



HYATHLON

COLOMBIA

HYATHLONCOLOMBIA.COM

PROYECTO

HYATHLON COLOMBIA

RESUMEN

DEPORTE HÍBRIDO EN COLOMBIA

INTEGRACIÓN, ALTO RENDIMIENTO Y MASIFICACIÓN DEPORTIVA.

HYATHLON COLOMBIA

El Hyathlon es una nueva disciplina deportiva híbrida que fusiona la resistencia del **triatlón** con la fuerza explosiva del **fitness** funcional para poner a prueba a los atletas más completos de Colombia.

Presentada oficialmente el 28 de marzo de 2026 por la Liga Vallecaucana de triatlón en asamblea y próximamente Federación Colombiana de Triatlón, esta modalidad actúa como un paraguas que agrupa diversas competencias de resistencia como Hyrox, Hybrid, Hyrun, Stronge Race, Deka, AHTX entre otras . Debido a su naturaleza multidisciplinaria, su práctica y desarrollo cuentan con el pleno respaldo y la gestión técnica de entidades rectoras como World Triathlon.



Ministro
Ministerio de Juventud y Deportes de Colombia

Lausana, 17 de marzo de 2026

Asunto: Reconocimiento del Hyathlon (Disciplinas Híbridas de Resistencia, incluyendo HYROX y formatos similares)

Distinguido Ministro:

Con motivo del XXXVIII Congreso Mundial de World Triathlon celebrado en Wollongong (Australia) el 18 de octubre de 2025, el Congreso aprobó la inclusión del «Fitness Racing» como disciplina oficial bajo la tutela de World Triathlon (véase aquí [World Triathlon Minutes_2025 Congress.pdf](#)).

En el marco de World Triathlon, esta disciplina se ha establecido con el nombre de «Hyathlon», que representa una categoría de deportes de resistencia híbridos que combinan tramos de carrera con estaciones de fuerza funcional y otros elementos basados en la resistencia en un formato de competición cronometrada.

El Hyathlon se concibe como una disciplina paraguas que abarca el [HYROX](#) y formatos de competición deportiva híbridos similares, que están creciendo rápidamente a nivel mundial y atrayendo a una nueva generación de atletas de resistencia.

Debido a su estructura multidisciplinaria y su naturaleza basada en la resistencia, estos formatos encajan de forma natural con el marco técnico y organizativo del Triatlón y la gobernanza multideportiva.

Tras la decisión del Congreso de World Triathlon, World Triathlon ha animado a sus Federaciones Nacionales a garantizar que esta disciplina sea reconocida formalmente en sus respectivos países y que se sitúe bajo la gobernanza de la Federación Nacional de Triatlón correspondiente.

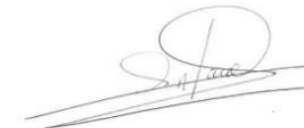
Tenemos conocimiento de que, en determinados países, otras organizaciones deportivas, incluidas las federaciones de fitness o culturismo, han manifestado su interés en reclamar la jurisdicción sobre estas competiciones deportivas híbridas emergentes. Sin embargo, de acuerdo con la decisión adoptada por el Congreso de World Triathlon y la estructura de gobernanza internacional de nuestro deporte, el Hyathlon, incluidos HYROX y formatos deportivos híbridos similares, recae bajo la competencia de World Triathlon y, por lo tanto, debe ser administrado a nivel nacional por las respectivas Federaciones Nacionales de Triatlón.

Por lo tanto, World Triathlon anima a las autoridades deportivas competentes de cada país a que garanticen que esta disciplina sea reconocida bajo la jurisdicción y la gestión de la Federación Nacional de Triatlón.

En este contexto, World Triathlon apoya plenamente el reconocimiento del Hyathlon (incluidas las competiciones híbridas como HYROX y similares) bajo la gestión de la Federación de Triatlón de Colombia.

Agradecemos sinceramente el apoyo continuo del Ministerio de Juventud y Deportes de la Colombia al desarrollo del triatlón y de las disciplinas multideportivas emergentes.

Le ruego acepte, Señor Ministro, las seguridades de mi más distinguida consideración.



Antonio F. Arimany
President
World Triathlon

Se adjunta a continuación para su referencia:

- *Certificado de World Triathlon de Nuevas Disciplinas*

WORLD TRIATHLON
NUEVAS DISCIPLINAS
CERTIFICADO

El presente certificado, emitido en nombre de World Triathlon, acredita que se incorporaron dos nuevas disciplinas en el marco de World Triathlon durante el XXXVIII Congreso Mundial de World Triathlon, celebrado el 18 de octubre de 2025 en Wollongong (Australia).

