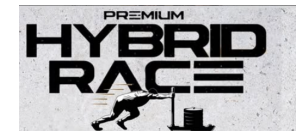




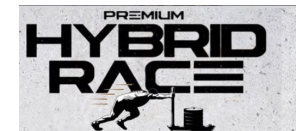
PREMIUM HYBRID RACE

ALMORADÍ 2026

17 DE MAYO DE 2026



ESTACIONES			
1 ROW ERG	2 SLED PUSH PULL	3 DB CLEAN + PRESS	4 FARMER CARRY
1.000m	Push 25m + Pull 25m Push 25m + Pull 25m	30 reps	200M 2 vueltas de 100m
	PAR RELAY/IND FEM 6 PAR OPEN 6 PAR PRO/IND MASC 8	PAR RELAY PAR /OPEN masc 15 kg - fem 10 kg IND/PAR PRO masc 22.5 kg- fem 15 kg Mixtas: cada sexo su peso	IND FEM/PAR RELAY 16kg IND MASC/PAR OPEN/PAR PRO 24 kg
5 BIKE ERG	6 BURPEE BROAD JUMP	7 WALKING LUNGE	8 WALL BALL
2000 M	80m	100m	100 reps
		PAR RELAY 10KG IND FEM / PAR OPEN 20KG PAR PRO 30KG	IND FEM / PAR RELAY / PAR OPEN 6kg IND MASC / PAR PRO 9kg



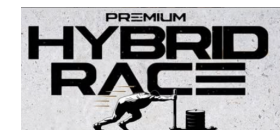
Flow general:

- Todos los atletas comenzarán en la **salida**.
- Se realizarán 500m de carrera. En RELAY, son 250m cada uno. Siempre que salgan a correr en relay, tienen que ir juntos hasta fuera del pabellón y ahí ya uno espera y el otro sale. En OPEN y PRO, son 500m synchro de carrera. En categoría RELAY, el atleta que descansa llevará un testigo que le entregará al compañero cuando acabe.
- Tras completar la vuelta se saldrá por la puerta de salida indicada y nos dirigimos hacia el pabellón.
- Al entrar al pabellón nos dirigimos a **Estación 1** donde haremos 1000 m de ROWERG, cada uno con el nivel de resistencia que quiere en el damper, tras finalizar, salimos por la zona de salida para la siguiente carrera.
- Continuaremos este formato toda la carrera, siempre que se haga una estación hay que completar 500m de carrera.
- Tras la carrera comenzamos con la **Estación 2** donde haremos 25m pull + 25m push + 25m pull + 25m push..
- Volvemos a correr y terminada la carrera empezamos la **Estación 3** donde haremos 30 repeticiones de DB clean & press..
Atención: En parejas mixtas cada sexo lleva su peso, y en parejas se hace synchro.
- De nuevo realizamos otra vuelta y comenzamos la **Estación 4** donde haremos farmer carry, 200m de trayecto dividido en dos vueltas.
- Volvemos a correr y terminada la vuelta empezamos la **Estación 5** donde haremos 2000m de bike erg, cada uno con el nivel de resistencia que quiere en el damper.
- De nuevo realizamos otra vuelta y empezamos la **Estación 6** donde haremos 80 m de burpee broad jump.
- De nuevo realizamos otra vuelta y empezamos la **Estación 7** donde haremos 100 m walking lunge.
- Comenzamos con la última vuelta y finalizamos el recorrido con la **Estación 8** donde haremos 100 reps de wall ball.
- Finalizamos la última estación y nos dirigimos directamente a la **meta**.



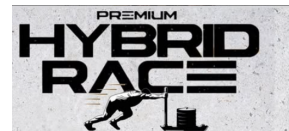
IMPORTANTE:

- Descalificación por incumplimiento de distancias y repeticiones.
- Es fundamental que todos los atletas cumplan con las distancias y repeticiones establecidas en la normativa de la competición.
- Es fundamental el cumplimiento de estándares establecidos por los jueces de Delta Judge.
- Es importante el respeto hacia los demás participantes y a la organización.
- No se admiten conductas antideportivas.
- Prohibidos empujones, bloqueos o interferencias a otros atletas.
- No está permitido arrojar basura en el suelo de la zona de competición.
- No está permitido escupir en las estaciones.
- Prohibido modificar el recorrido o el material.
- No está permitido entrar en zona de competición sin estar en tu tanda.
- No está admite la participación bajo los efectos del alcohol.



