



WODCELONA HYBRID

Reglamento 2026 | Rulebook 2026

REGLAMENTO EN ESPAÑOL

1. MISIÓN DE WODCELONA

WODCELONA (WCN) es una competición internacional de CrossFit celebrada en la ciudad de Barcelona. Ofrece a los atletas la oportunidad de poner a prueba sus capacidades físicas en un entorno desafiante e inclusivo.

2. GENERAL RULES

- Las normas de WCN se detallan a continuación. Se advierte que este documento podrá ampliarse conforme avancen las fases de la competición, por lo que se recomienda consultar siempre la versión publicada en la web y no una copia física que pueda quedar obsoleta.
- Todo atleta que desee participar en WCN deberá aceptar las normas establecidas por WCN.
- WCN no permitirá ningún tipo de violencia verbal y/o física dentro del recinto de la competición, siendo motivo de descalificación inmediata.
- No se permitirá ningún tipo de sustancia dopante durante WCN. Si un atleta es detectado bajo la influencia de dichas sustancias, WCN se reserva el derecho de descalificarlo y retirar cualquier elegibilidad para premios.
- Cualquier atleta que participe en WCN podrá estar sujeto a un control antidopaje conforme a la normativa de CELAD.
- En caso de cancelación del evento por cualquier motivo, WCN no estará obligado a garantizar los premios ni a devolver el importe abonado por los atletas inscritos. El reembolso quedará a criterio de la organización.
- WCN no asumirá responsabilidad en caso de cancelación de una o más pruebas debido a causas meteorológicas.
- WCN no permite el uso de nombres de equipo que vayan en contra de los valores de la competición o que estén asociados a marcas no alineadas con dichos valores. La organización se reserva el derecho de exigir el cambio de nombre o proceder a la descalificación inmediata.
- WCN se reserva el derecho de expulsar a cualquier atleta, coach, staff, voluntario, juez, visitante, invitado, acompañante, miembro del equipo y/o espectador que participe o asista y cuyo comportamiento no esté alineado con la filosofía del evento, sin ninguna obligación adicional hacia dicha persona.

3. HYBRID

¡Bienvenido a la WODCELONA Hybrid!

Una competición híbrida por parejas con una duración máxima de 1 hora que se celebrará dentro de WODCELONA, para que puedas competir mientras disfrutas del evento.

Habrá dos categorías de d os abiertas a todos: PRO para los más avanzados y OPEN para quienes son nuevos o principiantes en la competición. Atletas teen, masters y adaptados podrán participar en ambas categorías.

La fase presencial tendrá lugar el 12 y 13 de septiembre en el [Barcelona Forum](#).

4. CÓMO COMPETIR

Solo necesitarás registrarte a través de la aplicación CIRCLE21 APP para asegurar tu plaza. No será necesario completar ningún proceso clasificatorio. Elige tu categoría, encuentra a tu compañero/a e inscribete. Parejas de cualquier género competirán entre sí: MM, FF o MF, incluyendo atletas estándar y adaptados.

NOTA: Los horarios de salida se asignarán en los días previos al evento.

5. PRECIOS

El precio de la fase presencial es de **80  ** por equipo.

NOTA: Las inscripciones son definitivas y no reembolsables.

6. DIVISIONES

Las categorías disponibles en la HYBRID se describen a continuación. Estas categorías se dividen en dos divisiones: PRO y OPEN.

La WCN Hybrid est  diseñada para todo tipo de atleta. No existe ningún requisito específico de edad para inscribirse. Puedes registrarte como atleta teen, master o adaptado.

6.1 PRO

La división PRO est  diseñada para competidores altamente entrenados y con experiencia. Presenta mayores cargas y exigencias de rendimiento.

6.2 OPEN

La división OPEN est  diseñada para atletas principiantes o intermedios que entrenan regularmente y desean poner a prueba su condición física en un entorno competitivo con cargas más ligeras.

7. WORKOUT

OPEN	PRO
1. 900/850/800 m run	1. 1000/950/900 m run
2. 200 m kettlebell carry (16/12 kg)	2. 200 m kettlebell carry (24/16 kg)
3. 900/850/800 m run	3. 1000/950/900 m run
4. 60 burpee broad jumps	4. 60 burpee broad jumps
5. 900/850/800 m run	5. 1000/950/900 m run
6. 100 m sandbag lunges 18/12 kg	6. 100 m sandbag lunges 35/18kg
7. 900/850/800 m run	7. 1000/950/900 m run
8. 80 wall balls (9/6 kg)	8. 100 wall balls (9/6 kg)
9. 900/850/800 m run	9. 1000/950/900 m run
10. 160 m sandbag carry (45/30 kg)	10. 160 m sandbag carry (70/45 kg)
11. 900/850/800 m run	11. 1000/950/900 m run
TC: 50'	TC: 50'

NOTA: Todas las repeticiones son el total combinado entre ambos atletas.

