

X FRAQUE SOLO PUEDE QUEDAR UNO

20 SEPTIEMBRE
/ DON BENITO /



FEVAL | Institución Ferial de Extremadura

PATROCINA



cajal mendralejo

1. ORGANIZACIÓN

FEVAL Don Benito organiza el día **20 de septiembre de 2025** desde las **10 horas**, **XFitRace Gods**, una edición especial en la que se enfrentarán equipos que lucharán por el podium .

Los equipos estarán compuestos de un máximo de **8 atletas**.

1 pareja de Dobles Masculinos

1 pareja de Dobles Femeninos

Relevos (2 masculinos y 2 femeninos)



2. PARTICIPANTES

Cada **equipo** debe tener **representación** en cada una de las 3 **categorías: dobles masculinos, dobles femeninos y relevos.**

Estará formado por **un mínimo de 4 atletas (2 chicos y 2 chicas)** que **competirán en dobles masculinos, dobles femeninos y relevos, y un máximo de 8 participantes** en el caso de que **compitan diferentes atletas en la categoría de relevos.**

Cada equipo designará una persona responsable (**CAPITÁN**) que será la encargada de recibir las instrucciones del STAFF del evento y transmitirla a su equipo.

DOBLES MASCULINOS

/ 2 chicos /

DOBLES FEMENINOS

/ 2 chicas /

RELEVOS

/ 2 chicos + 2 chicas /

3. PRUEBA

La prueba se desarrolla al completo en el **Pabellón N° 2** de las instalaciones de **FEVAL** Don Benito. Recinto cerrado al tráfico con zona de aparcamientos.

El circuito consta de una **pista de carrera** y **7 estaciones en su interior** donde se desarrollan los workouts.

En las categorías de **DOBLE MASCULINO y DOBLE FEMENINO:**

La prueba consiste en realizar un total de **5 km** y **7 workouts** de forma intercalada.

- 1.000 metros de carrera (5 vueltas) iniciales.
 - Farmer Carry & Heavy Jump Rope.
- 500 metros de carrera (2 vueltas y media).
 - Air Bike.
- 500 metros de carrera (2 vueltas y media).
 - Sled push & reverse sled drag.
- 500 metros de carrera (2 vueltas y media).
 - Burpees Over the Box & Slam Ball Clean.
- 500 metros de carrera (2 vueltas y media).
 - Row.
- 500 metros de carrera (2 vueltas y media).
 - Wall Ball Shots.
- 500 metros de carrera (2 vueltas y media).
 - Sandbag Walking Lunges.
- 1.000 metros de carrera (5 vueltas).



