

www.pasionporeldeporte.org

BADAJOS RACE HYBRID



AYUNTAMIENTO DE
CALAMONTE

MÁS
QUE UNA
CARRERA

CALAMONTE
25 OCTUBRE
2026



CAMPO DE FÚTBOL
09:30 HORAS



A PARTIR DE LAS 09:30 HORAS



DIPUTACIÓN
DE BADAJOS



DEPORTE
SALUD
COMPROMISO



www.chipserena.es

BADAJOS RACE HYBRID



¿EN QUÉ CONSISTE?

BADAJOS RACE HYBRID es una competición que consiste en una carrera de 1000 km o 500 m seguida de un workout, repetido 8 veces.



DISTANCIA Y ESTRUCTURA

Para completar toda la carrera BRH y recibir un tiempo final válido, los atletas deben comenzar en la hora de inicio asignada, completar las carreras y los workouts en el orden designado (Carrera 1, Workout 1, Carrera 2, Workout 2, etc.) hasta completar un total de 8 km, corriendo y 8 workouts, llevando en todo momento el chip de cronometraje proporcionado en un tobillo.



SALIDAS

Una carrera BRH se realiza con salidas por tandas a intervalos regulares programados (por ejemplo, cada 10 minutos). A cada atleta se le asigna una hora oficial de salida, la cual se comunica antes del día de la carrera y se confirma nuevamente en el check-in.



CRONOMETRAJE

Es obligatorio llevar el chip de cronometraje en un tobillo durante toda la competición.

IMPORTANTE:

COMPLETAR TODAS LAS CARRERAS Y WORKOUTS
EN EL ORDEN ASIGNADO PARA OBTENER UN TIEMPO FINAL VÁLIDO.



BADAJOS RACE HYBRID

INFORMACIÓN DE CARRERA



VISIBILIDAD DEL DORSAL

Los atletas deben llevar visible en el brazo su hora oficial de salida.



INICIO SIN APROBACIÓN

Cualquier atleta que comience en una tanda anterior o posterior a su hora oficial asignada sin aprobación previa de los Organizadores de la Carrera será descalificado (DQ).



CHIP DE CRONOMETRAJE

Es responsabilidad del atleta llevar el chip de cronometraje en un tobillo durante toda la carrera. No hacerlo resultará en un resultado de "No Inició" (DNS) en la clasificación.



RESPETA LA ZONA DE SALIDA

Los atletas deben evitar ingresar zona de salida o al circuito de carrera antes de su hora oficial de salida, ya que hacerlo puede activar su chip de cronometraje y generar un tiempo incorrecto.



BADAJOS RACE

NORMATIVA CARRERA

HYBRID



CATEGORIA PRO



2 VUELTAS DE 500m

por la zona exterior del campo de futbol.

CATEGORIA POPULAR



1 VUELTA DE 500m

por la zona exterior del campo de futbol.



Antes de cada WORK-OUT se completará la distancia marcada para cada categoría.



Habrà una zona IN que indicará la zona de entrada a los work-out.



Por parejas, los 2 corredores deben de ir juntos, con una separación máxima de 5 metros.



BADAJOS **RACE** HYBRID

NORMATIVA CARRERA

CATEGORIA PRO

2 VUELTAS DE 500m

por la zona exterior del campo de futbol.

CATEGORIA POPULAR

1 VUELTA DE 500m

por la zona exterior del campo de futbol.

Antes de cada WORK-OUT se completará la distancia marcada para cada categoría.

Habrà una zona IN que indicará la zona de entrada a los work-out.

Por parejas, los 2 corredores deben de ir juntos, con una separación máxima de 5 metros.



RUN

BADAJOS RACE

HYBRID

INFORMACION DE CARRERA

001

RECOGIDA DE DORSALES

Apertura de secretaría 08:00

Intentar recoger los dorsales 60' antes de vuestra salida.



SALIDA, META Y WORKOUT

Campo municipal de futbol.



PRIMERA TANDA DE SALIDA

09:30



ENTREGA DE PREMIOS

14:30 aprox



"CANTINA-BARRA"

Con comida y bebida.



