadores oficiales.

03. PARTICIPACIÓN

- Podrán participar mayores de 16 años **con autorización** y mayores de 18 años de forma libre.
- Será obligatorio inscribirse en las plataformas oficiales habilitadas.
-Los atletas lesionados son responsables de obtener autorización médica de un profesional calificado antes de participar en PULSE HYBRID CHALLENGE. Si se requieren adaptaciones en los movimientos o en los pesos/repeticiones prescritas debido a limitaciones físicas (temporales o permanentes) derivadas de lesión, los atletas deben contactar con antelación al equipo de PULSE HYBRID CHALLENGE. Cualquier modificación por razones médicas hará que el resultado sea marcado como “Descalificado/a”. Recibiras un tiempo de finalización, pero no aparecerás en las clasificaciones oficiales ni serás elegible para puestos de clasificación.
- Cada participante deberá aceptar el presente reglamento y la declaración de responsabilidad.

Disponible más información, especificaciones y ejecución de los ejercicios en:
https://www.pulsehybrid.es/@pulsehybridchallenge

REGLAMENTO OFICIAL

04. CATEGORIAS

Pulse Hybrid Challenge consta de las siguientes categorias:

Individual

Categoría individual dividida en género masculino y femenino. La distancia a recorrer será un total de 4.000 metros, divididos en 8 tramos de carrera de 500 metros.

La competición comienza con carrera y se irá alternando con workouts. Para terminar la carrera, los atletas deben de completar el recorrido de carrera y 8 workouts en un orden específico.

Los workouts serán los mismos para todos los participantes, mientras que las repeticiones y el peso pueden variar según la categoría.
Los altetas inician por tandas, agrupados por división. La tanda se realiza exclusivamente con participantes de la misma división.

La secuencia del evento, será la siguiente:

1 BOX STEP OVER	2 CAL ASSAULT BIKE	3 DEAD BALL + CARRY	4 TRINEO
5 BURPEE BROAD JUMP	6 FARMER CARRY	7 ROW ERG	8 WALL BALL

Disponible más información, especificaciones y ejecución de los ejercicios en:
https://www.pulsehybrid.es/@pulsehybridchallenge

REGLAMENTO OFICIAL

PULSE HYBRID CHALLENGE grupos de edad categoria individual masculina y femenina:

a)Menos de 25(16-25) b)26-35	c)36-45 d)Mas de 45

El grupo de edad se determina según la edad del participante el día de la carrera. Ejemplo: si alguien cumple 40 años en noviembre de 2025, pero compite en abril de 2025, participará en el grupo (d) de 35–39 años.

PULSE HYBRID CHALLENGE pesos, repeticiones y distancias oficiales categotia individual masculina y femenina:

WORKOUTS	REP/DIST	MASCULINO	FEMENINO
BOX STEP OVER	15 REP	60cm / 20 KG	50 cm / 10 KG
CAL ASAULT BIKE	25 CAL	-	-
DEAD BALL+CARRY	2x30 METROS	40 KG	20 KG
TRINEO	40 METROS	100 KG	60 KG
BURPEE BROAD JUMP	50 METROS	-	-
FARMER CARRY	60 METROS	2X24 KG	2X16 KG
ROW ERG	700 METROS	-	-
WALL BALL	80 REP	6 KG	4KG

Disponible más información, especificaciones y ejecución de los ejercicios en:
https://www.pulsehybrid.es/@pulsehybridchallenge

REGLAMENTO OFICIAL

DOBLES

Categoría dobles dividida en género masculino , femenino y mixto. La distancia a recorrer será un total de 4.000 metros, divididos en 8 tramos de carrera de 500 metros.

-La prueba en modalidad parejas se desarrollara corriendo juntos en todo momento y repartiendo las repeticiones entre ambos miembros de la pareja.

-El workout no podra iniciarse hasta que los dos miembros de la pareja esten en la estación correspondiente.