3. PRUEBA

En las categorías de **RELEVOS:**

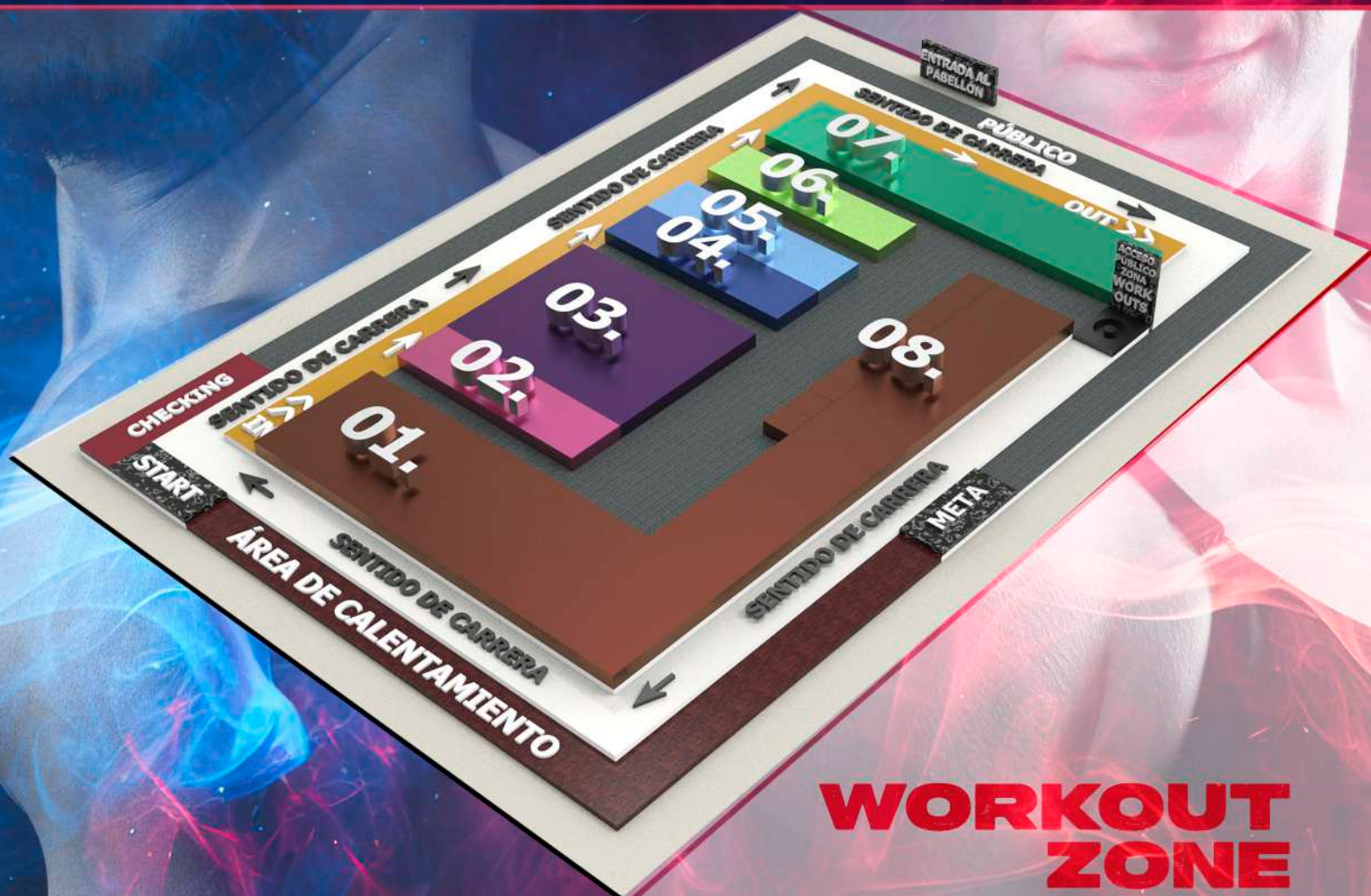
La prueba consiste en realizar un total de **4,8 km** y **8 workouts** de forma intercalada.

- 600 metros de carrera (3 vueltas).
- Farmer Carry & Heavy Jump Rope.
- 600 metros de carrera (3 vueltas).
- Air Bike.
- 600 metros de carrera (3 vueltas).
- Sled push & reverse sled drag.
- 600 metros de carrera (3 vueltas).
- Burpees Over the Box & Slam Ball Clean.
- 600 metros de carrera (3 vueltas).
- Row.
- 600 metros de carrera (3 vueltas).
- Wall Ball Shots.
- 600 metros de carrera (3 vueltas).
- Sandbag Walking Lunges.
- 600 metros de carrera (3 vueltas).
- American Ktb swing.



X-FIT RACE GODS

SOLO PUEDE QUEDAR UNO



WORKOUT ZONE

- 01.** Farmer Carry & heavy jump rope
- 02.** Air bike
- 03.** Sled push & Reverse sled drag
- 04.** Burpees over the box & Slam ball clean
- 05.** Row
- 06.** Wall ball shots
- 07.** Sandbag Walking Lunges
- 08.** American ktb swing (solo para equipos)

PESOS & REPETICIONES



WORKOUT	MASCULINO	FEMENINO
130m Farmer Carry & Heavy Jump Rope	2x24Kg 100 saltos simples	2x16Kg
Air Bike	50 cal.	40 cal.
80m Sled Push & Reverse Sled Drag	140Kg	100Kg
20 Burpees over the box	60 cm	50 cm
20 Slam ball clean	30Kg	20Kg
Row	50 cal.	50 cal.
80 Wall ball shots	7Kg	5Kg
70m Sandbag Walking Lunges	20Kg	10Kg

En la categoría RELEVOS los pesos y repeticiones serán los mismos que en las categorías individuales masculinas y femeninas respectivamente

RELEVOS		
80 American Kettlebell Swing	1x24Kg	1x16Kg

PENALIZACIONES

La penalización por no realizar una vuelta de carrera será de **5 minutos** (por cada vuelta) y de **1 minuto** si se equivoca de estación, pasando por los chips, pero rectifican.

