HYBRID LEAGUE

A COSTA DA MORTE

by MORRIÑA EVENTOS

Regulamento deportivo

Catro probas de carreira e exercicios funcionais

ÍNDICE

Sedes, inscricións e modalidades 02

Briefing e normas de carreira 03

Percorrido, estacións e cargas 04

Execución das oito estacións 05–06

Cronometraxe e sancións 07

Conduta, resultados e reclamacións 08

Clasificación da liga 09

Premios da proba e da liga 10

Voluntariado, imaxe e protección de datos 11

Sedes, inscricións e modalidades

Calendario e peches de inscrición

Sede	Data da proba	Recinto ou contorna	Peche
Vimianzo	16 de xaneiro	Estacións na carpa de Nadal e carreira urbana.	13/01
Fisterra	13 de febreiro	Na contorna da lonxa e do porto.	10/02
Dumbría	20 de marzo	O Conco. Carreira no campo de fútbol e estacións no pavillón.	17/03
Cee	17 de abril	Recinto e trazado na ficha da sede.	14/04

Todas as datas son de 2027. As inscricións pechan o mércores anterior a cada proba ás **23:59 h**, hora peninsular.

Tarifas e bono de liga

Tipo de inscrición	Por persoa	Parella completa
Unha proba · Primeiros 7 días de venda	29 €	58 €
Unha proba · Tarifa ordinaria	35 €	70 €
Bono de liga · Inclúe agasallo personalizado	110 €	220 €

O bono págase dunha vez. Se o mercas ata o **13/01 ás 23:59 h**, inclúe as catro probas. Despois inclúe Fisterra, Dumbría e Cee e véndese ata o **10/02 ás 23:59 h**.

Baixas e devolucións. Se non podes asistir por motivos persoais, comunica a baixa antes do peche de inscricións, ás **23:59 h do mércores anterior á proba** (hora peninsular). Sen aviso dentro dese prazo, non se devolverá o importe aboado.

Modalidades e grupos de idade

Individual feminina e masculina. **Parellas** femininas, masculinas e mixtas. A idade mínima é de **18 anos cumpridos o día da proba**.

18–29	30–39	40–49	50 ou máis

Para asignar grupo úsase a idade a **31 de decembro de 2027**. En parellas conta a media das dúas idades sen redondear á alza. Por exemplo, 39,5 entra en 30–39. A absoluta de cada modalidade reúne todos os seus grupos de idade.

Na plataforma de inscrición figurarán as demais condicións de cambios, baixas e devolucións, así como as do seguro. Para o tratamento de datos e a autorización de imaxe, consulta a **páxina 11**.

Briefing e normas de carreira

Reunión técnica antes da saída

Antes da saída haberá un **briefing para as persoas participantes**. A organización publicará na ficha de cada sede a hora, o lugar e os horarios de acreditación e chamada. Acude ao briefing que che corresponda.

A organización explicará o trazado e o número de voltas, a entrada e saída das estacións, os estándares de movemento, os relevos, os controis e as penalizacións. Poderás resolver dúbidas antes de competir.

Avisos meteorolóxicos oficiais

A celebración e o desenvolvemento de cada proba quedan condicionados polos avisos meteorolóxicos oficiais para a zona e a franxa horaria da sede e polas instrucións das autoridades competentes.

Por razóns de seguridade, a organización poderá modificar os horarios ou o percorrido, interromper a proba, aprazala ou cancelala. Comunicará as decisións canto antes ás persoas inscritas polas canles oficiais da liga. Se a proba se apraza, se cancela ou se modifica de forma substancial, informará da xestión das inscricións e das devolucións que procedan.

Na saída e no percorrido

Leva o dorsal visible e o chip que che asignen. En parella, cada persoa leva o seu. Sae cando se dea o sinal da túa tanda, segue o percorrido marcado e pasa polos controis oficiais. Se te desvías, avisa e retoma onde che indique o persoal da proba.

Magnesio propio e axuda externa

Podes levar magnesio propio desde a saída e aplicalo por conta propia.

Durante a proba está prohibido recibir de terceiros magnesio, material ou avituallamento, pedirlles que axusten o equipamento, recibir axuda física ou contar con alguén de fóra que acompañe para marcar o ritmo.

