



ADN 360 HYBRID CHALLENGE COLLADO VILLALBA

ESTÁNDARES EJERCICIOS

Los ejercicios son en parejas en formato I GO YOU GO (IGYG), es decir, se realizará por una de las personas mientras la otra espera (descanso) y viceversa. Por lo tanto, solo uno de los miembros de la pareja estará activo durante los ejercicios. 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. El ejercicio se completa cuando se ha completado toda la distancia o la totalidad de las repeticiones, independientemente lo que haya hecho cada miembro de la pareja. Cada ejercicio puede ser completado en un esfuerzo combinado o de un solo miembro de la pareja, la estrategia la decides tú.

ROW

El estándar del remo se centra en metros acumulados, 1.000 metros.

Repetición Válida (Rep.)

- La repetición empieza cuando el atleta comienza a remar después de la señal de inicio.
- El atleta puede remar con cualquier técnica (no hay estándar técnico obligatorio de agarre o secuencia).
- Esta permitido variar el ritmo y cambiar la longitud de la brazada.
- Solo cuentan los metros que aparecen en el monitor
- El juez valida cuando se alcanza exactamente o se supera el número marcado

Repetición No Válida (No Rep.)

- No está permitido manipular el monitor
- Detenerse antes de alcanzar el número requerido.



ADN 360 HYBRID CHALLENGE COLLADO VILLALBA

ESTÁNDARES EJERCICIOS

BOX JUMP

Las alturas del cajón utilizadas en ADN 360 HYBRID CHALLENGE son:

- **Hombres: 60 cm (24 pulgadas).**
- **Mujeres: 50 cm (20 pulgadas).**

Repetición Válida (Rep)

- Inicio: El atleta comienza con ambos pies en el suelo.
- Salto: Se requiere un despegue con ambos pies simultáneamente.
- Posición en la cima: Ambos pies deben aterrizar sobre el cajón. Para que la repetición cuente, el atleta debe lograr una extensión completa de las caderas y las rodillas mientras está de pie sobre el cajón, con la cabeza y los hombros alineados sobre las caderas.
- Descenso: El atleta puede saltar o bajar caminando del cajón.

Repetición No Válida (No Rep)

- No extender completamente las caderas y rodillas en la cima del cajón.
- Tocar el cajón con las manos o las rodillas.
- Realizar un despegue con una sola pierna (excepto en divisiones escaladas donde el step-up está permitido, pero aún se requiere tocar la cima con ambos pies).
- Hacer un rebote inmediato hacia el siguiente salto sin establecer control en la cima.
- No se permite realizar "box jump-over" (salto por encima del cajón), los pies pasan por encima del cajón.



ADN 360 HYBRID CHALLENGE COLLADO VILLALBA

ESTÁNDARES EJERCICIOS

Los pesos del trineo en ADN 360 HYBRID CHALLENGE son:

Hombres CAT. OPEN 103 kg. // CAT. PRO 153 kg.

Mujeres CAT. OPEN 78 kg. // CAT. PRO 103 kg.

SLEDPULL

Los estándares del Sled Pull (arrastre de trineo) se centran en la fuerza funcional y la resistencia, permaneciendo siempre de pie, usando técnica eficiente de extensión de cadera y pasos cortos para mover el trineo, y evitando pisar la línea o invadir carriles, midiendo potencia y gestión de fatiga en un entorno de carrera.

Estándares Clave

- Distancia: 50 metros en total, divididos en 4 tramos de 12.5 metros.
- Postura: Obligatorio permanecer de pie; no se permite trabajar sentado o de rodillas.

Repetición Válida (Rep)

- Inicio: Pies detrás de la línea, brazos extendidos hacia adelante con la cuerda tensa.
- Movimiento: Extender la cadera y caminar con pasos cortos, tirando en el tramo final como un remo.
- Mover la carga con una técnica que optimice la tracción, reduzca el desgaste y mantenga la velocidad, entrenando fuerza, potencia y resistencia cardiovascular.

Repetición No Válida (No rep)

No pisar la línea del área designada e invadir otros carriles con la cuerda.



ADN 360 HYBRID CHALLENGE COLLADO VILLALBA

ESTÁNDARES EJERCICIOS

Los pesos del saco en ADN 360 HYBRID CHALLENGE son:

Hombres CAT. OPEN 20 kg. // CAT. PRO 30kg.

Mujeres CAT. OPEN 10 kg. // CAT. PRO 20kg.