Si no se realiza el estándar de algún ejercicio, los jueces contarán como **no válida** esa repetición y se tendrá que hacer de nuevo o comenzar desde el principio.

No se podrá recibir ayuda ni avituallamiento del exterior, penalizando con 5 minutos.

Es obligatorio **seguir las indicaciones de los jueces** existentes en la prueba. Si algún atleta se equivoca en la entrada y/o salida o en el orden de los workouts también se penaliza.

DOBLES

La prueba consistirá en realizar un total del **5km y 7 workouts** de forma intercalada.

En el caso de **dobles**, las repeticiones y calorías de los workouts, pueden repartirse como la pareja prefiera.



RELEVOS

Consistirá en realizar **4,8 km y 8 workouts** de forma intercalada.

Cada **miembro** debe completar **2 relevos; 2 x (600m + workout)**. La manera de repartirlo es libre, pero el atleta siempre deberá completar 600m de carrera seguido de 1 workout, pudiendo ser realizados de forma consecutiva o alterna, completando entre los 4 componentes los 8 workouts.

El relevo se dará en zona habilitada para ello.

El equipo debe completar los **8 workouts en el orden establecido**.

El equipo puede estar compuesto por atletas que han realizado las pruebas dobles o por otros distintos.



	•	600
Farmer carry & heavy jump rope	•	
	•	600
Air Bike	•	
	•	600
Sled push & reverse sled drag	•	
	•	600
Burpees over the box & slam ball clean	•	
	•	600
Row	•	
	•	600
Wall ball shots	•	
	•	600
Sandbag walking lunges	•	
	•	600
American Ktb swing	•	

4. SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

1

Se **puntuará de menos a más** según el puesto en cada categoría; 1º = 1 punto, 2º = 2 puntos, etc.

2

Ganará el equipo que **menor puntuación tenga en la suma de las tres categorías.**

3

En caso de empate, ganará el equipo que **menos tiempo** haya hecho.



12:07:16

02:44

5. HORARIO

ORDEN DE SALIDA

Se establecerán **según inscripciones en la última semana antes de la carrera**. Se comunicará el **orden de salida y horarios** a todos los atletas **por email** según su inscripción **y por redes sociales**.

Cada atleta deberá salir en su tanda establecida, no permitiendo salir en ninguna otra bajo ningún concepto.





6. PREMIOS

Los premios se darán al final de la prueba y consistirán en el reconocimiento de la primera posición, segunda posición y tercera posición de los equipos ganadores.

