

MANUAL DE OPERACIONES:
ACADEMIA DE HÉROES X RACE KIDS EXTREMADURA

GUÍA DEL ASPIRANTE AL DESAFÍO FINAL



**¡PREPÁRATE PARA LA GLORIA,
SÚPER ATLETA!**



MANUAL DE OPERACIONES:

ACADEMIA DE HÉROES X RACE KIDS EXTREMADURA

¡EL DESPERTAR DE LOS HÉROES!

1. LLAMADA AL DEBER



¡ATENCIÓN, RECLUTAS!



El Cuartel General de la Academia de Héroes X Race ha activado la señal de reclutamiento. No buscamos simples participantes; buscamos a la **ÉLITE**, a los valientes que no retroceden ante el **BARRO** y cuyo espíritu de sacrificio es **INQUEBRANTABLE**.



Vuestro entrenamiento ordinario ha terminado; ahora comienza vuestra **FORJA COMO LEYENDAS**.



DÍA DEL DESAFÍO:
14 DE JUNIO.



ZONA DE OPERACIONES:
FEVAL, DON BENITO
(BADAJOZ).



INSCRÍBETE Y SUPÉRATE: ¡Prepárate para el desafío!

Demostrad que tenéis el coraje necesario para portar el emblema de la Academia. ¡Vuestro destino os aguarda en el campo de batalla!

MANUAL DE OPERACIONES:

ACADEMIA DE HÉROES X RACE KIDS EXTREMADURA

¡EL DESPERTAR DE LOS HÉROES!

2. PROTOCOLO DE ALISTAMIENTO Y MISIÓN EN SOLITARIO



¡ATENCIÓN, ASPIRANTES!



Para obtener vuestro pase de acceso a las instalaciones de entrenamiento y recibir el equipo oficial, todo aspirante debe cumplir con el siguiente protocolo:



- Tasa de Acceso a la Academia: Se establece una cuota de alistamiento obligatoria de 10€.



- ADVERTENCIA TOP SECRET: Esta es una misión estrictamente individual. En la Liga Kids, el honor se gana en solitario. No se permiten patripatrols ni asistencia en pareja; cada héroe debe superar los obstáculos por sus propios medios.



INSCRÍBETE Y DEMUESTRA TU VALOR: El éxito está en tus manos. ¡Solo los verdaderos héroes actúan con honor!

MANUAL DE OPERACIONES:




ACADEMIA DE HÉROES X RACE KIDS EXTREMADURA

¡EL DESPERTAR DE LOS HÉROES!

3. LAS TRES LIGAS DE LA ACADEMIA (CATEGORÍAS)



Según vuestro año de nacimiento y potencial genético, habéis sido asignados a uno de los siguientes rangos de combate:

-  • **LIGA CENTELLAS** (★) Aspirantes nacidos entre 2017 y 2020. Veloces, letales y listos para su primera gran prueba.
-  • **LIGA RAYOS** (⚡) Héroes en ascenso nacidos entre 2014 y 2016. La columna vertebral de nuestra fuerza de choque.
-  • **LIGA TITANES** (X) Veteranos de la Academia nacidos entre 2010 y 2013. Poseedores de una fuerza y resistencia legendarias.



INSCRÍBETE Y SUPÉRATE! ¡Prepárate para el desafío! Demostrad que tenéis el coraje necesario para portar el emblema de la Academia. ¡Vuestro destino os aguarda en el campo de batalla!

MANUAL DE OPERACIONES:

ACADEMIA DE HÉROES X RACE KIDS EXTREMADURA

¡EL DESPERTAR DE LOS HÉROES!

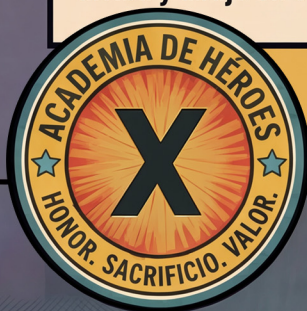
4. PROTOCOLOS DE COMBATE DE ÉLITE (WORKOUTS)

Para graduaros, deberéis completar 7 misiones técnicas. Los Jueces de la Academia vigilarán que cada movimiento cumpla el estándar de justicia.



