**ÍNDICE PAREJAS**


1. **LA PRUEBA**

2. **CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN**
   - 2.1 Condiciones de participación en cada evento de la Liga Híbrida Andalucía
   - 2.2 Condiciones previas a la participación

3. **DIVISIONES Y SISTEMA DE CLASIFICACIÓN**
   - 3.1 Divisiones por parejas
   - 3.2 Tabla de pesos, calorías y distancias
   - 3.3 Grupos de edad
   - 3.4 Sistema de clasificación

4. **CLASIFICACIÓN FINAL DE PAREJAS DE LA LIGA HÍBRIDA ANDALUCÍA**
   - 4.1 Sistema de puntuación para la general de la Liga Híbrida Andalucía
   - 4.2 Participación en la final de la Liga Híbrida Andalucía
   - 4.3 Competir en más de una categoría
   - 4.4 Premios por eventos

5. **LA COMPETICIÓN**
   - 5.1 Estaciones
   - 5.2 Carrera
   - 5.3 Árbitros y jueces

6. **ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y PESOS**
   - 6.1 Row Erg
   - 6.2 Sled Push + Lunge
   - 6.3 Ski Erg
   - 6.4 El Tronco
   - 6.5 Slam Ball Carry
   - 6.6 50m Burpees Broad Jump + Box Step
   - 6.7 Bike Assault
   - 6.8 Estación sorpresa
   - 6.9 Incumplimiento de los estándares de movimiento

7. **COMPETICIÓN POR CLUBES/BOXES**
   - 7.1 Sistema de puntuación
   - 7.2 Nombres e integrantes de los equipos

8. **EQUIPAMIENTO DE COMPETICIÓN**
   - 8.1 Elementos permitidos
   - 8.2 Elementos no permitidos

9. **AVITUALLAMIENTO**

10. **COMPORTAMIENTO DEPORTIVO**


LIGA HÍBRIDA Andalucía BY RUSTER

**11. EL EVENTO**

11.1 Zona de registro y recogida de dorsales

11.2 Vestuarios y guardarropa

11.3 Zona de calentamiento

11.4 Zona de salida

**12. PENALIZACIONES**

12.1 Penalizaciones de tiempo

12.2 Penalizaciones de distancia

12.3 Penalizaciones por conducta

**13. PREMIOS**

13.1 Premios por grupos de edad

13.2 Premios a La Liga

LIGA HÍBRIDA
Andalucía
BY RUSTER

## 1. LA PRUEBA

La LIGA HÍBRIDA ANDALUCÍA 2026 constará de 4 eventos de carreras híbridas que combinan 8 segmentos de carrera y 8 estaciones de manera intercalada. La carrera se inicia con un primer tramo de carrera seguido de una estación, repitiendo esta secuencia hasta haber completado 8 segmentos de carrera y 8 estaciones.

Para concluir la carrera de forma exitosa de deben completar todos los segmentos de carrera y todos las estaciones en el orden especificado. Las estaciones serán las mismas para todos los atletas pero las repeticiones y el peso pueden variar según la modalidad o la categoría. **Además, las estaciones pueden sufrir modificaciones según el espacio donde se celebre, lo cual se anunciará al menos 2 meses antes de la celebración del evento. La distancia de carrera es la misma para todos los participantes pero no siempre será la misma en todos los eventos, pudiendo ser distancias comprendidas entre 500m y 1km.**

El resultado se determina según el tiempo total de la carrera y se ordenarán del tiempo más rápido al más lento, siendo el atleta más rápido el ganador en cada categoría de edad y modalidad.

## 2. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

### 2.1 Condiciones de participación en cada evento de la LIGA HÍBRIDA ANDALUCÍA

Son pruebas abiertas a la participación de cualquier persona sin necesidad de clasificación previa. Al participar, aceptas los términos y condiciones y la política de privacidad, así como que la organización pueda remitirle comunicaciones relacionadas con el evento, su desarrollo, futuras ediciones u otras actividades vinculadas a la entidad organizadora.

### 2.2 Condiciones previas a la participación

- La edad mínima de participación son 16 años cumplidos al día de la prueba.

-Las inscripciones se realizarán a través de la web *www.ligahibridaandalucia.es*

- Todos los participantes deben aceptar los términos y condiciones de participación.

