

REGULAMENTO OFICIAL

II ATEMPOX HYBRID RACE 2026

III ANIVERSARIO TEMPO TRAINING & SOCIAL CENTER

- Data: Domingo, 11 de outubro de 2026 de Mañá(Parellas) e Tarde (Equipos)

Aproveitando o noso III Aniversario, celebramos a segunda edición de ATEMPOX Hybrid Race, unha competición creada por e para os amantes do deporte híbrido. Este é un evento pensado para competir, sufrir un chisquino, animar moitísimo e, sobre todo, gozar dunha mana (e este ano tamen dun anaquino da tarde) rodeados de xente coa mesma ilusión... e coa mesma tara deportiva ca ti.

Aquí non importa se ves buscar o podio ou simplemente sobrevivir ao último Wall Ball. O importante é cruzar a meta sabendo que o deixaches todo... e seguir falando cos teus compañeiros ao rematar.

O noso lema é: "Two Hearts, One Finish Line."

1. FORMATO DA COMPETICION

ATEMPOX combina carreira e workouts funcionais.

Cada equipo debera completar:

- 10 carreiras de 400 metros, correspondentes a unha volta completa ao circuito, que na modalidade por parellas deberán realizar ambos integrantes sempre xuntos. O funcionamento específico da modalidade por trios recollese no epígrafe correspondente ao final deste regulamento.
- 9 estacións de workout, nas que as repeticións poderán repartirse libremente entre os integrantes do equipo, sempre respectando os estándares de movemento establecidos pola organización.

A competición comeza cunha carreira de 400 metros antes do primeiro workout e remata cunha última volta de 400 metros despois do noveno workout:

400 m → Workout 1 → 400 m → Workout 2 → ... → Workout 9 → 400 m → META

A meta estará situada tras completar a décima e última volta.

2. CATEGORIAS

COMPETICION POR PARELLAS (XORNADA DE MAÑÁ)

CATEGORIAS

- Masculina
- Mixta
- Feminina

RANGOS DE IDADE

- 14-29 anos
- 30-39 anos
- 40 anos en diante

A categoria determinarase segundo a media de idade dos dous integrantes.

COMPETICION POR TRIOS (XORNADA DETARDE)

Como gran novidade desta edicion este ano teremos AtempoX en Equipos de tres persoas.

CATEGORIAS

- Masculina
- Mixta
- Feminina
-

RANGOS DE IDADE

- Unico de 14 anos en diante.

3. HORARIOS

XORNADA DE MAÑA: En orde de saída: A partir das 10:00h aproximadamente

1. Parellas Masculinas
2. Parellas Mixtas
3. Parellas Femininas

XORNADA DE TARDE: En orde de saída: A partir das 16:00h aproximadamente

1. Trios Masculinos
2. Trios Mixtos
3. Trios Femininos

Os horarios concretos de saída publicaranse con suficiente antelacion a traves das canles oficiais de TEMPO. A organizacion podera modificar os horarios por motivos organizativos.

4. ENTREGA DE TROFEOS

As entregas de premios realizaranse conforme vaian rematando as diferentes categorías para evitar esperas innecesarias. Pedimos asimismo respecto polos corredores que estén participando nese momento.

5. ESTACIÓNS (Repeticións e Pesos)

Nº	Workout	Repeticións	Feminino / Mixto	Masculino
1	SkiErg	1.000 m	—	—
2	RowErg	1.000 m	—	—
3	DB Snatch	40 rep.	12,5 kg	17,5 kg
4	Sled Push	40 m	105 kg	135 kg
5	Step Up Over Box	40 rep.	50 cm	50 cm
6	Devil Burpee con disco	40 rep.	10 kg	15 kg
7	Lunges traseiras	40 rep.	15 kg	20 kg
8	Sit Up con disco	40 rep.	10 kg	15 kg
9	Wall Ball	60 rep.	6 kg	7 kg

6. CIRCUITO

O percorrido da carreira sera dunha volta completa de 400 metros, seguindo sempre o itinerario sinalizado pola organización. Trátase dun percorrido pechado para facilitar o transcurso da proba.

