



Ayuntamiento de
VILLANUEVA
DE LA SERENA

BADAJOS

RACE

HYBRID

2026

DIPUTACIÓN
DE BADAJOZ



BADAJOS RACE HYBRID



DIPUTACIÓN
DE BADAJOZ

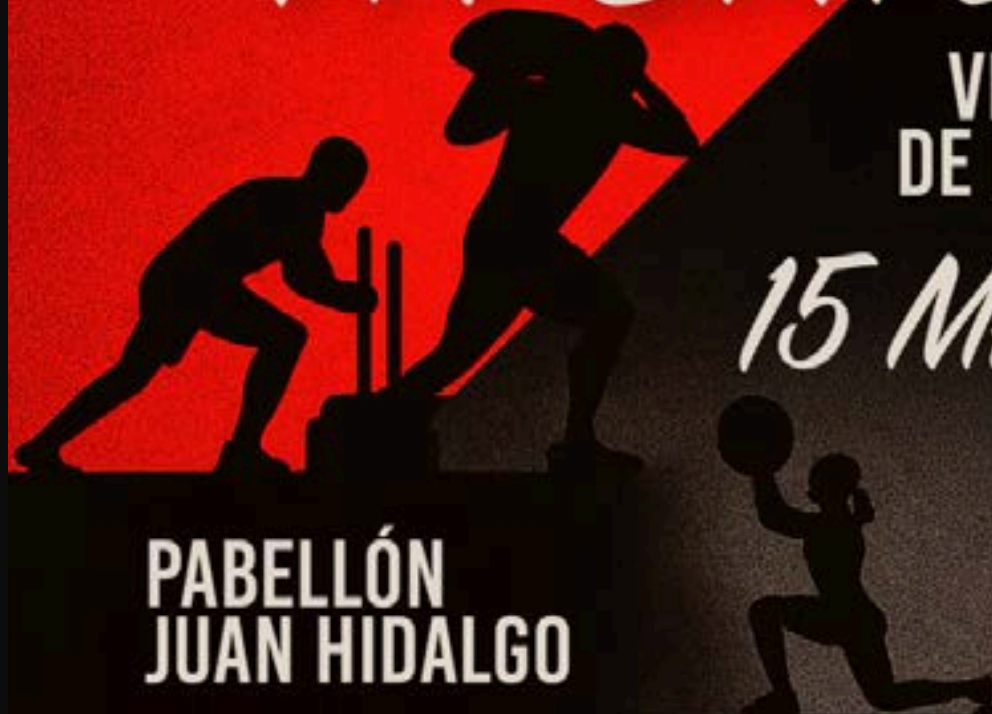
www.pasionporeldeporte.org

BADAJOS RACE HYBRID

VILLANUEVA
DE LA SERENA

15 MARZO
2026

PABELLÓN
JUAN HIDALGO



BADAJOS RACE HYBRID

BADAJOS RACE HYBRID es una competición consiste en :

Una carrera de 1 km 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 (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.