-Los dos miembros han de completar todas las carreras y el reparto de las repeticiones sera libre.

-La entrada a meta deberá realizarse de manera simultánea por los dos integrantes, siendo condición indispensable para la validez del resultado.

La secuencia del evento, será la siguiente:

1 BOX STEP OVER	2 CAL ASSAULT BIKE	3 DEAD BALL + CARRY	4 TRINEO
5 BURPEE BROAD JUMP	6 FARMER CARRY	7 ROW ERG	8 WALL BALL

Disponible más información, especificaciones y ejecución de los ejercicios en:
https://www.pulsehybrid.es/@pulsehybridchallenge

REGLAMENTO OFICIAL

PULSE HYBRID CHALLENGE grupos de edad categoria dobles masculina, femenina y mixta:

a)16-25 b)26-35	c)36-45 d)Más de 45

Los grupos de edad de Pulse hybrid challenge Dobles se determinan en función de la edad media de ambos miembros de la pareja en el momento del evento. Por ejemplo, si el primer miembro de la pareja tiene 24 años y el segundo miembro tiene 38, la media de edad es de 31, por lo que se clasificarán en el grupo de edad b).

PULSE HYBRID CHALLENGE pesos, repeticiones y distancias oficiales categotia individual masculina y femenina:

WORKOUTS	REP/DIST	MASCULINO	FEMENINO	MIXTO
BOX STEP OVER	15 REP	60cm / 20 KG	50cm / 10 KG	60cm / 10 KG
CAL ASAULT BIKE	25 CAL	-	-	-
DEAD BALL+CARRY	2x30 METROS	40 KG	20 KG	20 KG
TRINEO	40 METROS	100 KG	60 KG	60 KG
BURPEE BROAD JUMP	50 METROS	-	-	-
FARMER CARRY	2x60METROS	2X24 KG	2X16 KG	2X16 KG
ROW ERG	700 METROS	-	-	-
WALL BALL	80 REP	6 KG	4KG	6KG

Disponible más información, especificaciones y ejecución de los ejercicios en:
https://www.pulsehybrid.es/@pulsehybridchallenge

REGLAMENTO OFICIAL

EQUIPOS

Categoría equipos dividida en género masculino , femenino y mixto. La distancia a recorrer será un total de 4.000 metros, divididos en 8 tramos de carrera de 500 metros.

-La prueba en modalidad equipos estará compuesta por 3 atletas y se desarrollará bajo el formato "I Go, You Go", garantizando en todo momento la alternancia entre los tres miembros del equipo.

-La salida será tomada por los tres integrantes juntos hasta la zona de relevo; donde dos de los integrantes se esperará hasta que su compañero los releve.

-Únicamente podrá estar compitiendo un atleta del equipo al mismo tiempo, excepto en la última carrera que la realizarán juntos. Los compañeros que no se encuentren en acción deberá permanecer obligatoriamente en la zona de relevos.

-El relevo y el cambio de chip entre los miembros del equipo se realizará exclusivamente en la zona de relevos, siendo este el único punto autorizado para efectuar dicho intercambio.

-Tras completar la última carrera juntos, todos miembros del equipo deberán dirigirse conjuntamente a la estación de Wall Ball, en la cual podrán repartirse libremente las repeticiones.

-La entrada a meta deberá realizarse de manera simultánea por todos los integrantes, siendo condición indispensable para la validez del resultado.

