AYUNTAMIENTO DE
ALMENDRALEJO

www.pasionporeldeporte.org

BADAJOZ RACE HYBRID

A PARTIR DE LAS 09:30 HORAS

www.pasionporeldeporte.org

BADAJOZ RACE HYBRID

ALMENDRALEJO
12 SEPTIEMBRE
2026

ZONA DE
LOS DEPORTES

DIPUTACIÓN DE BADAJOZ

BADAJOZ RACE HYBRID

BADAJOZ RACE HYBRID es una competición consiste en :

Una carrera de 900 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 ordenmdesignado (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 enun 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.

BADAJOZ 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 400m + 100 m
pista de atletismo

CATEGORIA POPULAR

1 VUELTAS DE 400m + 100 m
pista de atletismo

- Antes de cada WORK-OUT se completará la distancia marcada para cada categoria.
- Habra 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 CARRERA

CATEGORIA PRO

2 VUELTAS DE 400m + 100 m
pista de atletismo

CATEGORIA POPULAR

1 VUELTAS DE 400m + 100 m
pista de atletismo

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

AYUNTAMIENTO
ALMENDRALEJO

INFORMACION DE CARRERA

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
(traseras polideportivo Francisco de la Hera)

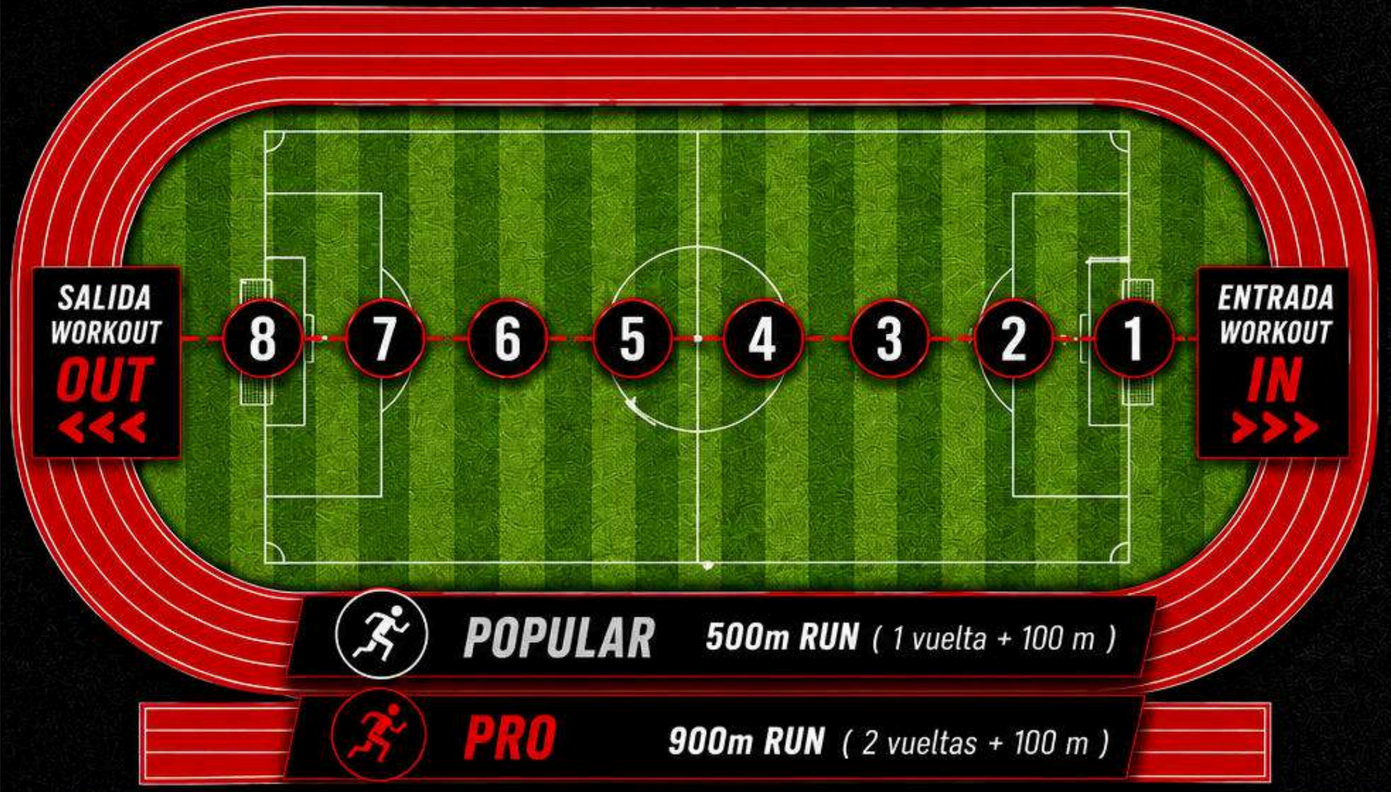
- **PRIMERA TANDA DE SALIDA 09:30**
- **ENTREGA DE PREMIOS 14:30 aprox**
- **“ CANTINA-BARRA” con comida y bebida**