Las nuevas disciplinas son las siguientes:

- Fitness racing (Hyathlon)
- Swim-Run

Las actas del XXXVIII Congreso Mundial de Triatlón pueden consultarse en el siguiente enlace:

[World Triathlon Minutes_2025 Congress.pdf](#)

World Triathlon solicita a todas sus Federaciones Nacionales Miembro que registren las citadas nuevas disciplinas ante sus autoridades locales y/o Comités Olímpicos Nacionales, con el fin de convertirse en el organismo rector de estas en su propio territorio.

En Lausana, 17 de Marzo de 2026



Jon Wyatt
World Triathlon
Secretary General

Santiago de Cali, marzo 31 de 2026

Señores
MINISTERIO DEL DEPORTE
República de Colombia

Asunto: Solicitud de reconocimiento del Hyathlon como disciplina oficial dentro de la estructura de la Federación Colombiana de Triatlón

Respetada señora Ministra,

En mi calidad de Presidente de la Federación Colombiana de Triatlón, me permito presentar formalmente ante el Ministerio del Deporte la solicitud de reconocimiento del **Hyathlon (disciplinas híbridas de resistencia, incluyendo formatos como HYROX y similares)** como modalidad regida por esta Federación.

Esta solicitud se fundamenta en la decisión adoptada por el **XXXVIII Congreso Mundial de World Triathlon**, celebrado el 18 de octubre de 2025 en Wollongong (Australia), en el cual se aprobó la inclusión del **Fitness Racing (Hyathlon)** como disciplina oficial dentro de la estructura de World Triathlon.

De acuerdo con lo establecido por el organismo internacional rector del triatlón:

- El Hyathlon constituye una categoría de disciplinas híbridas de resistencia que combinan carrera con estaciones de fuerza funcional en formato competitivo cronometrado.
- Esta disciplina se enmarca naturalmente dentro del ecosistema técnico, organizativo y multideportivo del triatlón.
- World Triathlon ha instruido expresamente a sus Federaciones Nacionales a gestionar el reconocimiento de esta disciplina ante las autoridades deportivas de cada país.
- Asimismo, ha señalado que la gobernanza del Hyathlon, incluyendo formatos como HYROX, corresponde a World Triathlon y, en consecuencia, a las Federaciones Nacionales de Triatlón en cada territorio.

Adicionalmente, World Triathlon ha manifestado su **respaldo explícito al reconocimiento del Hyathlon bajo la gestión de la Federación Colombiana de Triatlón**, tal como consta en la comunicación oficial adjunta a la presente solicitud.

En este contexto, es importante señalar que el crecimiento de las disciplinas híbridas de resistencia a nivel global representa una oportunidad estratégica para el desarrollo deportivo en Colombia, permitiendo:

- Ampliar la base de participación deportiva
- Integrar nuevas tendencias del deporte moderno
- Fortalecer el sistema multideportivo nacional
- Generar nuevas oportunidades de competencia y desarrollo para atletas

Todos esto es un espaldarazo para el crecimiento del multideporte en Colombia toda vez que permite a la federación la gestión de nuevos recursos provenientes de patrocinios, inscripciones y diferentes apoyos.

En virtud de lo anterior y conforme al artículo 7 de nuestros estatutos sociales, solicitamos respetuosamente al Ministerio del Deporte:

1. Inscribir el **Hyathlon** como disciplina deportiva en Colombia bajo la jurisdicción de la Federación Colombiana de Triatlón.
2. Autorizar a la Federación como organismo rector para la regulación, organización y desarrollo de esta disciplina en el territorio nacional.
3. Incorporar esta disciplina dentro del sistema deportivo nacional en articulación con las políticas públicas del sector.

La Federación Colombiana de Triatlón reitera su compromiso con el desarrollo del deporte en el país, así como con la implementación de estándares internacionales en la gestión de nuevas disciplinas.

Agradecemos su atención a la presente solicitud y quedamos atentos a cualquier requerimiento adicional.

Cordialmente,



JUAN MANUEL VELASCO DIEZ
Presidente



PROYECTO HYATHLON COLOMBIA INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

El deporte híbrido experimenta un crecimiento global sin precedentes. Con más de **4,000 gimnasios, box y centros activos en Colombia**, existe una necesidad urgente de estructura formal para el alto rendimiento y la estandarización.