BADAJOS RACE HYBRID

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



NORMATIVA CARRERA

CATEGORIA PRO

2 VUELTAS DE 500m

zona exterior de pabellón Juan Hidalgo

CATEGORIA POPULAR

1 VUELTAS DE 500m

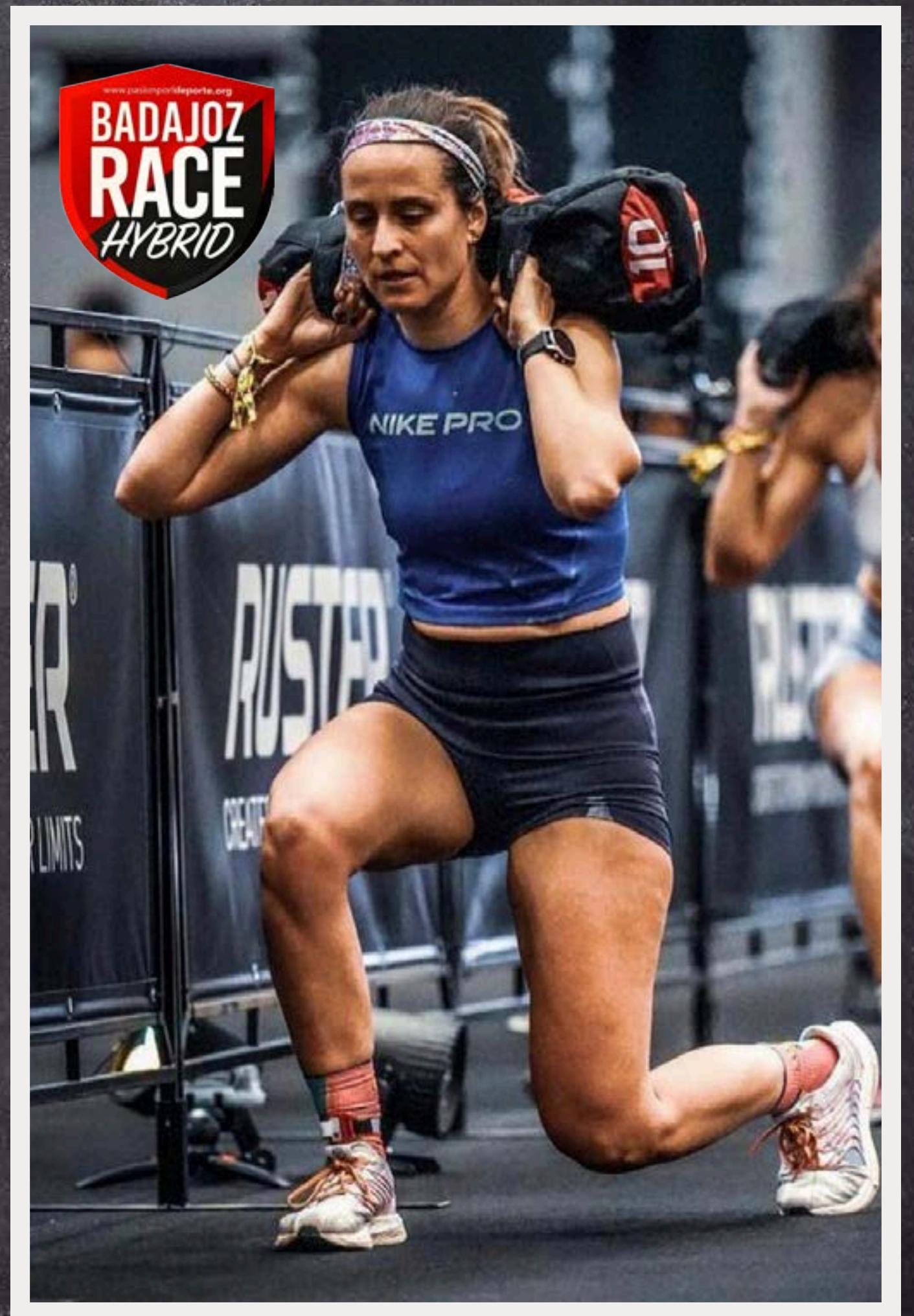
zona exterior de pabellón Juan Hidalgo

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



NORMATIVA WORK-OUTS

- 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.
- 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.
- 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.



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 (1000 metros de carrera antes de cada work-out)

PRO MASCULINO
PRO FEMENINO
PRO PAREJAS MASCULINO
PRO PAREJAS FEMENINO
PRO PAREJAS MIXTO



PREMIOS Y GRUPOS DE EDAD

- CLASIFICACIÓN GENERAL PARA TODAS LAS CATEGORIAS (no acumulable con grupos de edad)

1er Clasificad@
2do Clasificad@
3er Clasificad@

- CLASIFICACIÓN POR GRUPOS DE EDAD , SÓLO CATEGORIAS INDIVIDUALES MASCULINAS Y FEMENINAS:

1er Clasificad@
2do Clasificad@
3er Clasificad@

16-25
26-35
36-45
46-54
+55



HORARIOS ORIENTATIVOS

- LOS HORARIOS SON MERAMENTE ORIENTATIVOS Y PODRÁN SUFRIR LIGERAS MODIFICACIONES EN FUNCIÓN DEL NUMERO DE INSCRITOS

09:30-10:20

POPULAR PAREJAS MASCULINAS
POPULAR PAREJAS MIXTA
POPULAR INDIVIDUAL MASCULINO

10:30-11:30

POPULAR INDIVIDUAL FEMENINO
POPULAR PAREJAS FEMENINO
PRO PAREJAS FEMENINO
PRO INDIVIDUAL FEMENINO

11:40-13:00

PRO INDIVIDUAL MASCULINO
PRO PAREJAS MIXTAS
PRO PAREJAS MASCULINO



WORK-OUTS

SKIERG

WALL-BALL

SLED PUSH

BACKWARD SLED DRAG

www.pasionporldeporte.org

BADAJOS
RACE
HYBRID

WALKING LUNGES

BOX JUMP/STEP OVER

FARMER CARRY

BURPPES BROAD JUMP

ROW-REMO

SKIERG

1000 METROS

- 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:

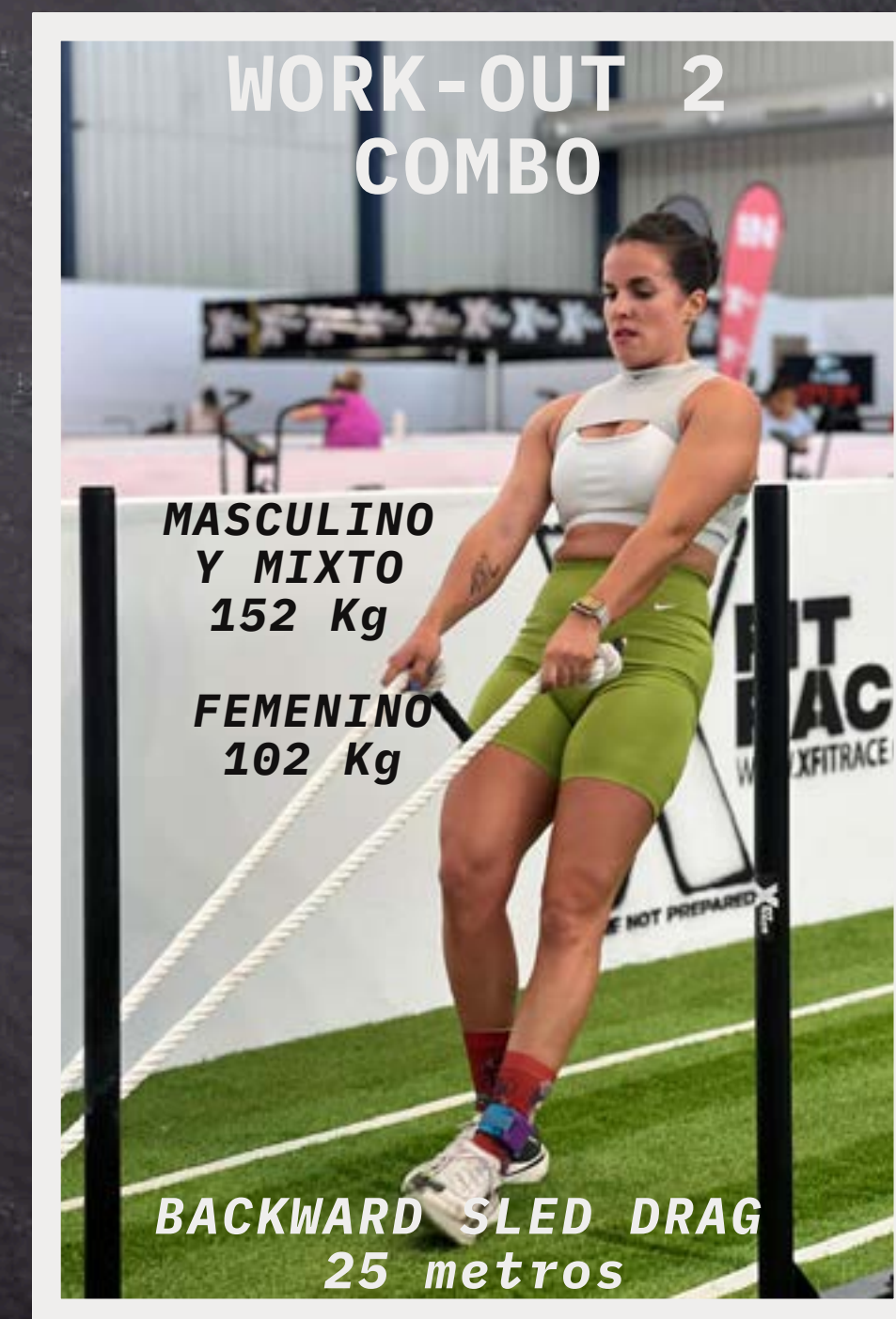
1. Primer infracción: advertencia formal.
2. Segunda infracción: penalización de 15 segundos.
3. Infracciones subsiguientes: penalización adicional de 15 segundos cada una (sin más advertencias).