AYUNTAMIENTO
ALMENDRALEJO

INFORMACION DE CARRERA

ZONA 8 WORKOUTS

2 CATEGORÍAS, UNA EXPERIENCIA



OUT — HABRÁ UNA ZONA OUT QUE INDICARÁ LA SALIDA DEL WORKOUT

5 m — POR PAREJAS, LOS 2 CORREDORES DEBEN IR JUNTOS, CON UNA SEPARACIÓN MÁXIMA DE 5 METROS

SALIDAS POR TANDAS CADA 15 MINUTOS

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

MAGNESIO

Solo el proporcionado por la organización y solo en las estaciones permitidas.
Penalización: 2 minutos.

HIDRATACIÓN

Los líquidos de los puntos de hidratación son solo para beber.
No para enfriamiento activo.
Penalización: 2 minutos.

INFRACCIONES

- LEVE: 5 MINUTOS DE PENALIZACIÓN TARJETA AMARILLA
- DESCALIFICADO: TARJETA ROJA
- 5 MINUTOS POR CADA VUELTA DE RUN NO REALIZADA

LOS 8 WORKOUTS

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

AYUNTAMIENTO DE ALMENDRALEJO

DIPUTACIÓN DE BADAJOZ

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.

AYUNTAMIENTO DE
ALMENDRALEJO

BADAJOZ RACE HYBRID

BADAJOZ RACE HYBRID es una competición consiste en :

- Una carrera de **900 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: 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

900 KM 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

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

PREMIOS Y GRUPOS DE EDAD

- CLASIFICACIÓN GENERAL PARA TODAS LAS CATEGORIAS (no acumilable 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

- 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

POPULAR PAREJAS FEMENINO

ENTREGA DE DORSALES 60 MIN ANTES DE LAS SALIDAS

HORARIOS ORIENTATIVOS

HORARIOS DE LAS TANDAS. LAS SALIDAS ENTRE TANDA Y TANDA SERÁN CON UNA DIFERENCIA DE 15minutos 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

AYUNTAMIENTO DE ALMENDRALEJO

BADAJOZ RACE HYBRID

www.pasionpordeporte.org

BADAJOZ RACE HYBRID

SALIDAS POR TANDAS

CATEGORÍA POPULAR	CATEGORÍA PRO
CADA 10 MINUTOS	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

SKIERG
1000 METROS

CASABLANCA

- 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).