Permítense os ánimos do público, as indicacións dos xuíces e o avituallamento oficial, se o hai. A asistencia en emerxencias está permitida.

Individual e parellas

Individual. Completa os oito tramos de 500 m e todo o traballo das oito estacións.

En parella. As dúas persoas fan todos os tramos de carreira cunha separación máxima de **5 m**. Entran e saen xuntas da zona de estacións e de cada estación. Cruzan a meta xuntas e o tempo péchase coa segunda persoa.

Nas estacións, a parella reparte o volume total por relevos, cunha persoa traballando cada vez e sen un mínimo por integrante. Quen descansa agarda na zona indicada polo xuíz ou segue o itinerario que lle indique, sen axudar fisicamente.

O relevo debe ser visible para o xuíz. Ao cambiar, detede ou pousade o material con seguridade segundo as indicacións da estación. Se unha persoa abandona, a parella figura como DNF.

Percorrido, estacións e cargas

A orde, o volume e as cargas mantéñense nas catro sedes.

8 × (500 m + 1 estación)

4.000 m de carreira por persoa, máis os desprazamentos entre zonas

Completa **500 m de carreira antes de cada estación**, na orde da táboa. A meta está despois dos **200 m de farmer carry**. A ficha de cada sede indica o trazado, os accesos e os puntos de control.

N.º	Estación despois de 500 m	Individual	Parella total	Fem. / mixta	Masc.
01	**Remo RowErg**	1.000 m	1.000 m	—	—
02	**DB snatch**	60 rep.	60 rep.	12,5 kg	17,5 kg
03	**Box step-over** Sen carga	60 rep.	60 rep.	60 cm	60 cm
04	**Devil press con disco**	60 rep.	60 rep.	10 kg	15 kg
05	**Zancadas andando con saco**	80 m	80 m	15 kg	20 kg
06	**Flexións hand release**	30 rep.	60 rep.	—	—
07	**Sit-ups con balón medicinal**	60 rep.	60 rep.	6 kg	9 kg
08	**Farmer carry con kettlebells**	200 m	200 m	2 × 20 kg	2 × 24 kg

O volume de **Individual** complétase por persoa. O de **Parella total** é o traballo conxunto que se reparte por relevos en cada estación.

Nas **parellas mixtas**, ambas persoas usan a carga feminina. A carga do farmer carry indícase por kettlebell.

Como se valida unha estación

Fai o traballo no posto que che asigne o xuíz e repite as repeticións non válidas. Nas estacións por distancia, completa os sectores e xiros marcados. Avisa ao xuíz se queda traballo pendente e agarda a súa indicación antes de saír. Consulta as sancións na **páxina 7**.

Execución das estacións 1–4

As parellas seguen o estándar de execución individual en cada relevo.

01 Remo RowErg

Individual · 1.000 m. Comeza co monitor a cero. Rema en posición sentada, cos pés nos soportes. Podes axustar os apoios dos pés e a resistencia co reloxo en marcha. O xuíz confirma que o monitor chegou aos 1.000 m.

En parella · 1.000 m en total. Usade o mesmo remo. Quen remata deixa o agarre no soporte e baixa antes de que entre a outra persoa. O monitor conserva os metros acumulados.

02 DB snatch

12,5 kg fem. e mixta · 17,5 kg masc.

Individual · 60 repeticións. Comeza coas dúas cabezas da mancuerna no chan e elévaa cunha man nun movemento continuo. Conta cando a controlas sobre a cabeza co brazo, a cadeira e os xeonllos estendidos. Podes repetir brazo. Fai o movemento sen axudarte coa man libre apoiada no corpo. Un clean seguido dun press non conta. Baixa a mancuerna con control, sen lanzala.

En parella · 60 repeticións en total. Ao cambiar, pousade a mancuerna no chan con control. A outra persoa recóllea e continúa a conta desde a última repetición válida.