Durante a carreira a pé os participantes deben ir xuntos, tendo como moito unha distancia entre eles de 5 segundos.

Existiran dous arcos:

- IN, para acceder novamente a zona de workouts.
- OUT, desde onde comezara cada nova volta de carreira.

Ao rematar cada workout sera obrigatorio completar unha volta enteira antes de acceder a seguinte estacion.

O percorrido atravesara obrigatoriamente o interior das instalacións de TEMPO.

Existira unha zona de avituallamento situada xunto ao arco de OUT. Tamen habera zonas reservadas para o publico desde onde poderan seguir a competicion moi de preto, tendo vista de todos as estación

7. XUICES

Cada parella ou trio contara cun xuíz asignado durante toda a competicion. Este será o encargado de:

- Contabilizar as repeticións.
- Verificar o cumprimento dos estándares de movemento.
- Autorizar o paso a seguinte estacion.
- Resolver posibles incidencias durante a proba.

As decisións do xuíz serán definitivas. Estes poderán penalizar os participantes da seguinte maneira.

PENALIZACIÓN EN CADA WORKOUT OU CARREIRA:

- Primeiro aviso. Non acumula tempo
- Segundo aviso. Acumula 1 minuto no tempo final.

- Terceiro aviso. 2 Minutos no tempo final

OUTRAS PENALIZACIÓNS:

- Descalificación directa, tendo que abandonar a proba, por mal comportamento ou non seguir as indicacións dos xuíces.

8. ESTANDARES DE MOVEMENTO

Todos os exercicios deberan executarse segundo os estándares establecidos pola organización. As repeticións que non cumpran estes estándares non serán contabilizadas.

O xuíz indicará en todo momento as repeticións válidas e as non válidas.

9. COMPORTAMENTO DEPORTIVO

ATEMPOX é unha competición, pero tamén unha festa do deporte. Por iso todos os participantes deberán:

- Respetar aos xuíces, voluntarios e organización.
- Respetar ao resto dos participantes.
- Facilitar o adiantamento aos equipos máis rápidos cando sexa posible.
- Coidar o material da competición.
- Seguir en todo momento as indicacións da organización.

Non se permitiran condutas antideportivas nin comportamentos que ponan en risco a seguridade dos participantes.

En TEMPO gustanos competir forte... pero sempre con respecto. Iso non se negocia.

10. SEGURIDADE

Cada participante declara atoparse en condicións físicas axeitadas para realizar a proba.

A organización poderá impedir a continuidade de calquera atleta se considera que existe un risco para a súa integridade ou para a dos demais participantes.

11. INSCRICIONS

As inscricións realizaranse exclusivamente a través de CCNORTE. Cada equipo deberá facilitar:

- Nome e apelidos de todos os participantes.
- Data de nacemento e idade de cada integrante.
- Nome do equipo (canto máis orixinal... mellor. O speaker agradecerá ter algo divertido que anunciar.)
- Un correo electrónico de contacto.
- Un teléfono de contacto.

12. PREZOS

- Competición por parellas : 40 € por parella
- Competición por trios: 40 € por Equipo

13. NORMAS ESPECÍFICAS DA MODALIDADE POR TRÍOS

A gran novidade de **ATEMPOX 2026**.

Este ano queremos darlle unha volta ás carreiras híbridas e propoñer unha modalidade diferente, que cremos máis dinámica, estratéxica e, sobre todo, divertida.

Os workouts serán exactamente os mesmos que na modalidade por parellas, pero a forma de afrontalos cambia por completo.

Nesta modalidade, cada equipo estará formado por **tres integrantes**, que deberán traballar de maneira coordinada para completar a proba no menor tempo posible.

FUNCIONAMENTO

Cada tramo de carreira será de **600 metros**, repartidos en **3 voltas de 200 metros** ao circuíto sinalizado. Para esta modalidade, o circuíto habitual acurtarase ata establecer unha volta exacta de 200 metros.

