HYBRID SEA IBIZA

PRUEBAS Y CATEGORÍAS

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

N.º	Prueba	Pro hombres	Pro mixto	Pro mujeres	Open hombres	Open mixto	Open mujeres
1	Remo PASEO	800 m	800 m	800 m	600 m	600 m	600 m
2	Zancadas hacia atrás con peso - 40 rep PASEO	30 kg	30 kg	20 kg	20 kg	20 kg	10 kg
3	Russian kettlebell swing - 40 rep PASEO · HASTA EL HOMBRO	24 kg	24 kg	16 kg	16 kg	16 kg	12 kg
4	SkiErg PASEO	800 m	800 m	800 m	600 m	600 m	600 m
5	Salto al cajón - 40 rep ARENA	61 cm	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	60 m
7	Shuttle Sprints con obstáculos ARENA	60 m	60 m	60 m	60 m	60 m	60 m
8	Arrastre de rueda con cuerda ARENA	3 ruedas	3 ruedas	2 ruedas	2 ruedas	2 ruedas	1 rueda
9	Farmer Carry en el mar - 60 m AGUA	20 kg	20 kg	17,5 kg	17,5 kg	17,5 kg	12 kg

Farmer Carry (Open y Pro): los pesos indicados son en cada mano.

PAREJAS OPEN Y PRO

En cada tramo de carrera basta con que corra uno de los dos integrantes. La pareja decide quién corre cada tramo.

En las estaciones, los metros o repeticiones se reparten libremente entre ambos hasta completar el total de su categoría.

GUÍA VISUAL DE LAS 9 PRUEBAS

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



1. Remo
EN EL PASEO



2. Zancadas hacia atrás con peso
EN EL PASEO



3. Russian kettlebell swing
EN EL PASEO



4. SkiErg
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. Remo | PASEO	Distancia pendiente de confirmar	Distancia pendiente de confirmar	Distancia pendiente de confirmar	Distancia pendiente de confirmar	Distancia pendiente de confirmar
2. 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
3. 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
4. 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
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.

Remo Family: distancias por edad pendientes de confirmar. Los 800 m Pro y 600 m Open no se aplican a esta tabla.
Las adaptaciones Family mantienen su propuesta específica; el reparto libre por parejas corresponde a Open y Pro.

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