



RULEBOOK

HYBRID RACE
X
PIZZETA



@the_xchallenge

ABOUT US

The X-Challenge es una marca dedicada a la organización de eventos deportivos que promueven el desafío personal, la actividad física y la construcción de una comunidad apasionada por el deporte y el bienestar.

En 2025 celebramos la primera edición de The X-Challenge Hybrid Race, un evento que combinó la resistencia del running con exigentes estaciones de ejercicio funcional, reuniendo a atletas de distintos niveles en una experiencia única de competencia. Posteriormente, a inicios de 2026, llevamos a cabo nuestro primer Duatlón, consolidando nuestro compromiso de ofrecer eventos innovadores y de alta calidad para la comunidad deportiva.

Hoy nos complace presentar la segunda edición de The X-Challenge Hybrid Race x Pizzeta, una competencia diseñada para poner a prueba tu resistencia, fuerza, estrategia y determinación. Este rulebook contiene toda la información necesaria para que tu experiencia sea segura, justa y memorable.

Prepárate para aceptar el reto, superar tus límites y formar parte de una comunidad que comparte la pasión por competir, crecer y desafiarse constantemente.

Welcome to the CHALLENGE.

CONTENIDO

ESTACIÓN UNO

ESTACIÓN DOS

ESTACIÓN TRES

ESTACIÓN CUATRO

ESTACIÓN CINCO

ESTACIÓN SEIS

ESTACIÓN SIETE

ESTACIÓN OCHO

WORKOUT PESOS & DISTANCIAS

A person is seen from behind, climbing a wall made of concrete blocks. The person's hands are on the top edge of the wall, and their feet are also on the wall. The wall is part of an obstacle course. In the background, there is a chain-link fence and some other structures. The scene is lit with dramatic, low-key lighting, creating strong shadows and highlights. The overall atmosphere is one of physical challenge and determination.

ESTACIÓN UNO WALL BALL SHOTS



#TakeTheChallenge
#TakeTheChallenge

ESTACIÓN UNO

WALL BALL SHOTS

Consiste en hacer una sentadilla y lanzar una pelota medicinal hacia un target en la pared.

ESTÁNDAR DE MOVIMIENTO

- Debes iniciar de pie con la pelota sostenida con ambas manos a la altura del pecho.
- Hacer una sentadilla completa: la cadera debe bajar por debajo de las rodillas (“below parallel”).
- Al subir, lanzar la pelota al objetivo marcado (target).
- Atrapar la pelota y repetir.

REGLAS GENERALES

- La pelota debe golpear el target correcto y a la altura requerida.
- La repetición cuenta solo si: hay profundidad válida (cadera debajo de rodillas) y el target es golpeado correctamente.
- Si no cumples profundidad o altura, el juez marca **“no rep”** y esa repetición no cuenta.
- Puedes descansar dejando la pelota en el piso sin dejarla caer desde arriba.
- El tiempo sigue corriendo.
- No puedes usar el rebote del piso para continuar automáticamente la siguiente repetición.

ESTACIÓN UNO

WALL BALL SHOTS

CATEGORÍAS DUO

- Deberán esperar su turno en la zona indicada.
- Para hacer el cambio de atleta, la pelota tiene que ser entregada por el atleta en turno en las manos de su compañero o dejarla en el piso para que pueda comenzar el siguiente atleta.
- No está permitido hacer conga en ninguna categoría.
- En la categoría MIXED DUO deberán trabajar con los pesos establecidos para hombre y mujer.

NO REPS / PENALIZACIONES

- Sentadilla incompleta.
- La pelota pega debajo/arriba del target.
- No controlar la pelota correctamente.
- Lanzar sin iniciar completamente de pie.
- No usar ambas manos.
- Dejar caer la pelota desde arriba hasta el piso.
- Usar la pelota con el peso incorrecto en categoría MIXED DUO.



