



**HYBRID  
RACE**

## 1. CONCEPTO

**FORTIUS** es una carrera de fitness outdoor que combina resistencia, fuerza y técnica a través de una secuencia estructurada de carreras y workouts. FORTIUS busca ser más que una competición; es un desafío para todos aquellos que deseen superar sus propios límites y disfrutar del deporte al aire libre, respetando las normas de seguridad y los principios de fair play.

El formato de la competición consiste en **alternar workouts y carreras de 800 metros** (equivalentes a dos vueltas al estadio), en un orden preestablecido. La prueba comienza con un workout y continúa con una carrera, repitiendo esta secuencia de forma intercalada hasta completar la totalidad del recorrido.

### CATEGORÍAS:

- La **categoría OPEN** debe completar **8 workouts + 8 tramos de carrera** (6,4 km en total).
- La **categoría PRO** debe completar **9 workouts + 9 tramos de carrera** (7,2 km en total). El workout adicional exclusivo para la categoría PRO es el Goblet Squat.

Los workouts varían en formato (repeticiones o distancia) y se deben ejecutar con el peso establecido para cada sexo y categoría. **Algunos workouts presentan una mayor exigencia en la categoría PRO, ya sea por mayor número de repeticiones o distancia.**

El tiempo final de cada atleta será el que tarde en completar su secuencia completa de workouts y carreras, y determinará su posición en la clasificación general y por grupo de edad.

El sistema de cronometraje sumará automáticamente cualquier penalización por errores de ejecución, vueltas incompletas o infracciones al reglamento, lo que podría modificar el resultado final del atleta.

## 2. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

**FORTIUS** es una competición abierta a todos los públicos, sin necesidad de clasificación previa. Está dirigida a personas que deseen poner a prueba su condición física en un entorno competitivo, seguro y controlado.

### ✓ Requisitos de participación

- Los participantes deben tener **al menos 16 años cumplidos** el día del evento.



- La **inscripción solo puede realizarse** a través de la web oficial de FORTIUS.
- Para formalizar su participación, todos los inscritos deberán:
  - Aceptar expresamente los **términos, condiciones y normativa oficial** del evento.
  - Asumir la **responsabilidad plena** de su participación y los riesgos inherentes a una competición física exigente.

### ⚠ Renuncia de responsabilidad

La organización **no se hace responsable** de lesiones, accidentes o daños que puedan sufrir los participantes durante la prueba, incluyendo aquellos derivados de errores propios o terceros.

De acuerdo con la legislación vigente sobre protección de datos personales (como el GDPR, si aplica), los participantes autorizan el uso de su información personal para fines logísticos y para la gestión de la competición. La organización se compromete a no compartir estos datos con terceros sin el consentimiento explícito del participante.

## **3. CATEGORÍAS Y SISTEMA DE CLASIFICACIÓN**

### **3.1. CATEGORÍA PRO Y OPEN**

La competición FORTIUS se divide en dos categorías principales, diferenciadas únicamente por la cantidad de workouts y tramos de carrera que deben completarse. En ambas categorías se realizan los mismos ejercicios, con los mismos pesos, distancias y repeticiones, excepto por el Goblet Squat, exclusivo de la categoría PRO.

#### **- CATEGORÍAS:**

- **PRO:** 9 workouts + 9 tramos de 800m = 7,2 km
- **OPEN:** 8 workouts + 8 tramos de 800m = 6,4 km

*El único ejercicio adicional en PRO es el Goblet Squat, que se realiza al final de la secuencia.*

#### **- SUBCATEGORÍAS POR SEXO:**

- Men
- Women

#### **- GRUPOS DE EDAD (ambas categorías):**

- 16–19 años
- 20–29 años
- 30–39 años
- 40–49 años
- 50+ años



**\* EJERCICIOS, REPETICIONES, DISTANCIAS Y PESOS:**

Workout	Reps / Distancia	Peso Hombres	Peso Mujeres
Wall Ball	OPEN: 50 / PRO: 70 repeticiones	9 kg	6 kg
Sled Push	OPEN: 40 metros / PRO: 80 metros	75 kg	50 kg
Burpee Broad Jump	80 metros	—	—
Farmer Carry	200 metros	2 x 24 kg	2 x 16 kg
Rowing (remo)	1000 metros	—	—
Box Jump Over	40 repeticiones	—	—
Plate Overhead Walking Lunge	40 metros	20 kg	10 kg
Dumbbell Thruster	15 repeticiones	2 x 20 kg	2 x 10 kg
Goblet Squat (solo PRO)	16 repeticiones	24 kg	16 kg