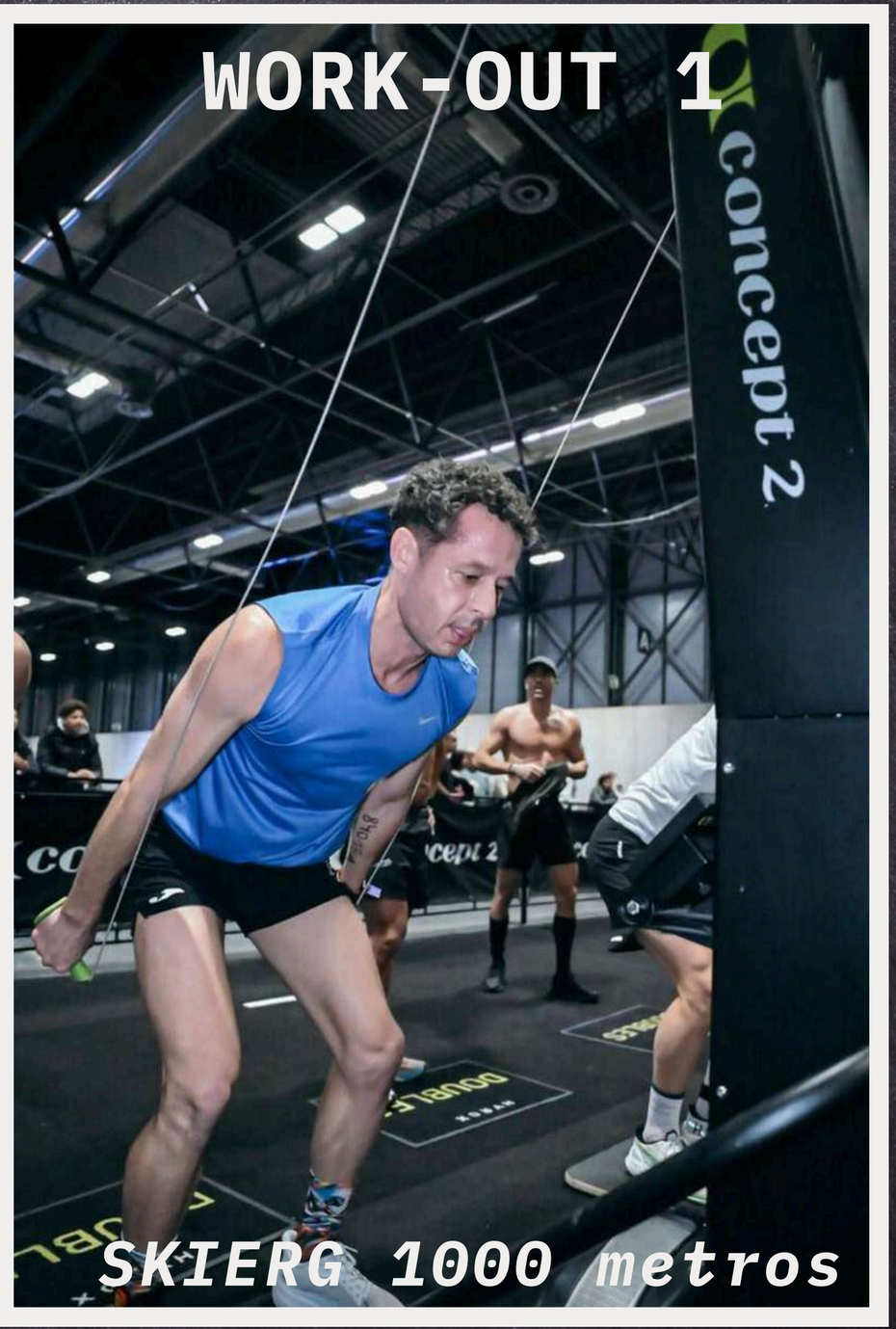
- Al completar la distancia requerida, el atleta debe permanecer con ambos pies sobre la base y levantar un brazo para señalar al juez que ha finalizado.

- 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).