03 Box step-over

Caixón de 60 cm · sen carga

Individual · 60 repeticións. Sube dando un paso, apoia os dous pés no caixón e baixa con control polo lado oposto. A repetición conta cando os dous pés tocan o chan do outro lado. Podes comezar con calquera perna. Sube sen saltar nin impulsarte coas mans no caixón ou nas coxas. Arriba abonda con apoiar os dous pés, sen estender por completo a cadeira.

En parella · 60 repeticións en total. A seguinte persoa empeza cando a anterior ten os dous pés no chan e deixa o caixón libre. A conta continúa co mesmo caixón.

04 Devil press con disco

10 kg fem. e mixta · 15 kg masc.

Individual · 60 repeticións. Co disco no chan, fai un burpee ata tocar o disco co peito. Podes levar os pés cara atrás e recollelos con paso ou salto. Eleva o disco desde o chan coas dúas mans nun movemento continuo, sen apoialo nos ombreiros. Conta ao estabilizalo sobre a cabeza cos brazos, a cadeira e os xeonllos estendidos. Báixao con control.

En parella · 60 repeticións en total. Quen remata pousa o disco no chan e deixa libre o posto. A seguinte persoa comeza alí o burpee e retoma a conta.

Execución das estacións 5–8

As parellas seguen o estándar de execución individual en cada relevo.

05 Zancadas andando con saco

15 kg fem. e mixta · 20 kg masc.

Individual · 80 m. Leva o saco sobre os ombreiros, sen apoialo na cabeza, e avanza alternando pernas. O xeonllo de atrás toca o chan e, ao incorporarte, estendes a cadeira e os xeonllos. Avanza facendo zancadas nos sectores de traballo, cruza cada liña cos dous pés e segue os xiros marcados. Se pousas o saco para descansar, retoma desde o mesmo punto.

> **En parella · 80 m en total.** En cada relevo, **quen remata pousa o saco completamente no chan**, con control, onde acaba a última zancada válida. A outra persoa recólleo do chan e continúa desde ese mesmo punto.

06 Flexións hand release

Sen AbMat

Individual · 30 repeticións. Comeza cos cóbados estendidos. Baixa ata tocar o chan co peito e, co peito apoiado, levanta as dúas mans á vez de forma visible. Volve apoialas e sobe ata estender por completo os cóbados.
Xeonllos no aire: mantéñense no aire durante toda a repetición.
Xeonllos apoiados: mantéñense no chan durante toda a repetición, tamén na extensión final.

> **En parella · 60 repeticións en total.** Cada integrante pode facer calquera das dúas variantes. A seguinte persoa empeza cando queda libre o posto e continúa a conta desde a última repetición válida.

07 Sit-ups con balón medicinal

6 kg fem. e mixta · 9 kg masc.

Individual · 60 repeticións. Cos xeonllos dobrados e os pés apoiados, toca co balón o chan detrás da cabeza. Incorpórate e toca co balón o chan entre os pés, á altura das zapatillas. Conta ao completar os dous contactos. Mantén os pés sen ancoraxe, sen lanzar o balón nin levantar a cadeira para tomar impulso.

> **En parella · 60 repeticións en total.** Facede o relevo co balón detido e co posto libre. A seguinte persoa retoma a conta co mesmo balón.

08 Farmer carry con kettlebells

2 × 20 kg fem. e mixta · 2 × 24 kg masc.

Individual · 200 m. Avanza cunha kettlebell en cada man e cos brazos aos lados. Podes pousalas para descansar e retomar no mesmo punto. Leva as cargas sen apoialas nos ombreiros nin usar correas que fixen as mans.

> **En parella · 200 m en total.** Pousade as dúas kettlebells no chan para facer o relevo. A outra persoa recólleas alí e segue desde o mesmo punto. Quen descansa segue o itinerario indicado sen tocar as cargas. Ide xuntos á meta cando o xuíz valide a distancia.

Cronometraxe e sancións

Tempo oficial e límite de 90 minutos

O tempo oficial vai da saída da tanda á meta, descontadas as neutralizacións autorizadas e sumadas as sancións. En parella conta a chegada da segunda persoa.
O límite de **90 min** calcúlase descontando as neutralizacións, antes de sumar as sancións. Ao esgotar o límite sen cruzar a meta en competición, o resultado é **DNF**. Avisa ao xuíz se agardas por falta de material ou por unha avaría, para que poida rexistralo.