ESTACIÓN
DOS
HANG CLEAN



ESTACIÓN DOS HANG CLEAN

El **Hang Clean** comienza con la barra suspendida (“hang position”), normalmente arriba de las rodillas o a media pierna. Debes llevar la barra hasta la posición de “front rack” sobre los hombros en un solo movimiento explosivo.

ESTÁNDAR DE MOVIMIENTO

- Realizar un peso muerto para llegar a la posición inicial.
- Inicia de pie con la barra sostenida frente al cuerpo.
- Baja la barra controladamente con completa extensión de codos hasta la posición indicada por el juez (arriba de la rodilla).
- Recibe la barra en posición frontal sobre los hombros (“front rack”).
- Extiende explosivamente cadera, rodillas y tobillos.

REGLAS GENERALES

- Llevar los codos por enfrente de la barra.
- Finaliza completamente de pie con rodillas y cadera extendidas controladamente antes de bajar la barra para realizar la siguiente repetición.
- La barra debe pasar desde el hang hasta los hombros sin apoyo externo.
- Debes controlar la repetición antes de bajar nuevamente.
- Debes completar la extensión de codos al bajar la barra hasta la posición de hang para realizar la siguiente repetición.
- La extensión final debe ser completa.
- El juez puede marcar “no rep” si no hay control o rango correcto.

ESTACIONDOS HANG CLEAN

CATEGORÍAS DÚO

- Deberán esperar su turno en la zona indicada.
- Para hacer el cambio de atleta, la barra tiene que ser dejada en el piso por el atleta en turno para que pueda iniciar el siguiente atleta.
- En la categoría MIXED DUO deberán trabajar con el peso correspondiente de la barra para hombre y mujer.

NO REPS

- No extender completamente cadera y rodillas.
- No recibir la barra en los hombros.
- No pasar los codos por enfrente de la barra, (por detrás o alineados)
- Recibir la barra con mala posición o sin control.
- No terminar totalmente erguido.
- En la categoría MIXED DUO no trabajar con el peso correspondiente de la barra para hombre y mujer.
- No extender los codos al descender la barra a la posición de colgado para realizar la siguiente repetición.

RF RUNFFI

ESTACIÓN TRES SKI ERG

THE **X** CHALLENGE
HYBRID RACE

ESTACIÓN TRES

SKI ERG

El **Ski Erg** simula el movimiento del esquí de fondo usando una máquina. El objetivo es completar la distancia asignada lo más rápido posible.

ESTÁNDAR DE MOVIMIENTO

- Comienza en la máquina asignada.
- Toma ambas agarraderas.
- Cada tirón debe hacerse usando brazos, core y cadera.

REGLAS GENERALES

- El monitor debe alcanzar la distancia requerida.
- Debes permanecer en tu carril/máquina hasta que el juez valide el resultado.
- Debes completar la distancia exacta indicada.
- El juez valida el número final antes de salir.

CATEGORÍAS DÚO

- Deberán esperar su turno en la zona indicada.
- Para hacer el cambio de atleta, el atleta en turno deberá dejar las manijas en su lugar de manera controlada antes de bajar de la tabla para que el siguiente atleta pueda comenzar.

ESTACIÓN TRES SKI ERG

PENALIZACIONES

- No puedes detener el monitor manualmente.
- No está permitido cambiar de máquina.
- Bajarse antes de completar la distancia.
- Jalar las manijas de forma descontrolada y con fuerza excesiva al punto de romperla.
- Soltar las manijas de forma peligrosa o brusca.
- En categorías dúos no puedes pasarle las manijas de mano a mano a tu compañero.
- Invadir carriles vecinos.
- Reiniciar accidentalmente el monitor.
- Salir sin validación del juez.

ESTACIÓN CUATRO SLED PUSH & PULL



ESTACIÓN CUATRO

SLED PUSH & SLED PULL

Empujar y jalar el trineo con el peso asignado para cada categoría a lo largo de la pista marcada.