*\* Todos los workouts deben completarse con el peso y repeticiones establecidos para cada sexo. Cualquier modificación o mal uso del equipo será penalizado.*

### 3.2. SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

- El resultado final de cada atleta será el **tiempo total** que tarde en completar su recorrido designado de workouts y carreras.
- Todos los tiempos serán registrados mediante chip electrónico.
- Las clasificaciones se organizan de la siguiente forma:
  - **Clasificación general** por categoría (PRO y OPEN)
  - **Clasificación por grupos de edad** dentro de cada categoría



El atleta más rápido de cada clasificación será declarado ganador. En caso de empate en el tiempo oficial, prevalecerá el que haya tenido **menos penalizaciones** durante la competición.

\* *Cualquier penalización aplicada durante el evento puede modificar el tiempo final del atleta.*

## **4. LA COMPETICIÓN**

Como ya indicamos, FORTIUS se estructura como una secuencia alterna de workouts y carrera de 800 m, en el orden preestablecido. Ahora desglosamos los subapartados:

### **4.1. WORKOUTS**

- Se deben completar en el **orden establecido** por la organización.
- Cada workout está delimitado por una zona de inicio y final, claramente señalizada.
- **No hay número mínimo de repeticiones consecutivas**, el atleta puede descansar cuando lo necesite.
- **No hay un número concreto de repeticiones de inválidas**, el atleta puede repetir las veces que haga falta las repeticiones inválidas.
- Un workout se considera finalizado solo cuando se hayan completado **todas las repeticiones o la distancia requerida**.
- Todos los workouts deben ejecutarse con el peso, estándar de movimiento y formato asignado a cada categoría y sexo.

### **4.2. CARRERA**

- Tras cada workout, el atleta debe completar una carrera de **800 metros (2 vueltas al estadio o circuito)**.
- Solo una vez completada esta distancia puede pasar al siguiente workout.
- Saltarse parte del recorrido implica penalizaciones severas (ver punto 8).

### **4.3. ÁRBITROS Y HEAD JUDGES**

- Cada estación contará con un **árbitro (juez)** responsable de controlar el cumplimiento de los estándares y normas.
- Cada juez trabaja bajo la coordinación de un **head judge**, responsable de toda la estación.
- El **director de carrera** supervisa el conjunto del evento y tiene la **última palabra** en decisiones deportivas, disputas o sanciones.



- Las decisiones tomadas por árbitros, head judges y dirección de carrera son **definitivas e inapelables**.

## **5. ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y PESOS**

Cualquier ejecución que se desvíe de estos estándares, y/o sea inusual o poco común, y/o resulte en una ventaja de tiempo, no será aceptada. Esto resultará en una repetición no válida o una penalización de tiempo o distancia, según el caso. A continuación, se describen los estándares para cada uno de los workouts de la competición.

### **5.1. WALL BALLS**

**Repeticiones:** OPEN: 50 / PRO: 70

**Pesos:**

- Men: 9 kg
  - Women: 6 kg
- Altura objetivo:** 2,75 m

**Estándares:**

- Antes de comenzar, el balón debe estar en el suelo. El atleta lo recoge y se coloca en posición vertical, con caderas y rodillas extendidas.
- En cada repetición:
  - El atleta debe hacer una sentadilla completa, bajando por debajo de los 90° de flexión en las rodillas (romper el paralelo).
  - Desde la parte inferior de la sentadilla, el balón debe lanzarse con ambas manos al objetivo designado.
  - El balón debe impactar el objetivo directamente para que la repetición sea válida.
- El atleta debe atrapar el balón tras el rebote. Si cae al suelo, deberá recogerlo y volver a posición de inicio antes de comenzar la siguiente repetición.
- Se permite usar un cajón de referencia (por parte del juez) si es necesario garantizar la profundidad de la sentadilla.
- Si la pelota no impacta el objetivo o no se cumple la profundidad, la repetición se invalida y debe repetirse.



## **5.2. SLED PUSH**

**Distancia:** OPEN: 40 m / PRO: 80 m

**Pesos:**

- Men: 75 kg
- Women: 50 kg

**Estándares:**

- El trineo debe comenzar completamente detrás de la línea de inicio. El atleta también debe tener ambos pies dentro del carril antes de iniciar.
- El atleta empuja el trineo hasta que este cruce completamente la línea de los 20 m.
- Una vez completada la ida, el atleta cambia el agarre (frontal o posterior permitido) y empuja el trineo de vuelta hasta que cruce completamente la línea de salida.
- El atleta debe permanecer en todo momento dentro del carril marcado.
- Si pisa fuera del carril, se impone una penalización de 5 m, que el atleta debe retroceder antes de continuar.
- Si abandona la estación sin haber completado los 40 m (ida y vuelta), se añadirá una penalización de 5 minutos a su tiempo final.

