

RULES BOOK E INFORMACION GENERAL SOBRE LA COMPETICION

GARKEN BOX GLADIATOR GAMES 2026- EL DESAFIO RENACE

Fecha: 03 de octubre de 2026

Horario: turno de mañana y turno de tarde (evitaremos horas centrales y no sufrir el posible calor como en 2025)

Lugar: Plaza de Toros de Guillena

Modalidad: Parejas (Masculinas, Femeninas, Mixtas)

Formato: 15 workouts + 200 m RUN intercalados (3km totales)

PVP: 90€ pareja + gastos de gestión:

- **Donativo** para la asociación Guerreros Aspatanos con cada inscripción como hicimos en 2025

https://www.instagram.com/asociacion_aspata5?igsh=cnhkMnZtc2o4aGw=

Introducción: **VISITA NUESTRO PERFIL Y MIRA LO QUE HICIMOS EN 2025**

https://www.instagram.com/garkenbox_gladiator_games?igsh=M2c1bno5YnRyc3pq&utm_source=q
r

GARKEN BOX GLADIATOR GAMES II: EL DESAFÍO RENACE

La arena vuelve a rugir... y el desafío alcanza un nuevo nivel.

Tras una primera edición histórica en 2025 —donde se estrenó por primera vez un evento híbrido en una plaza de toros, creando un formato único e innovador— regresamos con la misma esencia que lo hizo inolvidable... pero con más exigencia que nunca.

Este no es un evento cualquiera. Es una experiencia donde se mezclan fuerza, resistencia, estrategia y mentalidad competitiva en un entorno incomparable. Un formato que rompió esquemas y que vuelve para seguir marcando historia.

Este año, el tiempo será tu mayor rival.

Todos los desafíos estarán cronometrados, aumentando la presión y llevando cada prueba al límite:

- ✦ Mismo formato
- ✦ Más intensidad
- ✦ Más tensión
- ✦ Más espectáculo

✂ **El desafío renace...** y solo los más preparados estarán a la altura.

 **Plazas muy limitadas** — no todos podrán entrar en la arena.


¿Aceptas el reto?  

WELCOME PACK ESPECTACULAR

Solo por formar parte de esta experiencia, recibirás un **pack exclusivo** que ya está generando expectación... y si ya estuviste, ¡lo sabes bien!

Porque sabéis cómo cuidamos a los atletas en nuestros eventos. Lo que se vivió en la edición 2025 fue solo el comienzo... y este año nos vamos a superar.

 Mochila personalizada con diseño único

 Camiseta increíble del evento


 Y muchas sorpresas que descubrirás antes de entrar en la arena...e iremos anunciando!!

¡Prepárate, porque esto no es solo competir... es vivir la experiencia completa que no se repetirá!

PREMIOS ESPECTACULARES

En un evento de este nivel... **los premios estarán que estar a la altura.**

 Premios espectaculares por categoría

 Recompensa real para los que den todo en la arena


 Solo los mejores se los llevarán

 **Iremos desvelando todos los detalles en nuestras redes...**

Pero si estuviste en 2025, o puedes verlo en nuestras redes, ya sabes de lo que hablamos:

grandes marcas como Velites, TopGrip... y **premios directos fueron protagonistas.**

Y este año...  vamos a más.

Porque aquí no solo se compite...  aquí se viene a ganar, a superarse y a dejar huella.

REGLAS GENERALES DE LA COMPETICIÓN

- La **asistencia al briefing** es obligatoria a la hora indicada

- Las **parejas** deben completar todos los workouts repartiéndose las distancias, repeticiones, cal, etc.. salvo en ejercicios synchro que lo realizan a la vez.

- **Para comenzar** cada workout y carrera, debe haber contacto físico con el compañero, palmada, choque de manos, etc.. independientemente de quien termine la zona de trabajo y comience a correr, y el compañero que salga a correr debe llevar el chip encima (tobillo, mano, calcetín, brazo..)