BADAJOS RACE

NORMATIVA WORK-OUTS HYBRID



USO EXCLUSIVO DEL MATERIAL

Solo se podrá usar el equipo, carril o diana de wall balls asignado por un miembro del equipo de carrera. No hacerlo conlleva una penalización de 2 minutos por infracción.



USO DE MAGNESIO

Solo se podrá usar el magnesio proporcionado por la organización, y únicamente en las estaciones donde esté permitido. No se permite llevar magnesio a otras estaciones ni usarlo en estaciones distintas. Infringir esto conlleva una penalización de 2 minutos por infracción.



HIDRATACIÓN

Para evitar riesgos de resbalones para otros atletas y el personal, los líquidos proporcionados en los puntos de hidratación son solo para beber. No deben usarse para enfriamiento activo (por ejemplo, verter agua sobre la cabeza o el cuerpo). Infringir esta norma conlleva una penalización de 2 minutos por infracción.





AYUNTAMIENTO DE
CALAMONTE

BADAJOS RACE HYBRID

BADAJOS RACE HYBRID es una competición consiste en :

- >> Una carrera de **1000 m** o **500 m** seguida de un workout, repetido **8 veces**.
- >> Para completar toda la carrera BRH y recibir un tiempo final válido, los atletas deben comenzar en la hora de inicio asignada, completar las carreras y los workouts en el orden designado (Carrera 1, workout 1, Carrera 2, workout 2, etc.) hasta completar un total de **8 km** corriendo y **8 workouts**, llevando en todo momento el chip de cronometraje proporcionado en un tobillo.
- >> Una carrera BRH se realiza con salidas por tandas a intervalos regulares programados: en la categoría **POPULAR**, **cada 10 minutos**, y en la categoría **PRO**, **cada 15 minutos**.
A cada atleta se le asigna una hora oficial de salida, la cual se comunica antes del día de la carrera y se confirma nuevamente en el check-in.



WORK-OUTS

1

SKIERG
1000 m

2

**COMBO SLED PUSH +
BACKWARD SLED DRAG**
12,50 m x 4

3

BOX JUMP / STEP OVER
50 REP

4

BURPEES BROAD JUMP
80 m

5

ROW / REMO
1000 m

6

FARMER CARRY
200 m

7

WALKING LUNGES
100 m

8

WALL-BALL
100 REP

SALIDAS POR TANDAS

CATEGORÍA POPULAR



CADA 10 MINUTOS

CATEGORÍA PRO



CADA 15 MINUTOS



**1000 m
o 500 m**

ANTES DE CADA WORKOUT



**8 VECES
REPETIDO**



**8 KM CORRIENDO
8 WORKOUTS**



**CHIP DE CRONOMETRAJE
EN EL TOBILLO**



OBLIGATORIO LLEVAR EL CHIP DE CRONOMETRAJE EN UN TOBILLO DURANTE TODA LA CARRERA

BADAJOS *RACE* HYBRID

HORARIOS ORIENTATIVOS ||

- HORARIOS DE LAS TANDAS. LAS SALIDAS ENTRE TANDA Y TANDA SERÁN CON UNA DIFERENCIA DE 10 MINUTOS EN LAS TANDAS POPULARES.

POPULAR PAREJAS MIXTA

POPULAR PAREJAS MASCULINAS

POPULAR INDIVIDUAL MASCULINO

POPULAR INDIVIDUAL FEMENINO



ENTREGA DE DORSALES 60 MIN ANTES DE LAS SALIDAS



BADAJOS **RACE** *HYBRID*

HORARIOS ORIENTATIVOS ///

HORARIOS DE LAS TANDAS. LAS SALIDAS ENTRE TANDA Y TANDA SERÁN CON UNA DIFERENCIA DE 15 MINUTOS EN LAS TANDAS PRO.