## 3. DIVISIONES Y SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

### 3.1. Divisiones por parejas.

Existirá una división de hombre, otra de mujer y otra mixta. Las divisiones se diferencian entre sí en el peso a mover. La distancia de carrera es la misma para todas las modalidades.

Los participantes inician la competición en tandas formadas por parejas de su misma división. Los pesos, repeticiones y distancias con los que compite cada división vienen reflejados en la siguiente tabla:

| ESTACIÓN | DIVISIÓN/PESOS | | | | DISTANCIA |
|---|---|---|---|---|---|
| | Masculinas | Femeninas | Mixtas | Masculinas +60 | |
| Row Erg | x | x | X | x | 80 cal |
| El Tronco | 30kg | 20kg | 30kg | 20kg | x |
| Ski Erg | X | x | X | x | 80 cal |
| Sled Push + Lunges | 100kg/20kg | 70kg/10kg | 100kg/20kg | 70kg/10kg | 80m push + 40m lunges |
| SlamBall Carry | 30kg | 20kg | 30kg | 20kg | 80m |
| Burpees Broad Jump + Box Step | X | x | x | x | 50m |
| Bike Assault | x | x | x | x | 60cal |

Tabla 1. Pesos, calorías y distancias.

LIGA HÍBRIDA Andalucía BY PUSTER

3.3. Grupos de edad

Todas las divisiones se dividen en grupos de edad. Los grupos de edad se determinan en función de la edad media de ambos miembros según los años q u e tengan cumplidos cada uno a 31 de diciembre del año de celebración del evento. Por ejemplo, si el primer miembro de la pareja tiene 22 años y el segundo miembro tiene 34, la media de edad es de 28, por lo que se clasificarán en el grupo de edad a). Para la modalidad de parejas serán:

a) 16 – 29

b) 30 – 39

c) 40 – 49

d) 50 – 59

e) 60 – 69

f) 70-79

m) 80+

3.4. Sistema de clasificación

Los resultados para la clasificación del evento y para la clasificación global de la Liga se ordenan del tiempo más rápido al más lento. Para cada evento, se hará una clasificación general de cada categoría y una clasificación para cada grupo de edad. Cualquier

incumplimiento de las normas de competición puede conllevar sanciones de tiempo o incluso la descalificación hasta 48h después de la finalización del evento.

## 4. CLASIFICACIÓN FINAL DE PAREJAS DE LA LIGA HÍBRIDA ANDALUCÍA

Los 3 primeros eventos serán los puntuables para la clasificación general que permita disputar la Gran Final en el último evento. Esta final la disputarán las 16 mejores parejas clasificadas de la general de cada división. Los grupos de edad no disputarán este evento final.

Una vez finalizado el último de los 3 eventos clasificatorios quedará definida la clasificación general y las 16 parejas participantes con mejor puntuación recibirán un correo para confirmar su inscripción en este evento final en un tiempo determinado. Si una pareja clasificada para la Gran Final ya estuviera inscrita a este último evento con anterioridad se dará por incluida sin necesidad de hacerle llegar ninguna otra comunicación. En caso de quedar alguna vacante se abrirá un periodo de tiempo para que las parejas participantes clasificadas del 17º-20º puedan ocupar ese lugar siguiendo el orden del ranking.

### 4.1. Sistema de puntuación para la general de la Liga Híbrida Andalucía.

La general de cada evento será la usada para establecer las puntuaciones otorgando 1 punto a la primera pareja clasificada, 2 a la segunda pareja clasificada, 3 a la tercera pareja clasificada… Y así hasta llegar a la última pareja clasificada que finalice la prueba con tiempo oficial. Aquellas parejas que no compitan en uno de los eventos o bien no lo finalicen sumarán tantos puntos como parejas haya en su división en ese evento, más uno. Es decir, si en un evento compiten 50 parejas en la división femenina, aquellas que no participen o no finalicen la prueba sumarán 51 puntos.

La clasificación para la Gran Final se cerrará tras el tercer evento y se establecerá según los puntos sumados en estos 3 eventos siendo primera la pareja que menos puntos acumulados tenga. En caso de empate en la clasificación general se resolverá siguiendo los siguientes criterios:

- Mejor posición en un evento
- Mejor posición en el último evento

### 4.2. Participación en la final de la Liga Híbrida Andalucía.

En la Gran Final todas las parejas disputarán un evento único sin arrastrar puntos de eventos anteriores. Siendo la ganadora de la Liga Híbrida Andalucía aquella pareja que gane esta carrera final. El orden de salida se establecerá en función de la general estando en primera línea las 4 primeras parejas clasificadas, en segunda línea separados por 1 metro las parejas clasificadas de la 5º a la 8º y así sucesivamente. Las primeras parejas clasificadas de esta carrera final serán los que opten a los premios en metálico y ocupen las posiciones del 1º al 16º en la clasificación general final.