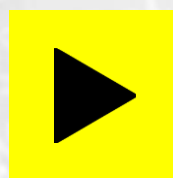
HYATHLON busca integrar actores clave del ecosistema deportivo colombiano.

OBJETIVOS DEL PROYECTO

HYATHLON COLOMBIA

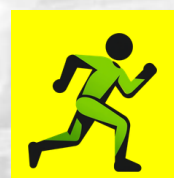
1. Implementar ecosistema deportivo con reconocimiento institucional
2. Establecer sistema de juzgamiento oficial con estándares ITU
3. Conformar selecciones regionales y nacionales competitivas
4. Lograr la integración federativa con organismos deportivos
5. Conectar la academia y la investigación a los procesos deportivos
6. Organizar los eventos oficiales federativos , nacionales e internacionales
7. Implementar la plataforma tecnológica de ranking
8. Articular los apoyos privados y públicos





SISTEMA DE JUZGAMIENTO

30 jueces certificados con estándares ITU para garantizar competencias justas y profesionales en todas las categorías.



TALENTO REGIONAL

Identificación y desarrollo de selecciones regionales y nacionales para representación en competencias internacionales.



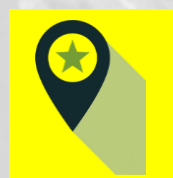
ALIANZAS ACADÉMICAS

Convenios con universidades para formación profesional, investigación deportiva y certificación de entrenadores.



INSTITUCION UNIVERSITARIA

Academia oficial HYATHLON para formación de atletas, jueces y entrenadores con metodología estandarizada.



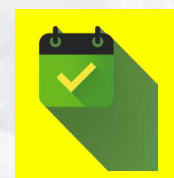
EVENTO LANZAMIENTO

Gran inauguración el **5 de julio de 2026 en Cali**, marcando el inicio oficial del ecosistema HYATHLON Colombia.



PLATAFORMA TECNOLÓGICA

Sistema digital para ranking nacional, seguimiento de atletas, inscripciones y gestión de competencias en tiempo real.



PLAN DE EVENTOS

2 eventos oficiales programados en 2026 segundo semestre , para consolidar el circuito competitivo nacional.



MODELO FINANCIERO

Estructura de financiación mixta con apoyo del sector público y alianzas estratégicas con patrocinadores privados.

3 PILARES DEL HYATHLON



Fuerza

Dominio de pesos, sand bags y kettlebells exigiendo técnica perfecta bajo altos niveles de fatiga metabólica.



Ejercicios funcionales de alta intensidad

Ejecución de movimientos humanos inherentes, saltos pliométricos y transiciones rápidas y eficientes entre estaciones.



Resistencia

Capacidad cardiovascular extrema en ergómetros (SkiErg, Row,) combinada con largas distancias de carrera (Run).

Únete a la nueva era del Fitness

Federacion Colombiana de Triatlón

presenta la modalidad : **HYATHLON**

HYATHLON
COLOMBIA



HYATHLON
COLOMBIA

HYATHLONCOLOMBIA.COM

Respaldo y Aval



HYATHLONCOLOMBIA.COM

Calendario – Plataforma - Ranking

Ranking

Historial Deportivo

Historial Deportivo Comparado

Récords

The screenshot shows a dark-themed dashboard for 'Sistema Nacional Deportivo'. The user is logged in as 'Hi, staff@hyatlon.com'. The left sidebar contains a navigation menu with categories: CORE (Dashboard), FEDERATION (Athletes, Clubs, Certifications), OPERATIONS (Events, Results, Ranking), BUSINESS (Revenue, Products), and CONTROL (Endorsements). The main content area is titled 'Dashboard' and includes a plan overview, three action buttons (+ Create athlete, + Create event, + Federate athlete), and four key metrics: Monthly revenue (\$42.8M COP), Transactions (413), New athletes (97), and Active federations (812). Below these is a 'Vista operativa' table showing the status of various modules.

Module	Status	Last activity
Payments	Operational	Today 08:15
Federations	Operational	Today 10:42
Events	Operational	Yesterday 18:05
Results	Operational	Yesterday 20:11

The screenshot shows the public website for 'HYATHLON - LIGA DEL VALLE'. The header includes navigation links for Home, Eventos, Categorías, Ranking, Federación, and Contacto, along with a user login button and language selector. The main content area features the league name, a description of the sport, and a 'Actividad de la liga' section with four statistics: 1,284 Athletes active, 22 Annual events, 94 Affiliated clubs, and 3 Regional circuits. There are buttons for 'Ir a mi panel' and 'Ver eventos'. The footer includes the 'HYATHLON Colombia' logo and a 'Made with Replit' badge.