PRO INDIVIDUAL FEMENINO

PRO PAREJAS FEMENINO

PRO PAREJAS MIXTAS

PRO PAREJAS MASCULINO

PRO INDIVIDUAL MASCULINO

ENTREGA DE DORSALES 60 MIN ANTES DE LAS SALIDAS



BADAJOS RACE HYBRID

CATEGORIAS

- **CATEGORIAS POPULARES** (500 metros de carrera en antes de cada work-out)

POPULAR MASCULINO

POPULAR FEMENINO

POPULAR PAREJAS MASCULINO

POPULAR PAREJAS FEMENINO

POPULAR PAREJAS MIXTO

- **CATEGORIAS PRO** (900 metros de carrera antes de cada work-out)

PRO MASCULINO

PRO FEMENINO

PRO PAREJAS MASCULINO

PRO PAREJAS FEMENINO

PRO PAREJAS MIXTO



BADAJOS RACE HYBRID

PREMIOS Y GRUPOS DE EDAD



CLASIFICACIÓN GENERAL

PARA TODAS LAS CATEGORÍAS
(no acumulable con grupos de edad)

- 1er Clasificado@
- 2º Clasificado@
- 3er Clasificado@



CLASIFICACIÓN POR GRUPOS DE EDAD

SÓLO CATEGORÍAS INDIVIDUALES
MASCULINAS Y FEMENINAS

- 1er Clasificado@
- 2º Clasificado@
- 3er Clasificado@



GRUPOS DE EDAD

16-25

26-35

36-45

46-54

+55





AYUNTAMIENTO DE
ALMENDRALEJO

BADAJOS RACE HYBRID

www.pasionporldeporte.org

BADAJOS RACE HYBRID

SALIDAS POR TANDAS



CATEGORÍA POPULAR
CADA 10 MINUTOS

CATEGORÍA PRO
CADA 15 MINUTOS

WORK-OUTS

1

SKIERG

1000 m

2

COMBO SLED PUSH +
BACKWARD SLED DRAG

12,50 m x 4

3

BOX JUMP / STEP OVER

50 REP

4

BURPEES BROAD JUMP

80 m

5

ROW / REMO

1000 m

6

FARMER CARRY

200 m

7

WALKING LUNGES

100 m

8

WALL-BALL

100 REP

PATROCINADO POR



SKIERG

1000 METROS

WORK-OUT **1**



ANTES DE COMENZAR,
un juez (re)configurará el monitor.



EL ATLETA DEBE TENER AMBOS PIES SOBRE LA BASE
DEL SKIERG DURANTE TODO EL WORKOUT.
Está permitido levantar los pies durante la ejecución,
pero los talones no deben tocar el suelo (pueden
sobresalir de la base).



AL COMPLETAR LA DISTANCIA REQUERIDA,
el atleta debe permanecer con ambos pies sobre la base
y levantar un brazo para señalar al juez que ha finalizado.



SOLO PODRÁ ABANDONAR EL SKIERG
después de recibir la confirmación del juez.

NOTA:

LA CONFIGURACIÓN DEL DAMPER ESTÁ PREESTABLECIDA EN EL NIVEL 6
PARA TODAS LAS DIVISIONES, PERO EL ATLETA PUEDE AJUSTARLA
TANTAS VECES COMO DESEE.



PROTOCOLO DE PENALIZACIÓN SKIERG:

- 1 PRIMER INFRACCIÓN: advertencia formal.
- 2 SEGUNDA INFRACCIÓN: penalización de 15 segundos.
- 3 INFRACCIONES SUBSIGUIENTES: penalización adicional de 15 segundos cada una (sin más advertencias).





WORK-OUT 2

SLED PUSH BACKWARD SLED DRAG

DISTANCIA 50 METROS (4 x 12,5 metros)



EJERCICIO

Combinación de ejercicios de sled push 12,5 metros y backward sled drag 12,5 metros, 2 veces cada uno hasta completar 50 metros.



POSICIÓN INICIAL

Tanto el trineo como los participantes deben estar detrás de la línea marcada antes de comenzar.



DESARROLLO

Se empezará siempre con el sled push hasta completar los 12,5 metros, y una vez sobrepasada la línea se empezará el backward sled drag hasta completar los 12,5 metros. Se repetirá 2 veces hasta completar los 50 metros.



EN PAREJAS

El corredor que no realiza el ejercicio debe ir detrás del compañero acompañándole durante todo el recorrido. Pueden cambiarse tantas veces como quieran para completar el ejercicio.



FINALIZACIÓN

Se considerará completado el ejercicio cuando ambos componentes de la pareja hayan cruzado la línea de meta.