7. INSCRIPCIONES

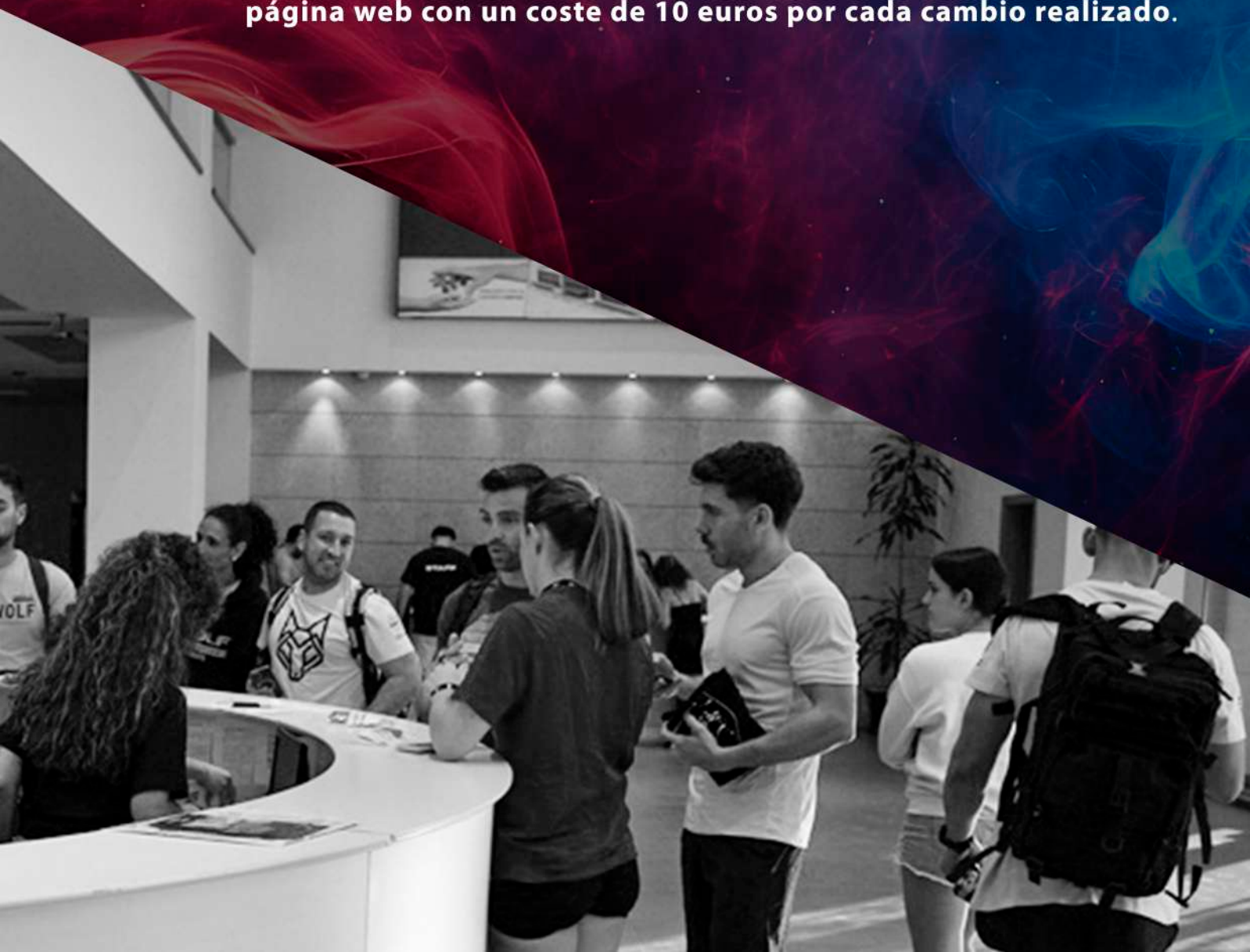
La inscripción deberá realizarse en la web www.xfitrace.com.

No se admiten **inscripciones** de particulares, **únicamente de equipos**.

El **cierre de inscripciones** será a **criterio de la organización**.

La cuota de **inscripción** es de **200€ por equipo**. En el caso de no **participación por parte del equipo** no se devolverá el dinero.

En caso de **cambio de atletas** se tendrá que hacer a través de la **página web** con un coste de **10 euros por cada cambio realizado**.





8. ASISTENCIA MÉDICA Y SEGURO

La prueba tiene contratados los siguientes seguros atendiendo a la normativa vigente para pruebas deportivas.

- Seguro de responsabilidad civil.
- Seguro de accidente para todos los participantes.

La prueba contará con asistencia médica según normativa vigente.

La prueba tiene contratados los siguientes seguros atendiendo a la normativa vigente para pruebas deportivas.

- Seguro de responsabilidad civil.
- Seguro de accidente para todos los participantes.

La prueba contará con asistencia médica según normativa vigente.

9.

ROPA Y ACCESORIOS

La forma de vestirse para la competición es decisión de cada participante. Los participantes no podrán recibir ninguno de los accesorios permitidos de personas ajenas a la competición y deberán llevarlos en todo momento.

ACCESORIOS PERMITIDOS

Rodilleras
Guantes
Cinturón de halterofilia
Muñequeras
Sistemas de hidratación (ej. chalecos)
Magnesio
Prótesis

ACCESORIOS **NO** PERMITIDOS

Auriculares
Correas de levantamiento de peso
Móviles
Casco de RV
Calleras

AVITUALLAMIENTO

Durante la carrera, habrá agua disponible en el WorkZone para todos los atletas. Otras bebidas o productos nutricionales están permitidos siempre y cuando los transporte el propio atleta, estando prohibido que reciban productos de personas ajenas a la competición. Hacerlo puede dar lugar a sanciones y/o descalificación.

DEPORTIVIDAD

Cualquier forma de anti-deportividad, comportamiento agresivo o abusivo hacia el personal del evento, voluntarios, espectadores u otros atletas, pueden resultar en penalización o descalificación.

Dicha penalización/descalificación puede aplicarse retrospectivamente después de una carrera.

COMPORTAMIENTO GENERAL

No está permitido tirar basura, escupir, limpiar fosas nasales o abusar del agua y puede dar lugar a sanciones y/o descalificación.

10.