Del 17º en adelante se establecerá la clasificación final de la Liga Híbrida Andalucía incluyendo a la de los 3 primeros eventos la puntuación de este último evento que se realizará en el formato habitual de los 3 anteriores.

Para resolver los grupos de edad se realizará el ranking del evento según los tiempos de todos los participantes, hayan corrido la final o no, y se otorgarán los puntos en función de su resultado exactamente igual que en los 3 eventos anteriores. Los 3 primeros clasificados de la Gran Final quedarán excluidos de la premiación final de grupos de edad a la que accederán los 3 mejores de cada grupo por puntuación final, independientemente del puesto ocupado en el último evento. En caso de empate a puntos se resolvería de la siguiente manera:

-Mejor posición en un evento
-Mejor posición en el último evento

### 4.3. COMPETIR EN MÁS DE UNA CATEGORÍA

Si un participante decide competir en más de una modalidad podrá hacerlo siempre que sus horas de salida se lo permitan. No se atenderán solicitudes de horas concretas y en caso de coincidencia no se realizan reembolsos de inscripciones.

### 4.4. Premios por eventos

Cada evento de la LIGA HÍBRIDA ANDALUCÍA tendrá su entrega de premios no monetarios a los mejores clasificados de cada modalidad y categoría de edad. No existirá un premio a la general de cada evento siendo estos en metálico y reservándose para la gran final.

## 5. LA COMPETICIÓN

### 5.1. Estaciones

En esta modalidad por parejas, mientras uno de los miembros trabaja, el otro descansa y viceversa. Por lo tanto, solo uno de los miembros de la pareja estará activo durante el ejercicio en las estaciones. No hay una distancia o número de repeticiones determinadas que deba completar cada miembro de la pareja y se pueden turnar tantas veces como necesiten. Ambos miembros de la pareja pueden descansar simultáneamente.

Deben realizarse en el orden correcto y no se abandonará la zona hasta haber completado todas las repeticiones o distancia.

El ejercicio de cada estación se debe realizar con los pesos indicados para cada modalidad y categoría y cumpliendo los estándares de movimiento.

5.2. Carrera.

**La distancia de carrera no siempre será la misma en cada evento, conociéndose esta cuando se presenten y estarán entre los 500m y 1km.**

Los miembros de la pareja deben correr juntos en todo momento antes de cada estación. Una vez completada la distancia de carrera, ambos miembros de la pareja deben entrar juntos en la siguiente estación de y ambos deben estar presentes para poder empezar con el ejercicio. Una vez completada la distancia o las repeticiones requeridas, los miembros de la pareja abandonarán la estación al mismo tiempo.

5.3. Árbitros y jueces.

Cada estación contará con un equipo de árbitros que se asegurarán de que todos los participantes completen correctamente el ejercicio. En cada estación además habrá un juez responsable para dirimir cualquier circunstancia que surja. En última instancia será el director de carrera quien supervise y resuelva cualquier aspecto relacionado con la parte deportiva y la evaluación de las estaciones. Las decisiones de los árbitros, jueces o director de carrera son definitivas.

## 6. ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y PESOS

Cualquier repetición que no cumpla con los estándares de movimiento descritos a continuación no será aceptada y conllevará una penalización de tiempo o habrá que repetirla.

### 6.1. ROW ERG: 80 calorías

- La resistencia del ergómetro será ajustada por el atleta que comience remar a la resistencia que estime oportuna, pudiendo modificarse durante la ejecución por el mismo atleta que está ejecutando y no por la pareja, todas las veces que considere necesarias.

LIGA HÍBRIDA Andalucía BY RUSTER

-Los pies del participante deben permanecer en los soportes del remo antes de realizar la primera remada.

-Antes de abandonar el ergómetro el atleta que llegue hasta la caloría 80 tendrá que ser avisado un árbitro para confirmar que ha completado todas las calorías. Cuando reciba la conformidad del árbitro el atleta podrá abandonar el ergómetro y ambos atletas dirigirse a la siguiente carrera.

