



**THE X CHALLENGE**  
HYBRID RACE



**ATHLETE & JUDGE BRIEFING 2026  
PRESENTACION OFICIAL**

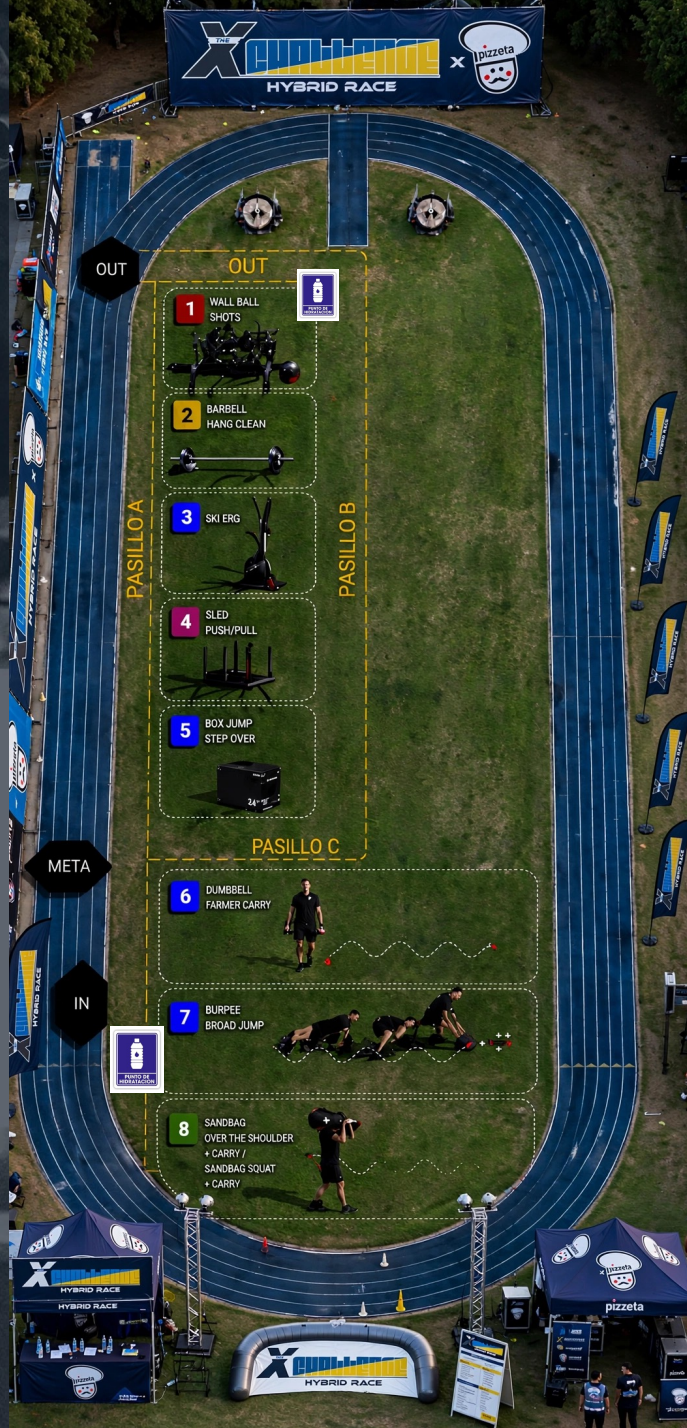


## BIENVENIDOS

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.

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

# LAYOUT OFICIAL



Meta: Salida y llegada.

Arco IN: Acceso a THE X ZONE.

Pasillo A: Ingreso a estaciones.

Pasillo B: Salida a estaciones.

Pasillo C: conexión para estaciones 6-7-8.

Arco OUT: Regreso a pista



Punto de hidratación

# Formato de carrera:

Run:

400m iniciales

500m entre estaciones.