Protocolo	Liga Centellas (2017-2020)	Liga Rayos (2014-2016)	Liga Titanes (2010-2013)
W1: Agilidad/Carga	Zig-zag entre Kettlebells (70m)	Sandbag 10kg (70m ida/vuelta)	Sandbag 20kg (70m ida/vuelta)
W2: Potencia	Burpee Broad Jump (10m)	Burpee Broad Jump (20m)	Air Bike (1000m)
W3: Empuje/Arrastre	Slam Ball 20kg (26m total: 13m ida/13m vuelta)	Slam Ball 30kg (26m total: 13m ida/13m vuelta)	Sled Push 13m + Reverse Drag 13m (sin peso)
W4: El Salto	10 subidas y bajadas al cajón (50cm)	15 subidas y bajadas al cajón (50cm)	15 Burpees over box (50cm)
W5: Resistencia Naval	Remo (200m)	Remo (400m)	Remo (600m)
W6: Fuerza de Acero	Transporte Wallball 5kg (alrededor del rack)	15 Sentadillas (Balón 5kg)	15 Sentadillas (Balón 7kg)
W7: Zancada Heroica	Lunges (20m total: 10m ida/10m vuelta)	Lunges (30m total: 15m ida/15m vuelta)	Lunges (40m total: 20m ida/20m vuelta)

Nota de Seguridad del Director: Para el W4, el estándar oficial es 50cm; no obstante, los Jueces podrán ajustar la altura por motivos de seguridad táctica. Es obligatorio apoyar ambos pies arriba y abajo en cada repetición. Para el W7 será necesario apoyar la rodilla en el suelo.

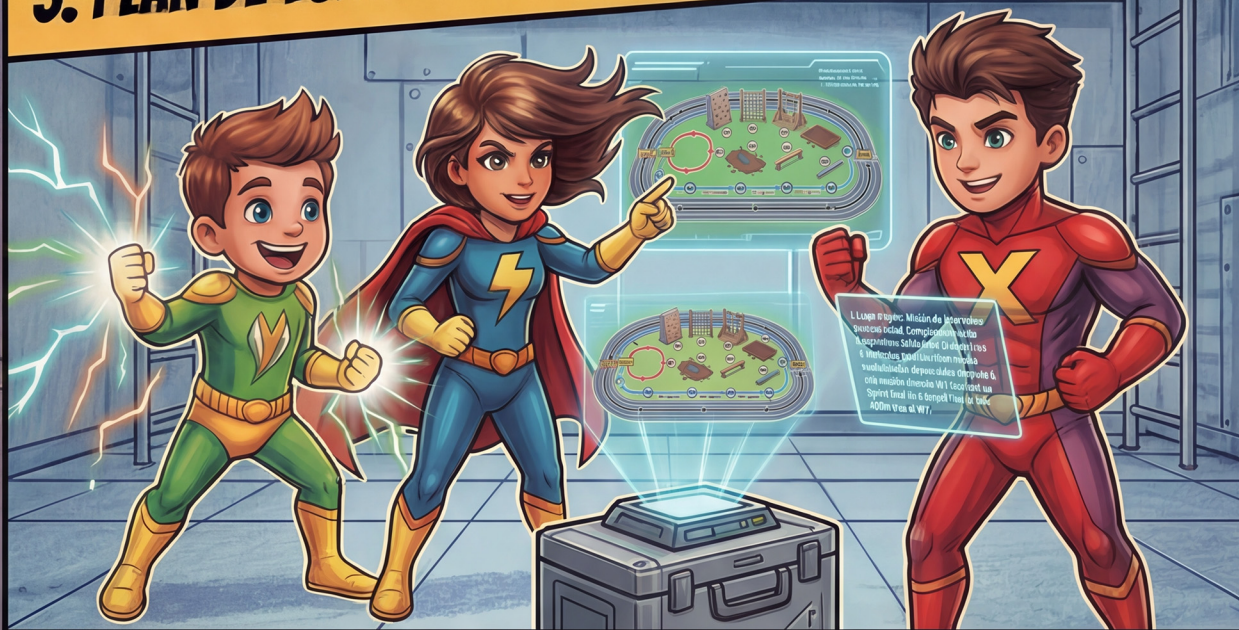


INSCRÍBETE Y SUPÉRATE: ¡Prepárate para el desafío! Demostrad que teneis el coraje necesario para portar el emblema de la Academia. ¡Vuestro destino os aguarda en el campo de batalla!

MANUAL DE OPERACIONES: ACADEMIA DE HÉROES X RACE KIDS EXTREMADURA

¡EL DESPERTAR DE LOS HÉROES!