PESOS

**MASCULINO Y MIXTO
152 Kg**

**FEMENINO
102 Kg**

PATROCINADO POR



**TU ESFUERZO
NUESTRA
FUERZA**



**MÁS QUE UNA CARRERA,
UNA COMUNIDAD**

BADAJOZ RACE HYBRID

PATROCINADO POR



BOX JUMP/STEP OVER

50 REPETICIONES 60cm
categorías masculinas y mixtas

50 REPETICIONES 45cm
categorías femeninas



Los cajones tendrán una altura de 60cm para todas las categorías masculinas y mixtas. Categoría femeninas 45cm.



Se debe pasar de un lado al otro del cajón.



Se puede realizar saltos al cajón o subidas, pero será obligatorio siempre tener los 2 pies en la parte superior del cajón, para dar como válida la repetición.



En la categoría por parejas se puede dividir las repeticiones como lo deseen, siendo siempre el cambio con los 2 pies en el suelo, y siempre desde el mismo lado donde terminó la última repetición del compañero.



No está permitida la subida utilizando como apoyo la propia rodilla del corredor, teniendo que repetir el movimiento.

WORK-OUT 3



BOX JUMP/STEP OVER
50 REP



PATROCINADO POR



BURPEES BROAD JUMP

80 METROS

WORK-OUT **4**



DESCRIPCIÓN

El workout se completa mediante una combinación de burpees seguidos de saltos horizontales.



RECORRIDO

El recorrido puede dividirse en tramos según el lugar; es responsabilidad del atleta completar todos los metros requeridos.



POSICIÓN INICIAL

El atleta comienza de pie, con ambos pies detrás de la línea de salida.



EJECUCIÓN

En cada tramo, se debe cruzar la línea de salida con ambos pies mediante el primer salto (no con pasos).



BURPEE

El primer burpee de cada tramo comienza con ambas manos colocadas en el suelo o en la cinta de color contrastante detrás de la línea blanca de inicio, con el pecho del atleta tocando el suelo.



SUELO Y CONTACTO

El atleta debe colocarse en el suelo, tocando con pecho, caderas y muslos al mismo tiempo.



CONTINUIDAD

Ambos pies deben estar detrás de las manos al iniciar el siguiente movimiento. Desde esa posición, el atleta debe saltar hacia adelante.



POR PAREJAS

El compañero debe ir detrás durante todo el recorrido.

NOTA:

ES RESPONSABILIDAD DEL ATLETA ASEGURARSE DE HABER SELECCIONADO LA DISTANCIA CORRECTA Y COMPLETAR 80 METROS.

BADAJOS
RACE
HYBRID



Álvarez
BÁSCULAS

IMPULSANDO
TU ESFUERZO



PATROCINADO POR



PANTHERA
SPORT CLUB

REMO-ROW

1000 METROS

WORK-OUT **5**



CONFIGURACIÓN DEL MONITOR

El monitor será (re)configurado por el equipo de jueces.



POSICIÓN INICIAL

Los pies deben estar en las plataformas y los glúteos sobre el asiento antes de tomar el mango del remo.



EJECUCIÓN

Se deben mantener los pies sobre las plataformas durante todo el workout.



FINALIZACIÓN

Al finalizar, el atleta debe permanecer sentado y levantar un brazo para pedir confirmación del juez.



ABANDONO

Solo se puede abandonar el workout tras la confirmación del juez.



NOTAS

- La resistencia está preestablecida en nivel 6 (ajustable por el atleta).
- Las plataformas estarán en posición 4 (pueden ajustarse antes de comenzar).



PROTOCOLO DE PENALIZACIÓN REMO:

- 1 Primera infracción: advertencia.
- 2 Segunda: 15 segundos.
- 3 Infracciones siguientes: 15 segundos cada una.



PANTHERA
SPORT CLUB

IMPULSANDO
TU ESFUERZO



WORK-OUT 6

FARMER CARRY

200 METROS

PATROCINADO POR



TU ESFUERZO
NUESTRA
FUERZA



DISTANCIA

200 METROS

Dependiendo del lugar del evento, completar los 200 metros puede requerir varias vueltas.



RESPONSABILIDAD DEL ATLETA

Es responsabilidad del atleta conocer el mapa del recorrido y completar el número correcto de vueltas.