Estaciones Funcionales

1 Wall Ball Shots

2 Hang Clean

3 Ski Erg

4 Sled Push/pull

5 Box Jump/Step Over

6 Dumbbell Farmer Carry

7 Burpee Broad Jump

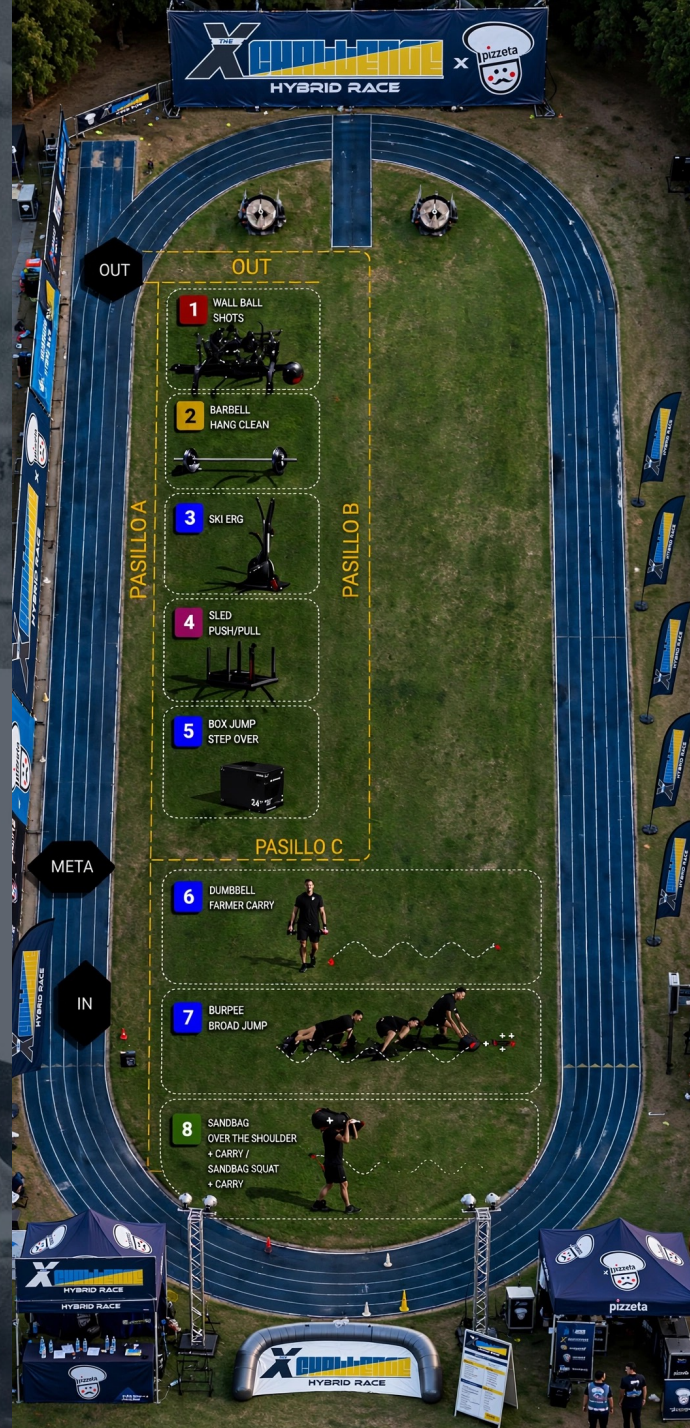
8 Sandbag

Over the Shoulder

+ Carry/

Sandbag Squat

+ Carry



**META**

↓  
**400 m**

↓  
**Estación 1**

↓  
**500 m**

↓  
**Estación 2**

↓  
**500 m**

...