<https://sistema-nacional-deportivo--pukiebook.replit.app>

CALENDARIO 2026 - Piloto

Mayo 2026						
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
18					1	2
19	3	4	5	6	8	9
20	10	11	12	13	15	16
21	17	18	19	20	22	23
22	24	25	26	27	29	30
23	31					

Junio 2026						
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
23	1	2	3	4	5	6
24	7	8	9	10	11	13
25	14	15	16	17	18	20
26	21	22	23	24	25	27
27	28	29	30			
28						

Julio 2026						
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
27			1	2	3	4
28	5	6	7	8	9	10
29	12	13	14	15	16	18
30	19	20	21	22	23	24
31	26	27	28	29	30	31
32						




Agosto 2026						
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
31						1
32	2	3	4	5	6	7
33	9	10	11	12	13	14
34	16	17	18	19	20	21
35	23	24	25	26	27	28
36	30	31				

Septiembre 2026						
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
36		1	2	3	4	5
37	6	7	8	9	10	11
38	13	14	15	16	17	18
39	20	21	22	23	24	25
40	27	28	29	30		
41						

Octubre 2026						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
40			1	2	3	4
41	5	6	7	8	9	10
42	12	13	14	15	16	17
43	19	20	21	22	23	24
44	26	27	28	29	30	31
45						

Noviembre 2026						
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
45	1	2	3	4	5	6
46	8	9	10	11	12	13
47	15	16	17	18	19	20
48	22	23	24	25	26	27
49	29	30				
50						

Diciembre 2026						
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
49						5
50	6	7	8	9	10	11
51	13	14	15	16	17	18
52	20	21	22	23	24	25
53	27	28	29	30	31	
1						

- Inicio del Mundial 
- Final del Mundial 
- Elecciones Presidenciales 

- Hyathlon RETO Risaralda 29 Junio
- Hyathlon Revolution Cali 25 y 26 Julio
- Hyathlon Federación Regional Valle Agosto
- Hyathlon Olimpo Montería 26 Septiembre
- Hyathlon Revolution Medellín 07 y 08 Noviembre
- Alive Fest Bogotá Octubre 10 Octubre
- Guane Games Bucaramanga 11 Octubre
- Hyathlon Federación COPA NACIONAL Cali 05 y 06 Diciembre

- Hyathlon APEX 21 Cali Febrero 2027
- Hyathlon TIKI FEST Cali Abril 2027 (2026 Septiembre 12)
- Hyathlon Revolution Costa Mayo 2027
- Team Cano Cali 2027
- Hyathlon Federación 3 Competencias 2027



