

1. CONCEPTO

WIDCROSS es un evento de entrenamiento híbrido que combina carrera de aproximadamente 1.500m y 8 wods de manera intercalada. El entreno se inicia con una carrera alrededor de la zona de entrenamiento y luego se inicia la primera estación del wod, le siguen 2 estaciones más y tienen que volver a realizar carrera, le siguen 8 estaciones más de WOD hasta completar el entreno con una carrera que da por finalizado y completado el entrenamiento de 8 wods y carrera con wallball la mitad de la carrera (la distancia puede variar según la localización.)

Para terminar el entreno, los atletas deben de completar el recorrido de carrera y workouts en un orden específico. Los wods serán los mismos para todos los participantes, mientras que las repeticiones y el peso varían según la categoría a la que se hayan apuntado y el sexo.

Al finalizar la carrera y los wods el deportista recibirá su tiempo en el que podrá comprobar respecto a los demás participantes como lo ha hecho. Recordamos que, aunque es un evento en el que se viene a competir con uno mismo y donde el premio es pasarlo bien y divertirse durante el entreno y en la fiesta final con su gente. Quien lo quiera podrá ver su tiempo en la lista final de todos los participantes. Se tendrá en cuenta el nivel en el que se hayan apuntado.

2. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

WIDCROSS es un evento para todos por eso se puede participar de forma individual, en pareja o por equipos. Apto para todas las edades y sexo donde cada deportista se apunta en la categoría que cree mejor encaja y luego se agrupan las salidas en base a esos niveles.

Al inscribirte en WIDCROSS se considera que cada participante ha aceptado este reglamento, así como, incluida la exclusión de responsabilidad, y la política de privacidad.

- - Todos los deportistas pueden participar en WIDCROSS y los menores de 16 años deben traer firmada la autorización de los progenitores que encontrarás en esta página.
- - Todos los inscritos deben aceptar el reglamento y las condiciones de participación.
- - Para asistir, los participantes tendrán que inscribirse a través de www.wildcross.es

3. CATEGORÍAS Y SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

3.1 CATEGORÍA INDIVIDUAL

Los participantes pueden apuntarse en uno de los 3 niveles disponibles: standard, intermedio o élite según el nivel que para deportista cree que tiene. Los ejercicios o WODS y la carrera serán los mismos para todos y variarán los pesos y las repeticiones, pero el tiempo es también el mismo para todos, 60minutos. Cada participante tiene 1 hora para hacer las 8 estaciones de WOD y los 1.500-1.800m de carrera (dependiendo de la localización.) En cada estación según su nivel se pedirán unos mínimos de repeticiones en un tiempo determinado, pero si no se completan no pasa nada, se viene a disfrutar y entrenar, y se pasa a la estación siguiente.

Los participantes salen cada 5-10minutos y se agrupan por nivel. Así un deportista compite consigo mismo, pero también se puede medir en comparación con los otros deportistas que salen a su misma vez y de su mismo nivel.

3.2. CATEGORÍAS POR PAREJAS

En WILDCROSS te puedes apuntar en pareja y puede ser del mismo sexo o sexo diferente. Y eso es una VENTAJA muy importante porque si bien ambos miembros de la pareja han de pasar por todas las estaciones y hacer la carrera, pero se pueden ayudar; en carrera el wall ball lo puede llevar uno todo el rato o intercalárselo; en las repeticiones uno puede hacer de más y uno de menos.

Los participantes pueden apuntarse en uno de los 3 niveles disponibles: standard, intermedio o élite según el nivel, en casos de pareja se recomienda apuntarse en el nivel más bajo de los dos integrantes. Los ejercicios o WODS y la carrera serán los mismos para todos y variarán los pesos y las repeticiones, pero el tiempo es también el mismo para todos, 60minutos. Cada participante tiene 1hora para hacer las 8 estaciones de WOD y los 1.500 – 1.800 m de carrera (dependiendo de la localización.) En cada estación según su nivel se pedirán unos mínimos de repeticiones en un tiempo determinado, pero si no se completan no pasa nada, se viene a disfrutar y entrenar, y se pasa a la estación siguiente.

Los participantes salen cada 5-10minutos y se agrupan por nivel. Así un deportista compite consigo mismo, pero también se puede medir en comparación con los otros deportistas que salen a su misma vez y de su mismo nivel.