- El miembro de la pareja en reposo permanecerá justo detrás de ergómetro.

-Para realizar el cambio, el atleta que abandona el ergómetro dejará el remo en el soporte destinado para ello y sacará los pies para proceder a levantarse. Por este orden.

- En caso de incumplir alguna de las normas anteriores, el atleta recibirá una penalización de tiempo por parte del juez principal basada en la gravedad del incumplimiento.

### 6.2. SLED PUSH+LUNGE Sobre distancia de 10m

-Cada pareja se situará en el carril asignado por el juez y no podrá salir del mismo en ningún momento. En caso contrario podrá recibir una penalización de tiempo.

-Cada carril contará con una zona de espera donde se situará el atleta que esté en reposo, pudiendo estar en la zona de trabajo solo un atleta.

-Tanto el trineo completo como el atleta que vaya a empezar el ejercicio deben estar detrás de la línea de salida antes de comenzar.

-Cada turno de trineo o de lunge serán realizados por el mismo atleta, no pudiendo realizar cambios hasta que haya finalizado dicho recorrido.

-El trineo siempre debe de pasar al completo la marca de 10m antes del cambio de dirección.

LIGA HÍBRIDA
Andalucía
BY RUSTER

-Una vez que el atleta que empieza haya completado 2 x 10m y el trineo haya vuelto a su lugar de salida se puede realizar el cambio con el compañero yendo hasta la zona de espera y chocando la mano, o bien continuar ese mismo atleta con el ejercicio. A continuación se cogerá uno de los sacos que van encima del trineo sin ayuda de nadie y se recorrerán 10m haciendo lunge hasta cruzar la línea de 10m. Llegado a este punto se dejará el saco en la zona delimitada a tal efecto y se volverá por el carril hacia el trineo o la zona de cambio.

-La primera zancada servirá para cruzar la línea que marca la distancia por lo que el atleta la empezará con los dos pies por detrás de la misma.

-En cada zancada la rodilla tiene que tocar el suelo siendo las zancada alternativas y estando prohibido dar pasos entre zancadas.

-La repetición de lunge será considerada válida si se extienden completamente rodillas y cadera.

-El recorrido se termina cuando se crucen completamente la línea de 10 metros en el gesto de la zancada.

-En caso de una repetición incorrecta decretada por el juez, se desplazará para atrás al atleta 2 metros.

-El saco debe permanecer sobre los hombros del atleta en todo momento. De no ser así se deberá empezar de nuevo el recorrido.

-Se repetirá la acción anterior en este caso con 2 sacos en el trineo seguido de otro recorrido de lunges con uno de los 2 sacos que quedan. Y luego se realizará solo la fase de empuje del trineo con un solo saco.

-Una vez que se haya hecho la ida y vuelta con solo 1 saco, se irá por el carril a la zona de los sacos para coger uno y devolverlo al trineo recorriendo esos 10m haciendo lunges. Se repetirá la secuencia de ida-vuelta de empuje en esta ocasión con 2 sacos y se irá a por el tercer saco para volver a dejarlo en el trineo recorriendo nuevamente 10m haciendo lunges.

LIGA HÍBRIDA
Andalucía
BY RUSTER

-La estación acabará cuando se hayan cargado de nuevo los 3 sacos tras el último tramo de 10m lunges. En total se realizan 80m sled push, 40m lunges y 40m de desplazamiento por el carril sin material.

-Cada participante debe levantar el saco sin ningún tipo de ayuda.

-Si la pareja abandona la estación sin haber completado todo el recorrido, no dejan el material tal y como se lo encontraron o no lo colocan en el sitio indicado en cada caso, se le añadirá una penalización de 3 minutos.

-Los pesos de los sacos para las distintas divisiones serán de 10 kilos para mujeres y 20 kilos para hombres y mixtos.

-El peso del trineo será de 70kg para chicas y 100kg para parejas masculinas y mixtas.

6.3. SKI ERG: 80 calorías

- La resistencia del ergómetro será ajustada por el atleta que comience remar a la resistencia que estime oportuna, pudiendo modificarse durante la ejecución por el

mismo atleta que está ejecutando y no por la pareja, todas las veces que considere necesarias.