SLED PUSH

ESTÁNDAR DE MOVIMIENTO

- Las manos deben permanecer sobre las barras del sled.
- El sled debe avanzar completamente hasta la línea marcada.
- Debes cruzar cada línea antes de regresar.
- El peso asignado depende de la categoría.
- El cuerpo debe mantenerse detrás del sled mientras empujas.

REGLAS GENERALES

- Empujar el trineo con ambas manos.
- Cruzar la línea de la distancia asignada en cada tramo.
- No salirse del área asignada para deslizarlo.
- No interferir con los carriles laterales.

ESTACIÓN CUATRO

SLED PUSH & SLED PULL

CATEGORÍAS DÚO

REGLAS GENERALES

- Ambos atletas completan la distancia total asignada.
- Pueden dividir los tramos y alternarse libremente.
- El cambio entre compañeros debe hacerse dentro de la zona permitida.
- Relevarse cuando quieran.
- Descansar mientras el compañero trabaja.
- El compañero que descansa deberá ir detrás del compañero en turno siguiéndolo hasta completar el tramo o realizar el cambio.
- La categoría MIXED DUO deberá trabajar con el mismo peso asignado para ambos atletas.

NO REPS / PENALIZACIONES

- No se permite jalar el sled desde el frente.
- No puedes mover discos durante la prueba.
- Debes completar toda la distancia marcada.
- Si el sled no cruza completamente la línea, el tramo no cuenta.
- Empujar desde los costados.
- Recibir ayuda externa.
- Saltarte un tramo.

ESTACIÓN CUATRO

SLED PUSH & SLED PULL

SLED PULL

ESTÁNDAR DE MOVIMIENTO

- El sled debe moverse únicamente usando la cuerda.
- Debes permanecer dentro de la zona marcada.
- El sled debe cruzar completamente la línea final.
- El movimiento suele hacerse jalando mano sobre mano.

REGLAS GENERALES

- Jalar el trineo con ambas manos.
- Cruzar la línea de la distancia asignada en cada tramo.
- No salirse del área asignada para jalar.
- No pisar las líneas del área asignada para jalar.
- No interferir con los carriles laterales.

ESTACIÓN CUATRO

SLED PUSH & SLED PULL

CATEGORÍAS DÚO

REGLAS GENERALES

- Ambos atletas pueden alternar jalones.
- Solo quien está trabajando debe estar dentro de la zona activa.
- Para realizar el cambio, el compañero toma la cuerda, el otro sale de la zona para que el compañero pueda iniciar y continuar sin penalización.
- La categoría MIXED DUO deberá trabajar con el mismo peso asignado para ambos atletas.
- El juez valida cada tramo.

NO REPS / PENALIZACIONES

- No puedes caminar hacia el sled mientras jalas.
- No se permite cargar la cuerda al hombro para arrastrar.
- Debes mantener control de la cuerda.
- Salir de la zona marcada.
- Jalar con el cuerpo avanzando ilegalmente.
- Dejar cuerda enredada.
- No completar distancia total.
- Recibir ayuda externa.
- Saltarte un tramo

RE 2025

Challenge

ESTACIÓN CINCO

BOX JUMP OVER/ STEP OVER



ESTACIÓN CINCO

BOX JUMP OVER / BOX STEP OVER

- En esta estación debes pasar sobre una caja (“box”) repetidamente. Puedes hacer:
- **BOX JUMP OVER** → saltando sobre la caja.
- **BOX STEP OVER** → subiendo/pasando caminando.

ESTÁNDAR DE MOVIMIENTOS

- Debes iniciar desde el piso.
- Pasar completamente sobre la caja.
- Ambos pies deben tocar la superficie de la caja al mismo tiempo.
- Debes terminar del otro lado de la caja.
- La repetición cuenta cuando ambos pies tocan el suelo al bajar.

BOX JUMP OVER

ESTÁNDAR DE MOVIMIENTO

- Saltar con ambos pies.
- Pasar sobre la caja con ambos pies.
- No es obligatorio extenderse completamente arriba de la caja.
- Puedes bajar saltando o caminando.