La secuencia del evento, será la siguiente:

1 BOX STEP OVER	2 CAL ASSAULT BIKE	3 DEAD BALL + CARRY	4 TRINEO
5 BURPEE BROAD JUMP	6 FARMER CARRY	7 ROW ERG	8 WALL BALL

Disponible más información, especificaciones y ejecución de los ejercicios en:
https://www.pulsehybrid.es/@pulsehybridchallenge

REGLAMENTO OFICIAL

PULSE HYBRID CHALLENGE grupos de edad categoria EQUIPOS:

La categoria Equipos de Pulse hybrid challenge no tendra considerada grupos de edad, existiendo una unica categoria para la clasificiación general.
PULSE HYBRID CHALLENGE pesos, repeticiones y distancias oficiales categotia individual masculina, femenina y mixta:

WORKOUTS	REP/DIST	MASCULINO	FEMENINO	MIXTO
BOX STEP OVER	15 REP	60cm / 20 KG	50cm / 10 KG	60cm / 10 KG
CAL ASAULT BIKE	25 CAL	-	-	-
DEAD BALL+CARRY	2X30 METROS	40 KG	20 KG	20 KG
SIT PULL-TRINEO	40 METROS	100 KG	60 KG	60 KG
BURPEE BROAD JUMP	50 METROS	-	-	-
FARMER CARRY	60 METROS	2X24 KG	2X16 KG	2X16 KG
ROW ERG	700 METROS	-	-	-
WALL BALL	80 REP	6 KG	4KG	6KG

Disponible más información, especificaciones y ejecución de los ejercicios en:
https://www.pulsehybrid.es/@pulsehybridchallenge

REGLAMENTO OFICIAL

05. MODALIDAD DE SALIDA

- El formato se desarrollará en tandas de entre 5 y 20 atletas, que saldrán cada 10 minutos.

- El número máximo de participantes se establecerá según la logística del evento.

06. RECORRIDO Y ESTACIONES

- Podrán participar atletas mayores de 16 años con autorización y mayores de 18 años de forma libre.

Documento Autorización menores de edad

- Será obligatorio inscribirse en las plataformas oficiales habilitadas.

(ENLACE A INSCRIPCIÓN)

- Cada participante deberá aceptar el presente reglamento y la declaración de responsabilidad.

07. ZONA DE CALENTAMIENTO Y RECUPERACIÓN

Se habilitarán áreas específicas para:
- Calentamiento: acceso limitado a participantes antes de su tanda.
- Recuperación: zona post-meta con avituallamiento básico y asistencia médica.

08. JUECES Y VOLUNTARIOS

- Cada estación contará con jueces y voluntarios para control de repeticiones y seguridad.
- En carrera y zonas de paso habrá personal de apoyo para señalización y asistencia.
- La decisión de los jueces será inapelable.

Disponible más información, especificaciones y ejecución de los ejercicios en:
https://www.pulsehybrid.es/@pulsehybridchallenge

REGLAMENTO OFICIAL

09. EQUIPAMIENTO PERMITIDO

- Indumentaria deportiva adecuada.
- Zapatillas deportivas obligatorias.
- Se prohíbe el uso de elementos que puedan poner en riesgo la seguridad propia o de terceros.

10. SEGURIDAD MÉDICA

- La organización contará con servicio de asistencia sanitaria, ambulancia y personal de emergencias.
- Es responsabilidad del atleta presentarse en condiciones físicas aptas para la prueba.

11. PREMIOS

- Premios y reconocimientos para los 3 primeros clasificados de cada categoría y rango de edad.
- Posibilidad de premios especiales (mejor box, equipo más numeroso,etc.).

12. RESPONSABILIDAD

- La organización no se hace responsable de lesiones, pérdidas o daños materiales durante el evento.
- Todos los atletas deberán firmar el descargo de responsabilidad en la inscripción.

13. ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO

- La inscripción en el evento implica la aceptación plena del presente reglamento.

Disponible más información, especificaciones y ejecución de los ejercicios en:
https://www.pulsehybrid.es/@pulsehybridchallenge

REGLAMENTO OFICIAL

14. BOLSA DEL CORREDOR

- La organización garantiza la talla de la camiseta solo hasta la fecha que sera anunciada en las redes sociales de la organización, pasada esa fecha las tallas se respetaran hasta fin de existencias.

Disponible más información, especificaciones y ejecución de los ejercicios en:
https://www.pulsehybrid.es/@pulsehybridchallenge

PULSE

HYBRID CHALLENGE