-Los pies del atleta en activo permanecerán en la plataforma del SkiErg en todo momento durante el ejercicio.

- El miembro en reposo debe permanecer en la zona designada.

-Para realizar el cambio el atleta que está ejecutando tiene que soltar los agarres y salir de la plataforma. Queda prohibido darse los agarres en mano.

LIGA HÍBRIDA
Andalucía
BY RUSTER

-

Antes de abandonar el ergómetro el atleta que llegue hasta la caloría 80 tendrá que ser avisado un árbitro para confirmar que ha completado todas las calorías. Cuando reciba la conformidad del árbitro el atleta podrá abandonar el ergómetro y ambos atletas dirigirse a la siguiente carrera.

- En caso de incumplir alguna de las normas anteriores, el atleta recibirá una penalización de tiempo por parte del juez principal basada en la gravedad del incumplimiento.

6.4. EL TRONCO: 20 repeticiones

-El tronco estará situado a una altura de 1,30m.

-El peso del balón será de 30 kilos en hombres y 20 en mujeres y mayores de 60 años.

-El balón tiene que pasar por encima del tronco mientras que el atleta pasará por debajo, así hasta que el balón pase 20 veces por encima del tronco.

LIGA HÍBRIDA Andalucía

-En la repetición 20 no será necesario que el atleta pase por debajo del tronco.

-El cambio entre atletas se realizará siempre en las repeticiones pares, lo que obliga a todos los atletas en reposo estar en el mismo lado del tronco tras una línea situada a 1 metro de distancia.

-Para realizar el cambio, el atleta que está ejecutando debe pasar por debajo del tronco tras su último lanzamiento y chocar la mano con el atleta que está en reposo tras la línea de 1 metro.

- En caso de incumplir alguna de las normas anteriores en alguna repetición, se dará por no válida teniendo que deshacerla para realizarla de nuevo. En caso de abandonar la estación sin finalizar correctamente todas las repeticiones, el atleta recibirá una penalización de tiempo por parte del juez principal basada en la gravedad del incumplimiento.

6.5. SLAM BALL CARRY Distancia: 80m

-

-Se cogerá el balón en la zona destinada para ello antes de cruzar la línea de salida de la estación.

El atleta activo transportará el balón con los dos brazos pegado a la parte delantera de su cuerpo.

-Se podrá soltar el balón en el suelo las veces que sean necesarias siempre que no se mueva hacia delante una vez soltado.

-El miembro de la pareja en reposo camina detrás del que trabaja sin obstruir al resto de participantes.

-El cambio se realizará dejando el balón en el suelo y apartándose para que lo coja el compañero. En ningún caso está permitido entregarlo en mano.

LIGA HIBRIDA
Andalucía
BY BUSTER

-La estación se completará una vez recorrida toda la distancia por la pareja y devuelto el balón a la zona destinada para ello.

-El balón no se puede arrastrar, rodar, o mover de ninguna otra manera.

-Si un atleta incumple con alguno de los puntos mencionados anteriormente, el equipo recibirá una penalización de tiempo asignada por el juez principal.

-El tiempo de la penalización se basará en la gravedad del incumplimiento.

-Los pesos serán de 30kg para parejas masculinas y mixtas y 20kg en la femenina.

6.6. 50m burpees broad jump+Box Step

-Los atletas comenzará el recorrido haciendo un burpee antes de la línea que indica el comienzo uno detrás del otro.

-

-La repetición empieza colocando la mano cerca de los pies a no más de la distancia de un antebrazo. A continuación el pecho debe tocar el suelo sin mover las manos en ningún momento y llevar los pies hacia detrás hasta quedar completamente extendido en el suelo.

-Desde esta posición el atleta se levantará llevando los dos pies a la vez o alternativamente hacia delante sin pasar la línea de las manos hasta colocarlos ambos a la misma altura, y saltará aterrizando con los dos pies a la vez en paralelo. En todo momento el salto se realizará con los pies a la vez y sin pasos intermedios.

Tras esa primera repetición de burpee tras la línea se realizará otro antes de subir el primer cajón, un atleta detrás del otro, situado a una distancia de 5m desde la línea de comienzo.

-A partir de ahí, en el espacio que hay entre cada línea de cajones se realizarán 2 burpees por atleta siempre en posición de fila india y con broad jump entre cada burpee.

