



# REGLAMENTO

## 1. CONCEPTO

WILDCROSS 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 3 estaciones más de WOD, 400M más de carrera, 2 estaciones de wod y 400m más de carrera que da por finalizado y completado el entrenamiento de 8 wods y carrera con Medball 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.

Los jueces serán los encargados de controlar que se hacen las repeticiones exigidas, con los pesos según el nivel del participante y dará paso a la siguiente estación. 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. Se tendrá en cuenta el nivel en el que se hayan apuntado.

## 2. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

WILDCROSS 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 WILDCROSS 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 WILDCROSS 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.wildcrosspain.es](http://www.wildcrosspain.es)

## 3. CATEGORÍAS Y SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

### 3.1 CATEGORÍA INDIVIDUAL

Los participantes pueden apuntarse en uno de los 3 niveles disponibles: iniciado, intermedio o avanzado según el nivel que el deportista cree que tiene, aunque hay una tabla orientativa en la





## REGLAMENTO

web. 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, 60 minutos. Cada participante tiene 1 hora para hacer las 8 estaciones de WOD y los 1.500m aprox 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. En la web se encuentra la tabla con los pesos y repeticiones pedidos para cada estación y según el nivel de los participantes.

Los participantes salen cada 5-10 minutos 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 Medball lo puede llevar uno todo el rato o intercárselo; en las repeticiones uno puede hacer de más y uno de menos.

Los participantes pueden apuntarse en uno de los 3 niveles disponibles: iniciado, intermedio o avanzado 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, 60 minutos. Cada participante tiene 1 hora para hacer las 8 estaciones de WOD y los 1.500m aprox. 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. En la web se encuentra la tabla con los pesos y repeticiones pedidos para cada estación y según el nivel de los participantes.

Las repeticiones se pueden repartir entre ambos integrantes de la pareja.

Los participantes salen cada 5-10 minutos 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.

En la carrera con Medball se recomienda escoger el peso del nivel más bajo para que sea más fácil de realizar.

### 3.3 CATEGORÍA EN EQUIPO

En WILDCROSS te puedes apuntar en grupo para salir todos juntos a la vez.





## REGLAMENTO

Los participantes pueden apuntarse en uno de los 3 niveles disponibles: iniciado intermedio o avanzado según el nivel, en casos de grupos se recomienda apuntarse en el nivel más bajo de los integrantes. Los ejercicios o WODS y la carrera serán duplicados respecto a la categoría individual y podrán hacerse repartidos por todos los integrantes del grupo solo variarán los pesos, pero el tiempo es también el mismo para todos, 60 minutos. Y lo que si han de hacer todos los participantes es la carrera y el MED BALL se lo pueden intercambiar entre los integrantes. Cada participante tiene 1 hora 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. En la web se encuentra la tabla con los pesos y repeticiones pedidos para cada estación y según el nivel de los participantes.

Las repeticiones se pueden repartir entre los integrantes del equipo. Así, si en categoría individual son 30 repeticiones, en categoría grupal serán 60 repeticiones a realizar por todo el equipo como se quieran repartir pero cada uno con su peso.

Los participantes salen cada 5-10 minutos 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.

### 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 para reponer fuerzas. Una fiesta final donde se harán entrega de 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 1.500m aprox. de carrera (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 1.500m aprox. de carrera (dependiendo la localización)

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





## REGLAMENTO

El servicio de comidas se abrirá a partir de las 10.00h 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 y los niños menores de 13 años podrán acceder gratis al evento,

### 5. DESCRIPCIÓN DEL ENTRENAMIENTO

#### 5.1 LA CARRERA

La carrera tendrá una totalidad de 1.500m 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 les asigna un Medball según su nivel y 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. Dejan el Medball y pasan a entrar a la zona de ejercicios o WOD. Allí accederán a la estación 1 para hacer su primer ejercicio con Burpee Over. De esa estación pasa a la estación 2 cuando el juez de esa estación así se lo indique. De ahí pasa a la estación 3. Sale a correr con el Medball y lo deja cuando acaba para volver a entrar en la zona de WOD y pasar a la estación 4. Hace la estación 4, 5 y 6 y vuelve a salir a correr. Después de esos 400m de carrera vuelve para realizar la estación 6 y 7 y al finalizar esta estación hará los últimos 400m de carrera y será el final del entrenamiento. En cada estación el juez es el que da por finalizada cada estación y dar el paso a la siguiente controlando que se han realizado las repeticiones correctamente y con los pesos acordes al nivel del participante.