En total teremos **10 tramos de 600 metros de carreira**.

A **primeira e a última carreira** deberán ser realizadas obrigatoriamente polos **tres integrantes do equipo xuntos**, mantendo entre eles unha separación máxima de **5 segundos**.

Os **8 tramos de carreira restantes** poderán repartirse libremente, en cada tramo, entre os tres participantes da maneira que decida cada equipo.

Por exemplo:

- Un equipo pode decidir que as **3 voltas de 200 metros** as realice o mesmo integrante.

te estes **8 tramos de carreira**, os dous integrantes do equipo que non estean correndo estarán realizando simultaneamente as repeticións ou metros do workout correspondente, podendo repartir o traballo libremente entre eles.

É dicir, durante estes 8 tramos haberá sempre:

1 atleta correndo + 2 atletas traballando no workout.

Os equipos non poderán avanzar ao seguinte tramo ata completar **as dúas partes do traballo**:

- As **3 voltas de carreira (600 metros)**.
- Todas as **repeticións ou metros do workout correspondente**.

A estratexia e a coordinación do equipo serán fundamentais.

CAMBIOS DE CORREDOR

Os cambios de corredor deberán realizarse **sempre na zona do workout**, nunca durante o percorrido da carreira.

O integrante que estea correndo deberá entrar na zona do workout e dar o relevo ao compañeiro que sairá a correr mediante un **choque de mans**.

O procedemento será o seguinte:

- O corredor deberá completar sempre unha **volta completa de 200 metros** e regresar á estación correspondente, onde estarán os seus compañeiros.
- Un dos dous compañeiros que estea realizando o workout será o encargado de continuar coa seguinte volta de carreira.
- O atleta que remata a súa volta incorporárase inmediatamente ao workout.

En ningún momento poderá haber **máis dun corredor realizando a carreira**, nin **menos de dous participantes traballando na estación correspondente**, agás na situación excepcional indicada a continuación.

IMPORTANTE

Se un equipo completa as **3 voltas (600 metros)** antes de finalizar o workout, o corredor que remate a última volta poderá incorporarse á estación e axudar aos seus compañeiros.

Este será o **único momento no que os tres integrantes do equipo poderán estar traballando simultaneamente no workout**.

No caso contrario, se o equipo remata o workout antes de completar os 600 metros de carreira, os integrantes que xa finalizaron o traballo deberán **esperar na estación** ata que o corredor complete a última volta.

Unha vez completados **tanto os 600 metros de carreira como o workout**, o equipo poderá avanzar ao seguinte tramo da competición.

CIRCULACIÓN NA CARREIRA

Respectar a circulación dos corredores será obrigatorio e especialmente importante para garantir o bo desenvolvemento da competición.

Os participantes deberán respectar en todo momento o circuíto sinalizado, facilitar os adiantamentos e seguir as indicacións da organización e dos xuíces.

ESTRATEGIA

Nesta modalidade non só importará correr rápido ou facer moitas repeticións.

Será fundamental **organizar os relevos, decidir quen corre en cada momento, repartir correctamente o traballo e xestionar o esforzo dos tres integrantes durante toda a competición**.

Cada equipo terá que atopar a súa propia estratexia para conseguir que **carreira e workout rematen o máis coordinados posible**.

- Outro equipo pode repartir o tramo facendo que **cada integrante corra unha volta de 200 metros**.
- Tamén poden repartirse as 3 voltas unicamente entre **dous dos integrantes**, permanecendo o terceiro no workout correspondente.

14. ESPIRITO TEMPO

Queremos que venas competir, Queremos que o deas todo, Queremos que animes cando xa non che queden pernas, Queremos que cruces a meta sabendo que o esforzó pagou a pena.

Aqui hai dúas opcións:

- Acabar sorrindo.
- Acabar dicindo: "Eu o ano que ven non volvo..."
-

Sera cousa da cabeza... Ou da tara deportiva que todos compartimos.

Vemonos o 11 de outubro.

Two Hearts, One Finish