- **Los jueces** validan reps, las no-reps deben repetirse, y darán OK una vez conseguidas las distancias, cal y repeticiones indicadas en cada workouts.

PENALIZACIONES

- **Omitir** workout o tramo de carrera: 10 minutos de penalización por workout o tramo.

- **Conducta antideportiva** a valorar directamente por la dirección de la competición: **expulsión**

CLASIFICACIÓN

Tiempo total = orden de clasificación cronometrada de manera general y por categoría

WORKOUTS OFICIALES

Zona 1 - SkiErg 700 m

Antes de comenzar el workout, la máquina debe ser (re)ajustada por un juez. El ajuste de la resistencia en el ergómetro es libre por parte del atleta que realizará el workout.

Solo el atleta que está realizando el ejercicio puede modificar la resistencia.

Los pies del participante en activo deben permanecer en la plataforma del SkiErg en todo momento durante el workout.

Después de completar la distancia requerida (700 metros), el participante debe llamar al juez y confirmar que ha completado la distancia. El miembro en espera debe permanecer en la zona designada.

Al recibir la confirmación de finalización por parte del juez, un miembro de la pareja podrá abandonar el workout y salir a correr con el chip (previo contacto), mientras el compañero espera en el siguiente workout.

Se podrá hacer la transición a la pareja entregando los agarres de uno a otro en mano, los agarres no es necesario que queden sueltos en el skierg.

Zona 2 - 40 Box Jump Over

Las parejas deberán completar 40 repeticiones en su cajón. Los competidores deben saltar y bajar del cajón, **NO ESTÁ PERMITIDO EL STEP FRONTAL AL CAJÓN (subir modo escalón)**

La altura del cajón:

- Pareja masculina: 60 cm
- Pareja mixta: hombre 60 cm/ mujer (opcional) 50 cm
- Pareja femenina: 50 cm

En cada repetición, el competidor debe hacer contacto con la parte superior del cajón con ambos pies. **NO ES OBLIGATORIO** que los pies hagan contacto con la parte superior del cajón al mismo tiempo.

Durante el proceso de bajar o saltar fuera del cajón, ambos pies deben hacer contacto con el suelo en el lado opuesto del cajón donde comenzó la repetición para que se cuente la repetición.

No pueden saltar por encima de toda la caja sin hacer contacto.

No se permite posicionar el cuerpo a un lado de la caja durante la repetición.

Zona 3 - Trineo Push/Pull TRX 80 m

El recorrido será una zona de 20 metros y los competidores empujarán hacia abajo y tirarán hacia atrás con un TRX un total de 4 veces, completando así 80 metros en total.

El peso (trineo incluido):

- Pareja masculina: 120 kg
- Pareja mixta: 100 kg
- Pareja femenina: 80 kg

Se colocarán líneas de cinta, tiza, conos o pintura spray al principio y al final de la zona de ida y vuelta de 20 metros.

Cuando el competidor se acerque al trineo, este deberá estar posicionado con la parte más hacia atrás del trineo detrás de la línea de inicio.

El competidor utilizará las asas del TRX para tirar del trineo mientras camina hacia atrás hasta que la parte trasera del trineo cruce la línea de inicio.

Toda la superficie del trineo debe permanecer en contacto con el suelo durante toda la distancia de empuje/arrastre de 80 metros

Zona 4 - Farmer Carry 100 m

Distancia: 100 m (2x50m)

Este workout comienza recogiendo las dos kettlebells de la zona designada junto a la línea de salida. El participante en activo transportará las dos kettlebells en todo momento mientras avanza.

Debe llevar una kettlebell en cada mano con los brazos extendidos a ambos lados de su cuerpo. Está permitido dejar las kettlebells en el suelo para descansar siempre que no se muevan hacia delante cuando se dejen. El otro miembro de la pareja camina detrás del que trabaja.

El workout se completa cuando se han recorrido los 100m y las kettlebells se dejen en la zona de donde las ha cogido, **con los agarres hacia arriba**. Si no lo hicieran, recibirán una penalización de 2 minutos.