REVERSE LUNGE WITH SANDBAG

Los estándares de ejecución técnica para la reverse lunge with sandbag se centran en mantener una postura corporal correcta, la alineación de las rodillas y pies, y un rango de movimiento adecuado para maximizar la eficacia y seguridad del ejercicio.

Repetición Válida (Rep)

Postura inicial:

- Comienza de pie, con los pies separados a la anchura de las caderas y el saco lastrado cargado (sobre la espalda como una mochila o en el pecho/estilo goblet). Mantén la espalda recta y el abdomen activado.

Paso hacia atrás:

- Da un paso largo hacia atrás, no directamente detrás del pie delantero, sino ligeramente en diagonal para mejorar la estabilidad. Apoya la punta del pie trasero en el suelo.

Descenso (fase excéntrica):

- Flexiona ambas rodillas simultáneamente para descender el cuerpo de forma controlada. La rodilla de la pierna trasera debe acercarse al suelo y tocarlo, formando ángulos de aproximadamente 90 grados en ambas rodillas en la posición más baja.

Postura final:

El atleta regresa a la posición inicial, rodillas y cadera completamente extendidas, y con los pies a la misma altura, separados anchura de las caderas. Debiendo tener equilibrio y control evidentes y quedando el cuerpo listo para alternar la pierna contraria en la siguiente repetición.

Alternancia

La siguiente repetición se inicia con la pierna opuesta, manteniendo el mismo estándar técnico.

REPETICIÓN NO VÁLIDA (NO REP)

- No hay contacto claro de la rodilla trasera con el suelo
- No se extiende completamente la cadera y rodillas al subir
- Pérdida de control del saco
- Paso incorrecto (no es realmente posterior)
- No alternar correctamente
- Uso de rebote o apoyo extra (rebotar la rodilla contra el suelo, apoyar la mano en la pierna o en el suelo para levantarse).



ESTÁNDARES EJERCICIOS

HAND RELEASE PUSH UP

Los estándares de las flexiones con liberación de manos (hand-release push-ups) se centran en asegurar un rango completo de movimiento y eliminar el impulso en cada repetición. Para la categoría OPEN se puede apoyar las rodillas.

Estos son los criterios clave:

Repetición Válida (Rep)

Posición Inicial

- Comienza en una posición de plancha estándar (decúbito prono), con las manos a una anchura ligeramente superior a la de los hombros y el cuerpo formando una línea recta desde la cabeza hasta los talones.
- El core (abdomen y glúteos) debe estar contraído y la espalda recta para mantener la alineación corporal durante todo el ejercicio.

Fase de Descenso

- Baja el cuerpo doblando los codos (manteniéndolos a unos 45 grados del torso, no completamente abiertos) de forma controlada hasta que el pecho, el estómago y las caderas toquen el suelo.
- Es fundamental que todo el cuerpo descienda como una unidad, evitando que las caderas o el pecho toquen primero el suelo de forma segmentada.

Liberación de Manos

- Una vez en el suelo, levanta ambas manos brevemente del piso.
- Esta acción elimina cualquier impulso y asegura que se ha completado el rango de movimiento total.

Fase de Ascenso

- Vuelve a colocar las manos en el suelo, a la altura del pecho y ligeramente más anchas que los hombros.
- Empuja el suelo con fuerza, extendiendo completamente los codos para levantar el cuerpo de nuevo a la posición inicial de plancha, manteniendo la línea recta corporal. Las caderas y el pecho deben elevarse simultáneamente.

Repetición No Válida (No Rep)

- No se permite arquear la espalda (hiperextensión lumbar) ni levantar primero las caderas.
- No se pueden flexionar o doblar las rodillas (excepto categoría OPEN), las caderas o el cuello durante la ejecución, excepto por la flexión de codos controlada.
- La única posición de descanso autorizada, si es necesario, es la posición inclinada hacia adelante, nunca con las rodillas o el torso apoyados en el suelo durante la repetición.



ADN 360 HYBRID CHALLENGE COLLADO VILLALBA

ESTÁNDARES EJERCICIOS

Los pesos del Medball en ADN 360 HYBRID CHALLENGE son:

Hombres CAT. OPEN 15kg. // CAT. PRO 20kg.

Mujeres CAT. OPEN 12kg. // CAT. PRO 15kg.