RECLAMACIONES

Cualquier reclamación debe ir acompañada de un escrito y una fianza de 50€ que será devuelta al atleta solo en caso de aceptar su reclamación.

Para cuestiones relacionadas con la **organización** de la prueba, deberá dirigirse al propio organizador.

Para **cuestiones estrictamente deportivas** deberá dirigirse al Juez de la prueba o servicio de cronometraje, hasta 30 minutos después de la publicación oficial de los resultados, pudiendo posteriormente reclamar al jurado de apelación por escrito.

11. ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO

La participación en la prueba supone la **aceptación** del presente **reglamento**. La organización podrá solicitar en cualquier momento la acreditación de los datos reseñados en la inscripción. La **irregularidad o falsificación** de los mismos **podrá provocar la descalificación**.



12. DERECHOS DE IMAGEN

El participante **acepta** que el organizador **capte imágenes** de la prueba. El participante **acepta la difusión** de las mismas a través de los medios legalmente establecidos. **En caso contrario**, el participante **deberá notificarlo a la organización** para que se retiren todas las imágenes captadas en relación a la prueba.





ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

La competición consiste en una **carrera** seguida de un **workout**, que se repite **7 veces (8 veces en los equipos)**, para terminar con **1000 metros** de carrera en el caso de individual/dobles y con el **workout 8** en el caso de equipos.

Seguidamente se describen los **estándares de movimiento** de cada uno de los workouts de la competición. Cualquier ejecución de un movimiento que se desvíe de estos estándares, y/o sea inusual o poco común y/o resulte en una ventaja de tiempo **no será aceptada** y resultará en una **repetición no válida o una penalización de tiempo o distancia**.

CARRERA

- La distancia de carrera total es de 5000 metros.
- Se empieza carrera con 1000 metros (5 vueltas a la pista).
- El resto de carreras serán de 500 metros (2,5 vueltas a la pista).
- Se finalizará con una última carrera de 1000 metros (5 vueltas a la pista).
- Los participantes más rápidos deben mantenerse a la derecha y los más lentos a la izquierda.

DOBLES:

- Los miembros de la pareja deben correr juntos en todo momento de la carrera (con una separación máxima de 5 metros).
- Si uno de los miembros de la pareja corre a un ritmo más rápido, conllevará una penalización de 3 minutos, ya que perturba el sistema de cronometraje.
- Una vez completada la distancia de carrera, ambos miembros de la pareja deben entrar juntos en la siguiente estación de workout. Ambos deben estar presentes para poder empezar con el workout.
- Una vez completada la distancia o las repeticiones del workout, los miembros de la pareja abandonarán la estación al mismo tiempo.

1. FARMERS CARRY & HEAVY JUMP ROPE

Distancia: Se recorren 65 metros, se realizan 100 saltos simples y se vuelve al inicio recorriendo otros 65 metros.

- Este workout comienza recogiendo las **dos kettlebells** de la zona designada junto a la **línea de salida**, teniendo que llegar hasta la zona delimitada para realizar los **saltos de comba**, donde dejarás las kettlebells en el suelo y realizará los **100 saltos**. Terminados los saltos se cogerán de nuevo las kettlebells y se transportarán hasta el **final del recorrido**.
- El participante en activo transportará las **dos kettlebells** en todo momento mientras **avanza**.
- Debe llevar una kettlebell **en cada mano** con los **brazos extendidos a ambos lados de su cuerpo**.
- Está **permitido** dejar las kettlebells en el suelo **para descansar** siempre que **no se muevan hacia delante** cuando se dejen.
- El workout se completa cuando se han recorrido los **130 metros** en total, se hayan realizado los **100 saltos simples de comba** y las kettlebells se llevan a la **zona designada**.

DOBLES:

- El miembro de la **pareja en reposo** permanecerá en la **zona designada**.
- Mientras un atleta realiza los saltos de comba, la pareja debe mantener en todo momento las **kettlebells en suspensión, no contabilizándose** los saltos **si las Kettlebells están en el suelo**.
- Si el atleta **incumple** con alguno de los puntos mencionados anteriormente, recibirá una **penalización** de tiempo. El tiempo de la penalización se basará en la **gravedad** del incumplimiento.

