

## REGLAMENT OFICIAL · TRI RELAY HYATLÓ (2026)

Aquest reglament estableix el funcionament, normes de participació, execució de proves, criteris de validació i penalitzacions del TriRelay Hyatló 2026.

---

### 1) DEFINICIÓ DE LA PROVA

El **TriRelay Hyatló** és una competició híbrida, en format exclusivament individual, que combina trams de cursa a peu amb **5 estacions funcionals** realitzades de manera consecutiva. La prova és contínua i cronometrada des de la sortida fins a l'arribada.

L'objectiu és completar el recorregut total, amb totes les estacions, en l'ordre establert amb execució vàlida, en el mínim temps possible.

Es realitzaran diverses sortides cada 5 minuts, amb un màxim de 15 participants a cadascuna. El temps de referència en cursa a peu (5 km), facilitat al formulari d'inscripció, servirà per agrupar les sortides homogeniament.

L'ordre i hores de sortida de cada participant serà publicat un cop tancades les inscripcions.

---

### 2) FORMAT I ESTRUCTURA (DE L'INICI A LA META)

#### 2.1 Estructura general

La prova seguirà el següent esquema:

- **SORTIDA**
- **500 m RUN**
- **Estació 1: BURPEE BROAD JUMP – 50m**
- **1 km RUN**
- **Estació 2: FARMER CARRY – 100m (25kg H // 15kg D)**
- **1 km RUN**
- **Estació 3: SANDBAG LUNGES – 60m (20kg H // 10kg D)**
- **1 km RUN**
- **Estació 4: BARREL DRAG – 60m (120kg H // 80kg D)**
- **1 km RUN**

- Estació 5: BARREL CARRY – 100m (25kg H //15kg D)
  - 500 m RUN
  - META
- 

### 3) CIRCUIT, ZONES I TRANSICIONS

#### 3.1 Zones de cursa (RUN)

- Els trams de cursa estan **senyalitzats**, amb punts de control quan calgui.
- És responsabilitat del participant seguir el recorregut oficial.

#### 3.2 Zona d'estacions (WORKOUT ZONE)

- Cada estació disposa de:
  - **zona delimitada**
  - **material oficial**
  - **jutge/s d'estació** i criteris visibles
- La persona participant només pot iniciar una estació quan hi accedeix pel punt d'entrada correcte i quan el jutge ho indica.

#### 3.3 Transicions

- La transició entre RUN i estació és **directa i sense pausa oficial**.
  - No està permès rebre material, menjar o ajuda externa dins la zona d'estacions (excepte assistència mèdica).
  - En finalitzar cada prova, la persona **participant rebrà un braçalet de color confirmant la realització** de la mateixa.
- 

### 4) DORSAL, CRONOMETRATGE I CLASSIFICACIONS

#### 4.1 Dorsal i assignació de sortida

A cada participant se li assignarà un dorsal identificatiu, vinculat al sistema de cronometratge i a l'ordre de sortida de la prova.

L'organització comunicarà prèviament a cada participant, pels canals oficials, el dorsal assignat i l'hora exacta de sortida.

És responsabilitat del participant presentar-se puntualment a la sortida corresponent al seu dorsal.

#### 4.2 Temps oficial

- El temps s'inicia amb la sortida de cada sèrie i finalitza en creuar la línia de meta.
- El sistema de cronometratge serà per xip.
- El xip serà facilitat per l'organització i s'haurà de recollir a la carpa INFO i retornat un cop finalitzada la cursa a l'arribada.
- En cas d'abandonament, o desqualificació, haureu d'adreçar-vos a la línia de meta per fer entrega del vostre xip.

#### 4.3 Categories i premis

Categories previstes:

- **Individual Masculí**
- **Individual Femení**
- **Podi i trofeu per als tres primers de cada categoria**

---

## 5) NORMES GENERALS DE CONDUCTA I PARTICIPACIÓ

### 5.1 Requisits

- Inscripció formalitzada, acceptació del reglament i aptitud física per competir.
- Dorsal/xip visible segons instruccions de l'organització.
- La prova **TriRelay Hyatló** és una competició exclusiva per a majors de 18 anys.
  - Poden participar únicament esportistes que hagin complert 18 anys el dia de la prova.
  - No s'acceptaran inscripcions de menors d'edat, ni tan sols amb autorització paterna/materna o tutor legal.
  - L'organització es reserva el dret de verificar l'edat del participant en qualsevol moment.