CLEAN CON MONSTERBALL (O MEDBALL CLEAN)

Es un ejercicio funcional que consiste en levantar una pelota medicinal (monsterball) desde el suelo hasta los hombros, utilizando la fuerza explosiva de las piernas y la cadera, no los brazos.

Repetición Válida (Rep)

Posición Inicial:

- El Medball está completamente apoyado en el suelo.
- El atleta se coloca frente al balón.
- Manos libres para el agarre (no hay agarre fijo obligatorio).

Movimiento de Subida (Primer tirón y Extensión):

- El atleta levanta el Medball desde el suelo usando piernas y cadera
- El balón debe despegar claramente del suelo.

Recepción (Tercer tirón/Encaje):

- El Medball pasa desde el suelo hasta la parte superior del cuerpo en un movimiento continuo.
- Esta permitido apoyar el balón brevemente en el regazo (lap).
- Reajustar agarre durante la transición.

Finalización:

- El Medball debe quedar completamente apoyado y controlado sobre uno de los hombros.
- El atleta debe estar de pie con caderas y rodillas completamente extendidas.
- Control evidente del balón (sin que se caiga ni ruede)
- La repetición cuenta cuando el balón está estable en el hombro, el atleta alcanza extensión completa y extiende el brazo opuesto a donde se encuentra el balón apoyado marcando la repetición. Después de la validación del juez, el balón puede soltarse o bajarse.

Repetición No Válida (No Rep)

- El balón no parte del suelo.
- Uso de rebote o rodado.
- El balón no llega al hombro.
- Falta de extensión completa arriba.
- El balón se cae antes de estabilizarse
- No se marca la repetición.



ADN 360 HYBRID CHALLENGE COLLADO VILLALBA

ESTÁNDARES EJERCICIOS

Los pesos del disco en ADN 360 HYBRID CHALLENGE son:

Hombres CAT. OPEN 6 kg. // CAT. PRO 10 kg.

Mujeres CAT. OPEN 4 kg. // CAT. PRO 6 kg.

SIT UP LASTRADO CON TOQUE DETRÁS DE LA CABEZA Y ENTRE LAS PIERNAS

La clave está en el rango completo de movimiento y el control del peso.

Repetición Válida (Rep)

Posición Inicial (Extensión completa):

- El atleta debe estar acostado boca arriba con las rodillas flexionadas (con las plantas de los pies juntas en la posición de mariposa o "butterfly sit-up"). El elemento lastrado (disco) se sostiene con ambas manos y debe tocar el suelo por completo detrás de la cabeza o al menos detrás de la línea de los hombros extendidos.

Posición Final (Flexión completa):

- Desde la posición inicial, el atleta realiza una flexión del tronco hasta sentarse completamente. El movimiento culmina cuando el elemento lastrado pasa y toca el suelo por delante de la línea de los pies.

Repetición No Válida (No Rep)

- Los hombros no tocan el suelo abajo.
- No se llega a posición sentada clara arriba.
- El lastre se suelta, se apoya o pierde control.
- Uso de rebote excesivo sin control.
- No respetar la posición indicada del lastre.



ADN 360 HYBRID CHALLENGE COLLADO VILLALBA

ESTÁNDARES EJERCICIOS

Los pesos de las mancuernas en ADN 360 HYBRID CHALLENGE son:
Hombres CAT. OPEN 8 kg. // CAT. PRO 12,5 kg.
Mujeres CAT. OPEN 5 kg. // CAT. PRO 8 kg.

THRUSTER

Repetición Válida (Rep)

Posición inicial

- El atleta comienza de pie.
- Las mancuernas apoyadas en los hombros (front rack): cabezas de las mancuernas en contacto con los hombros).
- Codos por delante del cuerpo (no colapsados hacia atrás).
- Caderas y rodillas extendidas.

Fase de sentadilla

- El atleta desciende a una sentadilla completa
- Pliegue de la cadera por debajo de la parte superior de la rodilla (bellow parallel).
- Talones en contacto con el suelo.
- Mancuernas permanecen en los hombros durante todo el descenso.

Transición (Thruster)

- Desde el fondo de la sentadilla, el atleta asciende en un solo movimiento continuo.
- No hay pausa entre sentadilla y empuje.

Posición final válida

- El atleta termina completamente de pie.
- Caderas, rodillas y codos totalmente extendidos.
- Mancuernas: directamente sobre la cabeza, en línea con el cuerpo (plano frontal), los pies quedan en el mismo plano, sin paso adelante para estabilizar.