Dotación Deportiva – Regiones Colombia



BOGOTÁ VALLE ANTIOQUIA CARIBE RISARALDA

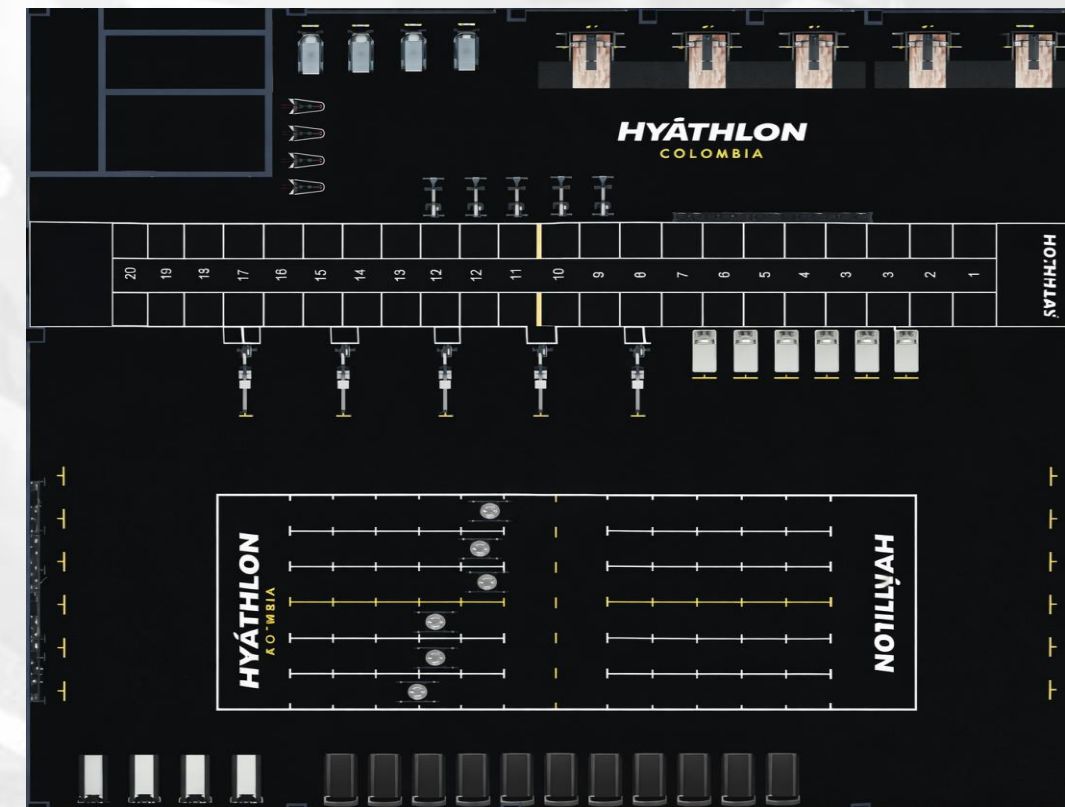
Hyathlon RETO Risaralda 29 Junio
 Hyathlon Revolution Cali 25 y 26 Julio
 Hyathlon Federación Regional Valle Agosto
 Hyathlon Olimpo Montería 26 Septiembre
 Hyathlon Revolution Medellín 07 y 08 Noviembre
 Alive Fest Bogotá Octubre 10 Octubre
 Guane Games Bucaramanga 11 Octubre
 Hyathlon Federación COPA NACIONAL Cali 05 y 06 Diciembre

HYATHLON
COLOMBIA


**Colombia
Triatlón**
Federación Colombiana de Triatlón

HYATHLONCOLOMBIA.COM

Escenario Deportivo Federación



Escenario Deportivo Federación

RECEPCIÓN / LOBBY



FACHADA EXTERIOR



CONCEPTO

HYATHLON es más que un gym. Es un espacio diseñado para atletas de todos los niveles que buscan superarse cada día. Un club donde el entrenamiento funcional, la comunidad y la competencia se unen para crear resultados reales.



ENTRENAMIENTO
FUNCIONAL



COMPETICIONES
INTERNAS



COMUNIDAD



RECOVERY
PREMIUM



ALTO
RENDIMIENTO

Escenario Deportivo Federación

HYATHLON

TRAIN. COMPETE. BELONG.

CLUB HYATHLON – 900 m²

1	RECEPCIÓN / LOBBY	80 m ²
2	ZONA CARDIO (SKI, ROW, BIKES)	120 m ²
3	ZONA FUERZA FUNCIONAL	180 m ²
4	ZONA TÉCNICA HYROX	200 m ²
5	ZONA RUNNING INDOOR	200 m ²
6	ZONA RECOVERY	70 m ²
7	VESTIERES + BAÑOS	50 m ²
8	OFICINA / STORAGE	30 m ²

TOTAL 900 m²



HYATHLON
COLOMBIA


**Colombia
Triatlón**
Federación Colombiana de Triatlón

HYATHLONCOLOMBIA.COM

Escenario Deportivo Federación

PLANO ARQUITECTÓNICO – 900 m²



- 1 RECEPCIÓN / LOBBY
- 2 ZONA CARDIO (SKI, ROW, BIKES)
- 3 ZONA FUERZA FUNCIONAL
- 4 ZONA TÉCNICA HYROX
- 5 ZONA RUNNING INDOOR
- 6 OFICINA / STORAGE
- 7 VESTIERES + BAÑOS
- 8