Los pesos para las distintas categorías son los siguientes:

- Pareja masculina: 2 x 24 kg
- Pareja mixta: 2 x 24 kg
- Pareja femenina: 2 x 20 kg

Zona 5 - Row 700 m

Antes de comenzar el workout, la máquina debe ser (re)ajustada por un juez. El ajuste de la resistencia en el ergómetro es libre por parte del atleta que realizará el workout.

Solo el atleta que está realizando el ejercicio puede modificar la resistencia.

Los pies del participante en activo deben permanecer en los soportes del remo antes de coger el agarre y deben permanecer en todo momento durante el workout en esa posición.

Después de completar la distancia requerida (700 metros), el participante debe llamar al juez y confirmar que ha completado la distancia. El miembro en espera debe permanecer en la zona designada.

Al recibir la confirmación de finalización por parte del juez, un miembro de la pareja podrá abandonar el workout y salir a correr con el chip (previo contacto), mientras el compañero espera en el siguiente workout.

Zona 6 - Sandbag Lunges 60

Distancia: 60 m (2x30m)

Sandbag Lunges comienza cuando el participante recoge el saco de la zona designada junto a la línea de salida. El participante debe levantar el saco sin ayuda y colocarlo sobre sus hombros.

El participante comienza en posición vertical con ambos pies detrás de la línea de salida.

En cada zancada, la rodilla trasera debe tocar el suelo explícitamente.

Una repetición termina con las rodillas y las caderas completamente extendidas y el atleta de pie. Las zancadas deben alternar las rodillas tocando el suelo.

El participante puede dar zancadas de manera continua o detenerse después de cada zancada con ambos pies paralelos en el suelo.

Está prohibido dar cualquier paso entre repeticiones.

El atleta debe cruzar por completo la línea blanca al final de cada carril, así como la del final. En el tramo de giro al final de cada carril no tendrá que hacer zancadas, pero para volver a entrar en el siguiente carril deberá hacer una zancada cruzando la línea blanca.

El workout se completa cuando el participante cruza por completo la línea blanca del final y devuelve el saco a la zona designada.

Si el participante infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada.

La pareja recibe una penalización de 5 m de distancia.

El miembro de la pareja que no trabaja camina detrás/al lado del que trabaja.

El saco debe permanecer sobre los hombros del participante en todo momento y no está permitido dejarlo en el suelo en todo el recorrido.

Dejar el saco en el suelo una vez, implica una penalización de 5 m de distancia.

Los pesos para las distintas categorías son los siguientes:

- Pareja masculina: 20 kg
- Pareja mixta: 20 kg
- Pareja femenina: 15 kg

Zona 7 - Synchro Barbell Complex 6/5/4/3/2

Ambos atletas deben realizar todos los movimientos de forma sincronizada (SYNCHRO), es decir: deben levantar, bajar o iniciar al mismo tiempo, siguiendo el ritmo del que más lento vaya.

Los pesos:

- Peso masculino: 35 Kg
- Peso femenino: 25 kg

Se deben realizar todos los movimientos en orden, sin soltar la barra ni descansar entre ejercicios:

- 6 Deadlifts
- 5 Hang Power Cleans
- 4 Push Press
- 3 Front Squats
- 2 Thrusters

Normas de sincronización:

Si uno suelta la barra, ambos deben reiniciar desde el último ejercicio válido: **(Ejemplo: 6 DeadLift OK + 5 HPClean y suelta barra, el último ejercicio válido es DeadLift y se debería comenzar de nuevo por el HPClean)**

- En **deadlift**, la repetición solo cuenta cuando ambos tienen la barra bloqueada arriba al mismo tiempo.
- En **cleans**, el punto de sincronía es la recepción (barra en rack position).