ESTACIÓN CINCO

BOX JUMP OVER / BOX STEP OVER

REGLAS GENERALES

- Realizar box jump over (saltar con ambos pies a la caja) para posteriormente cruzarla.
- No es necesaria la extensión completa de rodillas ni cadera sobre la caja)
- Ambos pies deben tocar la caja simultáneamente antes de bajar del otro lado.

NO REPS

- No pasar completamente la caja.
- Apoyar manos ilegalmente sobre la caja o piernas del atleta.
- Saltar desde un costado incorrecto.
- No controlar aterrizaje.

ESTACIÓN CINCO

BOX JUMP OVER / BOX STEP OVER

BOX STEP OVER

ESTÁNDAR DE MOVIMIENTO

- Subir controladamente.
- Pasar por encima de la caja con los dos pies.
- Bajar del lado opuesto.

REGLAS COMUNES

- Realizar box step over (poner un pie sobre la caja, impúlsate con esa pierna para posteriormente poner el otro pie sobre la caja hasta bajar del otro lado).
- No es necesaria la extensión completa de rodillas ni cadera sobre la caja)
- Ambos pies deben tocar la caja simultáneamente antes de bajar del otro lado.

NO REPS

- No tocar la caja con ambos pies al mismo tiempo antes de cruzarla.
- Hacer el cambio de pie en el aire
- Pasar con un solo pie la caja.
- No terminar completamente del otro lado.

ESTACIÓN CINCO

BOX JUMP OVER / BOX STEP OVER

CATEGORÍAS DÚO

- Pueden dividir repeticiones libremente.
- Las categorías MEN'S DUO Y WOMEN'S DUO podrán alternarse cuando quieran o trabajar consecutivamente (conga).
- La categoría MIXED DUO deberá hacer el cambio de altura correspondiente al atleta en turno.

ESTACIÓN SEIS
DUMBBELL
FARMER CARRY



ESTACIÓN SEIS

DUMBBELL FARMER CARRY

En esta estación debes cargar dos mancuernas con el peso indicado en cada categoría mientras caminas una distancia determinada.

ESTÁNDAR DE MOVIMIENTO

- Levanta ambas mancuernas desde el piso.
- Camina dentro del carril marcado.
- Debes completar toda la distancia asignada.

REGLAS GENERALES

- El recorrido cuenta únicamente dentro de la zona oficial.
- Finaliza cruzando completamente la línea final.
- Una mancuerna en cada mano.
- Brazos extendidos naturalmente a los lados.
- No se permite arrastrar implementos.
- Puedes descansar dejando las mancuernas en el suelo.
- El tiempo sigue corriendo durante descansos.
- Dejar las mancuernas en la zona asignada con control y orden.

ESTACIÓN SEIS

DUMBBELL FARMER CARRY

CATEGORÍAS DÚO

- Ambos atletas deben completar la distancia total asignada.
- Pueden dividir segmentos.
- Alternarse libremente.
- El cambio de atleta puede realizarse dejando las mancuernas en el piso o pasándolas hacia atrás al compañero.
- Ambos deben avanzar juntos, uno detrás del otro.
- En la categoría MIXED DUO ambos trabajan con el mismo peso (50 lbs).

NO REPS / PENALIZACIONES

- Salirse de la zona oficial asignada para esa estación.
- No completar distancia total.
- Soltar las mancuernas de forma peligrosa.
- Recibir ayuda externa.
- Acortar recorrido.
- Aventar las mancuernas al finalizar el recorrido en la zona asignada.

A black and white photograph of a man in a starting crouch for a race. He is wearing a dark singlet and shorts, with a race bib on his chest. He is looking forward with a determined expression. The background is dark and out of focus.