--Los cajones se situarán marcando una altura de 50cms. Será obligatorio apoyar los dos pies en la superficie sin ayuda de las manos, bien mediante un salto o apoyando primero un pie y luego el otro. En el caso de que se toque con la mano el cajón y sea considerado un apoyo por el juez, este podrá mandar repetir la subida para poder proseguir.

-Los atletas respetarán la formación de fila india en todo momento estando completamente prohibido ir uno junto al otro ocupando más espacio a lo ancho.

6.7. BIKE ASSAULT: 60 calorías

- El amortiguador del ergómetro será ajustado por el atleta activo a la resistencia que estime oportuna, pudiendo modificarse por él mismo durante la ejecución del ejercicio todas las veces que considere necesarias. Pero nunca siendo modificado por el atleta en reposo.

-La altura del sillín tendrá que ser ajustada por el propio atleta pudiendo modificarla en cualquier momento.

-Antes de abandonar el ergómetro el atleta tendrá que avisar a un árbitro levantando un brazo para confirmar que ha completado todas las calorías. Cuando reciba la conformidad del árbitro la pareja podrá abandonar la estación y dirigirse a la siguiente carrera.

- El miembro en reposo debe permanecer justo detrás del ergómetro.

-

- En caso de incumplir alguna de las normas anteriores, la pareja recibirá una penalización de tiempo por parte del juez principal basada en la gravedad del incumplimiento.

### 6.8. ESTACIÓN SORPRESA

**-Cada evento contará con una última estación cuyo ejercicio se desvelará 2 semanas antes de la realización del evento y con ello los detalles técnicos.**

### 6.9. INCUMPLIMIENTO DE LOS ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

En el caso de que un juez estipule que un movimiento no se ha realizado correctamente suponiendo ello una ventaja para al atleta se considerará repetición no válida. En esos casos las penalizaciones serán las recogidas en el siguiente cuadro:

LIGA HÍBRIDA
Andalucía
BY RUSTER

| WORKOUT | Individual | Parejas | Equipos |
|---|---|---|---|
| Row Erg | Penalización de tiempo determinada por el juez según la gravedad | Penalización de tiempo determinada por el juez según la gravedad | Penalización de tiempo determinada por el juez según la gravedad |
| El Tronco | 1) Repeticiones no válidas<br>2)Penalización de tiempo determinada por el juez según la gravedad | 1) Repeticiones no válidas<br>2)Penalización de tiempo determinada por el juez según la gravedad | 1)Repeticiones no válidas<br>2)Penalización de tiempo determinada por el juez según la gravedad |
| Ski Erg | Penalización de tiempo determinada por el juez según la gravedad | Penalización de tiempo determinada por el juez según la gravedad | Penalización de tiempo determinada por el juez según la gravedad |
| Sled Push + Lunges | 1)Retroceso de 2m<br>2) Reinicio del recorrido<br>3)Penalización de 3 min | 1)Retroceso de 2m<br>2) Reinicio del recorrido<br>3)Penalización de 3 min | 1)Retroceso de 2m<br>2) Reinicio del recorrido<br>3)Penalización de 3 min |
| Slam Ball Carry | Penalización de tiempo determinada por el juez según la gravedad | Penalización de tiempo determinada por el juez según la gravedad | Penalización de tiempo determinada por el juez según la gravedad |
| Burpee Broad Jump + Box Step | Repeticiones no válidas. Retroceso hasta el cajón anterior. | Repeticiones no válidas. Retroceso hasta el cajón anterior. | Repeticiones no válidas. Retroceso hasta el cajón anterior. |
| Bike Assault | Penalización de tiempo determinada por el juez según la gravedad | Penalización de tiempo determinada por el juez según la gravedad | Penalización de tiempo determinada por el juez según la gravedad |

BY ROSTER

Tabla 2. Penalizaciones en cada estación según la gravedad de la infracción.

## 7. COMPETICIÓN POR CLUBES/BOXES

Al final de la Liga se establecerá una clasificación por clubes pudiendo participar cualquier box o gimnasio que se precie. Esta clasificación tendrá premios específicos.

### 7.1. Sistema de puntuación

-Los puntos sumados por cada miembro del equipo serán los mismos que hayan sumado en las diferentes clasificaciones de cada división, siendo la puntuación total del club en cada evento la suma de cada puntuación de sus integrantes.