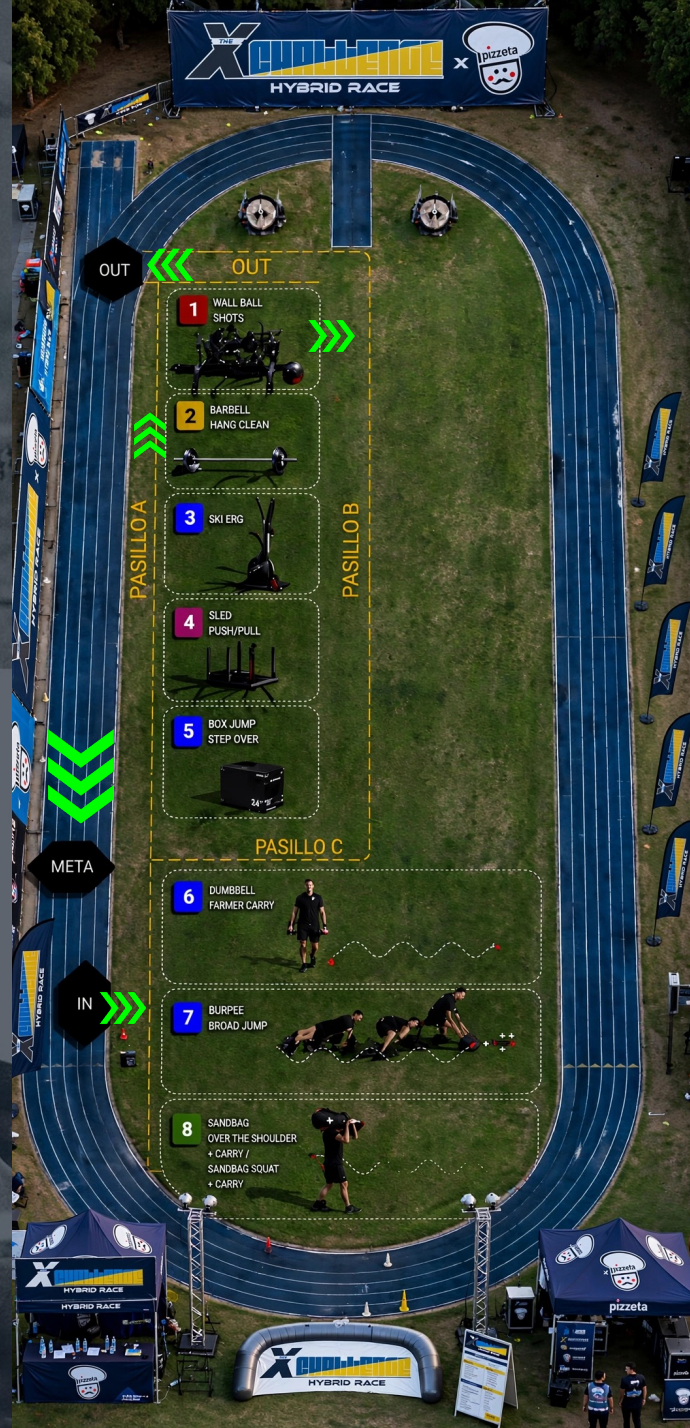
↓  
**Estación 8**

↓  
**500 m**

↓  
**META**

## INICIO/ ESTACION 1 WALL BALL SHOTS

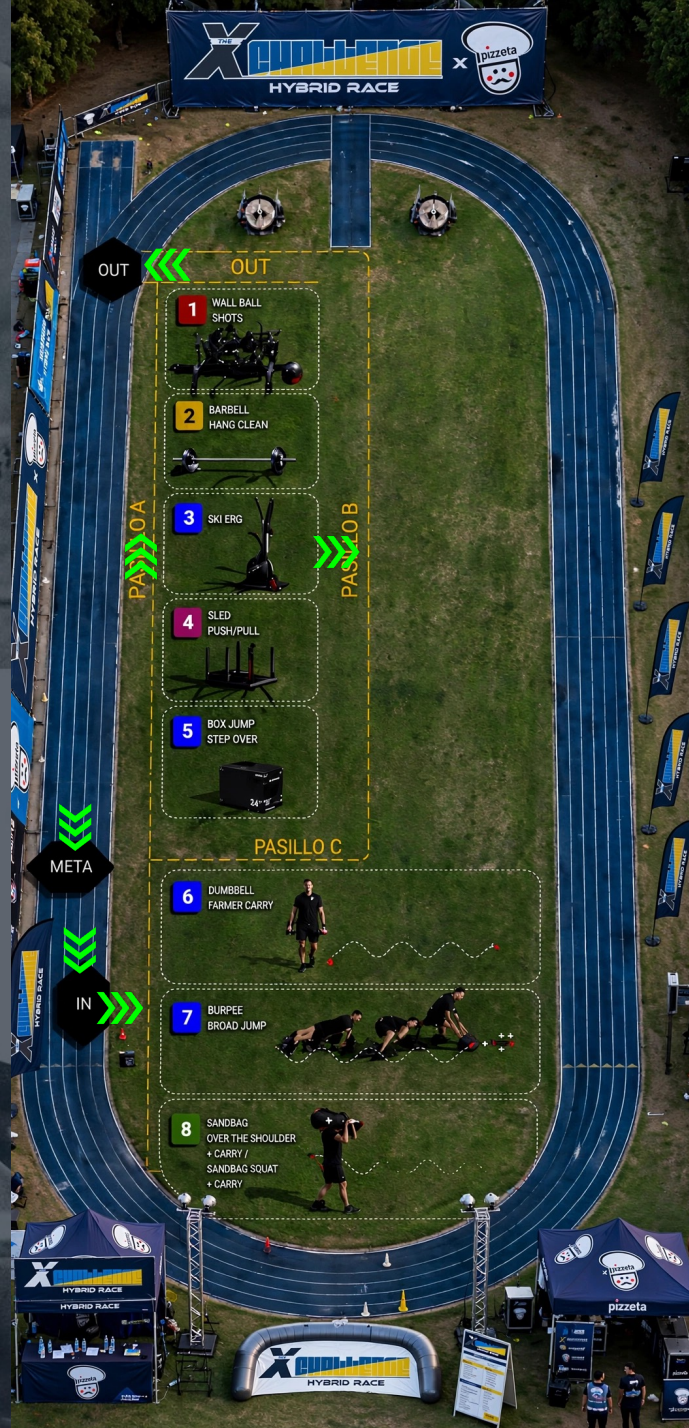
- La carrera inicia en la línea de meta.
- Los atletas completan una vuelta de 400 por única vez en su primera carrera, e ingresan por el arco in al pasillo a.
- Recorren el pasillo a hasta la primera estación wall ball shots.
- Una vez que terminan el workout salen por el pasillo b en la parte trasera del campo dirigiéndose nuevamente a la pista por el pasillo out.