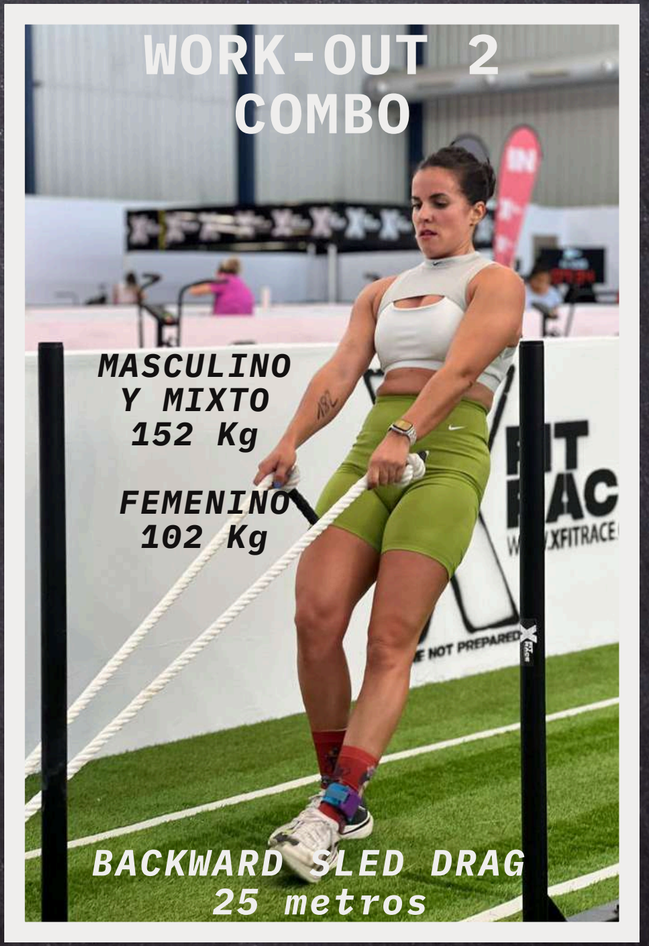


SLED PUSH
BACKWARD SLED DRAG

FLORE
924 84 09 07

DISTANCIA 50 METROS 4 x 12.5 metros

- Combinación de ejercicios de slep 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 empezaré 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

categorias masculinas y mixtas

50 REPETICIONES 45cm

categorias femeninas

- Los cajones tendran una altura de 60cm para todas las categorias masculinas y mixtas. Categoria femeninas 45cm

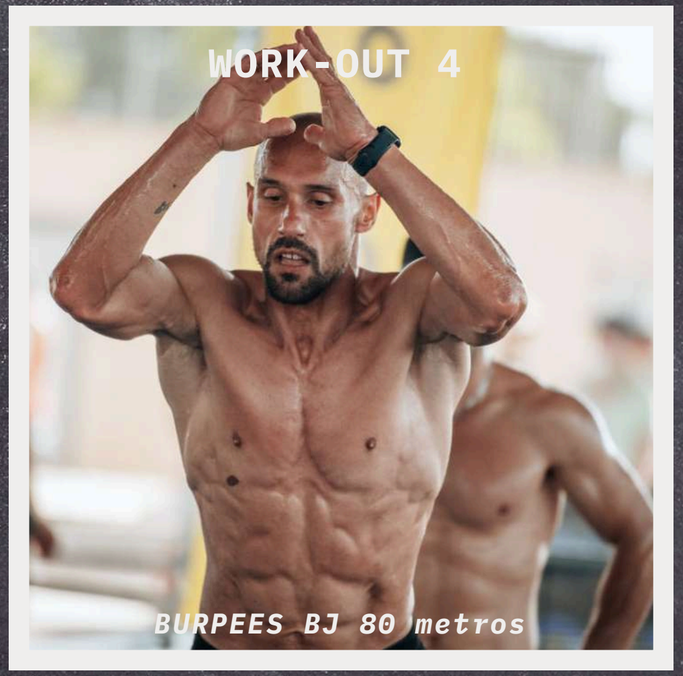
- Se debe pasar de un lado al otro del cajón

- 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 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