ZONAS DEL CLUB



ZONA CARDIO



ZONA FUERZA FUNCIONAL



ZONA TÉCNICA HYROX



ZONA RUNNING INDOOR



ZONA RECOVERY



VESTIERES + BAÑOS

EQUIPAMIENTO PRINCIPAL

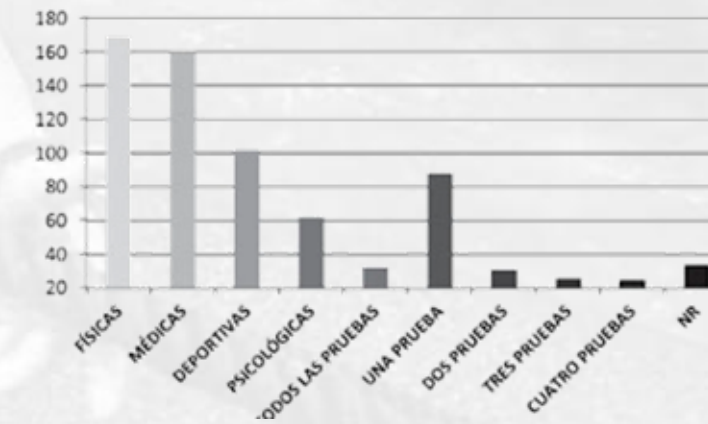
- 10 SKIERG CONCEPT2
- 10 ROWERG CONCEPT2
- 8 ASSAULT BIKE / AIRBIKE
- 4 TRINEOS DE EMPUJE
- 4 TRINEOS DE ARRASTRE
- 8 WALL BALL TARGETS
- 50 WALL BALLS (4KG - 9KG)
- 20 SANDBAGS
- 32 KETTLEBELLS
- 40 DUMBBELLS
- BARRAS, DISCOS, RACKS
- CAJONES, CUERDAS, ETC.

HYATHLON
COLOMBIA

CENTRO DE MEDICINA DEL DEPORTE Y FISIOLÓGÍA
EXCLUSIVO DE HYATHLON PARA DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO



**ESCUELA
NACIONAL
del DEPORTE**



HYATHLON
COLOMBIA


**Colombia
Triatlón**
Federación Colombiana de Triatlón

HYATHLONCOLOMBIA.COM

MAQUINAS – EQUIPOS

- Estandarizar y aprobar las máquinas y equipos para competencia
- Validación desde los estándares de movimiento y componentes electrónicos

CUMPLIMIENTO ANTIDOPAJE (AMA)

- Listado de sustancias Prohibidas iguales que en triatlón.
- Agencia Internacional de pruebas (ITA)
- Capacitación Atletas, Entrenadores y personal medico.

HOJA DE RUTA DEL PROYECTO

CRONOGRAMA FASES AL 2028

Fase 1 – Piloto (2026)

- Conformación Comisión Técnica (Formatos – Estandarización)
- Cronograma de Eventos Avalados que cumplan con los formatos establecidos
- Lanzamiento y Congreso JULIO 2026 Cali Colombia
- Realización de la primera COPA NACIONAL ORGANIZADA por la Federación Colombiana 2026
- Planos y diseño del primer centro de entrenamiento de Hyathlon en Colombia (Cali)

Fase 2 – Expansión (2027)

- 20 regiones
- Implementación del Sistema de competencia Oficial (Reglamentación)
- Ranking en funcionamiento (plataforma)

Fase 3 – Consolidación (2028)

- Circuito nacional e internacional
- Integración total

HYATHLON
COLOMBIA

CRONOGRAMA

06 DE MAYO 2026 : Instalación comité técnico Hyathlon Colombia

05 DE JULIO 2026 : LANZAMIENTO Y CONGRESO

05 y 06 DICIEMBRE 2026 : PRIMER EVENTO COPA NACIONAL



MATRIZ DE FORMATOS V 1.0

PRIMERA VERSION

DOCUMENTACIÓN V 1.0

Estandarización Técnica y Variables de Competencia

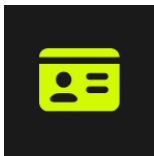
Fecha: 06 de Mayo, 2026



HYATHLONCOLOMBIA.COM

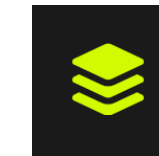
ESTRUCTURA BASE OBLIGATORIA

Pilares fundamentales para garantizar la integridad y consistencia del ecosistema HYATHLON.



IDENTIDAD DEL FORMATO

- > **Nombre y Objetivo** Definición clara del propósito deportivo.
- > **Duración Objetivo** Ventanas de tiempo estimadas por nivel.
- > **ADN Visual** Colores y simbología oficial aplicada.



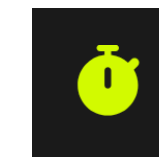
ESTRUCTURA DE COMPETENCIA

- > **Estaciones y Orden** Secuencia fija de estaciones técnicas.
- > **Transiciones** Protocolos de cambio entre carrera y fuerza.
- > **Distancia y Volumen** Metraje exacto entre cada estación.



MOVIMIENTOS OFICIALES

- > **Lista Cerrada** Solo ejercicios aprobados por el manual 1.0.
- > **Estándar Técnico** Criterios de ejecución válida y no válida.
- > **Rangos de Carga** Pesos específicos para diferentes niveles.