SLED PUSH BACKWARD SLED DRAG

DISTANCIA 50 METROS 4 x 12.5 metros

- Combinación de ejercicios de sled push 12,5m y backward sled drag 12,5m 2 veces casa uno
- Tanto el trineo como los participantes deben estar detras de la linea marcada antes de comenzar
- Se empezará simpre con el sled push hasta completar los 12,5 metros, y una vez sobrepasada la linea se empezará el backward sled drag hasta completar los 12,5 metros.
- Se repetirá 2 veces hasta completar los 50 metros
- En la categoria parejas el corredor que no realiza el ejercicio debe ir detras del compañero acompañandole durante todo el ejercicio. Pueden cambiarse tantas veces como quieran para completar el ejercicio.



BOX JUMP/STEP OVER

50 REPETICIONES 60cm

- Los cajones tendran una altura de 60cm para todas las categorias
- 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 categoria 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



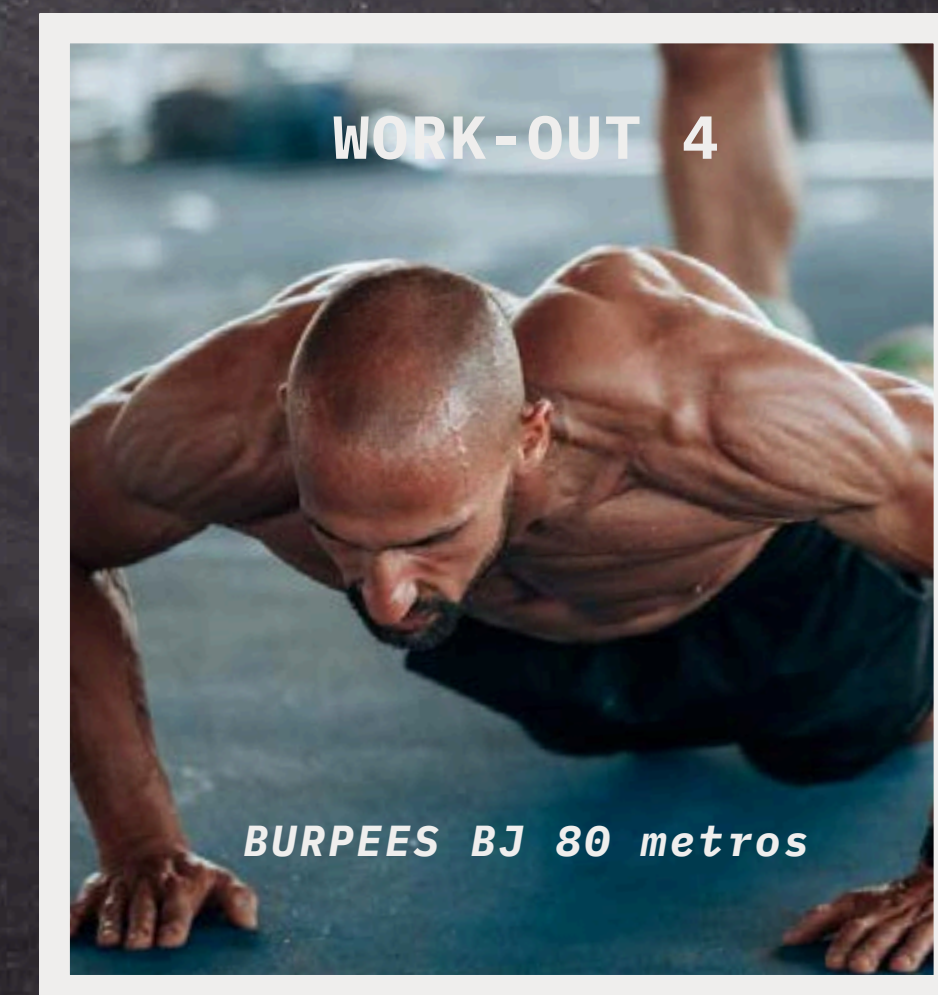
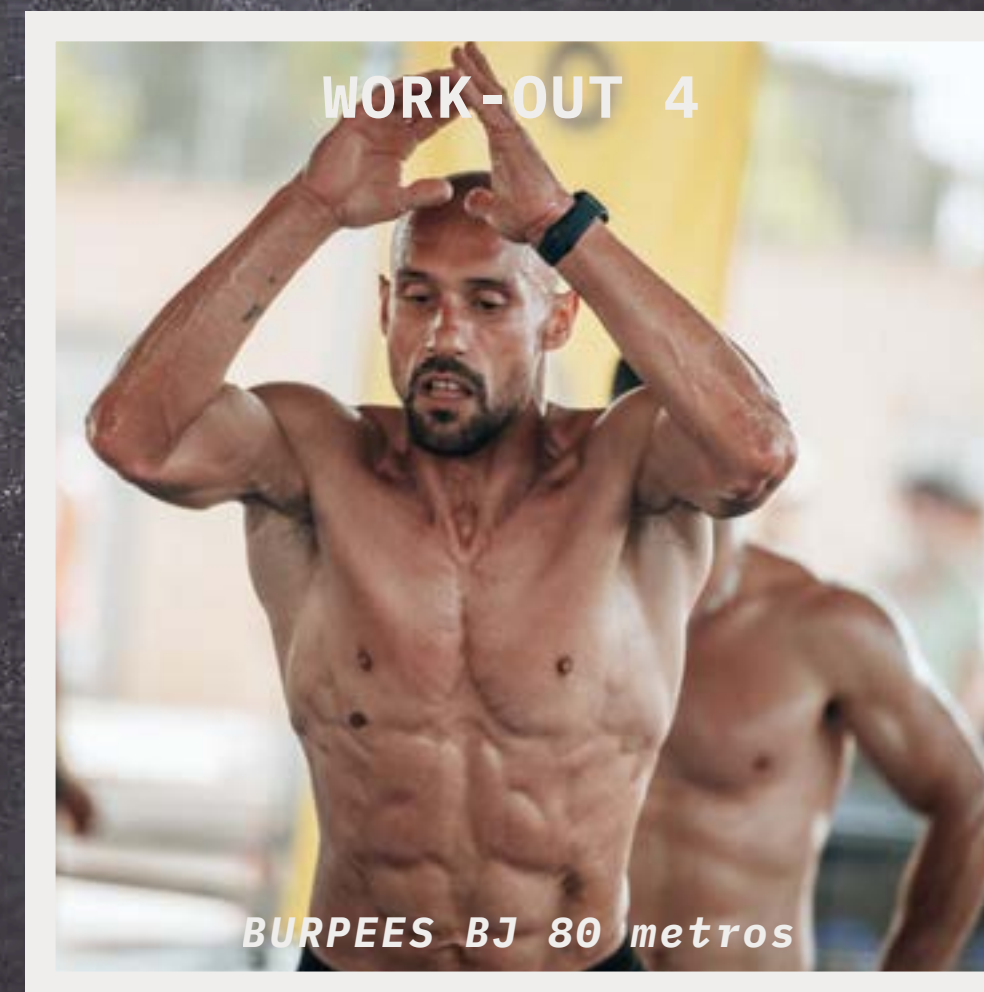
BURPPES BROAD JUMP