---

## **5.3. BURPEE BROAD JUMP**

**Distancia:** 80 m

**Pesos:** No aplica

**Estándares:**

- El participante comienza en posición vertical, con ambos pies detrás de la línea de salida.
- En cada repetición:
  - Se realiza un burpee completo con el pecho tocando el suelo.
  - Las manos deben colocarse cerca de los pies, a no más de un brazo de distancia.
  - Al levantarse, el atleta salta hacia delante con ambos pies simultáneamente.
  - Los pies no deben pasar más allá de donde estaban colocadas las manos.
- No se permite avanzar dando pasos entre repeticiones.
- El ejercicio se completa una vez que el atleta cruza la línea final con un salto.
- Si se incumple algún estándar:
  - Primer aviso: repetición no válida.
  - Segundo aviso: penalización de 5 m.



---

#### **5.4. FARMER'S CARRY**

**Distancia:** 200 m

**Pesos:**

- Men: 2 x 24 kg
- Women: 2 x 16 kg

**Estándares:**

- El workout comienza cuando el atleta recoge las dos kettlebells de la zona designada.
  - Debe portar una kettlebell en cada mano, con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, sin apoyarlas en las piernas o caderas.
  - Se permite detenerse y colocar las kettlebells en el suelo para descansar.
  - No se permite avanzar mientras se tienen las kettlebells en el suelo.
  - El workout se da por finalizado cuando se han recorrido los 200 m y las kettlebells son depositadas en la zona designada tras la línea de meta.
- 

#### **5.5. ROWING**

**Distancia:** 1.000 m

**Resistencia:** libre elección por parte del atleta.

**Estándares:**

- El ergómetro (remo) será configurado por un juez antes de iniciar.
  - Los pies del atleta no deben tocar el suelo en ningún momento durante la ejecución del remo.
  - Al completar los 1.000 m, el atleta deberá levantar el brazo para que el juez verifique la distancia.
  - Una vez el juez lo confirme, el atleta puede abandonar la estación.
  - Cualquier intento de manipular la distancia o los ajustes del remo será penalizado con la descalificación del workout.
- 

#### **5.6. BOX JUMP OVER**

**Repeticiones:** 40

**Pesos:** No aplica

**Estándares:**



- Cada repetición consiste en saltar al cajón y pasar por encima, aterrizando del otro lado.
  - Ambos pies deben tocar el cajón en cada repetición.
  - No es necesario extender completamente las caderas en la parte superior del cajón.
  - Se permite saltar o bajar del otro lado del cajón como el atleta prefiera.
  - Se contabiliza 1 repetición cada vez que el atleta pase completamente al otro lado del cajón.
- 

## 5.7. PLATE OVERHEAD WALKING LUNGE

**Distancia:** 40 m

**Pesos:**

- Men: 20 kg
- Women: 10 kg

**Estándares:**

- El workout comienza cuando el atleta recoge el disco desde la zona designada.
  - El disco debe sostenerse **por los lados** y mantenerse completamente por encima de la cabeza durante todo el movimiento.
  - No se permite agarrar el disco por el agujero ni por debajo.
  - Cada zancada debe realizarse con control, tocando la rodilla trasera el suelo.
  - Una repetición finaliza cuando el atleta se encuentra de pie, con las caderas y rodillas extendidas.
  - Las zancadas deben alternar pierna.
  - El ejercicio se hace en movimiento, en un recorrido de 40m. No se hace en estático.
  - No se permite dar pasos entre repeticiones si no se ha completado la anterior.
  - Se puede descansar dejando el disco en el suelo, sin avanzar.
  - Segundo aviso por incumplimiento: penalización de 5 m.
- 

