



HYBRID SEA IBIZA

PRUEBAS Y CATEGORÍAS

Pruebas 1-4: PASEO | Pruebas 5-8: ARENA | Prueba 9: AGUA

N.º	Prueba	Pro hombres	Pro mujeres	Open hombres	Open mixto	Open mujeres
1	Ball del suelo al hombro - 20 rep PASEO	40 kg	30 kg	30 kg	30 kg	20 kg
2	SkiErg PASEO	600 m	600 m	600 m	600 m	600 m
3	Zancadas hacia atrás con saco - 30 rep PASEO	40 kg	20 kg	20 kg	20 kg	10 kg
4	Russian kettlebell swing - 30 rep PASEO	24 kg	16 kg	16 kg	16 kg	12 kg
5	Salto al cajón · 20 rep ARENA	61 cm	61 cm	61 cm	51 cm	51 cm
6	Burpee Broad Jump ARENA	60 m	60 m	60 m	60 m	60 m
7	Shuttle Sprints con obstáculos ARENA	60 m	60 m	60 m	60 m	60 m
8	Arrastre de rueda con cuerda ARENA	3 ruedas	2 ruedas	2 ruedas	2 ruedas	1 rueda
9	Farmer Carry en el mar - 60 mts AGUA	20 kg	16 kg	16 kg	16 kg	12,5 kg

Farmer Carry: los pesos indicados son el total entre las dos manos.

GUÍA VISUAL DE LAS 9 PRUEBAS

1-4: PASEO | 5-8: ARENA | 9: AGUA



1. Ball del suelo al hombro
EN EL PASEO



2. SkiErg
EN EL PASEO



3. Zancadas hacia atrás con saco
EN EL PASEO



4. Russian kettlebell swing
EN EL PASEO



5. Salto al cajón
EN LA ARENA



6. Burpee Broad Jump
EN LA ARENA



7. Shuttle Sprints con obstáculos
EN LA ARENA



8. Arrastre de rueda con cuerda
EN LA ARENA



9. Farmer Carry en el mar
EN EL AGUA

Imágenes orientativas. La zona de cada prueba es la indicada en su etiqueta.



FAMILY | ADULTO + NIÑO/A

PROPUESTA PARA REVISIÓN DEL RESPONSABLE DEPORTIVO

Cinco grupos de edad · 9 estaciones · Participación acompañada y sin clasificación por tiempo

Valores propuestos para el menor. Cada integrante realiza su recorrido; el adulto acompaña y puede ayudar.

El adulto usa la misma adaptación o una carga inferior. No se duplican los valores ni se suman como objetivo de pareja.

PRUEBA / ZONA	6-7 años	8-9 años	10-11 años	12-13 años	14-15 años
1. Ball del suelo al hombro PASEO	Niño 1 kg 6 rep Adulto 10 kg 6 rep	Niño 2 kg 8 rp Adulto 10 kg 6 rep	Niño 5 kg 10 rep Adulto 10 kgs 6 rep	Niño 7,5 kg 12 rep Adulto 10 kgs. 6 rep	Niño 10 kg 10 rep Adulto 10 kgs 6 rep
2. SkiErg PASEO	100 m niño 1/2 obligatorio	150 m niño 1/2 obligatorio	200 m niño 1/2 obligatorio	250 m niño 1/2 obligatorio	300 m niño 1/2 obligatorio
3. Zancadas hacia atrás con saco PASEO	Niño Sin carga 8 rep Adulto 10 kg 6 rep	Niño Sin carga 10 rep Adulto 10 kg 6 rep	Niño 2 kg 10 rep Adulto 10 kg 6 rep	Niño 4 kg 10 rep Adulto 10 kg 6 rep	Niño 6 kg 10 rep Adulto 10 kg 6 rep
4. Russian kettlebell swing PASEO	Bisagra sin carga 8 rep Adulto 10 kg 6 rep	Bisagra sin carga 10 rep Adulto 10 kg 6 rep	Niño 2 kg 10 rep Adulto 10 kg 6 rep	Niño 4 kg 10 rep Adulto 10 kg 6 rep	Niño 6 kg 10 rep Adulto 10 kg 6 rep
5. Salto al cajón adaptado ARENA	Subir/bajar 10 cm 6 rep juntos	Subir/bajar 15 cm 8 rep juntos	Subir/bajar 20 cm 10 rep juntos	Subir/bajar 25 cm 12 rep juntos	Subir/bajar 30 cm 15 rep juntos
6. Burpee Broad Jump ARENA	Burpee con paso 5 cada uno	Burpee con paso 6 cada uno	Burpee con paso 7 cada uno	Burpee con paso 8 cada uno	Burpee con paso 8 cada uno
7. Shuttle Sprints con obstáculos ARENA	20 m Marcas en suelo juntos	30 m Marcas en suelo juntos	40 m Obstáculo 10 cm juntos	50 m Obstáculo 15 cm juntos	60 m Obstáculo 20 cm juntos
8. Arrastre de rueda con cuerda ARENA	10 m Arrastra el adulto juntos	10 m Arrastra el adulto juntos	10 m Rueda ligera juntos	15 m Rueda ligera* juntos	20 m Rueda ligera* juntos
9. Farmer Carry en el mar AGUA	Sin carga 10 m juntos	Sin carga 15 m juntos	4 kg TOTAL 20 m juntos	6 kg TOTAL 25 m juntos	8 kg TOTAL 30 m juntos

Propuesta orientativa: las edades organizan los grupos; la carga se reduce según técnica, experiencia y capacidad individual.

Repeticiones de zancadas: total alternando piernas. Farmer Carry: peso total entre dos manos, repartido por igual.

Burpee con paso: bajar y levantarse apoyando las manos; avanzar con pasos en lugar de salto. Sin saltos al cajón en Family.

*Rueda ligera: modelo y resistencia pendientes de prueba en arena; si no permite arrastre fluido, lo realiza el adulto.

Agua: tramo junto al adulto, hasta los tobillos del menor y con vigilancia acuática; alternativa en orilla si las condiciones lo exigen.

Antes de publicar: validar cargas, material y tramo acuático. No se incluyen tramos de carrera entre estaciones en esta propuesta.

Referencia aportada: zancadas / dead ball 5-10-15 kg y Farmer Carry 8-12-16 kg por mano (10-15 años).

Se proponen cargas inferiores y distancias reducidas; el SkiErg de referencia es 500 m. Los demás valores son nuevos, no oficiales.

Criterio general: NSCA, Why Youth Strength and Conditioning Matters (técnica, progresión y supervisión).