5. PLAN DE VUELO: DESPLIEGUE EN EL CAMPO DE BATALLA



- El orden de inserción y las patrullas de carrera son vitales. No os desviéis de la ruta asignada:
- 1. ⚡ Liga Centellas: Inserción directa. Realizaréis una carrera inicial de 200m (1 vuelta) 🏃, seguida de las 7 misiones técnicas 🏁 de forma consecutiva, para finalizar con un sprint 🏁 de 200m hacia la gloria.
- 2. ⚡ Liga Rayos: Misión de intervalos de alta intensidad. Completaréis un total de 8 segmentos de carrera: Salida de 400m (2 vueltas) + 6 intervalos 🕒 de 100m (media vuelta) intercalados después de cada misión (desde W1 hasta W6) + Sprint final 🏁 de 400m tras el W7.
- 3. 🛡️ Liga Titanes: La prueba definitiva de resistencia. Completaréis un total de 8 segmentos de carrera: Salida de 600m (3 vueltas) + 6 intervalos 🕒 de 100m (media vuelta) intercalados después de cada misión (desde W1 hasta W6) + Sprint final 🏁 de 600m tras el W7.



INSCRÍBETE Y SUPÉRATE: ¡Prepárate para el desafío!

Demostrad que tenéis el coraje necesario para portar el emblema de la Academia. ¡Vuestro destino os aguarda en el campo de batalla!

MANUAL DE OPERACIONES:

ACADEMIA DE HÉROES X RACE KIDS EXTREMADURA

¡EL DESPERTAR DE LOS HÉROES!

6. CÓDIGO DE JUSTICIA DEL VENGADOR



Un héroe sin honor no es más que un villano con disfraz.
Cumplid estrictamente este código:



- **Integridad en la Carrera:** Saltarse una vuelta de carrera o ignorar una estación de combate conlleva una penalización automática de 5 minutos sobre vuestro tiempo de misión.



- **Sentencia del Juez:** Los estándares de movimiento no son sugerencias. Si un Juez de la Academia dictamina una repetición como "no válida", el recluta deberá repetirla hasta que sea perfecta. Su palabra es ley.



- **Zona de Exclusión de Ayuda:** Queda terminantemente prohibido recibir avituallamiento, agua o asistencia mecánica de agentes externos padres. El héroe debe autoabastecerse o utilizar los recursos de la organización. El incumplimiento será sancionado.



INSCRÍBETE Y SUPÉRATE: ¡Prepárate para el desafío!

Demostrad que tenéis el coraje necesario para portar el emblema de la Academia. ¡Vuestro destino os aguarda en el campo de batalla!

MANUAL DE OPERACIONES:

ACADEMIA DE HÉROES X RACE KIDS EXTREMADURA

¡EL DESPERTAR DE LOS HÉROES!

7. MAPA RESUMEN DE LA ACADEMIA



Antes de que suene la sirena de salida, verificad vuestro equipo:



• Coordenadas memorizadas: FEVAL, Don Benito.



• Equipo de combate: Ropa táctica cómoda y calzado de alto rendimiento.



• Objetivos claros: Conozco mis 7 misiones y el número de vueltas de carrera.



• Mentalidad de Héroe: Estoy listo para dar hasta mi último gramo de energía.



DÍA DEL DESAFÍO:
14 DE JUNIO 2025



ZONA DE OPERACIONES:
FEVAL, DON BENITO
(BADAJOZ).



INSCRÍBETE Y SUPÉRATE: ¡Prepárate para el desafío!
¡POR EL HONOR, POR LA VICTORIA, POR LA ACADEMIA!
¡A LAS ARMAS, HÉROES!

MANUAL DE OPERACIONES: ACADEMIA DE HÉROES X RACE KIDS EXTREMADURA

¡EL DESPERTAR DE LOS HÉROES!

8. SISTEMA DE CONTROL Y RANKING HEROICO



¡Reclutas de la Academia de Héroes X Race Kids! vuestra gesta en el campo de batalla será registrada con precisión legendaria mediante el **Chip Guardián del Trueno**, un dispositivo atado firmemente a vuestro tobillo que activa un escudo cuántico invisible para **cronometrar cada segundo de gloria**. Este artefacto superheroico, forjado en los laboratorios de la Academia, **detecta automáticamente el inicio de la misión** al cruzar la línea de partida y el triunfo final al llegar a meta, **registrando tiempos netos impecables sin margen para el error**.



El **Ranking Final de Leyendas** se determinará por el tiempo total de cada héroe, posicionando a los más veloces en la cima de la clasificación general. Además, se establecerán rankings separados por Liga (**Centellas, Rayos, Titanes**) y por sexo, honrando el potencial único de cada categoría para forjar rivalidades épicas y reconocimientos justos.



