

HYBRID RACE –

REGOLAMENTO UFFICIALE

FORMATO DI GARA & FLOW

FORMATI DI PARTECIPAZIONE

1. INDIVIDUAL

L'atleta compete singolarmente completando l'intero flow di gara.

2. DOUBLE

Team composto da 2 atleti:

- MM (uomini)
- WW (donne)
- Mixed

Regole principali:

- Running sempre insieme (max distanza: 10 m)
- Workout divisibili liberamente
- Cambio consentito in qualsiasi momento (senza intralciare)

3. DOUBLE TROUBLE CHALLENGE

Formato speciale che combina:

- Gara Individuale (mattina)
- Gara Double (pomeriggio)👉 L'atleta partecipa a entrambe le competizioni nello stesso giorno

DOUBLE TROUBLE – REGOLAMENTO

UFFICIALE

OBIETTIVO

Premiare gli atleti più completi, capaci di performare:

- individualmente
- in team

METODO DI CALCOLO SCORE

Per ogni atleta vengono calcolati:

- **Ranking percentuale Individuale (categoria uomo/ donna)**
- **Ranking percentuale Double (MM / WW / Mixed)**

 **Formula:**

Percentuale = (posizione / totale partecipanti) × 100

 **Esempi:**

- **Individuale: 5° su 50 → Top 10%**
- **Double: 12° su 60 → Top 20%**

PUNTEGGIO FINALE

Score Finale = (% Individuale + %

Double) / 2  **Esempio:**

- **10% (Individuale) + 20% (Double)**
- **Score Finale = 15%**

 **Più basso è lo score, migliore è la performance**

CLASSIFICA

Gli atleti vengono ordinati in base allo Score Finale:

- **Score più basso = posizione migliore**

PREMIAZIONE

 **Premiazione ASSOLUTA (no categorie)**

-  **1° classificato**
-  **2° classificato**
-  **3° classificato**

PATCH UFFICIALE

Tutti gli atleti che completano entrambe le gare ricevono:

Patch “DOUBLE TROUBLE Finisher”

REGOLE IMPORTANTI

- Obbligatorio completare entrambe le gare
- Ranking calcolato sul totale reale degli iscritti
- In caso di parità:
→ vale il miglior piazzamento Individuale

FLOW DI GARA

STRUTTURA GENERALE

- 800 m run iniziale
 - Alternanza: Run + Workout
 - Totale running: 6,4 km (8 x 800 m)
-  Il percorso può variare (2–4 giri per ogni 800 m)

RUNNING (REGOLE DOUBLE)

- Entrambi gli atleti devono correre
- Distanza massima: 10 metri

STAZIONI DI GARA

1. SKI ERG – 800 m

- Resistenza libera
- Tecnica libera

 Obbligo completamento

Penalità:

3 min in caso di mancato completamento - 6 min totale mancato completamento

Double: cambio libero

2. DOUBLE DB THRUSTERS – 40 REP

• Uomo: 15 kg - due db

Donna: 10 kg• - due db

Double mixed: peso uomo

Standard:

• Squat sotto parallelo

Estensione completa sopra la testa

Nei double per il cambio il peso va appoggiato a terra



Obbligo completamento

Penalità: 3 min in caso di non completamento , 6 in caso di esercizio completamente saltato

No Rep: su errore tecnico

3. SLED PUSH & PULL – 80 m

• Uomo: 120 kg

• Donna: 85 kg

• Double mixed : peso uomo

Regole:

• 10 m x 8 lunghezze

• Alternanza push/pull

Linee sempre da toccare , non superare

Nei double uno dei due atleti può aspettare alla partenza per iniziare a tirare appena il compagno ha finito di spingere . Non si possono invadere le altre lane.

Penalità:



Mancato completamento → 3 min / 6 minuti se viene saltato completamente

4. BURPEES BROAD JUMP – 40 m

Standard:

- **Petto a terra**
- **Mani entro 30 cm dalla punta dei piedi**

Salto piedi pari

Nei double il cambio va dato in linea con il compagno senza avanzare

Penalità tecnica: arretramento al punto di errore

 **Mancato completamento → 3 min - 6 minuti se saltato completamente**

5. FARMER CARRY – 140 m

- **Uomo: 24 kg x2**
- **Donna: 16 kg x2**

Double mixed : peso uomo

Nei double il peso può essere passato al compagno all'indietro o può essere appoggiato a terra

 **Pause consentite**

 **Obbligo completamento**

Penalità di 3-6 minuti in caso di parziale o totale completamento

6. ROW – 800 m

 **Obbligo completamento**

Nei double cambio libero

Penalità:

Penalità di 3-6 minuti in caso di parziale o totale completamento

7. FRONT RACK LUNGES – 40 m

- Uomo: 20 kg - un db
- Donna: 10 kg - un db

Double mixed: peso uomo

Nei double il peso può essere passato di lato al compagno senza avanzamento e senza appoggiarlo a terra

Standard:

- Ginocchio a terra
- Estensione completa



In caso di no rep il giudice farà retrocedere l'atleta al punto di errore

Penalità di 3-6 minuti in caso di parziale o totale completamento

8. KB CLEAN – 40 REP• Uomo: 32 kg

- Donna: 24 kg
- Double: peso uomo

Standard:

- KB a terra ogni rep
- Estensione completa



Mancato completamento → 3 min - 6 min in caso di salto completo dell'esercizio

FINISH

La gara termina con il taglio del traguardo

REGOLE GENERALI

- Rispetto di:
 - giudici
 - atleti

- organizzazione

- I giudici:

- validano i movimenti

- conteggiano le reps

 Comportamenti antisportivi → penalità o squalifica

SPIRITO HYBRID RACE

Hybrid Race è competizione, ma prima di tutto:

- disciplina

- rispetto

- mentalità• divertimento

6. ROW – 800 m

 Obbligo completamento

Nei double cambio libero

Penalità:

Penalità di 3-6 minuti in caso di parziale o totale completamento