### 5.2 Conducta esportiva

- Respecte al personal, voluntariat i altres participants.
- Prohibit obstruir, empènyer o dificultar intencionadament el pas.
- L'organització es reserva el dret d'expulsar participants per conducta antiesportiva.

### 5.3 Ajuda externa

- Prohibida qualsevol ajuda externa que aportï avantatge (arrossegaments, empentes, suport de càrrega, etc.).
  - El públic pot i ha d'animar però no pot intervenir.
- 

## 6) MATERIAL I EQUIPAMENT PERMÈS

### 6.1 Equipament del participant

- Calçat esportiu obligatori.
- Guants: **permès**
- Cinturó lumbar, straps, genolleres: **permès**
- Magnesi en pols: **permès**

### 6.2 Material de la prova

Tot el material funcional (bidons/barrils/sacs/obstacles) és **oficial** i proporcionat per TriRelay.

---

## 7) ESTÀNDARDS D'EXECUCIÓ I VALIDACIÓ (PER ESTACIÓ)

**Norma comuna:** si una repetició/acció no és vàlida, el jutge ho indicarà i el participant haurà de repetir fins completar el requerit.

### ESTACIÓ 1 — Burpee Broad Jump

**Objectiu:** avançar completant la distància marcada mitjançant burpee + salt horitzontal.

- **Distància total:** 50 m
- **Zona:** carril delimitat.
- **Execució mínima (estàndard):**
  1. Burpee amb contacte del pit al terra

2. Incorporació i salt / **broad jump** cap endavant
  3. Repetir seqüència fins completar la distància
  4. S'avança amb un salt on els dos peus s'enlairen i aterren junts
- **No vàlid:**
    - Salt fora del carril (si trepitja fora, correcció obligatòria)
    - No completar el burpee segons estàndard acordat
    - Avançar caminant o fent passes entre repeticions.
    - Moure mans o peus cap endavant sense salt.
    - Saltar amb un sol peu.
    - No respectar la seqüència completa burpee + broad jump.
  - **Finalització:** el cos/peus travessen la línia final del carril.
- 

## ESTACIÓ 2 — Farmer Carry

**Objectiu:** transportar càrrega caminant amb un bidó a cada mà.

- **Càrrega:** 2 bidons (1 per mà)
  - **Pes per bidó:** 25 kg homes // 15 kg dones
  - **Distància:** 100 m
  - **Execució:**
    - Agafar els 2 bidons i avançar pel recorregut marcat.
    - Es permet descansar deixant els bidons a terra dins la zona.
  - **No vàlid:**
    - Arrossegar els bidons (han d'anar suspesos quan es desplaça)
    - Tallar recorregut o sortir de la zona marcada
  - **Finalització:** dipositar els 2 bidons a la zona final indicada.
- 

## ESTACIÓ 3 — Sandbag Lunges

**Objectiu:** completar una distància de zancades caminant amb càrrega.

- **Càrrega de sacs llastrats**
  - **Pes:** 20 kg homes // 10 kg dones
  - **Distància:** 60 m
  - **Estàndard obligatori: genoll a terra i extensió completa del maluc**
  - **Execució:**
    - Avançar alternant cames.
    - A cada passa, el genoll posterior toca terra de forma clara.
    - Extensió completa del maluc a cada repetició.
  - **No vàlid:**
    - No tocar genoll a terra
    - Desplaçar-se fora del carril
    - No extensió complerta de la maluc
  - **Finalització:** completar la distància amb últim pas dins zona final.
- 

#### ESTACIÓ 4 — Barrel Drag

**Objectiu:** arrossegar un barril/bidó fins completar la distància.

- **Pes barril/bidó:** 120 kg homes // 80 kg dones
- **Distància:** 60 m
- **Sistema d'arrossegament:** corda
- **Execució:**
  - Arrossegar el barril pel carril delimitat fins la marca final.
  - Es permet aturar-se i descansar (sense rebre ajuda externa).
- **No vàlid:**
  - Tallar recorregut
  - Rebre empenta/ajuda externa
  - Manipular el material de manera perillosa
- **Finalització:** barril arriba completament a la línia/zona final.