3.3 CATEGORÍA EN GRUPO

En WILDCROSS te puedes apuntar en grupo para salir todos juntos a la vez (máximo 2 personas por carril)

Los participantes pueden apuntarse en uno de los 3 niveles disponibles: standard, intermedio o élite según el nivel, en casos de grupos se recomienda apuntarse en el nivel más bajo de los dos integrantes. Los ejercicios o WODS y la carrera serán los mismos para todos y variarán los pesos y las repeticiones, pero el tiempo es también el mismo para todos, 60minutos. Cada participante tiene 1hora para hacer las 8 estaciones de WOD y los 1.500-1.800 de carrera (dependiendo de la localización.) En

cada estación según su nivel se pedirán unos mínimos de repeticiones en un tiempo determinado, pero si no se completan no pasa nada, se viene a disfrutar y entrenar, y se pasa a la estación siguiente.

4. EL EVENTO

WILDCROSS es más que un evento al que se viene a competir es disfrutar de un día desde el principio hasta el final. Un evento al que puedes venir solo o acompañado, pero en el que nunca te sentirás solo porque somos una comunidad. Un evento que recompensa el esfuerzo y al acabar te espera una auténtica fiesta con música de nuestros mejores DJ'S, cervecitas y refrescos y como no, una buena hamburguesa o perrito para reponer fuerzas. Una fiesta final donde se harán entrega de medallas, premios y donde se llevarán a cabo sorteos. ¿Alguien da más?

WILDCROSS es el PRIMER EVENTO DE ENTRENAMIENTO HÍBRIDO que recompensa tu esfuerzo. El primer evento al que se viene a sufrir y a disfrutar en una fiesta final.

El entrenamiento consiste en una carrera de 1.500 o 1.800m (dependiendo la localización) intercalados con los 8 ejercicios del wod que completan tu entrenamiento de 1 hora en total.

Donde cada participante debe pasar por todas las estaciones y hacer los de 1.500 o 1.800m (dependiendo la localización)

Al finalizar, los participantes pueden disfrutar de ambiente festivo que habrá con música durante toda la competición.

El servicio de comidas se abrirá a partir de las 12.00h y el servicio de barras estará abierto desde la apertura de puertas.

Los acompañantes, adquiriendo su entrada pueden estar durante toda la duración del evento en la zona.

5. DESCRIPCIÓN DEL ENTRENAMIENTO

5.1 LA CARRERA

La carrera tendrá una totalidad de 1.500 o 1.800m dependiendo de la localización, pero nunca podrá exceder de 1.800m y se dividirá en 4 tramos.

Se llama a los participantes del primer turno y se le asigna a cada uno un carril de entreno. Se da la salida y cada participante sale a correr sin rebasarse hasta llegar a la línea de inicio de carrera ahí ya empieza la carrera y se debe intentar circular por el lado derecho permitiendo que los deportistas más rápidos nos adelanten por la izquierda. La carrera consiste en una vuelta alrededor de la zona del WOD. Una vez llegada a línea de meta cada participante debe volver al carril al que ha sido asignado para realizar la estación 1 con el wallball asignado. De esa estación pasa a la estación 2 con el Wallball que le ha sido asignado cuando el juez de esa estación así se lo indique.

Al finalizar la estación 2, vuelve a salir a correr con el Wall ball y lo deja cuando llega a la estación 3. Para acceder a la línea de salida lo ha de hacer por el carril de transición y no se puede correr por él, tan sólo se puede empezar a correr cuando están en el pórtico de salida. Al finalizar la carrera ha de volver por el carril de transición y sin correr se ha de dirigir a un carril de la estación 3. Cuando el juez lo indique pasa a la estación 4. Cuando finalice esta estación sale a correr como las veces anteriores pero esta vez sin wall ball y siguiendo la misma mecánica de la vez anterior respecto al carril de transición. Y al finalizar esta carrera vuelve a carril de la estación 5. El juez dará por finalizada esta estación y le dará paso a la estación 6. Y de ahí a la estación 7 y de la estación 7 a la 8. Al finalizar la estación 8, debe ir otra vez a la zona de carrera y hacer el tramo 3 de carrera y último.

5.2 ESTACIONES Y PESOS

En la siguiente tabla puedes encontrar los pesos, repeticiones y distancias de los workoutsWODS para cada categoría:

Estaciones:

1. Burpee over the medball Pesos mujer 6kg / Hombre 9 kg
2. Medball situps (medball get ups)
3. SU'S (DU'S)
4. Box step (box jump)
5. Thruster Pesos mujer 10kg / Hombre 15 kg
6. Lungs Pesos mujer 10kg / Hombre 15 kg
7. Snatch db Pesos mujer 10kg / Pesos hombre 15kg
8. Trineo Pesos mujer 25kg / Pesos hombre 50kg

