

REGLAMENTO OFICIAL – PIRULÍ HYBRID 2026

CATEGORIA RELEVOS

DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA

Carrera entre estaciones y workouts funcionales sobre arena con un broche final de 400 metros de natación por relevos en tramos de 100 metros.

La prueba se desarrollará en la Playa de Rodeira (Cangas do Morrazo) el 26 de julio de 2026.

ORDEN DE LA PRUEBA:

1. 200m run together
2. 50 m Vehicle Pull
3. 200m run together
4. 50 m Seated Vehicle Rope Pull
5. 200m run together
6. 80 m Burpee Broad Jump
7. 200m run together
8. 80 m Sandbag Clean, Throw & Advance (20 kg)
9. 1 200m run together
10. 80 m Syncro Sandbag Lunges (35 kg)
11. 200m run together
12. 200 m Farmer Carry
13. 200m run together
14. 100 Syncro Buoy Overhead Squats (5 kg)
15. 200m run together
16. 20 x 15 m Token Shuttle Run
17. 4 x 100m swim relay
18. Meta

NORMAS DE NATACIÓN

Los dos integrantes de la pareja deberán completar 4 tramos de natación de 100 metros en relevos. Ningún atleta podrá omitir un tramo de agua.

NORMAS DE LOS WORKOUTS

Todas las estaciones deberán realizarse en el orden establecido por la organización.

En todas las pruebas deberá participar obligatoriamente cada integrante de la pareja realizando al menos un tramo completo de ida y vuelta antes de ceder el relevo.

No se permitirá que un único atleta complete la totalidad de una estación mientras su compañero permanece inactivo.

MOVIMIENTOS SINCRONIZADOS

Overhead Squats sincronizados: ambos atletas deberán coincidir en la posición inferior de la sentadilla y en la extensión completa.

Zancadas sincronizadas: ambos atletas deberán coincidir con la rodilla abajo y en la extensión completa. Las repeticiones no sincronizadas no serán contabilizadas.

TRANSICIONES

Todas las transiciones entre estaciones se intercalan con 200 metros de carrera juntos.

Está prohibido acortar recorridos o modificar el trazado establecido.

META

La prueba finalizará cuando ambos integrantes crucen la línea de meta juntos y de la mano.

No se permitirá la entrada individual de uno de los componentes.

CATEGORIA OPEN

DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA

Combina tramos de 100 metros de natación en aguas abiertas y workouts funcionales sobre arena.

La prueba se desarrollará en la Playa de Rodeira (Cangas do Morrazo) el 26 de julio de 2026.

ORDEN DE LA PRUEBA:

1. 100 m Swim
2. 50 m Vehicle Pull
3. 100 m Swim
4. 50 m Seated Vehicle Rope Pull
5. 100 m Swim
6. 80 m Burpee Broad Jump
7. 100 m Swim
8. 80 m Sandbag Clean, Throw & Advance (20 kg)
9. 100 m Swim
10. 80 m Syncro Sandbag Lunges (35 kg)
11. 100 m Swim
12. 200 m Farmer Carry
13. 100 m Swim
14. 100 Syncro Buoy Overhead Squats (5 kg)
15. 100 m Swim
16. 20 x 15 m Token Shuttle Run
17. Meta

NORMAS DE NATACIÓN

Los dos integrantes de la pareja deberán completar obligatoriamente todos los tramos de natación.

Ningún atleta podrá omitir un tramo de agua.

Ambos deportistas deberán salir juntos del agua antes de iniciar la siguiente estación.

Los participantes deberán respetar las indicaciones de socorristas y personal de seguridad.

NORMAS DE LOS WORKOUTS

Todas las estaciones deberán realizarse en el orden establecido por la organización.

En todas las pruebas deberá participar obligatoriamente cada integrante de la pareja realizando al menos un tramo completo de ida y vuelta antes de ceder el relevo.

No se permitirá que un único atleta complete la totalidad de una estación mientras su compañero permanece inactivo.

MOVIMIENTOS SINCRONIZADOS

Overhead Squats sincronizados: ambos atletas deberán coincidir en la posición inferior de la sentadilla y en la extensión completa.

Zancadas sincronizadas: ambos atletas deberán coincidir con la rodilla abajo y en la extensión completa. Las repeticiones no sincronizadas no serán contabilizadas.

TRANSICIONES

Todas las transiciones entre estaciones se realizarán corriendo o andando.

La entrada y salida del agua forman parte del recorrido.

Está prohibido acortar recorridos o modificar el trazado establecido.

META

La prueba finalizará cuando ambos integrantes crucen la línea de meta juntos y de la mano.