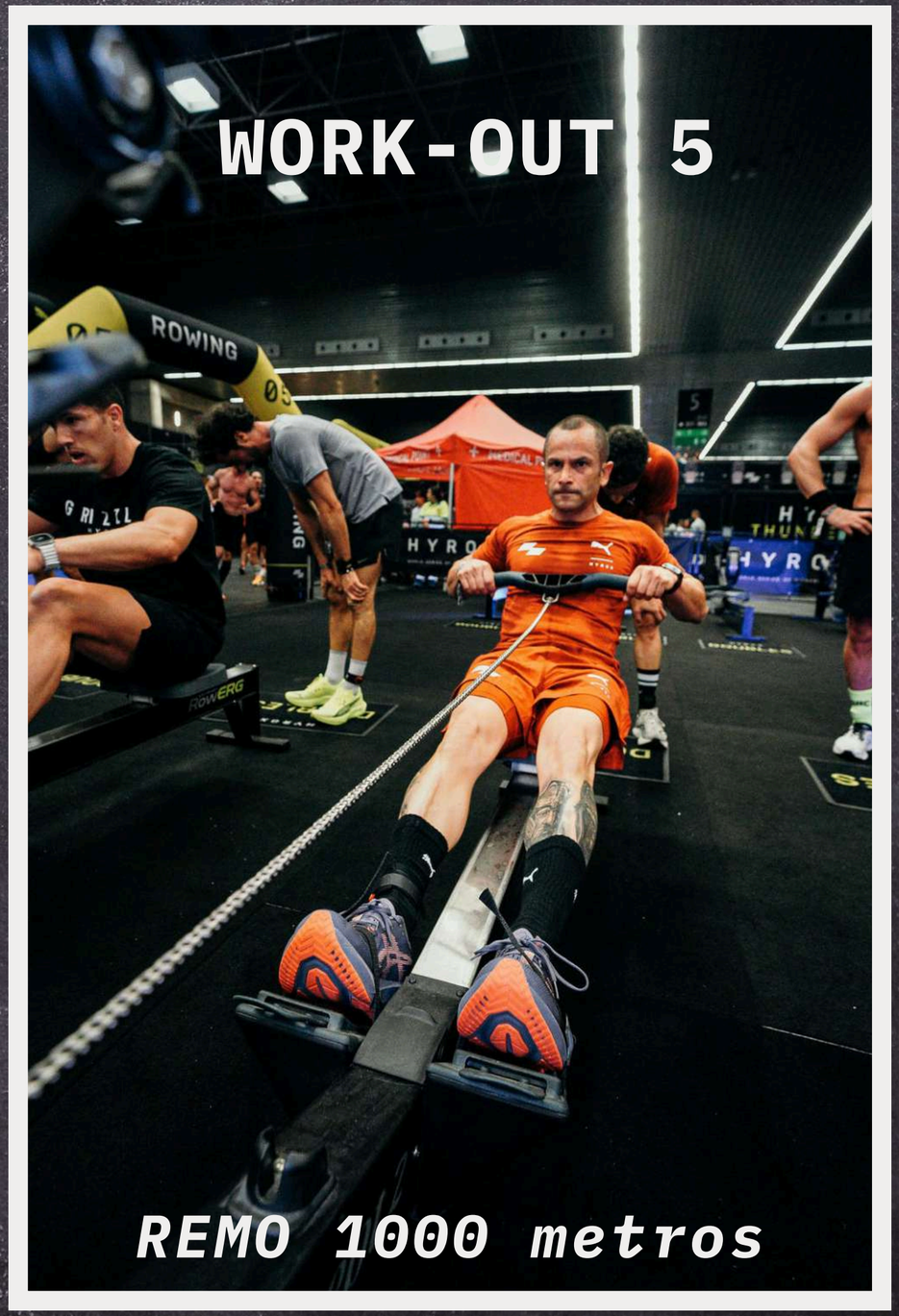
ROW-REMO

1000 METROS

PANTHERA SPORT CLUB

- 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.

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°)