Standards:

<u>ROW ERG</u>	<u>SLED PUSH</u>	<u>SLED PULL</u>
<p>Contador a cero antes de empezar. Solo se puede remar sentado. Obligatorio coger la pala del apoyo. Pueden sacar los pies de los apoyos antes de terminar pero no podrán levantarse hasta que las calorías a completar parezcan en la pantalla.</p> <p>Referencia en caso de fallo de la máquina 100 metros es igual a: MASCULINO = 13 paladas y FEMENINO = 15 paladas</p> <p>La prueba se da por completada cuando el juez comprueba que se han cumplido los metros.</p> <p>Deberán entrar y salir juntos de la estación en parejas. Pueden realizar tantos cambios como quieran en todas las categorías.</p> <p>EN PAREJAS EL ATLETA QUE NO ESTÁ REMANDO DEBE ESPERAR DE PIE DETRÁS DEL OTRO. UN ATLETA PUEDE ENTREGAR LA PALA EN MANO AL OTRO, NO ES NECESARIO DEJARLA EN EL APOYO.</p>	<p>Cada atleta pone el trineo en la resistencia que le corresponde según la categoría.</p> <p>El trineo y el atleta deben iniciar detrás de la línea de salida. El trineo debe de pasar por completo la marca de 25ms (la línea que marca el final del carril) antes del cambio de dirección.</p> <p>El atleta debe completar 2 veces esta distancia (2x25m).</p> <p>No se podrán levantar las ruedas del trineo.</p> <p>La prueba se da por completada cuando se han completado los metros y el sled está colocado en la línea de salida de nuevo.</p> <p>Deberán entrar y salir juntos de la estación en parejas. Pueden realizar tantos cambios como quieran hasta completar los metros marcados.</p>	<p>Cada atleta pone el trineo en la resistencia que le corresponde según la categoría.</p> <p>El trineo y el atleta deben iniciar detrás de la línea de salida. El trineo debe de pasar por completo la marca de 25m (la línea que marca el final del carril) antes del cambio de dirección. El atleta debe mantenerse de pie en todo momento. No está permitido tirar del trineo ni sentado ni de rodillas. El participante debe asegurarse que ni su cuerda ni su trineo invade los carriles colindantes.</p> <p>No se podrán levantar las ruedas del trineo.</p> <p>El atleta debe completar 2 veces esta distancia (2x25m).</p> <p>Si el atleta incumple alguna de las cuestiones anteriores, se dará por inválida la tirada.</p> <p>La prueba se da por completada cuando se han completado los metros y el sled está colocado en la línea de salida de nuevo.</p> <p>Deberán entrar y salir juntos de la estación en parejas. Pueden realizar tantos cambios como quieran hasta completar los metros marcados.</p>