# ESTACION 3 SKIERG

- Los atletas entran por el arco in la segunda vez que lo pasan para completar 500m respectivamente.
- Ingresan nuevamente por el arco in hacia el pasillo a para completar la tercera estacion skii erg.
- Una vez que terminan el workout salen por el pasillo b en la parte trasera del campo dirigiendose nuevamente a la pista por el pasillo out.



# ESTACION 4 SLED

- Los atletas entran por el arco in la segunda vez que lo pasan para completar 500m respectivamente.
- Ingresan nuevamente por el arco in hacia el pasillo a para completar la cuarta estación sled push/pull empujan 12.5 m y jalen 12.5 m de regreso el sled.
- Una vez que terminan el workout atraviesan su carril y salen por el pasillo b en la parte trasera del campo dirigiendose nuevamente a la pista por el pasillo out.



# ESTACION 5 BOX JUMP/STEP OVER

- Los atletas entran por el arco in la segunda vez que lo pasan para completar 500m respectivamente
- Ingresan nuevamente por el arco in hacia el pasillo a para completar la quinta estación box jump/step over
- Una vez que terminan el workout salen por el pasillo b en la parte trasera del campo dirigiéndose nuevamente a la pista por el pasillo out.



# ESTACION 6 DB FARMER CARRY

- Los atletas entran por el arco in la segunda vez que lo pasan para completar 500m respectivamente
- Ingresan nuevamente por el arco in hacia el pasillo a para completar la sexta estacion dumbell farmer carry, recogen las mancuernas del peso de su categoria entran por el laberinto que consta de 4 tramos de 50 m, salen nuevamente por el pasillo a, reacomodan su equipo en la zona asignada
- Una vez que terminan el workout salen por el pasillo a frontal del campo dirigiéndose al pasillo c que conecta directamente con el pasillo b y reingresan dirigiéndose nuevamente a la pista por el pasillo out. (a partir de esta estacion se reincorporan por el pasillo c hacia la salida)



# ESTACION 7 BURPEE BROAD JUMP

- Los atletas entran por el arco in la segunda vez que lo pasan para completar 500m respectivamente
- Ingresan nuevamente por el arco in hacia el pasillo a para completar la séptima burpee broad jump entran por el laberinto que consta de 2 tramos de 40 m, salen nuevamente por el pasillo a.
- Una vez que terminan el workout salen por el pasillo a frontal del campo dirigiéndose al pasillo c que conecta directamente con el pasillo b y reingresan dirigiéndose nuevamente a la pista por el pasillo out.



# ESTACION 8 SANDBAG

- Los atletas entran por el arco en la segunda vez que lo pasan para completar 500m respectivamente.
- Ingresan nuevamente por el arco in hacia el pasillo a para completar la octava estación sandbag over the shoulder+ carry - sandbag squat+ carry, los atletas inician realizando la cantidad de acuerdo a su categoría de sandbag ots + 25 m de sandbag carry (carril de 12.5m realizan ida y vuelta) realizan esta acción 2 veces después proceden a realizar la cantidad de acuerdo a su categoría de sandbag squats + 25 m de sandbag carry (carril de 12.5m realizan ida y vuelta) realizan esta acción 2 veces una vez que concluyen se reincorporan al pasillo a.
- Una vez que terminan el workout salen por el pasillo a frontal del campo dirigiéndose al pasillo c que conecta directamente con el pasillo b y reingresan dirigiéndose nuevamente a la pista por el pasillo out.

