

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: BARREL CARRY – 100m (35kg H // 25kg D)**
- **1 km RUN**
- **Estació 2: SANDBAG LUNGES – 60m (20kg H // 10kg D)**
- **1 km RUN**
- **Estació 3: FARMER CARRY – 100m (25kg H // 15kg D)**
- **1 km RUN**
- **Estació 4: BARREL DRAG – 60m (120kg H // 80kg D)**
- **1 km RUN**

- Estació 5: BURPEE BROAD JUMP – 60m
 - 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 — Barrel Carry

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

- **Pes barril:** 35 kg homes // 25 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.
-

ESTACIÓ 2 — 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 3 — 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 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 — Burpee Broad Jump

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

- **Distància total:** 10 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.
-

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

FAQ's · TRI RELAY HYATLÓ (2026)

Quan, com i on he de fer el check-in?

El check-in (dorsal i xip) es podrà fer a la carpa INFO, el mateix dia de la prova dins l'horari indicat a la informació pràctica. Cada participant ha de fer el seu check-in de manera individual.

Com s'assigna l'hora de sortida?

Les sortides del TriRelay Hyatló es realitzen en intervals de **5 minuts**, amb grups reduïts de participants.

L'ordre de sortida s'estableix en funció del **temps de referència de 5 km** indicat en el moment de la inscripció, per tal d'agrupar sortides homogènies.

Com sabré exactament a quina hora surto?

Uns dies abans de la prova, cada participant rebrà un **correu electrònic** amb:

- el seu **dorsal**
 - la seva **hora exacta de sortida**
-

El número de dorsal indica l'hora de sortida?

Sí. El dorsal incorpora la informació de l'hora de sortida.

Per exemple:

- Dorsal **180001** → sortida a les **18:00 h**
- Dorsal **180503** → sortida a les **18:05 h**

És responsabilitat del participant estar a punt a l'hora indicada.

Què passa si arribo tard a la meva sortida?

Els participants han de presentar-se puntualment a la seva sortida. Arribar tard pot comportar:

- pèrdua de la sortida assignada

- penalització o impossibilitat de prendre la sortida, segons criteri de direcció de cursa
-

He de completar les estacions en un ordre concret?

Sí. Les estacions funcionals s'han de completar **obligatòriament en l'ordre establert**. No es pot accedir a una estació sense haver completat correctament l'anterior.

Com es valida que he completat una estació?

Cada estació disposa de jutges. En completar correctament la prova, el participant rep un **braçalet de control**, necessari per continuar el recorregut.

Puc rebre ajuda externa durant la prova?

No. Qualsevol ajuda externa que aportï avantatge està prohibida. El públic pot animar però no intervenir.

Puc utilitzar material propi?

Sí, sempre que estigui permès pel reglament (guants, cinturó lumbar, genolleres, magnesi, etc.). Tot el material funcional de les estacions és proporcionat per l'organització.

Què passa si abandono la prova?

En cas d'abandonament, el participant ho ha de comunicar a un jutge o voluntari i retornar el xip a la zona de meta.