

REGLAMENTO OFICIAL

#CROSSHYRACE

1. FORMATO DE COMPETICIÓN

- La competición se realiza **exclusivamente en parejas**:
 - Parejas masculinas
 - Parejas femeninas
 - Parejas mixtas
- **Norma clave:**

La pareja debe permanecer **siempre junta durante la carrera**.
No se podrá iniciar ningún workout hasta que ambos miembros estén presentes en la zona de trabajo.
- **Distribución del trabajo:**

En cada workout, los atletas pueden repartir las repeticiones libremente, salvo que se indique lo contrario.
- **Inicio y final de la carrera:**
 - Cada bloque comienza con un tramo de carrera.
 - La competición finaliza tras completar el **Workout 10 (40 Wall Balls)** y cruzar la meta.

2. FLUJO DEL CIRCUITO

Habrán dos arcos claramente diferenciados:

- **Arco de entrada:** acceso a la zona de workouts tras la carrera
- **Arco de salida:** finalización del workout e inicio del siguiente tramo de carrera

3. CATEGORÍAS

- **CrossRUN**
- **Half CrossRUN**
- **CrossStrong**

(Las distancias y cargas específicas se detallarán por categoría en briefing técnico previo.)

WORKOUTS

Categoría: CrossRUN

600m run + workout

Categoría perfecta para exigirte al máximo tanto en carrer como en los workouts

1- 40 Medball box step over

Parejas masc: 9 kg

Parejas fem: 5kg

Parejas mixtas: 5 kg

2- 40 cal airbike

3- 40 m Worm Lunges

Parejas masc: 60 kg

Parejas fem: 40 kg

Parejas mixtas: 40 kg

4- 40 wall ball sit up

Parejas masc: 9kg

Parejas fem: 5kg

Parejas mixtas: 5 kg

5- 40m Sled push

Parejas masc: 150 kg

Parejas fem: 100 kg

Parejas mixtas: 100 kg

6- 200 m Bearhug carry

Parejas masc: 50kg

Parejas fem: 40kg

Parejas mixtas: 40kg

7- 40 Db snatch

Parejas masc: 20 kg

Parejas fem: 15 kg

Parejas mixtas: 15 kg

8- 500m Row

9- 40m Burpee broad jump

10- 40 Wall Balls

Parejas masc: 9 kg

Parejas fem: 5kg

Parejas mixtas: 5 kg

WORKOUTS

Categoría: Half CrossRUN

300m run + workout

Categoría adaptada donde reducimos la carrera un 50% y bajamos intensidad en los workouts

1- 40 Medball box step over

Parejas masc: 7 kg

Parejas fem: 3 kg

Parejas mixtas: 3 kg

2- 40 cal airbike

3- 40m Sandbag Lunges

Parejas masc: 20 kg

Parejas fem: 10 kg

Parejas mixtas: 10 kg

4- 40 wall ball sit up

Parejas masc: 7 kg

Parejas fem: 3 kg

Parejas mixtas: 3 kg

5- 40m Sled push

Parejas masc: 150 kg

Parejas fem: 100 kg

Parejas mixtas: 100 kg

6- 100 m Bearhug carry

Parejas masc: 50kg

Parejas fem: 40kg

Parejas mixtas: 40kg

7- 40 Db snatch

Parejas masc: 15 kg

Parejas fem: 10 kg

Parejas mixtas: 10 kg

8- 500m Row

9- 40m Burpee broad jump

10- 40 Wall Balls

Parejas masc: 7 kg

Parejas fem: 3 kg

Parejas mixtas: 3 kg

WORKOUTS

Categoría: CrossStrong

Solo workouts x2

¿No te gusta correr? Aquí tenemos nuestra categoría sin carrera, solo workouts duplicando la intensidad en las repeticiones