2. AIR BIKE

50/40 CALORÍAS

- Antes de comenzar el workout, la máquina debe ser **(re)ajustada por un juez.**
- Después de completar las calorías requeridas (**50/40 calorías**) el participante debe levantar el brazo para llamar a un árbitro **y confirmar que ha completado la distancia.**
- Al recibir la **confirmación de finalización** por parte del árbitro, la pareja **podrá abandonar el workout.**
- Si el atleta **incumple** con alguno de los puntos mencionados anteriormente, recibirá una **penalización de tiempo.** El tiempo de la penalización se basará en la **gravedad** del incumplimiento.
- Se penalizará a quien toque la pantalla.

DOBLES:

- El miembro de la **pareja en reposo** permanecerá en la **zona designada.**

3. SLED PUSH & REVERSE SLED DRAG

6 x 13,30m (SIN SANCIONES).

- Tanto el **trineo completo** como el o los participantes deben estar **detrás de la línea de salida** antes de comenzar.
- El trineo **siempre** debe de pasar al completo la marca de **13,30m** antes del cambio de dirección.
- Una vez que se haya completado **6 x 13,30m** y el trineo haya vuelto a su lugar de salida, la estación se podrá dar por **completada**.
- Si se **abandona** la estación **sin haber completado los 6 x 13,30m** se añadirá una **penalización de 3 minutos** por cada 13,30m no completados.
- Los primeros **13,30m** serán de **empuje de trineo** y los **13,30m** de vuelta **caminando hacia** atrás agarrando del trineo por las cuerdas, **no pudiendo enrollarse las cuerdas alrededor del cuerpo**, debiendo realizar esta secuencia **3 veces** (13,30m push + 13,30m reverse sled drag + 13,30m push + 13,30m reverse sled drag).

DOBLES:

- El miembro de la **pareja en reposo** permanecerá en la **zona designada**.
- Si el miembro que camina **obstruye** a otros participantes, recibirán una **penalización** de 10m de distancia que deben **retroceder**.

4. BURPEES Y SLAM BALL

20 repeticiones de burpees OTB + 20 repeticiones de Slam ball.

- El **burpee over the box** empieza con el atleta al lado del box realizando un burpee y acaba con el atleta pasando (dando un paso / **STEP** o saltando) apoyando los **dos pies sobre el box y bajando al otro lado**, tocando con los **dos pies** en el suelo.
- El atleta **podrá hacer step** en el burpee tanto para echarse al suelo como para levantarse.
- Podrá hacerlo **de frente o de lado** al cajón.
- **No se podrá apoyar** sobre el cajón **ninguna parte del cuerpo** que no sean los pies (no se puede apoyar en las rodillas para subir al cajón).
- No será necesario el **bloqueo de la cadera** encima del cajón.
- Es **OBLIGATORIO** tocar con el pecho en el suelo.
- La repeticiones de los burpees over the box terminan cuando el atleta ha realizado las **20 repeticiones**, tocando en la **última en el suelo con los pies**.
- Una vez terminadas se puede empezar con el **Slam ball clean**.
- Slam ball clean consiste en **eleva la pelota** (Slam ball) desde el **suelo** hasta la altura de los **hombros**.
- En el final del movimiento se debe **extender la cadera** y la Slam ball debe quedar **encima del hombro**.
- El ejercicio acaba cuando se hayan realizado las **20 repeticiones**.

DOBLES:

- El miembro de la **pareja en reposo** permanecerá en la **zona designada**.

5. ROW

50 CALORÍAS

- Antes de comenzar el workout, la máquina debe ser **(re)ajustada por un juez**. El ajuste del amortiguador en el ergómetro estará preajustado a la siguiente **resistencia: 5**.
- Los pies del participante en activo deben permanecer en los soportes del remo **desde antes de coger el agarre**, y deben permanecer en estos soportes durante todo el workout.
- Después de completar la distancia requerida (**50 calorías**) el participante debe levantar el brazo para llamar a un árbitro y **confirmar que ha completado la distancia**.
- Al recibir la **confirmación de finalización** por parte del árbitro, la pareja **podrá abandonar el workout**.
- Se penalizará a quien toque la pantalla.
- Si el atleta **incumple** con alguno de los puntos mencionados anteriormente, recibirá **una penalización de tiempo**. El tiempo de la penalización se basará en la **gravedad** del incumplimiento.

DOBLES:

- El miembro de la **pareja en reposo** permanecerá en la **zona designada**.