## 5.8. DUMBBELL THRUSTER

**Repeticiones:** 15

**Pesos:**

- Men: 2 x 20 kg
- Women: 2 x 10 kg

**Estándares:**



- El atleta recoge ambas mancuernas desde la zona designada.
  - Inicia en posición **front rack**: cada mancuerna sobre un hombro, sin tocar el cuello.
  - Comienza en posición vertical, con pies paralelos y detrás de la línea de inicio.
  - El movimiento consiste en una sentadilla profunda (rompiendo paralelo) seguida de un press continuo por encima de la cabeza.
  - La repetición finaliza cuando:
    - Rodillas, caderas y brazos están completamente extendidos.
    - Las mancuernas están alineadas sobre la cabeza (visto de frente y lateral).
  - No se permite usar impulso (tipo push jerk o push press).
  - Se puede descansar en posición front rack o dejando las mancuernas en el suelo.
  - Segunda infracción: Se añadirán 5 repeticiones adicionales a completar inmediatamente.
- 

## 5.9. GOBLET SQUAT (SOLO CATEGORÍA PRO)

**Repeticiones:** 16

**Pesos:**

- Men: 24 kg
- Women: 16 kg

**Estándares:**

- El atleta recoge la kettlebell desde la zona designada.
- Se sostiene en posición goblet (pegada al pecho, debajo de la barbilla).
- El workout se realiza en un recorrido con **16 líneas marcadas**, el atleta debe ir avanzando por cada línea y realizar el ejercicio encima de la misma hasta completar 16 repeticiones.
- Antes de cada línea, el atleta debe colocarse en posición vertical con caderas y rodillas extendidas y realizar un goblet squat.
- El atleta avanza una línea tras cada sentadilla válida, completando 16 en total.
- En cada repetición:
  - Debe romper el paralelo (rodillas por debajo de la cadera).
  - Se permite levantar los talones si es necesario para lograr profundidad.
- Si no se cumple el estándar de profundidad o control, la repetición no será válida y debe repetirse.

## 6. ROPA Y ACCESORIOS

- La vestimenta es libre, siempre que no interfiera con la competición.
- **Accesorios permitidos:** rodilleras, guantes, cinturón de halterofilia, muñequeras, sistemas de hidratación propios.



- **Accesorios prohibidos:** auriculares, correas de levantamiento “no permitidas”, móviles durante la prueba.
- En avituallamientos, el atleta puede llevar sus propios productos. No está permitido que personas externas entreguen suplementos o bebidas durante el recorrido.

## **7. ORGANIZACIÓN DEL EVENTO**

- **Check-in:** verificación de identidad, entrega de chip, pulsera y dorsal. El chip debe colocarse en el tobillo para que el cronometraje sea válido.
- **Duchas y guarda-llaves:** disponibles para los participantes.
- **Zona de calentamiento (Warm Up):** espacio reservado con el material necesario.
- **Start Zone:** los atletas deberán ubicarse con antelación — unos 15 minutos antes de su salida — en la zona de pre-salida, y luego ser guiados a la línea de salida definitiva.

## **8. PENALIZACIONES**

### **8.1. Penalización de tiempo**

- Vueltas de carrera no completadas: penalización de +5 minutos por vuelta faltante (800 m).
- Workout o tramo no realizado: descalificación (sin clasificación oficial ni tiempo válido).
- Ejecución de workouts en orden incorrecto: el atleta debe completar igualmente todos los workouts y se aplicará una penalización fija de +3 minutos al tiempo final.
- Entradas o salidas incorrectas de la Zona de Transición: +1 minuto.
- Retraso en la hora oficial de salida: +3 minutos.

### **8.2. Penalización de distancia**

- En workouts donde se mide distancia, una segunda infracción tras un primer aviso implica penalización adicional: +5 metros en ejercicios como Sled Push, Plate Overhead Walking Lunge o Burpee Broad Jump (según corresponda).

### **8.3. Workout incompleto**

- Si el atleta no completa un workout, queda excluido de clasificaciones y no obtiene tiempo válido. Puede continuar, pero sin opciones de resultado oficial.



#### **8.4. Incumplimiento de estándares**

- Cualquier técnica o ejecución que suponga una ventaja no permitida será penalizada. Las sanciones pueden incluir:
  - Repetición inválida (debe repetirse)
  - Penalización de tiempo o distancia, según el workout y la gravedad de la infracción

#### **8.5. Descalificación**

- Infracciones graves o conductas antideportivas pueden llevar a descalificación inmediata, sin derecho a resultados ni premios.

#### **8.6. Sanciones fuera del reglamento**

- En situaciones no contempladas expresamente en esta normativa, la Dirección de Carrera se reserva el derecho de tomar decisiones correctivas sobre la marcha, de forma definitiva e inapelable.