No se permitirá la entrada individual de uno de los componentes.

CONDICIONES GENERALES

SEGURIDAD

La prueba contará con servicio de socorrismo acuático, socorrismo en arena y cobertura médica.

La organización podrá detener, modificar o suspender la prueba por causas meteorológicas o de seguridad.

SALIDAS

Las salidas se realizarán en tandas escalonadas de entre 8 y 12 parejas.

La organización establecerá los intervalos necesarios para evitar acumulaciones y garantizar la seguridad.

MATERIAL PERMITIDO

El uso de ayudas de flotación, neoprenos, palas, aletas o cualquier elemento externo estará sujeto a las normas publicadas por la organización.

La organización podrá autorizar, limitar o prohibir determinados materiales por motivos de seguridad o igualdad competitiva.

PENALIZACIONES Y DESCALIFICACIONES

Serán motivo de penalización o descalificación:

- No completar el recorrido oficial.
- Saltarse una estación.
- No respetar las indicaciones de jueces o voluntarios.
- Conductas antideportivas.
- Faltas de respeto hacia jueces, voluntarios, participantes o miembros de la organización.

La acumulación de tres avisos podrá suponer la descalificación.

La decisión final corresponderá a la dirección de competición.

PREMIOS

Todos los participantes recibirán camiseta oficial y detalle conmemorativo del evento.

Las parejas clasificadas en posiciones de podio recibirán trofeos, premios aportados por patrocinadores y premios en metálico según determine la organización.

RESPONSABILIDAD DEL PARTICIPANTE

Todos los participantes declaran encontrarse en condiciones físicas adecuadas para la práctica deportiva, saber nadar y participar bajo su propia responsabilidad.

La inscripción implica la aceptación íntegra del presente reglamento.

MÍNIMO DE PARTICIPACIÓN POR CATEGORÍA

La organización establece un mínimo de 10 parejas inscritas por categoría para garantizar la viabilidad deportiva, logística y económica de la competición.

En caso de que una categoría no alcance dicho límite antes del cierre de inscripciones, la organización podrá, a su elección:

- Mantener categoría si las circunstancias organizativas lo permiten
- Integrar a los participantes en otra categoría compatible.
- Ofrecer el cambio de inscripción a otra categoría disponible.
- Proceder a la devolución íntegra del importe abonado correspondiente a esa inscripción.

MODIFICACIONES

La organización se reserva el derecho de modificar cualquier aspecto del reglamento, recorrido, horarios o formato de competición cuando circunstancias organizativas, meteorológicas o de seguridad así lo requieran.

PRECIO E INSCRIPCIONES

Las inscripciones se realizarán por tramos de precio en función del número total de parejas inscritas.

Primer tramo: hasta las primeras 75 parejas inscritas. 100€ por pareja.

Segundo tramo: desde la pareja inscrita 76 hasta la 150. 120€ por pareja.

Tercer tramo: desde la pareja inscrita 151 hasta la 250. 140€ por pareja.

El importe aplicable será el vigente en el momento de formalizar y abonar la inscripción.

La organización se reserva el derecho de ampliar o cerrar cualquiera de los tramos una vez alcanzado el límite de plazas previsto.

Las inscripciones tienen carácter personal y no serán reembolsables salvo cancelación de la prueba por decisión de la organización.

La inscripción quedará formalizada únicamente una vez recibido el pago correspondiente.



**PIRULÍ
HYBRID**
RUNNING IS NOT ENOUGH

OPEN DIVISION

8 X 100M SWIM
BETWEEN STATIONS

8 WORKOUTS
50M VEHICLE PULL
50M SEATED VEHICLE ROPE PULL
80M BURPEE BROAD JUMP
80M SANDBAG CLEAN, THROW & ADVANCE (20KG)
80M SYNCHRO SANDBAG LUNGES (35KG)
200M FARMER CARRY
100 SYNCHRO BUOY OVER HEAD SQUATS (5KG)
20 X 15M TOKEN SHUTTLE RUN



**PIRULÍ
HYBRID**
RUNNING IS NOT ENOUGH

RELAY DIVISION

8 X 200M BEACH RELAYS
BETWEEN STATIONS

8 WORKOUTS
50M VEHICLE PULL
50M SEATED VEHICLE ROPE PULL
80M BURPEE BROAD JUMP
80M SANDBAG CLEAN, THROW & ADVANCE (20KG)
80M SYNCHRO SANDBAG LUNGES (35KG)
200M FARMER CARRY
100 SYNCHRO BUOY OVER HEAD SQUATS (5KG)
20 X 15M TOKEN SHUTTLE RUN

400M SWIM RELAY FINAL