ESTACIÓN SIETE

BURPEE
BROAD JUMP



ESTACIÓN SIETE

BURPEE BROAD JUMP

En ésta estación realizarán un **burpee** con un **salto horizontal** (“broad jump”) para avanzar una distancia determinada.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

- Colocar manos alineada en el suelo.
- Pecho y muslos tocan el piso (burpee).
- Levantarte con pies juntos (salto) o caminando (step).
- Realizar un salto hacia adelante con ambos pies (juntos).
- Aterrizar con control y pies alineados.
- Repetir inmediatamente.

REGLAS GENERALES

- Debes avanzar únicamente mediante el broad jump.
- El pecho debe tocar claramente el suelo.
- El salto debe hacerse con ambos pies.
- Para realizar el siguiente burpee tus manos deberán tocar el suelo a 30cm de tus pies como máximo.
- Debes completar toda la distancia marcada.
- El aterrizaje debe estar controlado y con pies alineados.

ESTACIÓN SIETE

BURPEE BROAD JUMP

CATEGORÍAS DÚO

- Pueden dividir la distancia libremente.
- Alternarse cuando quieran o trabajar en bloques.
- Ambos atletas avanzan, un atleta realizando el burpee broad jump y el otro caminando detrás de él.
- Ambos deben permanecer dentro de la zona oficial asignada.
- Al realizar el cambio, el atleta deberá comenzar en donde se quedó su compañero, mismo que pasará a posicionarse detrás de él para avanzar caminando.

NO REPS / PENALIZACIONES COMUNES

- No tocar pecho al piso.
- Saltar con un solo pie.
- Aterrizar sin control.
- No alinear sus pies al aterrizar.
- Caminar en vez de saltar.
- No completar la distancia total.
- Acortar recorrido.
- Movimiento incompleto del burpee.
- Aventarse hacia adelante al realizar el burpee, rebasando los 30cm de distancia establecidos entre sus pies y manos.

#Tok

teTheChallenge

ESTACIÓN OCHO
SANDBAG
OTS, SQUAT & CARRY



ESTACIÓN OCHO

SANDBAG OTS, SQUAT & CARRY

- Esta estación se usará un **saco de arena (sandbag)** para realizar los siguientes movimientos: cargarlo al hombro y tíralo hacia atrás, realizar sentadillas y transportarlo caminando.

SANDBAG OVER THE SHOULDER

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

- Levantar el sandbag desde el suelo.
- Debes llevarlo completamente por encima del hombro.
- El sandbag debe pasar de forma controlada (no lanzado fuera de control) por encima de tu hombro para posteriormente caer detrás del atleta (no a un lado).

REGLAS GENERALES

- El levantamiento debe ser completo (sin apoyo externo).
- Debes mostrar control arriba.

NO REPS / PENALIZACIONES

- No llegar al hombro completo.
- Perder control y dejar caer el saco sin control.
- Uso de impulso sin finalización estable.
- Tirarlo por un lado del hombro y no por encima.

ESTACIÓN OCHO

SANDBAG OTS, SQUAT & CARRY

SANDBAG SQUAT

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

- Sandbag cargado libremente (normalmente al hombro o abrazado al pecho).
- Bajar hasta profundidad de sentadilla (cadera debajo de rodillas).
- Extender completamente al subir.

REGLAS GENERALES

- La sentadilla debe ser completa.
- El torso debe mantenerse controlado.

NO REPS / PENALIZACIONES

- Sentadilla parcial (no llevar la cadera debajo de rodillas).
- No extender completamente arriba.
- Perder control del saco y tirarlo.

ESTACIÓN OCHO

SANDBAG OTS, SQUAT & CARRY

SANDBAG CARRY

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

- Cargar el sandbag y caminar dentro del carril.
- Mantener control total del implemento.
- Completar la distancia marcada.

REGLAS GENERALES

- Puedes cargarlo libremente (normalmente al hombro o abrazado al pecho).
- No se permite arrastrarlo.
- Debes permanecer dentro del recorrido y carril.

NO REPS / PENALIZACIONES

- Salirte del carril.
- Soltar el sandbag fuera de zona permitida.
- Acortar distancia.