SISTEMA DE PUNTUACIÓN

- > **Race Format (Tiempo)** Cronometraje total del circuito completo.
- > **Ranking Acumulado** Sistemas de puntos
- > **Penalizaciones** Sanciones de tiempo por faltas técnicas.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

- > **Profundidad:** Sentadillas obligatoriamente bajo el paralelo.
- > **Extensión:** Bloqueo total de cadera y rodillas en cada repetición.
- > **Control:** Validación estricta del conteo por jueces oficiales.

CARGAS POR CATEGORÍA

- > **Masculino/Femenino:** Pesos estándar según formato.
- > **Youth/Master:** Cargas adaptadas para seguridad y eficiencia.
- > **Equipamiento:** Uso exclusivo de material certificado HYATHLON.

REGLAS DE TRANSICIÓN

- > **Tiempo Límite:** Cap máximo por estación según el formato.
- > **Zonas:** Circulación obligatoria por carriles delimitados.
- > **Flujo:** Prohibido retroceder o interferir con otros atletas.

PENALIZACIONES

- ⊗ **No Rep:** Repetición no válida debe ser ejecutada nuevamente.
- ⊗ **Omisión:** Saltar una estación con lleva descalificación inmediata.
- ⊗ **Ayuda:** Asistencia externa penalizada con tiempo adicional.

PROPUESTA DE LOS 5 FORMATOS

ESTANDARIZACIÓN TÉCNICA Y VARIABLES



1. INTRO

FOMENTO E INICIACIÓN

- 🕒 30–40 min
- 🔧 Cargas bajas / adaptables



2. SPRINT

ENTRADA COMPETITIVA

- 🕒 40–60 min
- 🔧 Intensidad Media-Alta



3. PARTNER

MASIFICACIÓN EN PAREJAS

- 🕒 50–70 min
- 🔧 Trabajo Compartido



4. URBAN

EXPANSIÓN NACIONAL

- 🕒 50–70 min
- 🔧 Circuito en Loops



5. STANDARD

CICLO OLÍMPICO

- 🕒 60–90 min
- 🔧 Máxima exigencia Élite



EVOLUCIÓN

PROGRESIÓN DEL CICLO

- ✓ Escalado de dificultad
- ✓ Mayor exigencia técnica

MATRIZ DE VARIABLES COMPARATIVA

ESTANDARIZACIÓN TÉCNICA Y VARIABLES

VARIABLE	INTRO INICIACIÓN	SPRINT VELOCIDAD	PARTNER EQUIPO	URBAN EXPANSIÓN	STANDARD ÉLITE
 INTENSIDAD	Baja	Media-Alta	Media	Alta	Alta
 DURACIÓN	30–40 min	40–60 min	50–70 min	50–70 min	60–90 min
 PARTICIPACIÓN	Individual	Individual	Parejas	Indiv. / Masivo	Individual
 NIVEL TÉCNICO	Básico	Intermedio	Intermedio	Intermedio	Avanzado
 N° ESTACIONES	5	6	10	6–8	8
 DISTANCIA TOTAL	3k	4k	5k	6k	8 km total
 ESPACIO	800–1.200 m ²	2.000–2.500 m ²	2.000–3.500 m ²	2.000–3.500 m ²	8.000–12.000 m ²
 JUZGAMIENTO	Flexible	Estricto	Relevo	Estricto	Máximo Rigor

HYATHLON - ESTACIONES Y EJERCICIOS OFICIALES

INTRO

- Air Squats
- Carreras cortas
- Farmer Carry ligero
- Row / Ski corto
- Wall Balls livianos

SPRINT

- SkiErg - 500 m
- Sled Push - 25 m
- Burpees - 40 reps
- Row - 500 m
- Farmer Carry - 100 m
- Wall Balls - 50 reps

PARTNER

- SkiErg - 1000 m compartido
- Sled Push
- Sled Pull
- Burpees sync
- Row
- Farmer Carry
- Lunges
- Wall Balls
- Core station
- Finisher

URBAN

- SkiErg
- Sled corto repetido
- Burpees
- Farmer Carry en loop
- Lunges
- Wall Balls

STANDARD

- SkiErg - 1000 m
- Sled Push - 50 m
- Sled Pull - 50 m
- Burpee Broad Jump - 80 m
- Row - 1000 m
- Farmer Carry - 200 m
- Sandbag Lunges - 100 m
- Wall Balls - 75-100 reps