-Para la puntuación contarán:

-3 primeras atletas clasificadas del individual femenino

-3 primeros atletas clasificados del individual masculino

-2 primeras parejas clasificadas del dobles femenino

-2 primeras parejas clasificadas del doble masculino

-2 primeras parejas clasificadas del doble mixto

-El mejor equipo mixto clasificado

-Ejemplo de puntuación (54 participantes en individual masculino):

| | INDIVIDUAL FEMENINIO | INDIVIDUAL MASCULINO | DOBLES FEMENINO | DOBLES MASCULINO | DOBLES MIXTOS | EQUIPOS | TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1º ATLETA | 7º | 9º | 2º | 8º | 10º | 4º | ----- |
| 2º ATLETA | 19º | 15º | 17º | 21º | 16º | ----- | ----- |
| 3º ATLETA | 22º | NP (55) | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
| PUNTOS | 7+19+22= 48 | 9+15+55= 79 | 17+2=19 | 8+21=29 | 10+16=26 | 4 | 205 puntos |

Tabla 3. Ejemplo de puntuación para la general de la clasificación por clubes

-Al igual que ocurre en el resto de clasificaciones generales de La Liga si no se asiste a un evento, en caso de que un club no tenga representación completa en alguna de las divisiones, la puntuación que sumará será el número de participantes más 1. Tantas veces como atletas no representados tenga.

-Un mismo atleta puede puntuar en dos divisiones diferentes en un mismo evento.

-En el último evento, los participantes en la Gran Final coparan las puntuaciones del 1-16 independientemente del tiempo que realicen. Del 17º en adelante se puntuará de la misma forma que en los 3 eventos anteriores.

-Los 3 primeros clasificados en la clasificación por clubes recibirán una lona acreditativa de su posición.

-Hasta el 10º clasificado obtendrán un código propio de inscripción para la siguiente temporada que otorgaría un 10% del valor del total de las inscripciones que se hiciesen.

-Las finales de cada división no computarán para esta clasificación por clubes, cerrándose esta tras la finalización del tercer evento.

7.2. Nombres e integrantes de los equipos.

Será imprescindible que a la hora de hacer el registro TODOS LOS ATLETAS DE UN CLUB INTRODUZCAN EL NOMBRE DEL MISMO DE LA MISMA MANERA para que puedan ser registrados como miembros de ese equipo. En caso de introducir incorrectamente el nombre del club, el participante no computará para la clasificación general por clubes.

En caso de presentar más de un equipo en esta división, el nombre de inscripción será el nombre club seguido de un número. Ejemplo:

-Training For Gold 1

-Training For Gold 2

No están permitidos los cambios de pareja para optar a disputar la final. En el caso de que un atleta forme pareja con 2 personas diferentes en 2 eventos, computará en la clasificación del evento en el que participa pero no sumará puntos para la general de La Liga. Por lo tanto ese atleta participará de la clasificación en su grupo de edad junto con la pareja de dicho evento pero quedará excluido de la clasificación general que da derecho a correr la final.

## 8. EQUIPAMIENTO DE COMPETICIÓN

Cada atleta de la pareja vestirá como estime oportuno para competir no pudiendo recibir ningún complemento externo en ningún momento de la prueba ni dejar algún equipamiento durante el recorrido.

LIGA HÍBRIDA
Andalucía
BY RUSTER

### 8.1. Elementos permitidos.

Estarán permitidos los siguientes accesorios:

-Guantes

-Rodilleras

-Muñequeras

-Cintas, gorras o similares.

-Chalecos o cinturones de hidratación.

### 8.2. Elementos no permitidos.

-No estarán permitidos los siguientes accesorios:

-Móviles

-Auriculares

-Cascos o material duro

## 9. AVITUALLAMIENTO

En la zona de competición habrá puestos de avituallamiento disponibles para los atletas. La composición de los avituallamientos puede variar en cada evento contando siempre con agua suficiente para todos los participantes.

Cada atleta podrá llevar lo que considere necesario para su avituallamiento siempre y cuando vayan con el propio atleta y no los reciba del exterior. Infringir esta norma puede acarrear sanciones o la descalificación. Los residuos generados con el avituallamiento propio deberán ser depositados en las zonas destinadas a tal efecto. En caso contrario podría ser penalizado o descalificado.