---

## ESTACIÓ 5 — Barrel Carry

**Objectiu:** transportar un barril a pes fins completar la distància.

- **Pes barril:** 25 kg homes // 15 kg dones
- **Distància:** 100 m
- **Execució:**
  - Transport amb abraçada frontal
  - Es permet deixar el barril a terra per descansar dins la zona.
- **No vàlid:**
  - Arrossegar el barril (ha de ser carry, no drag)
  - Transport sobre l'espatlla
  - Tallar recorregut
- **Finalització:** dipositar el barril a la zona final indicada.

---

## 8) JUTGES, CONTROL I PENALITZACIONS

### 8.1 Autoritat del jutge

- El jutge d'estació valida repeticions i pot exigir repeticions addicionals si no són vàlides.
- Les decisions del jutge són **executives** durant la competició.

### 8.2 Penalitzacions

S'aplicaran penalitzacions per:

- Reps no vàlides repetides / incompliment tècnic
- Retallar recorregut o saltar part d'una estació
- Ajuda externa
- Conducta antiesportiva

### Sistema de penalització

- Repetició obligatòria: segons criteri del jutge
-

## 9) DESQUALIFICACIÓ (DQ)

Un participant pot ser desqualificat per:

- Saltar una estació o no completar-la íntegrament
  - Rebre ajuda externa (empenta/arrossegament/suport de càrrega)
  - Conducta agressiva o antiesportiva greu
  - No seguir instruccions de seguretat de l'organització
  - Ús de material prohibit si s'ha especificat
- 

## 10) SEGURETAT I ASSISTÈNCIA MÈDICA

- Hi haurà servei sanitari segons normativa de l'esdeveniment.
  - Si un participant presenta símptomes compatibles amb risc (mareig sever, desorientació, dolor agut...), el personal pot **aturar-lo** per seguretat.
  - En cas d'abandonament:
    - el/la participant ho ha de comunicar a un voluntari/jutge i retornar el xip si s'escau.
- 

## 11) INFORMACIÓ PRÀCTICA I ASPECTES ORGANITZATIUS

### 11.1 Horaris oficials

Els horaris oficials del TriRelay Hyatló 2026 són els següents:

- Recollida xip i dorsal: de 14:00 a 18:00h
- Briefing de participants: 17:45h
- Inici de les sortides: 18:00h
- Sortides successives: cada 5 minuts
- Entrega de premis: 20:00h

### 11.2 Categories i premis

Les categories oficials del TriRelay Hyatló són:

- Individual Masculí
- Individual Femení

Es lliuraran trofeus als tres primers classificats i classificades de cada categoria.

### 11.3 Inscripcions i drets d'inscripció

La participació al TriRelay Hyatló requereix inscripció prèvia a través dels canals oficials de TriRelay.

Els drets d'inscripció s'estableixen per trams de preu, diferenciant esportistes federats FCTRI i no federats. Els imports vigents, així com els períodes d'aplicació, es publicaran i actualitzaran al web oficial de TriRelay.

La inscripció inclou, com a mínim:

- Dorsal i xip de cronometratge
- Servei mèdic
- Servei de fotografia oficial

### 11.4 Avituallaments

- Punts d'avituallament: a la Workout Zone i després de Meta.
- Tipus: aigua / isotònic / fruita

---

## 12) METEOROLOGIA I MODIFICACIONS DEL RECORREGUT

- En cas de condicions meteorològiques adverses (vent fort, pluja intensa, onatge que afecti el front marítim, etc.), TriRelay pot:
  - adaptar recorregut
  - reubicar estacions
  - modificar horaris
  - o neutralitzar algun tram per seguretat
- Qualsevol canvi es comunicarà per canals oficials i briefing.

---

## 13) BRIEFING I INFORMACIÓ OFICIAL

- El **briefing** de participants: 15 min abans de la 1a sortida
- La informació oficial s'emetrà a:
  - web TriRelay
  - correu a inscrits

- i senyalització/megafonia el dia de la prova
- 

#### 14) RECLAMACIONS

- Les reclamacions s'han de presentar a **Direcció de Cursa** en un màxim de 15 minuts després d'arribar a meta.
  - La decisió de Direcció de Cursa és definitiva.
- 

#### 15) ACCEPTACIÓ

La inscripció implica:

- acceptació d'aquest reglament
- responsabilitat sobre la pròpia condició física
- i autorització d'ús d'imatge segons política de l'esdeveniment