Nota: *Se puede ajustar la configuración del amortiguador según sus propias preferencias, pero una vez que comienza el ejercicio, no se le permite cambiarlo y debe permanecer con el ajuste elegido hasta haber completado todas las calorías.*

6. WALL BALLS

80 REPETICIONES

- El atleta comienza en **posición vertical**, sujetando el wall ball con **ambas manos**.
- El participante realizará una **sentadilla** para **posteriormente lanzar el balón** (con ambas manos) al objetivo una vez de pie y en **extensión completa**.
- En cada repetición, el participante debe golpear el **centro del objetivo designado** con la pelota. La distancia del **centro de las dianas** de las **mujeres** estará a **270 cm de altura** y la de los **hombres** a **300 cm de altura**.
- Una vez que el balón alcanza la diana, el participante podrá atraparlo y comenzar el ejercicio de nuevo, o dejarlo caer para posteriormente volver a comenzar el ejercicio de pie con **caderas y rodillas extendidas antes de hacer la sentadilla**.
- En la posición inferior de la sentadilla, las rodillas del participante deben **bajar de 90°**.
- Si el participante **incumple** alguno de los puntos mencionados, la repetición queda **invalidada** y debe **repetirse**.

DOBLES:

- El miembro de la **pareja en reposo** permanecerá en la **zona designada**.

7. SANDBAG LUNGES

70M (SIN SANCIONES)

- Comienza cuando el participante recoge el saco de la zona designada **junto a la línea de salida**.
- El participante debe levantar el saco **sin ayuda** y colocarlo sobre sus **hombros**.
- El participante comienza en posición vertical con **ambos pies** detrás de la línea de salida.
- En cada zancada, la rodilla trasera debe tocar el suelo **explícitamente**.
- Una repetición termina con las rodillas y las caderas **completamente extendidas**.
- Las zancadas deben **alternar las rodillas tocando el suelo**.
- El participante puede dar zancadas de manera continua o detenerse después de cada zancada con **ambos pies paralelos en el suelo**.
- Está prohibido dar **cualquier paso** entre repeticiones.
- El workout se completa cuando el participante devuelve el saco a la zona designada **tras la línea de meta**.
- Si el participante **infringe** cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, **la repetición queda invalidada**. Al segundo aviso, el participante recibe una **penalización** de 2 minutos.
- El saco debe permanecer sobre los hombros del participante **en todo momento** y no está permitido dejarlo en el suelo en todo el recorrido. Dejar el saco en el suelo **una vez** implicará una **penalización de 10m de distancia**. Si se deja el saco en el suelo una **segunda vez**, la pareja quedará **descalificada**.

DOBLES:

- El atleta que no esté realizando los lunges deberá acompañar a su compañero caminando por detrás, sin adelantarlo en ningún momento y manteniéndose siempre dentro del área de recorrido.
- Si el miembro que camina **obstruye** a otros participantes, recibirán una **penalización** de 2 minutos.

8. AMERICAN KETTLEBELL SWING

- El movimiento empieza con los pies separados a la altura de las caderas y con una kettlebell en el suelo, de frente por delante de las punteras de los pies.
- Con la espalda bloqueada neutralmente y en posición de media sentadilla nos inclinamos para agarrar el asa con ambas manos.
- Se arrastra la bola entre las piernas y antes de llegar a los tobillos comenzamos a levantarnos mientras la kettlebell sigue aproximándose al cuerpo.
- Cuando la kettlebell ha pasado el eje vertical y acaba el recorrido del balanceo es cuando se ejecuta un fuerte golpe de cadera, con los pies firmemente fijados al suelo.
- Los antebrazos chocan contra la pelvis y desde ahí con un empuje de la cadera, seguido de un empuje con los brazos y hombros haremos que la kettlebell suba hasta por encima de nuestra cabeza, quedando en la vertical y con los brazos estirados.
- Para enlazar más repeticiones se debe volver a acompañar a la kettlebell entre las piernas, sin que nos golpee en las mismas, para volver a lanzar el golpe desde la cadera para que vuelva a subir.

Obligatorio:

- Extensión de cadera en la suspensión.
- Kettlebell en la vertical encima de la cabeza y con los brazos estirados.

XFITACE FRAGOS SOLO PUEDE QUEDAR UNO



Contacto

xfitrace@feval.com

924 82 91 00/ 689 31 83 45

FEVAL Paseo de Feval s/n, Don Benito (Badajoz)



FEVAL | Institución Ferial de Extremadura

PATROCINA



cajal mendralejo