





Normativa Oficial — TXAPEL HYBRID WOD 2025/2026



Reglas Generales

- **Formato:** La prueba se realiza por parejas (masculinas, femeninas o mixtas).
* si algún equipo no puede realizar la prueba podrá hacerlo solo uno de los miembros de forma individual.
- **Unidad:** Siempre se corre juntos; no se puede iniciar un segmento hasta que ambos atletas estén en la posta.
- **Relevos:** Son libres salvo cuando se indique lo contrario en la normativa específica.
- **Finalización:** La prueba siempre finaliza corriendo.



Time Caps y Logística

Por motivos de organización, **cada posta tendrá un cap de 8 minutos**. Si la pareja no completa la posta dentro del tiempo asignado, **quedará eliminada**.

- **Puntuación tras eliminación:** Se contabilizarán las repeticiones o distancia completada hasta el momento del corte.
- **Registro:** El resultado será "Cap + reps/distancia restante".



Tabla de Tiempos de Corte (Cumulative)

Bloque (Carrera + Trabajo)	Cap Acumulado (Minuto de corte)
1 Run 600 m + Sled Push/Drag	08:00
2 Run 600 m + Row	16:00
3 Run 800 m + 100 Box Jump Overs	24:00
4 Run 800 m + KB Farmer Carry	32:00
5 Run 600 m + Ski Erg	40:00
6 Run 600 m + 50 Devil Press	48:00
7 Run 600 m + Sandbag Lunges	56:00
8 Run 600 m final	64:00



⚔️ Estándares de las Pruebas

❄️ 1. Sled Push / Drag

Distancia total: 100 m (10 tramos de 10 m).

Alternancia: 5 tramos PUSH + 5 tramos DRAG (ida Push, vuelta Drag).

- **Masculino:** 150 kg
- **Mixto / Femenino:** 100 kg

Reglas: El sled debe cruzar completamente la línea para validar el tramo. No se puede iniciar un tramo nuevo sin validar el anterior. Relevo libre.

⛵ 2. Rowing

Distancia:

- **Masculino:** 1000 m
- **Mixto:** 950 m
- **Femenino:** 900 m

Reglas: Relevo libre.

📦 3. Box Jump Overs (100 reps)

Alturas:

- **Masculino:** 60 cm
- **Femenino:** 50 cm
- **Mixto:** Chico 60 cm / Chica 50 cm

Reglas: Relevos libres. Las parejas mixtas son responsables de ajustar la altura del cajón.

🏆 4. KB Farmer Carry (200 m)

Formato: 16 tramos de 12,5 m.

Pesos:

- **Masculino:** 2 x 32 kg
- **Mixto / Femenino:** 2 x 24 kg

Reglas: El relevo **solo** puede hacerse al final de cada tramo de 12,5 m.

🎿 5. Ski Erg

Distancia:

- **Masculino:** 1000 m
- **Mixto:** 950 m
- **Femenino:** 900 m

Reglas: Relevo libre.

🔥 6. Devil Press (50 reps)



Pesos:

- **Masculino:** 2 x 15 kg
- **Mixto / Femenino:** 2 x 10 kg

Reglas: Pecho a suelo. Finalización con cuerpo extendido y codos bloqueados sobre la cabeza. Se permite Snatch o Clean & Jerk. **Prohibido tirar las mancuernas.**

7. Sandbag Walking Lunges (100 m)

Distancia: 10 tramos de 10 m.

Pesos:

- **Masculino:** 30 kg
- **Mixto / Femenino:** 20 kg

Reglas: El relevo **solo** puede hacerse al finalizar un tramo de 10 m.

Resumen del Recorrido Completo

1. Run **600 m**
2. **Sled Push/Drag (100 m)**
3. Run **600 m**
4. **Row (1000/950/900 m)**
5. Run **800 m**
6. **Box Jump Overs (100 reps)**
7. Run **800 m**
8. **KB Farmer Carry (200 m)**
9. Run **600 m**
10. **Ski Erg (1000/950/900 m)**
11. Run **600 m**
12. **Devil Press (50 reps)**
13. Run **600 m**
14. **Sandbag Lunges (100 m)**
15. Run **600 m (Meta)**

Penalizaciones

El incumplimiento de las normas o del comportamiento deportivo conllevará sanciones de tiempo añadidas al resultado final:

- **Tirar las mancuernas:** +30 segundos.
- **Infracción determinada por el juez:** +30 segundos.