1- 80 Medball box step over

Parejas masc: 7 kg

Parejas fem: 3kg

Parejas mixtas: 3 kg

2- 80 cal airbike

3- 80 m Sandbag lunges

Parejas masc: 20 kg

Parejas fem: 10 kg

Parejas mixtas: 10 kg

4- 80 wall ball sit up

Parejas masc: 7kg

Parejas fem: 3kg

Parejas mixtas: 3 kg

5- 80m Sled push

Parejas masc: 150 kg

Parejas fem: 100 kg

Parejas mixtas: 100 kg

6- 200 m Bearhug carry

Parejas masc: 50kg

Parejas fem: 40kg

Parejas mixtas: 40kg

7- 80 Db snatch

Parejas masc: 15 kg

Parejas fem: 10 kg

Parejas mixtas: 10 kg

8- 1000m Row

9- 80m Burpee broad jump

10- 80 Wall Balls

Parejas masc: 7 kg

Parejas fem: 3kg

Parejas mixtas: 3kg

4. NORMAS GENERALES DE JUZGAJE

- Todas las repeticiones estarán sujetas a validación por juez.
 - Las repeticiones no válidas **no contabilizan**.
 - Acumulación de errores técnicos o incumplimientos podrá implicar:
 - Penalizaciones en tiempo
 - Penalizaciones en repeticiones
 - Penalizaciones en distancia
-

5. DESCRIPCIÓN Y NORMATIVA DE LOS WORKOUTS

1. 40 Medball Step Box Over

- 40 repeticiones totales (compartidas)
- Ambos pies deben:
 - Tocar el cajón al subir
 - Tocar el suelo al bajar
- No es obligatoria la extensión completa sobre el cajón
- **El balón NO puede tocar el suelo**
 - Si toca el suelo → **-10 repeticiones**
- 3 avisos técnicos → **-10 repeticiones**

2. 40 Cal Air Bike

- Máquina reiniciada a 0 calorías
- 40 calorías totales entre ambos
- El juez debe validar la pantalla
- Salir antes de completar → **+7 minutos de penalización**

3. Lunges (según categoría)

CrossRUN – Worm Lunges (40 m)

- El worm puede apoyarse en el suelo
- Rodillas deben tocar el suelo simultáneamente
- Obligatoria extensión completa en cada repetición
- 2 tramos de 20 m

Half CrossRUN / CrossStrong – Sandbag Lunges (40 m)

- El saco **NO puede tocar el suelo**
 - Penalización → **+10 metros**
- Rodilla toca suelo en cada zancada
- Extensión completa obligatoria
- 2 tramos de 20 m

4. 40 Wall Ball Sit-Ups

- El balón debe:
 - Tocar el suelo detrás de la cabeza en cada repetición
 - Lanzarse a la diana en la subida
- Repeticiones incorrectas → **no cuentan**

5. 40 m Sled Push

- Técnica libre de empuje
- 4 tramos de 12,5 m (ida-vuelta-ida-vuelta)
- Obligatorio sobrepasar cada línea

6. 200 m Bear Hug Carry

- El saco debe ir abrazado al torso frontal
- Puede apoyarse en el suelo solo para cambio
- No se permite otra posición de carga

7. 40 Dumbbell Snatch

- La mancuerna debe:
 - Tocar el suelo en cada repetición
 - Finalizar con el brazo completamente extendido
- Puede hacerse alterno o por bloques
- Cambio libre entre atletas

8. Row Erg

- Distancia: **500 m totales por pareja**
- Monitor reiniciado a 0
- Cambios libres
- El compañero debe esperar en zona asignada
- Validación obligatoria del juez al finalizar

9. 40 m Burpee Broad Jump

- Inicio de pie
- Descenso controlado (manos cerca de los pies)
- Pecho y abdomen deben tocar el suelo
- Salto con pies juntos
- Incumplimiento técnico → **retroceso de 10-20 m**

10. 40 Wall Balls (FINAL)

- Sentadilla con balón:
 - Cadera por debajo del paralelo (90° mínimo)
- Lanzamiento obligatorio a la diana
- Repeticiones no válidas → no cuentan

6. FINALIZACIÓN

La prueba concluye al completar:

1. Las 40 Wall Balls del Workout 10
2. Cruce de la línea de meta

7. SOPORTE TÉCNICO

Todos los movimientos están explicados en detalle en los vídeos oficiales disponibles en Instagram del evento.