*OPEN femenino utilizará kettlebells de 12 kg

8. ROTACIÓN DE EQUIPO

- **Carrera:** Los atletas podrán cambiar libremente en formato You-Go-I-Go.
- **Kettlebell Carry:** Los atletas solo podrán cambiar en la línea de salida.
- **Burpee Broad Jump:** Los atletas solo podrán cambiar en la línea de salida.
- **Sandbag Lunges:** Los atletas solo podrán cambiar en la línea de salida.
- **Wall Balls:** Los atletas podrán cambiar libremente en formato You-Go-I-Go.
- **Sandbag Carry:** Los atletas solo podrán cambiar en la línea de salida.

9. ESTÁNDARES DE MOVIMENTACIÓN

Los workouts deberán completarse con rango completo de movimiento. Los estándares incluyen:

- **Kettlebell Carry:** Dos kettlebells, una en cada mano, brazos a los lados del cuerpo. Se deberá cambiar de dirección cada 10 metros. Ambos pies deberán sobrepasar la marca antes de girar. Se permite soltar las kettlebells en la marca, sin embargo, cualquier tramo de 10 metros no completado deberá repetirse. Solo se podrá alternar en la línea de salida.
- **Burpee Broad Jump:** Pecho al suelo, las manos no deben tocar la línea. Saltar hacia delante con ambos pies aterrizando más allá de la marca de 1 metro. Girar y repetir bajo las mismas normas. Solo se podrá alternar en la línea de salida.
- **Sandbag Lunges:** El saco deberá colocarse en posición back rack con ambas manos en contacto constante con el objeto. La rodilla deberá tocar el suelo y la extensión de cadera y rodilla deberá ser completa en la parte superior. Cambio de dirección cada 10 metros. Cualquier tramo no completado deberá repetirse. Solo se podrá alternar en la línea de salida.
- **Wall Balls:** Sentadilla por debajo de la paralela. Impacto en el objetivo a 3 m (hombres) y 2,7 m (mujeres). Solo un atleta podrá trabajar mientras el otro descansa. No se podrá realizar el cambio con el balón en el aire; deberá soltarse al suelo o entregarse en mano.
- **Sandbag Carry:** El saco deberá transportarse en posición bear hug. No se permiten cinturones ni equipamiento que proporcione soporte adicional. Cambio de dirección cada 10 metros. Cualquier tramo no completado deberá repetirse. Solo se podrá alternar en la línea de salida.

10. SUSTITUCIONES

En la categoría por equipos, los cambios de atleta estarán permitidos a través de CIRCLE 21 hasta la fecha de cierre de los clasificatorios. El equipo que figure en ese momento será el mismo que haya completado los clasificatorios y será el que compita en la fase final.

Cualquier cambio posterior no será permitido sin la aprobación explícita de la organización de WODCELONA, tras la revisión de cada caso.

Durante la fase final no se permitirán sustituciones bajo ninguna circunstancia. El equipo que complete el check-in y, por tanto, el primer evento, será el mismo que deberá completar el resto de la competición. Cualquier intento de sustitución supondrá la descalificación inmediata del equipo.

11. RANKING SYSTEM

La puntuación se basará en el tiempo total (cuanto menor, mejor). Si un dúo no finaliza dentro del time cap de 50 minutos, la puntuación se basará en el número total de repeticiones completadas (cuanto mayor, mejor). Estos equipos se clasificarán por debajo de aquellos que hayan finalizado la prueba.

NOTA: Todas las puntuaciones estarán visibles a través de la aplicación CIRCLE 21 durante el día de competición.

ENGLISH RULEBOOK

1. WODCELONA'S MISSION

WODCELONA (WCN) is an international CrossFit competition held in Barcelona. It offers athletes the opportunity to test their physical capacities in a challenging and inclusive environment.

2. GENERAL RULES

- The WCN regulations are detailed below. It is warned that this document will be extended as the phases of the competition progress, so it is recommended to always consult the document on the web and not a physical copy that could be obsolete.
- Any athlete who wants to participate in WCN has to agree with the rules proposed by WCN.
- WCN won't allow any type of verbal violence and/or physical violence in any way inside the competition premises, being a motive for immediate disqualification.
- Any type of doping substance will not be allowed during the WCN. If an athlete is found to be under the influence of such substances, WCN reserves the right to disqualify and forfeit any eligibility for WCN awards.
- Any athlete who participates in the WCN may be subject to an anti-doping test, following the CELAD rules.
- If the event is canceled due to any motive, WCN will not have to warrant the prices or return the respective money to the registered athletes. The reimbursement will stay up to the organization's criteria.
- WCN will not assume liability in case of the cancellation of one or more events due to meteorological motives.
- WCN does not allow the use of any team names that go against the competition's values or that are associated with any brand that is not aligned with said values. The competition maintains the right to enforce a change of name in a team or disqualify immediately.
- WCN, reserves the right to terminate any athlete, coach, staff, volunteer, judge, visitor, guest, supporter, teammate, and/or spectator participating in or attending in any behavior that is not aligned with the event's philosophy, without any further obligation to this individual.

3. HYBRID

Welcome to the WODCELONA Hybrid! A 1-hour partner based hybrid competition that will take place within WODCELONA, so you can enjoy it while enjoying the event.

There will be two duo categories open to everyone: PRO for the more advanced and OPEN for those who are new or beginners to competing. Teenagers, masters, and adaptive athletes can participate in both categories.