5.3 DESCRIPCIÓN DEL EVENTO Y DESARROLLO

1. Run with MedBall
 - a. Realizar el recorrido con un balón medicinal.
 - i. Se podrá realizar corriendo o andando
 - ii. En balón siempre ha de tener contacto con nuestro cuerpo. No se puede soltar
2. Burpee over
 - a. Pasar el Mb al otro lado de la valla, realizar un burpee y pasar al otro lado de la valla
 - i. El burpee
 1. El pecho toca el suelo
 - ii. El salto
 1. Se puede pasar de cualquier forma, pero siempre por la parte superior de la valla
 3. Medball situps

- a. Realizar un abdominal en posición de butterfly con el balón entre las manos
 - i. La posición de butterfly consiste en: tumbado con las rodillas flexionadas y con las plantas de los pies tocándose entre si
 - ii. El balón habrá de tocar en el suelo tras nuestra cabeza
 - iii. El balón tocará sobre nuestros pies
- 4. Run with MedBall
- 5. Su's or Du's
 - a. Salto a la comba , se podrá traer una comba propia o usar la que proporciona la organización
 - i. Se podrá realizar un único paso de cuerda por cada salto (simples)
 - ii. Se podrá realizar dos pasos de cuerda por cada salto (Dobles)
- 6. Box jump / box step
 - a. Subir al cajón (tendrá dos alturas)
 - i. Se podrá subir de un salto y terminando con una extensión de cadera al estar los dos pies sobre el cajón
 - ii. Se podrá subir en Step, terminando con una extensión de cadera al estar los dos pies sobre el cajón
- 7. Run
- 8. dumbell Thuster s
 - a. Elevación de mancuerna desde el hombro a posición de overhead tras una sentadilla
 - i. La mancuerna comienza en el hombro ,
 - ii. Se realiza sentadilla (se tiene que alcanzar los 90º de flexión de rodilla)
 - iii. La mancuerna ha de terminar en la vertical con el brazo entendido y controlada
 - iv. Se realizaran la mitad con cada brazo
 - v.
- 9. Db lunges2
 - a. Consiste en realizar una zancada con la mancuerna apoyada sobre el hombro
 - i. La rodilla habrá de tocar el suelo,
 - ii. La mancuerna tendrá que estar apoyada sobre el hombro y tener contacto con la mano
 - iii. Ha de cambiar de pierna a cada repetición.
 - iv. Se ha de realizar la mitad de las repeticiones en cada hombro
- 10. Db snatches

a. Elevación de la mancuerna desde el suelo hasta por encima de la cabeza en un solo movimiento

- i. Se permitirá empezar el movimiento con la mancuerna por debajo de las rodillas.
- ii. Ha de terminar el brazo en extensión, bloqueado y contralada la mancuerna por encima de la cabeza.

11. Sled pull (tiro de trineo)

- a. Arrastrar un trineo , tirando de él desde una cuerda colocada en su parte delantera hasta completar una distancia prefijada,
- b. De ser necesario , el participante tendrá que dar la vuelta al trineo para completar la distancia marcada

12. Run

6. SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

Cada participante tendrá el tiempo que ha tardado en acabar su entrenamiento y eso lo podrá comparar con las listas de todos los participantes divididas por nivel y categoría. Y aunque se compite contra uno mismo cada participante podrá compararse con el resto. Los resultados se podrán consultar en la página web después del evento.

Las estaciones. Hay un total de 8 estaciones cada una con sus repeticiones y peso según el género.

ESTACION 1: BURPEE

Requisitos: 40 repeticiones Tiempo: 5-7minutos

El participante debe pasar el wallball por encima del tronco al otro lado con cuidado que no se vaya del carril y realizar un burpee, tocando por completo el suelo con el pecho, luego ha de pasar por encima del tronco y volver a pasar el wallball al otro lado y realizar un burpee igual que antes. Así las repeticiones que el juez le indique en función de su nivel.

En la categoría parejas se pueden alternar los participantes para realizar los burpees.

ESTACIÓN 2: SIT UPS

Requisitos: Tiempo: 5 minutos

El participante comienza en vertical sujetando el balón con ambas manos

ESTACION 3: SU'S

Requisitos: 200 saltos o 100 saltos dobles Tiempo: 3-5 minutos

ESTACION 4: BOX STEP

Requisitos: 50 repeticiones Tiempo: 5-6 minutos

ESTACION 5: THRUSTER

Requisitos: 60 repeticiones Tiempo: 5-6 minutos

ESTACION 5: LUNGS

Requisitos: 60 repeticiones Tiempo: 5-6 minutos

ESTACION 5: SNATCH DB

Requisitos: 60 repeticiones Tiempo: 5-6 minutos

ESTACIÓN 8: TRINEO

Requisitos: 80 metros Tiempo: 3-4 minutos

El trineo y el participante deben pasar por completo la línea antes de iniciar la vuelta o cambio de dirección.