## 10. COMPORTAMIENTO DEPORTIVO

El atleta mantendrá un comportamiento correcto hacia el resto de atletas, jueces, voluntarios, personal del staff o público. En caso contrario podrá ser descalificado incluso con la carrera terminada.

## 11. EL EVENTO

El día del evento el participante contará con las siguientes áreas.

### 11.1. Zona de registro y recogida de dorsales.

Será obligatorio hacer el registro para poder participar en la prueba. Cada atleta deberá presentar su DNI en la mesa de Check In y recibirá su chip de cronometraje con un velcro para colocárselo en uno de los tobillos. Sólo se entregarán los chips a los atletas presentes, no pudiendo ser recogidos por otro compañero en ningún caso. El chip se devolverá en zona de meta.

### 11.2. Vestuarios y guardarropa.

Los atletas dispondrán de una zona para cambiarse y poder dejar sus pertenencias durante la competición. Mediante unas pulseras se establecerá el control de las bolsas.

### 11.3. Zona de calentamiento.

Los atletas dispondrán de una zona de calentamiento donde encontrarán los materiales que se usarán posteriormente en competición.

### 11.4. Zona de salida.

Los 2 atletas deberán estar presentes en la zona de salida 5 minutos antes de la hora designada para comenzar su tanda. No se podrá acceder a esta zona si no están ambos miembros de la pareja.

## 12. PENALIZACIONES

### 12.1. Penalizaciones de tiempo. PENALIZACIONES DE TIEMPO

En el caso de incurrir en alguna infracción se impondrán las siguientes penalizaciones concretas:

-Saltarse una vuelta de carrera en el caso de que haya que dar más de una para completar el recorrido tendrá una penalización de 5´por cada vuelta que se añadirá al tiempo final.
-Si el orden en el que se hacen las estaciones no es el correcto pero se realizan todos, se penalizará con 3 minutos que se añadirán al tiempo final de la carrera. Si esto ocurre más de una vez la pareja será descalificado.

-Si no se realiza una estación o uno de los tramos de carrera en su totalidad, la penalización será la descalificación del atleta. En caso de no terminar una estación voluntariamente por no poder realizarla, podrá seguir la carrera pero sin obtener tiempo final oficial ni computar en las clasificaciones.

-Si una pareja realiza las entradas y salidas de las estaciones de manera errónea conllevará una penalización de 2 minutos por cada error que se añadirán al tiempo total al final de la carrera.

LIGA HÍBRIDA
Andalucía
BY RUSTER

### 12.2. Penalizaciones de distancia.

Estas penalizaciones pueden ser aplicadas en cualquier momento durante la ejecución de las estaciones. Será a criterio del juez responsable en cada estación y se ejecutará en el momento según lo establecido en la tabla. En caso de que el error sea de ejecución se dará un primer y único aviso. A partir de ahí cada repetición no válida conllevará la penalización.

### 12.3. Penalizaciones por conducta

Si algún atleta incurre en un acto de indisciplina, engaño, agresión o cualquier circunstancia que se considere antideportiva, podrá ser descalificado y no tendrá derecho a la devolución de cuotas ni a participar en la Liga.

## 13.PREMIOS

### 13. 1. Premios por grupos de edad

Cada evento contará con una clasificación por división y por grupos de edad, con ceremonia de entrega de pódium y entrega de premios para los 3 primeros clasificados. El premio será un trofeo conmemorativo del evento.

No existirá una clasificación general con premiación en cada evento.

### 13.2. Premios a La Liga

Los premios en metálico serán repartidos entre los 3 primeros clasificados de La Final de La Liga de cada división, siendo el reparto de la siguiente manera:

.

| DIVISIONES | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| POSICIÓN | INDIVIDUAL | DOBLES | EQUIPOS | CLUBES | BOX MÁX. INSCRIPCIONES |
| 1º | 2000 euros | 2000 euros | 2000 euros | 2000 euros en material RUSTER | 2000 euros en material RUSTER |
| 2º | 1250 euros | 1250 euros | 1250 euros | 1000 euros en material RUSTER | ---------- |
| 3º | 500 euros | 500 euros | 500 euros | 500 euros en material RUSTER | ---------- |

Tabla 4. Premios de la Liga Híbrida Andalucía

Para los clubes, del 1º al 10º clasificados se les premiarán con códigos de descuento en inscripciones para el siguiente año.

LI&A. *HIEIRIDA.*

A"JJ□c,(□

*BYRUSTER*