En categoría PAREJAS en la carrera se pueden ir pasando el Medball. Se recomienda llevar el peso del nivel más bajo. No se podrá acceder al WOD hasta que llegue la pareja a la línea de entrada del WOD.

En la categoría EQUIPOS se podrán pasar los dos Medball entre los 4 integrantes del equipo. Se recomienda el peso del nivel más bajo y en equipo se pueden llevar 2 pesos diferentes de Medball. No se podrá acceder al WOD hasta que lleguen todos los integrantes del grupo a la línea de entrada del WOD.

#### 5.2 ESTACIONES Y PESOS

En la siguiente tabla puedes encontrar los pesos, repeticiones y distancias de los workouts WODS en función del nivel y del sexo en la categoría individual.





## REGLAMENTO

En la categoría PAREJAS, son las repeticiones de la categoría individual pero que se pueden realizar por ambos integrantes del equipo siendo aconsejable realizar las del nivel más bajo de los participantes o en el que se hayan inscrito. La carrera es obligatoria para ambos integrantes aunque pueden alternarse correr con la Medball.

En la categoría EQUIPO, se DUPLICAN las repeticiones de la categoría individual pero que se pueden realizar por todos los integrantes del equipo siendo aconsejable realizar las del nivel más bajo de los participantes o en el que se hayan inscrito. La carrera es obligatoria para todos los integrantes aunque pueden alternarse correr con la Medball. En el caso de EQUIPO se hará la carrera con 2 Medball del mismo o diferente peso que se alternaran los integrantes del equipo. En el caso de EQUIPOS todos los integrantes han de esperar para pasar a la siguiente estación hasta que se realicen las repeticiones necesarias.

La DISTANCIA del SLEDD PUSH será de 25m ida y vuelta en todos los niveles y variará el peso.

En la categoría PAREJAS, se puede realizar por ambos integrantes del equipo la distancia solicitada y en cuanto a pesos es aconsejable realizarlo con el peso del nivel más bajo de los participantes o en el que se hayan inscrito.

En la categoría EQUIPO, se DUPLICA la distancia y se puede realizar por todos los integrantes del equipo la distancia solicitada y en cuanto a pesos es aconsejable realizarlo con el peso del nivel más bajo de los participantes o en el que se hayan inscritos.

	MUJERES						HOMBRES					
	PESOS			REPETICIONES			PESOS			REPETICIONES		
	INICIADO	INTERMEDIO	AVANZADO	INICIADO	INTERMEDIO	AVANZADO	INICIADO	INTERMEDIO	AVANZADO	INICIADO	INTERMEDIO	AVANZADO
RUN WITH MED BALL (400M)	RUN 4KG	RUN 6KG	RUN 9KG				RUN 6KG	RUN 9KG	RUN 12KG			
BURPEE OVER				30	30	30				30	30	30
SUPS OR DUS				50/100	200/100	200/100				50/100	200/100	200/100
MEDBALL SITUPS				30	40	50				30	40	50
RUN WITH MED BALL (400M)	RUN 4KG	RUN 6KG	RUN 9KG				RUN 6KG	RUN 9KG	RUN 12KG			
BOX JUMP/STEP				30	40	50				30	40	50
DUMBEL THUSTER	7,5KG	10KG	15KG	30	40	50	10KG	15KG	20KG	30	40	50
DB LUNGES				30	40	50				30	40	50
RUN (400M)	RUN	RUN	RUN	RUN	RUN	RUN	RUN	RUN	RUN	RUN	RUN	RUN
DB SNATCHES	7,5KG	10KG	15KG	30	40	50	10KG	15KG	20KG	30	40	50
SLEED PULL	15KG	20KG	20KG				25KG	25+15KG	25+15KG			
RUN (400M)	RUN	RUN	RUN	RUN	RUN	RUN	RUN	RUN	RUN	RUN	RUN	RUN



## REGLAMENTO

Estaciones:

1. Burpee over the ABE
2. SU'S or DU'S
3. Medball situps
4. Box JUMP/STEP
5. Dumbel Thuster
6. DB Lunges
7. DB Snatches
8. Slead Push

### 5.3 DESCRIPCIÓN DEL EVENTO Y DESARROLLO

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

1Burpee over

- b. Pasar el Mb al otro lado de la plataforma ABE, realizar un burpee y pasar al otro lado de la plataforma ABE
  - i. El burpee
    1. El pecho toca el suelo
  - ii. El salto
    1. Se puede pasar de cualquier forma, pero siempre por encima de la plataforma

2. 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)

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

## REGLAMENTO

- ii. El balón habrá de tocar en el suelo tras nuestra cabeza
- iii. El balón tocará sobre nuestros pies

### Run with MedBall

#### 4. 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

#### 5. Dumbbell Thusters

- 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 extendido y controlada
  - iv. Se realizaran la mitad con cada brazo
  - v.