Incidencias e sancións

Incidencia	Aplicación
Repetición non válida	Repítese para completar o volume.
Terceiro aviso de corrección do xuíz na mesma estación	**+3 min**.
Omitir unha estación ou executar as estacións fóra de orde	**DSQ**.
Estación iniciada e incompleta	Avisa ao xuíz para que rexistre a incidencia antes de saír. **+10 min por estación** se se remata a proba dentro do límite.
Erro no percorrido de carreira	Volver ao punto indicado e completar co reloxo en marcha.
Saída da estación sen confirmación	Co volume completo, aviso se se corrixe de inmediato. **+60 s** se queda sen corrixir.
Entrada ou saída por separado en parella	Na zona de estacións ou nunha estación, **+3 min** se a parella desatende o aviso de facelo xunta.
Parella a máis de 5 m na carreira	Aviso e reagrupamento. **+60 s** se se repite tras o aviso.
Traballo simultáneo en parella	Só conta o traballo do relevo activo. Completa o volume válido. **+60 s** se se repite tras o aviso.
Saída anticipada	Corrixir a saída e **+60 s**. **DSQ** se se desobedece a orde.
Uso perigoso do material	Aviso e corrección. **+60 s** se se repite tras o aviso. **DSQ** se hai risco grave ou desobediencia.
Axuda física externa	**+120 s**. **DSQ** se permite omitir traballo ou se é grave ou reiterada. A asistencia en emerxencias está exenta.
Fraude, conduta grave ou omisión deliberada para obter vantaxe	**DSQ** motivada e rexistrada pola dirección técnica.

Se procede DNF ou DSQ, aplícase unha soa medida polo mesmo feito.

Conduta e resultados

Código disciplinario

As incidencias nos estándares de movemento, no volume de traballo ou no percorrido resólvense segundo a táboa da páxina 7. As sancións poden aplicarse ata **48 h despois de rematar a proba**.

Calquera falta de respecto ao persoal da organización, ao voluntariado, ao equipo de xuíces ou ao público supón a **descualificación inmediata**. A dirección técnica pode adoptar as medidas disciplinarias que correspondan. A decisión quedará motivada e rexistrada.

Resultados oficiais

Os resultados son provisionais ata a validación. Só quen figura como **FINISHER** obtén posto, ordenado de menor a maior tempo oficial. As sancións posteriores reflectiranse na clasificación actualizada.

Estado	Significado
FINISHER	Rematou en competición.
DNS	Non tomou a saída.
DNF	Non finalizou a proba.
DSQ	Descualificación.
Fóra de competición	Resultado sen posto na clasificación.

Reclamacións

Presenta as reclamacións á organización nos **30 min** seguintes á publicación do resultado da túa modalidade. Se unha sanción posterior modifica o resultado, o prazo para reclamar esa modificación cóntase desde a publicación do resultado actualizado.

Para erros de identificación ou transcrición, o prazo é de **48 h** desde a publicación do resultado.

Clasificación da liga

Bono activo e tres finalizacións válidas

Para puntuar e optar ao podio final cómpre ter **bono activo** na proba. En parellas deben telo as dúas persoas. Cunha inscrición solta podes clasificar e optar aos premios desa proba.

Suman as **tres mellores puntuacións**. Requírense tres finalizacións con dereito a puntuar, na mesma modalidade e, en parellas, cos mesmos integrantes. DNS, DNF e DSQ suman cero e non contan como finalizacións.

Puntos por posto

A absoluta e cada grupo de idade teñen táboas independentes. Os puntos repártense segundo a orde dos resultados con dereito a puntuar, excluíndo as substitucións.

Posto	Puntos	Posto	Puntos	Posto	Puntos	Posto	Puntos
1.º	**100**	6.º	**78**	11.º	**61**	16.º	**50**
2.º	**95**	7.º	**74**	12.º	**58**	17.º	**48**
3.º	**90**	8.º	**70**	13.º	**56**	18.º	**46**
4.º	**86**	9.º	**67**	14.º	**54**	19.º	**44**
5.º	**82**	10.º	**64**	15.º	**52**	20.º	**42**

Desde o posto 21, réstase o posto a 62, cun mínimo de 1 punto. O 21.º suma 41 puntos. En caso de empate exacto na proba, compártense posto e puntos e sáltase o posto ocupado (1.º, 1.º, 3.º).