- En **push press**, ambos deben extender completamente los codos arriba al mismo tiempo.
- En **front squats**, la sincronía es en la posición más baja (ambas caderas bajo rodillas al mismo tiempo).
- En **thrusters**, el punto de sincronización es el bloqueo arriba con brazos extendidos.
- **Si no hay sincronía, la repetición no cuenta.**

Zona 8 - 40 Toes to Bar o K2Chest

Estándares de movimiento:

1. El atleta debe iniciar desde una posición colgante con los pies claramente detrás de la línea vertical de la barra.
2. Ambos pies deben tocar la barra de forma simultánea, en cualquier punto entre las manos.
3. Se permite kipping, butterfly o estricto, siempre que se respeten los puntos de inicio y contacto.
4. No es válido si:
 - Solo un pie toca.
 - El toque no es simultáneo.:

Adaptación: Para atletas que lo necesiten, el movimiento puede adaptarse a Knees to Chest (rodillas al pecho)

Zona 9 - Calorías AirBike

La pareja debe completar las calorías en una Echo Rogue (AirBike) en el menor tiempo posible.

Se permite usar brazos y piernas (estilo tradicional de AirBike), y el conteo debe alcanzar exactamente o superar las calorías para dar por terminado el ejercicio:

- Solo un atleta trabaja a la vez.
- Ambos pueden alternarse libremente las veces que deseen hasta alcanzar las calorías combinadas.
- El equipo decide cómo dividir el esfuerzo (por ejemplo: 25/25, 10/10, etc.).

Calorías:

- Parejas masculinas: 50 cal
- Parejas mixtas: 45 cal
- Parejas femeninas: 40 cal

Zona 10 - Dead Ball Clean sobre muro 30 reps

Después de ingresar a la zona, el competidor seleccionará el peso adecuado de la

pelota. La pareja completará 30 repeticiones, **solo uno trabajando a la vez.**

El atleta hará el ejercicio sobre un muro/valla de 1,20 m de altura y el peso designado apropiado según el género. Los competidores pueden levantar el balón utilizando cualquier técnica que ellos prefieran.

El competidor levantará el peso sobre el muro y la pelota debe tocar el suelo al otro lado.

La única ocasión en la que no es necesario desplazarse al otro lado del muro es después de terminar la última repetición.

No se permite que el competidor pase por encima del muro.

Pesos:

- Parejas masculinas: 30 kg
- Parejas mixtas: 30 kg hombre / mujer *(opcional)* 20 kg
- Parejas femeninas: 20 kg

***Notas adicionales:**

En **Parejas mixtas**, la mujer puede optar por coger slamball de 20 kg.

Zona 11 - Husafell Carry 60m (2x30)

Pesos:

- Parejas masculinas: 40 kg
- Parejas mixtas: 40 kg
- Parejas femeninas: 30 kg

Reglas Generales:

1. **Comienzo:** El objeto debe estar en el suelo. Un atleta inicia la carga desde la línea de partida.
2. **Intercambio:** Los atletas pueden alternarse en cualquier momento, pero el objeto no debe tocar el suelo durante el intercambio. Si toca el suelo, la pareja debe retroceder a la última marca válida.
3. **Transporte:** ***Sólo se permite cargar el objeto de forma frontal y/o abrazado. (NO AL HOMBRO NI SOBRE LOS HOMBROS)***
4. **Finalización del Workout:** Se considera completado cuando ambos atletas cruzan la línea final con el objeto transportado por uno de ellos.
5. **Penalizaciones:** No alternar al menos una vez por atleta: penalización de 10 Burpees Synchro

Zona 12 - Devil Press DB 30 reps

La pareja debe completar un total de 30 repeticiones de Devil Press con 1 mancuerna, distribuyendo el trabajo de forma estratégica y pudiendo alternar el brazo con el que realizar la repetición.