The on-site phase will take place on September 13th at [Barcelona Forum](#).

4. HOW TO COMPETE

You'll only need to register for the event through the **CIRCLE 21 APP** to secure your spot. You won't need to complete any qualifying process. Choose your category, find your partner, and register! Couples of any gender will compete against each other, MM, FF, or MF, including standard and adaptive athletes.

NOTE: The start times will be assigned the days prior to the event.

5. PRICES

The price of the on-site phase competition is 80€ per team.

NOTE: Registrations are final and non-refundable.

6. DIVISIONS

The categories available in the HYBRID are described below. These categories are divided into two divisions: PRO and OPEN.

The WCN Hybrid is designed for every type of athlete, there is no age or specific requirement in order to sign up. You can sign up as a teenager, master or adaptive athlete.

6.1 PRO

The PRO division is designed for highly trained and experienced competitors. Features higher weights and performance demands.

6.2 OPEN

The OPEN division is designed for more beginner or intermediate athletes who train regularly and want to test their fitness in a competitive environment with lighter weights.

7. WORKOUT

OPEN	PRO
12. 900/850/800 m run	12. 1000/950/900 m run
13. 200 m kettlebell carry (16/12 kg)	13. 200 m kettlebell carry (24/16 kg)
14. 900/850/800 m run	14. 1000/950/900 m run
15. 60 burpee broad jumps	15. 60 burpee broad jumps
16. 900/850/800 m run	16. 1000/950/900 m run
17. 100 m sandbag lunges 18/12 kg	17. 100 m sandbag lunges 35/18kg
18. 900/850/800 m run	18. 1000/950/900 m run
19. 80 wall balls (9/6 kg)	19. 100 wall balls (9/6 kg)
20. 900/850/800 m run	20. 1000/950/900 m run
21. 160 m sandbag carry (45/30 kg)	21. 160 m sandbag carry (70/45 kg)
22. 900/850/800 m run	22. 1000/950/900 m run
TC: 50'	TC: 50'

NOTE: All reps are total combined between both athletes.

*Open Female will use 12kg kettlebells

8. TEAM ROTATION

- **Run:** Athletes may switch whenever, in a You-Go-I-Go format.
- **Kettlebell Carry:** Athletes can only switch on the starting line.
- **Burpee Broad Jump:** Athletes may only switch at the starting line.
- **Sandbag Lunges:** Athletes may only switch at the starting line.
- **Wall Balls:** Athletes may switch whenever, in a You-Go-I-Go format.
- **Sandbag Carry:** Athletes may only switch at the starting line.

9. MOVEMENT STANDARDS

Workouts must be completed to full range of motion. Movement standards for each station include:

- **Kettlebell Carry:** Two kettlebells, one in each hand, arms by the side. You will have to change direction every 10 meters. Both feet must pass the 10 meter mark before turning around. Dropping the kettlebells at the 10 meter mark is accepted however, any 10 meters repetition not completed, must be repeated. You may only alternate athletes at the starting line.
- **Burpee Broad Jump:** Chest to ground, hands must not touch the line, jump forward with both feet landing over the 1 meter mark. Then, turn around and complete the next repetition following the same rules. You may only alternate athletes at the starting line.
- **Sandbag Lunges:** The item must be held at the back in a back rack position and both hands must be in contact with the object at all times. The knee must touch the ground; hips and knees fully extended at the top. You will have to change direction every 10 meters. Both feet must pass the 10 meter mark and full extension must be reached before turning around. Dropping the item at the 10 meter mark is accepted however, any 10 meters repetition not completed, must be repeated. You may only alternate athletes at the starting line.
- **Wall Balls:** Full squat below parallel. Target hit at 3m (men) and 2.7m (women). Only one athlete can work while the other rests. Athletes may not change while the wall ball is in the air, it must be dropped to the floor or handed to the other athlete.
- **Sandbag Carry:** Sandbag must be carried in a bearhug position. Belts or any equipment that may give you support for the sandbag are not allowed. You will have to change direction every 10 meters. Both feet must pass the 10 meter mark and full extension must be reached before turning around. Dropping the sandbag at the 10 meter mark is accepted however, any 10 meters repetition not completed, must be repeated. You may only alternate athletes at the starting line.

10. SUBSTITUTIONS

In the team category, any athlete changes are permitted through CIRCLE 21 until the closing date of the qualifiers. The team that must be listed at this time is the same one that completed the qualifiers and will be the team that competes in the final phase.

Any athlete changes after this date will not be permitted without the explicit approval of the WODCELONA organizers, after reviewing each case.

During the final phase, no substitutions are permitted under any circumstances. The team that completes the check-in, and thus the first event, will be the team that completes the remainder of the competition. Any attempt to substitute an athlete during one or more events will result in immediate disqualification of the team.



11. SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

Scores will be based on time, (the lower, the better). If a duo does not finish the race within the 50 minute time cap, the score will be based on the total repetitions completed (the higher, the better). These teams will be ranked below those that finish the race.

NOTE: All scores will be visible through the CIRCLE 21 app during competition day.