Desempates de liga

Primeiro conta o resultado descartado, cando o haxa. Logo compáranse as vitorias, os segundos postos, os terceiros e os seguintes dos resultados que suman. A continuación conta o mellor posto na última proba que rematasen ambas partes, retrocedendo se cómpre. Se persiste, comparten posto.

Substitucións e probas anuladas

Comunica e rexistra a substitución antes da saída. A nova parella pode clasificar e recibir premios na proba, sen sumar puntos nin finalizacións de liga. A parella orixinal conserva os puntos e volve puntuar cando se reúna. Cambiar o nome conserva o historial. Cambiar de modalidade abre outro.

Probas válidas	Resultados que suman	Finalizacións mínimas
4	As tres mellores puntuacións	3
3	As tres puntuacións	3
2 ou menos	Só clasificación por proba	Sen clasificación final da liga

O axuste aplícase ás modalidades afectadas pola anulación.

Premios da proba e da liga

Orde dos podios

Orde	En cada proba	Na final da liga
1. Absoluta	Tres primeiros de cada modalidade.	Tres primeiros elixibles de cada modalidade.
2. Local	Mellor local de cada modalidade, fóra do podio absoluto.	—
3. Idade	Tres primeiros elixibles por grupo, unha vez asignados os premios da absoluta e local.	Tres primeiros elixibles por grupo, unha vez asignados os premios da absoluta.

Premio local

Cómpre estar empadroado no concello da sede ao peche de inscricións. Nas parellas, deben cumprilo ambas persoas.

Asignación de premios

Cada persoa pode recibir un premio por proba e un na final da liga. Entréganse trofeos na absoluta e no premio local, e medallas nos grupos de idade. Nas parellas, un premio por integrante. Os postos e puntos mantéñense ao asignar os premios. Se faltan persoas elixibles, os premios quedan desertos e mantéñense os grupos.

Entrega

Os premios de cada proba entréganse tras validar os resultados do seu bloque. Os podios finais da liga entréganse na última sede, **Cee**.

Información oficial e contacto **@hybrid_league_costadamorte**

Voluntariado, imaxe e datos

Voluntariado

Cada persoa que colabore como voluntaria recibirá unha **camiseta de voluntariado**, unha **inscrición transferible** para outra proba da Hybrid League A Costa da Morte e **comida e bebida** durante a proba.

Dereito á propia imaxe

A organización pode documentar as probas con fotografías e vídeos. As imaxes xerais dun acontecemento público nas que as persoas aparezan de maneira accesoria poden difundirse para informar sobre a proba nos termos da normativa de imaxe e protección de datos.

Para usar fotos ou vídeos dunha persoa identificable na promoción da liga, Morriña Eventos SL solicitará unha **autorización expresa e voluntaria** para os seus medios oficiais, como a web, as redes sociais e os materiais promocionais. Cada atleta pode dar esa autorización nunha opción separada na inscrición. Podes retirala en calquera momento na canle de privacidade indicada na plataforma.

Protección de datos persoais

Morriña Eventos SL é a responsable do tratamento dos datos usados para xestionar a inscrición e a participación de atletas e voluntariado. Isto inclúe a cronometraxe, as clasificacións e os premios no caso das persoas participantes. Os resultados públicos inclúen os datos necesarios para identificar a participación e os resultados deportivos.

Antes da inscrición, o aviso de privacidade da plataforma informará das finalidades, as bases xurídicas, os destinatarios, os prazos ou criterios de conservación e o contacto de privacidade. Podes usar ese contacto para exercer os dereitos de acceso, rectificación, supresión, oposición, limitación e portabilidade, cando proceda.

Podes presentar unha reclamación ante a Axencia Española de Protección de Datos (AEPD).

RGPD, arts. 5, 7 e 13 · Lei orgánica 3/2018, art. 11 · Lei orgánica 1/1982, arts. 2, 7 e 8