ESTACIÓN OCHO

SANDBAG OTS, SQUAT & CARRY

CATEGORÍAS DUO

- Ambos atletas deben completar la distancia total o repeticiones.
- Pueden dividir trabajo libremente.
- Alternarse entre over the shoulder, squats y carry.
- En el sandbag over the shoulder y sandbag squat solo un atleta trabaja mientras el otro descansa en zona marcada, pueden alternar cada repetición (una y una) o cada cierto número de repeticiones (de 5 en 5, de 10 en 10, etc.).
- Para realizar el cambio de atleta en el sandbag over the shoulder y sandbag squat el atleta en turno deberá dejar el sandbag en el piso para que su compañero pueda iniciar su participación. No podrán pasarlo directamente al compañero.
- Los cambios deben hacerse dentro del área oficial.
- En el sandbag carry la distancia puede ser completada por un solo atleta mientras el otro atleta espera en zona permitida o alternar durante la trayectoria acompañándolo detrás de él para realizar el cambio.
- Para realizar el cambio, el atleta en turno tendrá que parar y dejar el sandbag en el piso para que su compañero pueda iniciar y avanzar. No podrán pasarlo directamente al compañero.

WORKOUT

PESOS & DISTANCIAS

STATION		CATEGORY				
		SOLO MEN	SOLO WOMAN	DUO MEN	DUO WOMEN	DUO MIXED
1	WALLBALL SHOTS 80 or 100x	80 reps	80 reps	100 reps	100 reps	100 reps
		14 lbs	10 lbs	14 lbs	10 lbs	14/10 lbs
2	HANG CLEAN (BARBELL) 80 or 100x	80 reps	80 reps	100 reps	100 reps	100 reps
		75 lbs	55 lbs	75 lbs	55 lbs	75/55 lbs
3	SKI ERG 1000m	-	-	-	-	-
4	SLED PUSH/SLED PULL * 4x (12.5m sled push + 12.5m sled pull)	4 reps	4 reps	4 reps	4 reps	4 reps
		200 lbs	175 lbs	200 lbs	175 lbs	200 lbs
5	BOX JUMP/STEP OVER 80 or 100x	80 reps	80 reps	100 reps	100 reps	100 reps
		24"	20"	24"	20"	24/20"
6	2DB FARMER CARRY 200 mts	50 lbs	35 lbs	50 lbs	35 lbs	50 lbs
7	BURPEE BROAD JUMP 80 mts	-	-	-	-	-
8	SANDBAG OVER THE SHOULDER * 20 or 40 reps	100 lbs	50 lbs	100 lbs	50 lbs	100/50 lbs
		2x10 reps	2x10 reps	2x20 reps	2x20 reps	2x20 reps
	SANDBAG CARRY 50m	100 lbs	50 lbs	100 lbs	50 lbs	100/50 lbs
		2x25m	2x25m	2x25m	2x25m	2x25m
	SANDBAG SQUAT 20 or 40 reps	100 lbs	50 lbs	100 lbs	50 lbs	100/50 lbs
		2x10 reps	2x10 reps	2x20 reps	2x20 reps	2x20 reps
SANDBAG CARRY 50m	100 lbs	50 lbs	100 lbs	50 lbs	100/50 lbs	
9	RUN 500m	-	-	-	-	-
		-	-	-	-	-

* STATION 4	4 ROUNDS
SLED PUSH	12.5m +
SLED PULL	12.5m

* STATION 8	2 ROUNDS	2 ROUNDS
SANDBAG OVER THE SHOULDER *	10 reps +	20 reps +
SANDBAG CARRY	2x12.5 m then	2x12.5 m then
SANDBAG SQUAT	10 reps +	20 reps +
SANDBAG CARRY	2x12.5 m	2x12.5 m

• Cada falta tendrá una penalización de 3 minutos añadidos al tiempo final.

• Omitir o brincar una estación será motivo de descalificación inmediata.