#### 6. Db LUNGES

- 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

### Run

#### B. 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 controlada la mancuerna por encima de la cabeza.

#### C. Sled push ( empuje de trineo)

## REGLAMENTO

- a. Empujar un trineo, desde su parte posterior hasta completar una distancia prefijada
- b. De ser necesario , el participante tendrá que dar la vuelta al trineo para completar la distancia marcada

Run

### 6. SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

Un sistema de cronometraje con chips controlará los tiempos individuales y reflejará los resultados en al web [www.wildcrosspain.es](http://www.wildcrosspain.es) a tiempo real según categoría.

Para ello se le entregará un chip que deberá ponerse en el tobillo junto con una pulsera tivel con su hora y puesto de salida. El chip es IMPRESCIDIBLE devolverlo o se procederá a su cobro. 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 web [www.wildcrosspain.es](http://www.wildcrosspain.es) a tiempo real.

Las estaciones. Hay un total de 8 estaciones cada una con sus repeticiones y peso según el género que se han de hacer en los siguientes tiempos.

ESTACION 1: BURPEE OVER

Requisitos: Tiempo: 5-7 minutos

ESTACIÓN 2: SU'S OR DU'S

Requisitos: Tiempo: 3-5 minutos

ESTACION 3: MEDBALL SITUPS

Requisitos: Tiempo: 3-5 minutos

ESTACION 4: BOX JUMP/STEP

Requisitos: Tiempo: 5-6 minutos

ESTACION 5: DUMBEL THUSTER

Requisitos: Tiempo: 5-6 minutos

ESTACION 5: DB LUNGES

Requisitos: Tiempo: 5-6 minutos

ESTACION 5: DB SNATCHES

Requisitos: Tiempo: 5-6 minutos



## REGLAMENTO

ESTACIÓN 8: SLEED PUSH (Trineo)

Requisitos: 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 de carrera para finalizar la competición.

Los pesos variarán en condición de mujeres y hombres. En el suelo estará las marcas donde han de dar la vuelta con el trineo.

ANOTACION: LA CATEGORIA PAREJAS ES LA MAS FACIL PORQUE PERMITE HACER LAS REPETICIONES A MEDIAS Y EN LA CARRERA PERMITE COMPARTIR EL PESO. Y EN LA CATEGORIA EQUIPO SE HAN DE HACER EL DOBLE DE REPETICIONES DE LA CATEGORIA INDIVIDUAL PERO SE PUEDEN HACER REPARTIDAS POR TODOS LOS INTEGRANTES DEL GRUPO.

### 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 entre los dos.

En la categoría equipo, que es duplicada de la individual, todos los integrantes de un equipo han de hacer entre todos las repeticiones en cada una de las estaciones, Y la carrera la han de hacer todos. El tiempo final será la suma de los tiempos de todos los integrantes, aunque cada uno



## REGLAMENTO

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. En categoría PAREJAS y en EQUIPO, no se podrá pasar de estación hasta que no se acaban todas las repeticiones exigidas y en el caso de la carrera hasta que esté la pareja y/o todos los integrantes del equipo en la línea de entrada al WOD.

Habrán 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.

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 1.500m aprox. 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.

### 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.

9.POLÍTICA DE CAMBIOS Y/O CANCELACIÓN Que si las condiciones meteorológicas fuesen adversas o por causas ajenas a la organización, no se pudiera realizar el evento con normalidad, la Organización consideraría proceder a cambiar el día, para lo cual harían una comunicación en sus redes sociales oficiales durante las horas previas al inicio de la prueba.

### 10.POLITICA DE DEVOLUCIONES

– Soy conocedor de que si sufro una lesión que me impide participar en el evento, solo se me reembolsará en un 50% la inscripción, presentando el parte médico y la hoja de inscripción a la





## REGLAMENTO

organización del evento, a través del correo electrónico [info@wildcrosspain.es](mailto:info@wildcrosspain.es). La devolución se realizará por el mismo medio en el que se abonó la inscripción, con un coste de devolución de 0,60 céntimos por inscripción.

– Que soy consciente que una vez adquirida la entrada, la organización no me devolverá el importe de la inscripción. En caso de aplazamiento del evento, por las circunstancias indicadas en el punto 23, la organización se acogerá a esta política de no devolución.