Los tres primeros héroes y heroínas de cada liga recibirán la gloria suprema de la Academia, con podios elevados donde vuestros nombres resonarán en la historia de X Race Kids. **¡Preparad vuestros tobillos para el Chip Guardián y convertíos en las leyendas que Extremadura necesita!**



INSCRÍBETE Y SUPÉRATE: ¡Prepárate para la medición de tu potencial! Demostrad que tenéis el coraje necesario para forjar vuestra leyenda. ¡Vuestro destino os aguarda en el campo de batalla!

X RACE KIDS EXTREMADURA: EL DESPERTAR DE LOS SÚPER ATLETAS!

LIGA CENTELLAS

Nacidos/as entre 2017 y 2020



EL COMIENZO:
Carrera de 200 metros

LA MISIÓN EMPIEZA CON UNA VUELTA COMPLETA DE 200 METROS PARA CALENTAR MOTORES ANTES DE ENTRAR EN LA ZONA DE ACCIÓN.

LIGA RAYOS

Nacidos/as entre 2014 y 2016



EL COMIENZO:
Carrera de 400 metros

LOS ATLETAS DE LA LIGA RAYOS INICIAN SU ODISEA CON DOS VUELTAS COMPLETAS AL CIRCUITO, 400 METROS.

LIGA TITANEX

Nacidos/as entre 2010 y 2013



EL COMIENZO:
Carrera de 600 metros

LA CATEGORÍA REINA COMIENZA CON TRES VUELTAS COMPLETAS AL CIRCUITO PARA UN TOTAL DE 600 METROS INICIALES.

¡ACCIÓN!

7 MISIONES DE AGILIDAD Y FUERZA

- ZIG-ZAG ENTRE KETTLEBELLS 70M
- 10M DE BURPEES BROAD JUMP
- EMPUJE DE SLAM BALL 20KG, 26M
- 10 SUBIDAS AL CAJÓN DE 50CM
- 200M DE REMO
- TRANSPORTE DE WALLBALL 5KG
- WALKING LUNGES SIN PESO, 20M

EL SPRINT FINAL:
200 metros

TRAS COMPLETAR LAS 7 MISIONES, UNA ÚLTIMA VUELTA DE 200 METROS SEPARA AL ATLETA DE LA GLORIA EN LA

¡RESISTENCIA!

7 MISIONES DE RESISTENCIA

- SANDBAG 10KG EN BRAZOS 70M
- 20M DE BURPEES BROAD JUMP
- EMPUJE DE SLAM BALL 30KG, 26M
- 15 SUBIDAS AL CAJÓN DE 50CM
- 400M DE REMO
- 15 SENTADILLAS BALÓN 5KG
- WALKING LUNGES SIN PESO, 30M

TRANSICIÓN:
100m ENTRE MISIONES

ENTRE CADA UNO DE LOS 7 WORKOUTS, LOS PARTICIPANTES DEBEN RECORRER 100 METROS (MEDIA VUELTA) PARA LLEGAR A LA SIGUIENTE ZONA.

EL SPRINT FINAL:
400 metros

EL ASALTO CONCLUYE CON DOS VUELTAS FINALES (400M) ANTES DE CRUZAR EL ARCO DE META.

¡MÁXIMO NIVEL!

7 MISIONES DE MÁXIMO NIVEL

- SANDBAG 20KG EN BRAZOS 70M
- 1000M AIR BIKE
- 13M SLED PUSH + 13M REVERSE SLED DRAG TRINEO SIN PESO
- 15 BURPEES OVER DE BOX, CAJÓN DE 50CM
- 600M DE REMO
- 15 SENTADILLAS BALÓN 7KG
- WALKING LUNGES SIN PESO, 40M

TRANSICIÓN: 100m ENTRE MISIONES

EL SPRINT FINAL:
600 metros

LA PRUEBA TERMINA CON TRES VUELTAS DE HONOR, 600 METROS, ANTES DE LA ENTRADA TRIUNFAL Y ALCANZAR LA GLORIA.

DATOS DE MISIÓN

- CUÁNDO Y DÓNDE:**
14 de junio, FEVAL, Don Benito
- COSTE DE INSCRIPCIÓN:**
10 euros por participante
- INSCRÍBETE Y SUPERATE:**
¡Prepárate para el desafío!

¡El evento es totalmente individual!
¡Prepárate, superhéroe!

SIN ESPERAS ENTRE MISIONES
En esta liga no hay distancia de carrera entre los workouts, los atletas pasan directamente de un desafío al siguiente.