REGLAS

- El participante debe seleccionar las kettlebells del peso correspondiente a su división.
- El workout comienza y termina cuando el atleta toma y devuelve las kettlebells en el área marcada junto a la línea de salida/llegada.



EJECUCIÓN

- Se deben cargar ambas kettlebells durante todo el recorrido.
- Las kettlebells deben llevarse con los brazos extendidos a los costados del cuerpo.
- Está permitido descansar dejando las kettlebells en el suelo, siempre que no se deslicen hacia adelante.
- El workout finaliza cuando el atleta cruza la línea de meta con ambas kettlebells y las devuelve a su caja correspondiente, con las asas en posición vertical.



PROTOCOLO DE PENALIZACIÓN

- Cada vuelta faltante: penalización de 3 minutos.
- Si no se devuelven correctamente las kettlebells (posición o ubicación incorrecta): penalización de 30 segundos.



PESOS

MASCULINO Y MIXTO
2 x 24 Kg

FEMENINO
2 x 16 Kg



**MASCULINO
Y MIXTO**
2 x 24 Kg

FEMENINO
2 x 16 Kg

FARMER CARRY 200 metros

WORK-OUT 7

WALKING LUNGES

100 METROS



DISTANCIA

100 METROS

Es responsabilidad del participante seleccionar el saco del peso correcto según su división.



REGLAS

- El workout comienza y termina con la toma y devolución del saco en el área marcada junto a la línea de salida/llegada.



POSICIÓN DEL SACO

- El atleta debe levantar el saco sin ayuda y colocarlo sobre ambos hombros, donde debe permanecer durante toda la workout, incluso en las zonas de giro.
- Para comenzar, el atleta debe estar de pie, con ambos pies detrás de la línea de salida, y hacer la primera zancada cruzando esa línea.



EJECUCIÓN

- En cada zancada, la rodilla trasera debe tocar claramente el suelo.
- La repetición termina cuando el atleta se encuentra de pie con caderas y rodillas completamente extendidas.



ZANCADAS

- Las zancadas deben ser alternadas (rodilla izquierda, luego derecha, etc.).
- Está permitido pausar entre zancadas, pero no se puede dar ningún paso o shuffle adicional entre repeticiones.



FINALIZACIÓN

- El pie delantero debe cruzar completamente la línea blanca al final de cada tramo y en la línea de meta.
- No es necesario hacer zancadas en los giros; sin embargo, cada tramo nuevo debe comenzar con ambos pies detrás de la línea blanca, ejecutando una zancada al cruzarla.



COMPLETADO

- El workout se considera completa cuando el pie delantero del atleta cruza completamente la línea de meta y el saco se devuelve a su lugar asignado.

WORK-OUT 7

MASCULINO
Y MIXTO
20 Kg

FEMENINO
10 Kg

BADAJOS
RACE
HYBRID

WALKING LUNGES
100 metros

PATROCINADO POR



WALL-BALL

100 REPETICIONES



PESO DEL BALÓN SEGÚN CATEGORÍA

Masculino y mixto: 6 kg | Femenino: 4 kg



POSICIÓN INICIAL

El atleta debe comenzar de pie, erguido (caderas y rodillas extendidas), con la pelota en ambas manos a la altura del pecho.



OBJETIVO

Lanzar la pelota hacia la diana del wall ball desde la posición paralela, golpeando el objetivo correctamente con ambas manos.



RECEPCIÓN Y REPETICIÓN

Después de que la pelota toque la diana, el atleta puede atraparla y comenzar el siguiente movimiento o permitir que caiga al suelo antes de iniciar una nueva repetición.



SIN TRAMPAS

No está permitido atrapar la pelota después de que rebote y continuar con la siguiente repetición.



SENTADILLA OBLIGATORIA

En la posición más baja de la sentadilla, las caderas deben descender por debajo de las rodillas (también conocido como por debajo del paralelo o por debajo de los 90°).

NOTA:

ES RESPONSABILIDAD DEL ATLETA ASEGURARSE DE HABER SELECCIONADO EL BALÓN CON EL PESO CORRECTO SEGÚN SU DIVISIÓN.

WORK-OUT 8

MASCULINO
Y MIXTO
6 Kg

FEMENINO
4 Kg