### **9. NORMAS DE CONDUCTA**

- Se espera un comportamiento justo, respetuoso y deportivo.
- Intentos de engaño, obstrucción o disputas constantes pueden derivar en suspensión temporal, descalificación o veto permanente.
- Participantes sancionados no recibirán reembolso por tarifas o cuotas.
- Esta normativa se aplica también frente al público, voluntarios, patrocinadores y organización.

### **10. ADQUISICIÓN DE LAS INSCRIPCIONES PARA LA PRUEBA**

- Las inscripciones **no son reembolsables**, ni puede cambiarse la fecha del evento una vez inscrito.
- Las transferencias de inscripción **no están permitidas**, excepto en categorías de parejas o equipos.
- Cambios de categoría (por ejemplo, pasarse de OPEN a PRO o viceversa) pueden aceptarse **hasta 7 días naturales antes del evento**, previa solicitud vía email oficial.

### **11. PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES**

De conformidad con el Reglamento (UE) 2016/679 General de Protección de Datos (GDPR) y la Ley Orgánica 3/2018, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales (LOPDGDD):

- Los datos personales facilitados en la inscripción serán tratados por la organización con la finalidad de gestionar la participación en el evento,



clasificación, entrega de dorsales, cronometraje, envío de comunicaciones relativas a la competición y, en su caso, acciones promocionales relacionadas. Los datos personales se mantendrán durante la vigencia del evento y el tiempo legalmente exigido.

- Los datos no se cederán a terceros salvo obligación legal o necesidad para la correcta ejecución del evento (ejemplo: empresa de cronometraje).
- Los participantes autorizan expresamente el uso de imágenes y vídeos captados durante la prueba, en los que puedan aparecer individual o colectivamente, para fines informativos, promocionales y de difusión del evento, sin contraprestación económica.
- Los participantes podrán ejercer sus derechos de acceso, rectificación, supresión, oposición, limitación y portabilidad enviando una solicitud escrita al email de contacto oficial de la organización.
- Responsable del tratamiento: Artekno Eventos SL, B75360032, [info@evensur.es](mailto:info@evensur.es)

## **12. EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD Y RIESGOS ASUMIDOS**

- El participante declara encontrarse en condiciones físicas adecuadas y suficientemente entrenado para afrontar la competición, y no padecer enfermedad, lesión, condición médica o limitación que pueda agravarse por la participación.
- La inscripción implica la aceptación expresa de que la participación se realiza bajo la exclusiva responsabilidad del atleta, eximiendo a la organización, patrocinadores, voluntarios, entidades colaboradoras y demás participantes de cualquier responsabilidad derivada de accidentes, lesiones o daños físicos o materiales que puedan sufrir o causar durante la prueba.
- El participante asume los riesgos inherentes a la práctica deportiva en un entorno competitivo, incluyendo caídas, colisiones, sobreesfuerzo, condiciones climáticas adversas o fallos en el equipamiento personal.
- La organización dispondrá de un servicio sanitario de apoyo durante el evento, pero no se responsabiliza de diagnósticos, tratamientos médicos posteriores o complicaciones derivadas.
- Autoriza a los servicios médicos del evento a atenderle en caso de necesidad y a trasladarle a un centro hospitalario si lo consideran oportuno.
- La organización no se hace responsable de pérdidas o robos de objetos personales.



### **13. SEGURO**

- La organización contará con un **seguro de responsabilidad civil** que cubrirá los daños a terceros derivados de la realización del evento. Además de un seguro de accidentes por participante que cubrirá accidentes durante la participación de la prueba y en el recinto oficial.

### **14. DERECHO DE ADMISIÓN Y EXPULSIÓN**

- La organización se reserva el derecho de admisión de participantes que no cumplan con los requisitos establecidos o que presenten conductas inadecuadas.
- Se podrá expulsar a cualquier atleta cuya actitud sea violenta, irrespetuosa o contraria al fair play, incluso antes o durante la prueba, sin derecho a reembolso.

### **15. MODIFICACIÓN O CANCELACIÓN DEL EVENTO**

- La organización podrá modificar horarios, recorridos o reglamento por causas de fuerza mayor, seguridad, climatología adversa u otras circunstancias ajenas a su voluntad.
- Si el evento debe cancelarse por causas imputables a la organización, se ofrecerá a los inscritos la devolución total o parcial del importe de inscripción o el cambio a una nueva fecha.
- Si la cancelación obedece a causas externas (climatología extrema, decisiones administrativas, restricciones legales, etc.), En ningún caso la organización se hará responsable de otros gastos incurridos por los participantes (viajes, alojamientos, manutención, etc.).

