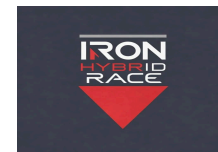
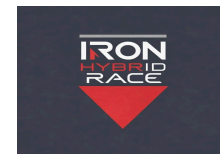


IRON HYBRID RACE
ALFAZ DEL PI 30 DE MAYO
2026

ESTACIONES			
1 SKI ERG	2 BOX JUMP OVER	3 ASSAULT BIKE	4 SLAM BALL
1.000 m	<p>Open Individual Femenino: 20 reps Individual Masculino: 25 reps</p> <p>Pareja Femenino: 40 reps Pareja Masculino: 50 reps</p> <p>Pareja Mixta Open: 50 reps</p> <hr/> <p>Pro Individual Femenino: 25 reps Individual Masculino: 30 reps</p> <p>Pareja Femenino: 50 reps Pareja Masculino: 60 reps</p> <p>Pareja Mixta Pro: 60 reps</p>	<p>Open Individual Femenino: 15 cal Individual Masculino: 20 cal</p> <p>Pareja Femenino: 30 cal Pareja Masculino: 40 cal</p> <p>Pareja Mixta Open: 40 cal</p> <hr/> <p>Pro Individual Femenino: 20 cal Individual Masculino: 25 cal</p> <p>Pareja Femenino: 40 cal Pareja Masculino: 50 cal</p> <p>Pareja Mixta Pro: 50 cal</p>	<p>Open Individual Femenino: 20Kg-15reps Individual Masculino: 30kg-20reps</p> <p>Pareja Femenino: 20kg-30reps Pareja Masculino: 30kg-40reps</p> <p>Pareja Mixta Open: 20kg-40reps</p> <hr/> <p>Pro Individual Femenino: 20kg-20reps Individual Masculino: 30kg-25reps</p> <p>Pareja Femenino: 20kg-40reps Pareja Masculino: 30kg-50reps</p> <p>Pareja Mixta Pro: 30kg-50reps</p>



5 ROW	6 FARMER CARRY	7 BURPEES	8 WALKING LUNGES
1.000 m	<p>2 kb x 200 m</p> <p>Open Individual Femenino: 16kg Individual Masculino: 24kg</p> <p>Pareja Femenino: 16kg Pareja Masculino: 24kg</p> <p>Pareja Mixta Open: 24 kg</p> <hr/> <p>Pro Individual Femenino: 24kg Individual Masculino: 32kg</p> <p>Pareja Femenino: 24kg Pareja Masculino: 32kg</p> <p>Pareja Mixta Pro: 32kg</p>	80 m	<p>100 m</p> <p>Open Individual Femenino:10 kg Individual Masculino:20 kg</p> <p>Pareja Femenino: 10kg Pareja Masculino: 20kg</p> <p>Pareja Mixta Open: 20kg</p> <hr/> <p>Pro Individual Femenino: 20kg Individual Masculino: 30kg</p> <p>Pareja Femenino: 20kg Pareja Masculino: 30kg</p> <p>Pareja Mixta Pro: 30kg</p>



9 WALL BALL

100 reps

Open

Individual Femenino: 3kg
Individual Masculino: 6kg

Pareja Femenino: 3kg
Pareja Masculino: 6kg

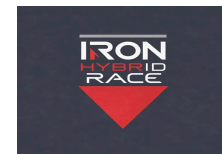
Pareja Mixta Open: 6kg

Pro

Individual Femenino: 6kg
Individual Masculino: 9kg

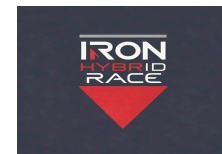
Pareja Femenino: 6kg
Pareja Masculino: 9kg

Pareja Mixta Pro: 9kg



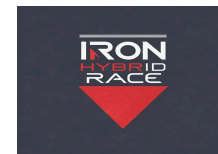
Flow general:

- Todos los atletas comenzarán en la **salida**, correrán 800m de carrera inicial y dejaremos siempre la calle 1 libre para adelantar.
- Tras completar los 800m los atletas se dirigen a la **Estación 1** donde harán 1000m de **ski erg**, cada uno con el nivel de resistencia que quiere en el dumber.
- Tras finalizar los atletas correrán 400m y mantendrán este formato entre cada estación durante toda la competición.
- Volvemos a correr y terminada la vuelta empezamos la **Estación 2** donde harán **box jump over**, cada categoría con sus reps correspondientes.
- Volvemos a correr 400m y entramos a la **Estación 3** donde harán **assault bike**, cada categoría su número de calorías. Atención en las categorías de pareja: El atleta que no trabaja descansa detrás, pueden cambiar cuando quieren.
- De nuevo realizamos otra vuelta y empezamos la **Estación 4** donde harán **slam ball**, cada categoría con el número de reps y peso correspondiente.
- Tras la carrera comenzamos con la **Estación 5** donde harán 1000m de **row**, cada uno con el nivel de resistencia que quiere en el dumber.
- Volvemos a correr y terminada la vuelta empezamos la **Estación 6** donde completarán 200 m de **farmer carry**, cada categoría con el peso de ambas kb que le corresponda.
- De nuevo realizamos otra vuelta y comenzamos la **Estación 7** donde harán 80m de **burpee broad jump**. Atención en parejas: El atleta que no está realizando los burpees camina detrás, detrás es detrás, no al lado ni delante.
- De nuevo realizamos otra vuelta y empezamos la **Estación 8** donde completarán 100 m de **walking lounge**, cada categoría con el peso de saco correspondiente.
- Comenzamos los últimos 400m y finalizamos el recorrido con la **Estación 9** donde harán 100 reps de **wall ball**, cada categoría con su ball correspondiente.
- 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:

SKI ERG	BOX JUMP OVER	ASSAULT BIKE
<p>Contador a cero. Obligatorio coger los mandos del ski; No se pueden soltar los mandos hasta que la pantalla marque las calorías requeridas.</p> <p>Referencia en caso de fallo de la máquina, 100 metros es igual a: MASCULINO = 15 paladas FEMENINO = 18 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 esquiando debe esperar de pie detrás del otro.</p>	<p>El movimiento comienza con el atleta de pie junto a un lado del cajón; Desde aquí, debe saltar encima de él y pasar al otro lado; La repetición termina y se cuenta, cuando el atleta aterriza con los dos pies al otro del cajón;</p> <p>No es necesaria la extensión del atleta encima del cajón; Los 2 pies tienen que estar a la vez arriba del cajón; Se puede descender del cajón saltando o en step; Únicamente se puede tocar el cajón con los pies; Las manos no pueden tocar el cuerpo por debajo de la cintura;</p> <p>Se puede saltar el cajón completamente (sin pisarlo), SIEMPRE y cuando no se toque, ni roce el cajón con ningún pie</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 las calorías a completar aparezcan en la pantalla.</p> <p>Contar siempre las pedaladas para el caso que fallo la máquina. Referencia: 1 Caloría es igual a: MASCULINO = 5 pedaladas FEMENINO = 8 pedaladas</p> <p>Solo apuntar calorías de la bici después de que se pare completamente.</p> <p>Si el atleta pedalea después de que se termine el tiempo se descontarán 10 calorías al resultado final.</p>

SLAM BALL	ROW ERG	FARMER CARRY
<p>Posición inicial: De pie frente al balón en el espacio asignado.</p> <p>Con las dos manos se cogerá el balón llevándolo hasta el hombro en un movimiento fluido realizando una triple extensión (cadera, rodilla y tobillo) para luego lanzarlo contra el suelo.</p> <p>Se permite volver a coger el balón aprovechando el rebote o no.</p> <p>Se permite tirar la ball por detrás o por el frente.</p> <p>Se cuenta la rep cada vez que se completa el movimiento completo hasta el hombro y se lanza al suelo.</p>	<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 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.</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 las KB deben dejarse en el suelo y no pasarse de mano a mano. 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>

BURPEE BROAD JUMP	WALKING LUNGE	WALL BALL
<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> <p>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> <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. 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>