Descripción del Movimiento – Devil Press (Dumbbell):

Cada repetición consiste en:

1. El atleta parte de pie con una mancuerna..
2. Baja la mancuerna al suelo y realiza un burpee completo, tocando el pecho al suelo.
3. Desde el suelo, levanta la mancuerna en un solo movimiento fluido por encima de la cabeza, finalizando con el brazo completamente extendido y alineado con el hombro, cadera y rodillas bloqueadas

Normas Específicas:

1. **Solo un atleta trabaja a la vez.** El cambio puede realizarse sin contacto físico.
2. Las 30 repeticiones son totales, no por atleta. La pareja decide cómo dividir las.
3. La mancuerna deben pasar del suelo al overhead en un solo movimiento continuo. No se permite un snatch seguido de un press estricto.
4. La mancuerna debe tocar el suelo en cada repetición y terminar por encima de la cabeza.

Pesos:

- Masculino: 1x15 kg
- Femenino: 1x10 kg

Zona 13 - Weighted Jump Rope

La pareja debe completar una cantidad determinada de saltos con cuerda pesada (Weighted Jump Rope), repartiendo las repeticiones libremente.

Cada paso del cable bajo los pies cuenta como una repetición válida.

Normas Específicas:

1. Solo un atleta salta a la vez.
2. El conteo de repeticiones es acumulativo entre ambos atletas
3. El cambio de atleta debe realizarse con contacto físico claro (por ejemplo, toque de mano o high-five)
4. La cuerda debe pasar limpiamente por debajo de los pies en cada salto. No se permiten repeticiones en las que el cable se enrede o no pase completamente

Número de saltos:

- Parejas masculinas: 120 saltos
- Parejas mixtas: 120 saltos
- Parejas femeninas: 90 saltos

Zona 14 - Wall Ball Sit-up Synchro 25

La pareja debe completar 25 repeticiones de abdominales sincronizados (sit-ups) con Wall Ball. Las repeticiones deben realizarse al mismo ritmo y de forma completamente sincronizada para ser válidas.

Descripción del Movimiento – Wall Ball Synchro Sit-up:

Cada repetición consiste en:

1. Los dos atletas comienzan acostados sobre la espalda, con las manos tocando el suelo detrás de la cabeza, uno de ellos con el Wall Ball correspondiente.
2. Realizan una flexión de tronco simultáneamente, hasta que ambos atletas intercambien el Wall Ball arriba.
3. Deben regresar juntos a la posición inicial, con los omóplatos tocando el suelo y alternándose el Wall Ball arriba hasta completar las 25 repeticiones.

Faltas y Penalizaciones:

- Desincronización (uno llega antes que el otro): la repetición no cuenta, así como si no se intercambia el Wall Ball arriba.

Pesos:

- Parejas masculinas: 9kg
- Parejas mixtas: 9kg
- Parejas femeninas: 6Kg

Zona 15 - Wall Ball 80

Inicio:

El atleta comienza en posición vertical, sujetando el wall ball con ambas manos

El participante realizará una sentadilla para posteriormente lanzar el balón (con ambas manos) al objetivo una vez de pie y en extensión completa.

En cada repetición, el participante debe golpear el objetivo designado con la pelota. Las mujeres deben golpear en el centro del objetivo (primera diana 2,70m) y los hombres por encima de la línea blanca (segunda diana 3m).

Una vez que el balón alcanza la diana, el participante podrá atraparlo y comenzar el ejercicio de nuevo, o dejarlo caer para posteriormente volver a comenzar el ejercicio de pie con caderas y rodillas extendidas antes de hacer la sentadilla.

En la posición inferior de la sentadilla, las rodillas del participante deben bajar de 90°.

Si el atleta incumple alguno de los puntos mencionados, la repetición queda invalidada y debe repetirse.

El compañero permanecerá en la zona designada.

La transición de uno de la pareja al otro NO puede realizarse cogiendo el balón en el aire la segunda persona. El miembro que está realizando el ejercicio deberá terminar su repetición y, o bien dejar caer el balón al suelo, o bien recogerlo y entregárselo a su pareja en las manos.

Los pesos y repeticiones para las distintas categorías son los siguientes:

- Parejas masculinas: 6 kg
- Parejas mixtas: 6 kg
- Parejas femeninas: 4 kg

Garken Box Las Pajanosas - garkenboxlaspajanosas@gmail.com

675598474- David