Repetición No Válida (No Rep)

- No romper el paralelo (sentadilla incompleta).
- Talones se despegan claramente del suelo.
- Mancuernas se separan de los hombros antes de salir del fondo.
- Hacer una sentadilla + press (dos movimientos separados).
- Pausa evidente en el fondo o al subir.
- No extender completamente brazos, caderas o rodillas.
- Mancuernas quedan adelantadas o atrás del plano corporal.
- Uso de un paso adelante para cerrar la repetición.



ADN 360 HYBRID CHALLENGE COLLADO VILLALBA

ESTÁNDARES EJERCICIOS

CARRERA

El estándar de carrera en ADN 360 HYBRID CHALLENGE, consiste en 6,4 kilómetros (CAT. PRO) y de 3,2 kilómetros (CAT. OPEN) de carrera total divididos en tramos de 460 mts. (aproximadamente) alternados con 5 estaciones de ejercicios funcionales (Remo, Box Jump, Sled Push, Reverse Lunge with Sandbag, Hand Release Push-up) y un bloque final de trabajo metabólico con 3 ejercicios desarrollados de manera continuada (Clean con Monsterball, Sit ups lastrados y Thruster con mancuernas). El recorrido se realiza en un circuito circundante a la Plaza de los Belgas, de 460 mts. por vuelta antes de cada estación.

Detalles clave del estándar de carrera (Rulebook):

La carrera debe ser completada EN SIMULTÁNEO por ambos miembros de la pareja.

- Estructura: Carrera 920 mts. (2 vueltas) en CAT. PRO y de 460 mts. (1 vuelta) en CAT. OPEN
→ Estación de Ejercicio → Repetir 7 veces.
- Distancia: 6,4 km corriendo en total, divididos en segmentos de 900 mts., para CAT. PRO; y de 3,2 km, divididos en segmentos de 460 mts., para CAT. OPEN.
- Carriles de velocidad: La pista cuenta con una división: carril izquierdo para corredores rápidos, carril derecho para un ritmo normal.
- Validez: Para un tiempo oficial, se deben completar todos los segmentos de carrera y estaciones en el orden específico establecido.



ESTÁNDARES EJERCICIOS

1. Categorías de Competición

La competición incluye las siguientes categorías, OPEN y PRO. Y dentro de cada categoría los atletas podrán inscribirse de manera:

- Individual Masculino /Femenino, o
- Parejas masculinas, femeninas y mixtas.

Cada categoría mantiene la misma estructura de carrera, con variaciones únicamente en cargas, volúmenes o modalidad de ejecución compartida.

En la modalidad de Parejas Mixtas, los estándares de carga y pesos técnicos se registrarán por los establecidos para la categoría masculina, sin distinción entre las CAT. OPEN o CAT. PRO.

2. Normas de Ejecución

- Todos los ejercicios deben realizarse conforme a los estándares técnicos establecidos.
- Las repeticiones inválidas no serán contabilizadas.
- El atleta no podrá avanzar a la siguiente fase sin completar correctamente el trabajo asignado.

3. Control y Juzgamiento

- Cada estación contará con jueces oficiales responsables de validar repeticiones y cumplimiento del estándar.
- Las decisiones del juez son finales durante la competición.
- El incumplimiento de normas podrá derivar en penalizaciones de tiempo, repeticiones adicionales o descalificación.

4. Tiempo y Clasificación

- El tiempo total de carrera se mide desde la señal de salida hasta el cruce de meta.
- La clasificación se determina por orden de finalización y tiempo registrado.
- En caso de empate, se aplicarán los criterios de desempate definidos por la organización.

5. Seguridad y Conducta

- Los atletas deben competir de forma segura y deportiva.
- Cualquier conducta antideportiva, peligrosa o que interfiera con otros competidores será sancionada.
- La organización se reserva el derecho de retirar a un atleta por motivos médicos o de seguridad.



ADN 360 HYBRID CHALLENGE COLLADO VILLALBA

PENALIZACIÓN DE LA ADN 360 HYBRID CHALLENGE

1. Penalización por Vuelta de Menos (Missed Lap)

Es la infracción más grave en cuanto a tiempo, ya que omitir una sección de carrera (usualmente 920 mts. o 460 mts.) otorga una ventaja injusta masiva.

- Aplica **5 minutos por vuelta omitida**. La mayoría de los atletas reciben 5 minutos.