Una vez completada la ida y la vuelta y cuando el juez lo determine podrá pasar al tramo 3 de carrera para finalizar el entrenamiento.

Los pesos variarán en condición de 25kg mujeres y 50kg hombres. En el suelo estará las marcas donde han de dar la vuelta con el trineo según su nivel.

ANOTACION: LA CATEGORIA PAREJAS ES LA MAS FACIL PORQUE PERMITE HACER LAS REPETICIONES A MEDIAS Y EN LA CARRERA PERMITE COMPARTIR EL PESO.

7. LOS JUECES Y CONSIDERACIONES IMPORTANTES

Para cada estación, un juez será responsable de dar las instrucciones de esa estación, de comprobar que los pesos son los correctos y de que se realizan las repeticiones según el nivel en el tiempo designado para esa estación. Hay una figura que es la de Director de Entrenamiento que es la persona a la que se puede acudir en caso de conflicto y quién dará la instrucción final a adoptar en cada caso.

Y qué pasa si no se acaba con las repeticiones marcadas, nada. Se pasa a la siguiente estación estando seguros que hemos dado todo lo que podíamos y eso es lo más importante en WILDCROSS, estar orgulloso de lo conseguido por uno mismo sea lo que sea lo que se consiga, pero siempre intentando llegar al máximo para saber dónde está nuestro límite.

Los participantes saldrán cada 5-10min para realizar su entrenamiento, empiezan con una carrera para pasar a su primera estación donde deberán realizar el número de repeticiones que les indique el juez en el tiempo indicado. Si no se consiguen realizar todas las repeticiones al finalizar el tiempo de esta estación se pasa al siguiente. Si se consiguen hacer las repeticiones en menos tiempo del establecido, se puede pasar a la siguiente estación.

En la categoría pareja se pueden ayudar el uno al otro, por ejemplo, los metros de carrera con wallball lo puede hacer solo uno o a medias. Las repeticiones de las estaciones del wod cuentan el total ya las haga una sola persona o a medias.

En la categoría grupal, todos los integrantes de un equipo han de hacer todas las repeticiones en cada una de las estaciones y todos han de hacer la carrera, el tiempo final será la suma de los tiempos de todos los integrantes, aunque cada uno tendrá su

tiempo individual para que se compare con sus compañeros de categoría. Para esta categoría, el nivel que se tendrá en cuenta será el del mayor número de integrantes del equipo. El nivel es el que marca el número de repeticiones, pero el peso se escoge en función del sexo. Si un integrante no consigue hacer todas las repeticiones exigidas en una estación no pasa nada y pasa a la siguiente estación. Si un integrante consigue realizar las repeticiones exigidas en menos tiempo podrá pasar a la siguiente estación sin tener que esperar al resto de sus integrantes de equipo.

Habrá un total de 8 estaciones que se tendrán que hacer correlativas y que estarán marcadas en cada punto. El juez de cada estación será el que controlará las repeticiones realizadas y el que dará el paso a la estación siguiente.

Después de la carrera intermedia cada participante vuelve a ponerse en la final de la estación que venía llevando desde el inicio del wod.

Hay que hacer todas las estaciones como indican los jueces que hay en ella y el juez será el que dará los pesos a cada participante según sea su sexo.

Cada estación llevará el número de repeticiones mínimo en función del nivel que se haya elegido.

La carrera será de 1.000 o 1.500m y puede variar según la localidad del evento siendo nunca superior a esa distancia.

Se indicará que se corra por el lado derecho en la medida de lo posible dejando el lado izquierdo para los participantes que vayan más rápido para no obstaculizar así el desarrollo de esta. Una vez un participante finaliza su carrera se va a ocupar su línea en la zona de estaciones que se le asignó al principio y así lo hará en la segunda vuelta de carrera.

7. NORMAS DE PARTICIPACIÓN

En WILDCROSS todos venimos a divertirnos, así que toca competir, pero nada de trampas, empujones ni discusiones innecesarias. Queremos que todo el mundo disfrute de un entrenamiento sano, limpio y divertido.

Si alguien tiene un comportamiento inadecuado o molesta a otros participantes, al personal o a los voluntarios, desde la organización podremos pedirle que deje el evento y no se devolverá el dinero de la entrada.

Así que ven a darlo todo y con ganas de pasar un gran día en compañía de tus familiares y/o amigos.