PASO A PASO

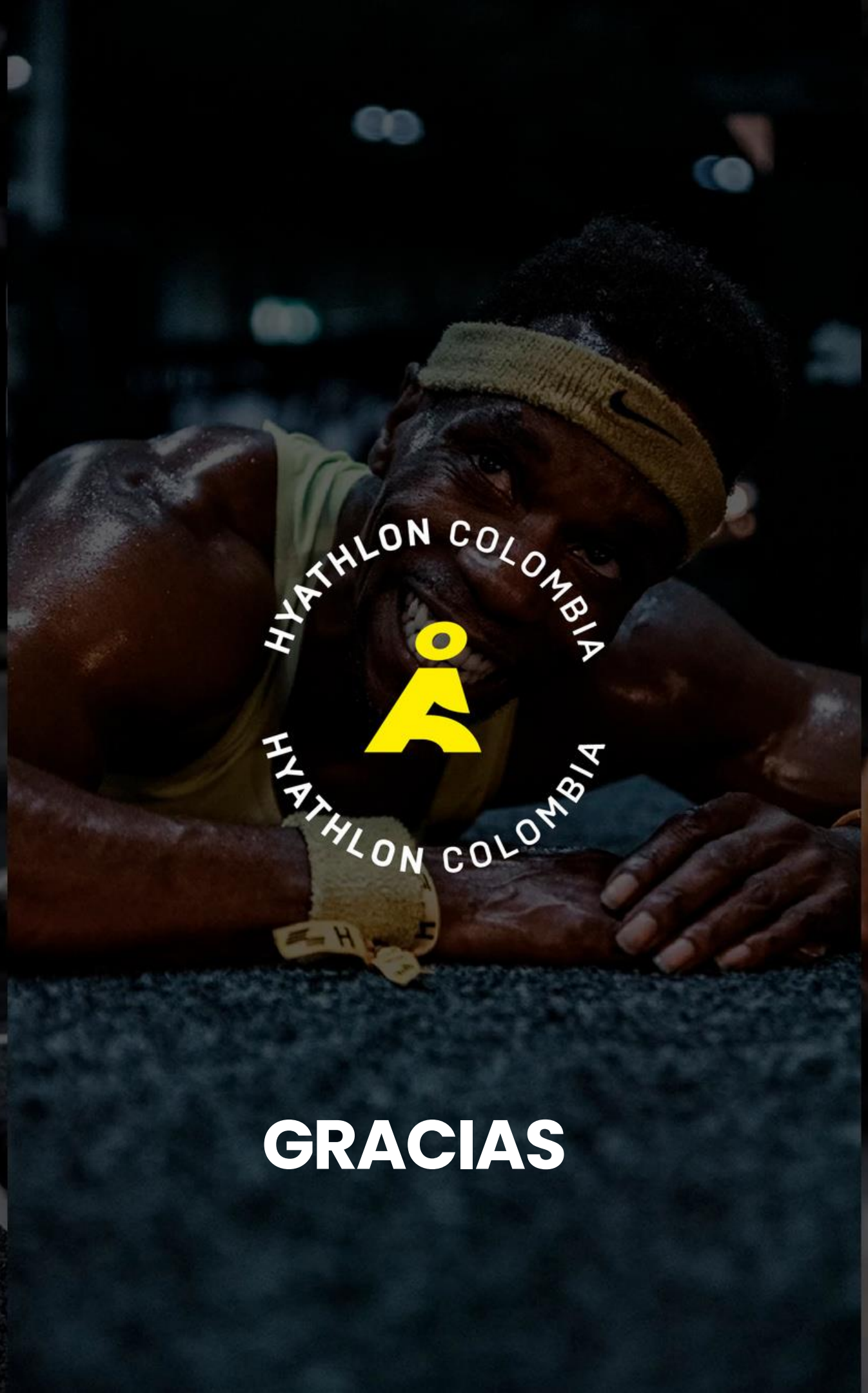
1. Ingresar a www.hyathloncolombia.com
2. Descargar Documento Matriz y Presentacion Formatos v1.0
3. Ingresar LINK Formulario de observaciones y aportes
4. Fecha Límite para enviar (Miércoles 13 de Mayo 2026)
5. Presentacion formatos definitivos 2026 (Miércoles 20 de mayo 2026)

MAIL: info@hyathlocolombia.com

Wp: + 57 313 7193755 Colombia

Instagram: @hyathloncolombia

Wp: + 57 313 7193755 Colombia



GRACIAS



HYATHLONCOLOMBIA.COM