

GAMAN

SOCIAL HYROX

BASES DE COMPETENCIA

INFORMACIÓN GENERAL

Fecha: 30 de agosto de 2026

Lugar: Gaman Ñuñoa — Condell 1636, Ñuñoa

Modalidad: Duplas — Femenino, Masculino y Mixto

Formato: 8 tramos de 600 m + 8 estaciones funcionales

ENTRENA · COMPITE · SUPÉRATE

SOCIAL HYROX

INTRODUCCIÓN Y OBJETIVO

1. INTRODUCCIÓN

Competencia de fitness funcional inspirada en el formato internacional HYROX, adaptada a un ambiente social, inclusivo y participativo.

El circuito contempla 8 tramos de carrera de 600 m, intercalados con 8 estaciones funcionales, completando 4.800 m de carrera.

2. OBJETIVO

Fortalecer la comunidad Gaman mediante una instancia deportiva recreativa que promueva actividad física, vida saludable e integración entre alumnos, familiares, amigos y deportistas externos.

Un espacio de encuentro, compañerismo y desafío físico.

3. MODALIDAD Y CATEGORÍAS

Dupla Femenina: 2 mujeres **Dupla Masculina:** 2 hombres **Dupla Mixta:** 1 hombre + 1 mujer.

Ambos integrantes corren juntos cada tramo de 600 m y pueden dividir libremente el trabajo en las estaciones.

RUN

600 m

SKIERG

1.000 m

RUN

600 m

SLED PUSH

50 m

RUN

600 m

SLED PULL

50 m

RUN

600 m

BURPEE BROAD JUMP

80 m

RUN

600 m

ROW

1.000 m

RUN

600 m

FARMERS CARRY

200 m

RUN

600 m

SANDBAG LUNGES

100 m

RUN

600 m

WALL BALLS

100 reps

FEMENINA / MIXTA

Sled Push: **100 kg**
Sled Pull: **75 kg**
Farmers: **2 × 16 kg**
Sandbag: **10 kg**
Wall Ball: **7 kg**

MASCULINA

Sled Push: **150 kg**
Sled Pull: **100 kg**
Farmers: **2 × 24 kg**
Sandbag: **20 kg**
Wall Ball: **9 kg**

SOCIAL HYROX

REGLAMENTO GENERAL

INGRESO Y SALIDA

Cada dupla debe ingresar y salir por los arcos IN/OUT señalizados. Está prohibido detenerse dentro de la zona de transición; se debe continuar hasta el carril asignado.

JUECES

Cada estación contará con un juez. Las repeticiones o tramos mal ejecutados no serán contabilizados y deberán repetirse.

EJECUCIÓN

SkiErg y Row: 1.000 m.
Sled: 50 m.
Burpee Broad Jump: 80 m.
Farmers Carry: 200 m.
Sandbag Lunges: 100 m.
Wall Balls: 100 reps.

PENALIZACIONES

Conductas antideportivas, ayuda externa no autorizada o incumplimiento de indicaciones del juez podrán derivar en penalización de tiempo o descalificación de la dupla.

CRONOMETRAJE

El tiempo se mide de forma continua desde la salida hasta que ambos integrantes de la dupla cruzan la meta.

SOCIAL HYROX

INSCRIPCIONES Y PREMIACIÓN

6. INSCRIPCIONES

La inscripción se realiza de manera individual. Ambos integrantes de la dupla deben completar su inscripción y pagar el valor correspondiente a su cupo.

Cierre, medios de pago y formulario oficial serán informados por Gaman.

7. PREMIACIÓN

Se premiará al primer lugar de cada categoría:

- Dupla Femenina
- Dupla Masculina
- Dupla Mixta

Los premios serán informados por canales oficiales.

CONSIDERACIONES GENERALES

La inscripción implica la aceptación de estas bases. Los participantes deberán respetar las instrucciones de jueces, coaches y staff. Gaman podrá modificar aspectos operativos u horarios cuando sea necesario para garantizar el correcto desarrollo, informándolo oportunamente.

HEATS

Los heats estarán conformados por cinco duplas. Las duplas del mismo heat iniciarán simultáneamente y la organización regulará las salidas para evitar congestiones.

SOCIAL HYROX

SUSPENSIÓN, POSTERGACIÓN Y CANCELACIÓN

8. SUSPENSIÓN / POSTERGACIÓN / CANCELACIÓN

Gaman podrá suspender, postergar o cancelar el evento cuando existan circunstancias objetivas que puedan afectar la seguridad de participantes, jueces, staff o público, o que hagan imposible o materialmente inconveniente realizar la competencia.

Causales: condiciones climáticas adversas; emergencias; accidentes; incendios; inundaciones; terremotos; instrucciones de autoridades; imposibilidad de utilizar el recinto; fallas prolongadas de servicios esenciales; emergencias sanitarias; orden público u otra circunstancia imprevisible o inevitable que haga imposible o insegura la realización.

8.1 POSTERGACIÓN

Gaman procurará establecer una nueva fecha. La inscripción será válida para ella. Si el participante no puede asistir por la postergación, podrá solicitar devolución del monto efectivamente pagado, conforme al procedimiento y plazo informado.

8.2 CANCELACIÓN

Si existe cancelación definitiva y no se establece nueva fecha, los participantes podrán solicitar devolución del monto efectivamente pagado. Gaman informará procedimiento, medio y plazo.

8.3 FACULTAD DE LA ORGANIZACIÓN

Gaman se reserva el derecho de adoptar las medidas necesarias cuando concurra alguna de las circunstancias señaladas en estas bases, priorizando la seguridad. Esta facultad no constituye una renuncia de los derechos reconocidos por la legislación vigente.

SOCIAL HYROX

DEVOLUCIONES Y COMUNICACIÓN

8.4 DURANTE EL EVENTO

Si el evento ya comenzó y debe suspenderse por seguridad, clima, fuerza mayor, autoridad u otra causa objetiva, Gaman determinará si corresponde continuar, reanudar o finalizar la competencia y comunicará las medidas aplicables.

8.5 DEVOLUCIONES

Las devoluciones que correspondan se realizarán de acuerdo con la legislación vigente y el procedimiento informado por Gaman. En una postergación, quien no pueda asistir a la nueva fecha podrá solicitar devolución.

8.6 COMUNICACIÓN

Toda modificación relevante será comunicada por canales oficiales, indicando motivo, nueva fecha si corresponde, validez de inscripciones, procedimiento y plazo de devolución.

CANALES OFICIALES

Para consultas e inscripciones, los participantes deberán utilizar los canales oficiales de Gaman.

GAMAN · SOCIAL HYROX

ENTRENA · COMPITE · SUPÉRATE

Bases actualizadas · 2026