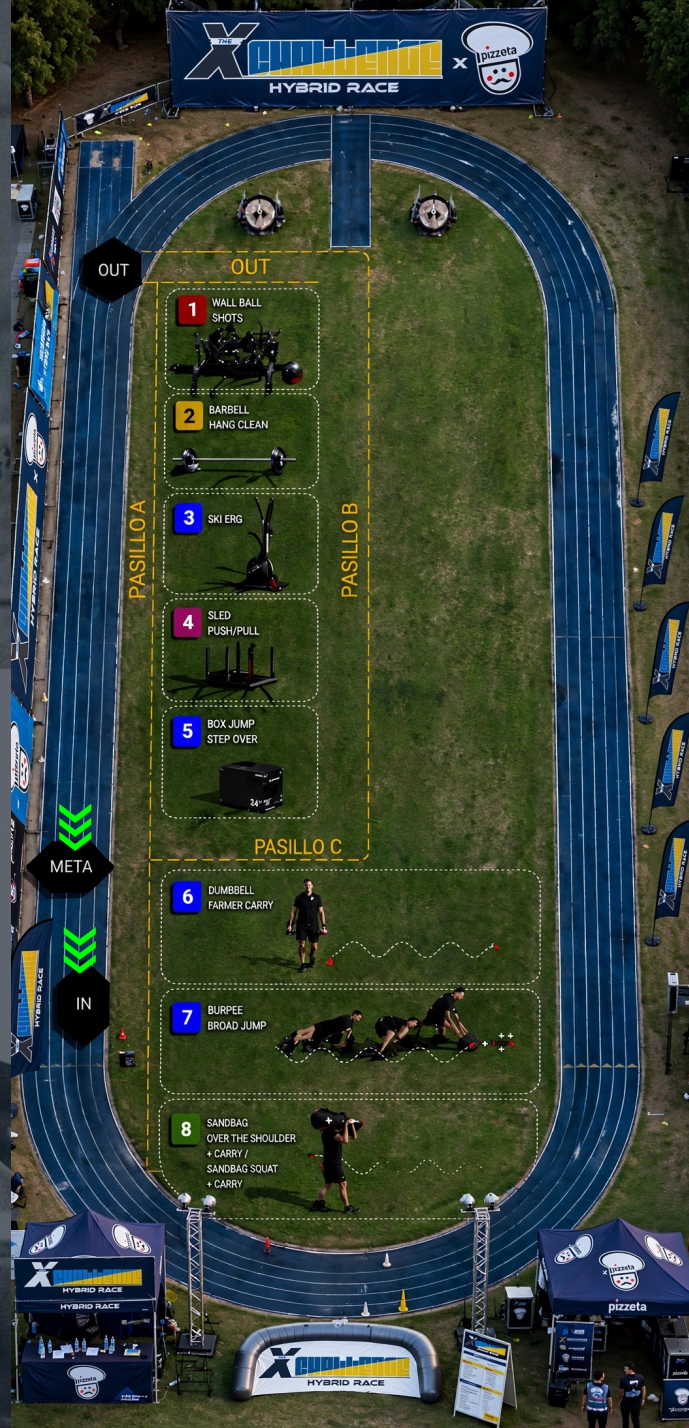


# FINAL

• Los atletas terminan su carrera al cruzar la meta por 9na y ultima ocasión.

1ra: 400m

2da-9na: 500m



# Consideraciones generales.



## Reglas generales:

Respetar carriles asignados.  
seguir indicaciones de los jueces.  
Penalizaciones por movimientos no validos, o  
Parámetro incorrecto.  
Mantener conducta deportiva.

## Jueceo y seguridad:

Las decisiones de los jueces son definitivas.  
Prioridad absoluta de atletas y staff.

## WORKOUT PESOS & DISTANCIAS

STATION	CATEGORY				
	SOLO MEN	SOLO WOMAN	DUO MEN	DUO WOMEN	DUO MIXED
1 WALLBALL SHOTS 80 or 100x	80 reps 14 lbs	80 reps 10 lbs	100 reps 14 lbs	100 reps 10 lbs	100 reps 14/10 lbs
2 HANG CLEAN (BARBELL) 80 or 100x	80 reps 75 lbs	80 reps 55 lbs	100 reps 75 lbs	100 reps 55 lbs	100 reps 75/55 lbs
3 SKI ERG 1000m	-	-	-	-	-
4 SLED PUSH/SLED PULL * 4x (12.5m sled push + 12.5m sled pull)	4 reps 200 lbs	4 reps 175 lbs	4 reps 200 lbs	4 reps 175 lbs	4 reps 200 lbs
5 BOX JUMP/STEP OVER 80 or 100x	80 reps 24"	80 reps 20"	100 reps 24"	100 reps 20"	100 reps 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
	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
	2x25m	2x25m	2x25m	2x25m	2x25m
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.