80 METROS

- El workout se completa mediante una combinación de burpees seguidos de saltos horizontales.
- El recorrido puede dividirse en tramos según el lugar; es responsabilidad del atleta completar todos los metros requeridos.

Reglas:

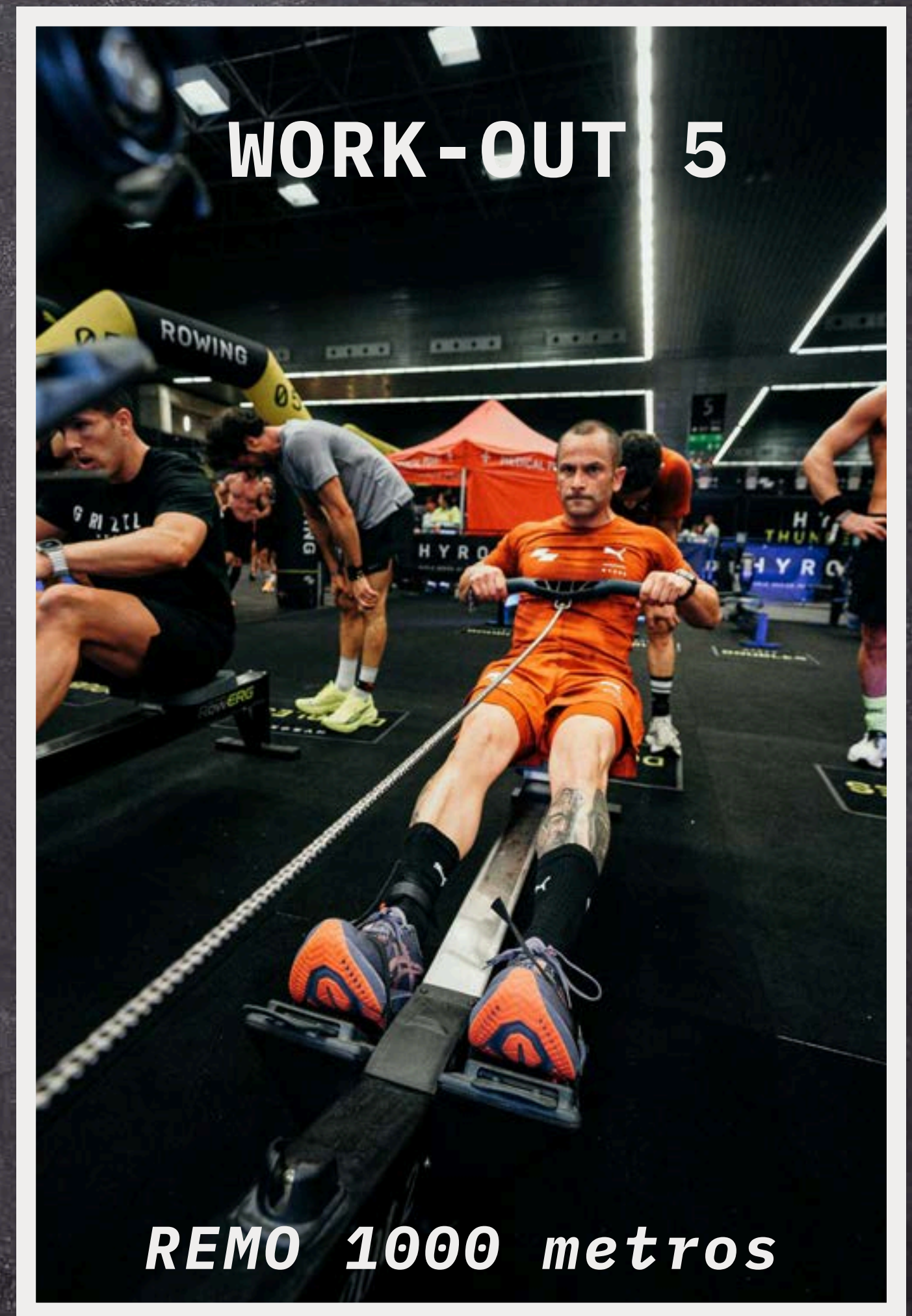
- Inicio: el atleta comienza de pie, con ambos pies detrás de la línea de salida.
- En cada tramo, se debe cruzar la línea de salida con ambos pies mediante el primer salto (no con pasos).
- El primer burpee de cada tramo comienza con ambas manos colocadas en el suelo o en la cinta de color contrastante detrás de la línea blanca de inicio, con el pecho del atleta tocando el suelo.
- El atleta debe colocarse en el suelo, tocando con pecho, caderas y muslos al mismo tiempo.
- 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 detras



ROW-REMO

1000 METROS

- El monitor será (re)configurado por el equipo de jueces.
- Los pies deben estar en las plataformas y los glúteos sobre el asiento antes de tomar el mango del remo.
- Se deben mantener los pies sobre las plataformas durante todo el workout.
- Al finalizar, el atleta debe permanecer sentado y levantar un brazo para pedir confirmación del juez.
- 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.



FARMER CARRY

200 METROS

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

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



WALKING LUNGES

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.
- 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
- 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.
- 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.
- 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.
- 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**

**WALKING LUNGES
100 metros** ✦



WALL-BALL

100 REPETICIONES

Es responsabilidad del atleta asegurarse de haber seleccionado el balón con el peso correcto según su división

- El atleta debe comenzar de pie, erguido (caderas y rodillas extendidas), sosteniendo la pelota con ambas manos (es decir, no está permitido que los atletas recojan la wall ball del suelo y la lancen inmediatamente hacia el objetivo. Luego, el atleta se agacha por debajo de la posición paralela y lanza la pelota (con ambas manos) al levantarse, golpeando el objetivo correcto en la estructura de la wall ball; esto se cuenta como una repetición.
- Cada lanzamiento de wall ball debe golpear la diana designada; teniendo en cuenta la categoría de cada atleta. Después de que la pelota toque la diana, el atleta puede atrapar la pelota y comenzar el movimiento nuevamente o, alternativamente, permitiendo que el wall ball caiga al suelo antes de iniciar de nuevo el movimiento; es decir, estar de pie, erguido, con caderas y rodillas extendidas antes de comenzar la sentadilla.
- No está permitido que los atletas atrapen la pelota después de que rebote y continúen con la siguiente repetición. En la posición más baja de la sentadilla, las caderas del atleta deben descender por debajo de las rodillas (también conocido como; por debajo del paralelo o por debajo de los 90°)