<u>DB CLEAN & PRESS</u>	<u>FARMER CARRY</u>	<u>BIKE ERG</u>
<p>El movimiento comienza con la dumbbell en el suelo; debe llevarse desde el suelo a la posición de rack (no se permite un snatch); Desde ahí se completará el movimiento levantandola por encima de la cabeza terminando con una triple extensión de rodillas, cadera y codos, teniendo los pies alineados;</p> <p>NO hay ningún requisito para alcanzar la extensión de cadera/rodilla en el clean antes de comenzar el levantamiento de arriba (se puede enlazar el clean con el press);</p> <p>Se permite cualquier estilo de clean para llegar a la posición de front rack (obligatorio tocar el hombro con la DB); Se permite cualquier estilo de levantamiento desde la posición de front rack a por encima de la cabeza;</p> <p>La repetición se acredita cuando: Las rodillas, las caderas y los codos están completamente extendidos. El centro de las DBs está en línea con, o detrás de, el cuerpo cuando se ve desde un lado. Ambos pies están en línea.</p> <p>La mano que queda libre no puede apoyarse en las piernas; No es obligatorio alternar la DB de mano en cada rep</p>	<p>El movimiento comienza con los pesos (KB) en el suelo; Se debe realizar un peso muerto para levantarlo; Los dos pies del atleta por detrás (SIN PISAR) de la línea de salida. Se debe avanzar con los pesos, en la misma posición la distancia establecida y finaliza en el momento que ambos pies pasan por detrás (SIN PISAR) la línea de llegada.</p> <p>Deberán entrar y salir juntos de la estación en parejas. Pueden realizar tantos cambios como quieran en todas las categorías.</p> <p>EN PAREJAS, SE PUEDE ENTREGAR LAS KTB EN MANO AL COMPAÑERO O DEJARLAS EN EL SUELO PARA QUE LAS COJA. EL ATLETA QUE NO TIENE EL PESO DEBE CAMINAR DETRÁS DEL OTRO SIN OBSTRUIR EL PASO DE LOS DEMÁS PARTICIPANTES.</p> <p>La prueba se da por completada cuando finalizan los metros y se dejan las kb dentro del recuadro donde estaban al inicio.</p>	<p>Contador a CERO antes de empezar (en caso de reinicio entre rondas/bloques, lo tendrá que hacer el atleta); Pueden sacar los pies de los pedales antes de terminar pero no podrán levantarse hasta que los metros a completar aparezcan en la pantalla.</p> <p>Contar siempre las pedaladas para el caso que falle la máquina. REFERENCIA: 1 Caloría es igual a: MASCULINO = 5 pedaladas FEMENINO = 8 pedaladas</p> <p>EN PAREJAS EL ATLETA QUE NO ESTÁ PEDALENADO DEBE ESPERAR DE PIE DETRÁS DEL OTRO.</p>



<u>BURPEE BROAD JUMP</u>	<u>WALKING LUNGE</u>	<u>WALL BALL</u>
<p>COMIENZA. El movimiento comienza haciendo un burpee. El atleta debe bajar tocando con el pecho el suelo y con las manos detrás de la línea de salida. Puede bajar y subir en step o saltando con los 2 pies y realizar un salto en ZIG ZAG amplio hacia adelante aterrizando con ambos pies simultáneamente.</p> <p>No se pueden deslizar los pies o dar pasos adelante después de aterrizar.</p> <p>FINALIZA. El workout se termina una vez el participante salte la línea de meta.</p> <p>Si el atleta infringe alguno de los puntos mencionados, la repetición queda invalidada.</p> <p>En caso de NO REP, el atleta deberá retroceder 1 valla.</p> <p>En parejas el atleta que no está haciendo burpee debe caminar detrás del otro sin obstruir el paso de los demás participantes.</p>	<p>El movimiento comienza con ambos pies detrás de la línea de salida y en extensión de rodillas y cadera, el peso deberá estar colocado detrás de los hombros, desde aquí se hará una zancada y tocamos el suelo con la rodilla, finalizando en la posición inicial y extensión.</p> <p>Cada zancada será con rodilla alternada.</p> <p>En los walking lunges se camina hacia adelante.</p> <p>El atleta podrá dar zancadas de manera continuada o detenerse en cada una dejando los pies en paralelo.</p> <ul style="list-style-type: none">- No está permitido realizar pasos entre repeticiones.- El peso deberá permanecer en los hombros del participante durante todo el recorrido y no está permitido dejarlo en el suelo. <p>En caso de NO REP, el atleta deberá retroceder 1 valla.</p> <p>En parejas el atleta que no está haciendo lunge debe caminar detrás del otro sin obstruir el paso de los demás participantes.</p>	<p>El movimiento comienza con una sentadilla (el atleta puede iniciar directamente a un squat clean) rompiendo el paralelo para posteriormente lanzar el balón que debe superar la marca designada o en su defecto dar en la diana correspondiente en el movimiento ascendente.</p> <p>Si cae el balón al suelo tiene que volver a iniciar el movimiento (no puede ser recogido en rebote).</p> <p>Deberán entrar y salir juntos de la estación en parejas.</p> <p>Pueden realizar tantos cambios como quieran en todas las categorías.</p> <p>En parejas el atleta que no está trabajando debe esperar de pie detrás del otro.</p> <p>EL ATLETA QUE DESCANSA PUEDE COGER LA PELOTA A LA QUE CAE Y SEGUIR CON LAS REPETICIONES.</p> <p>TAMBIÉN PUEDE ENTREGARSELA EN MANO EN LUGAR DE EMPEZAR DESDE EL SUELO.</p>