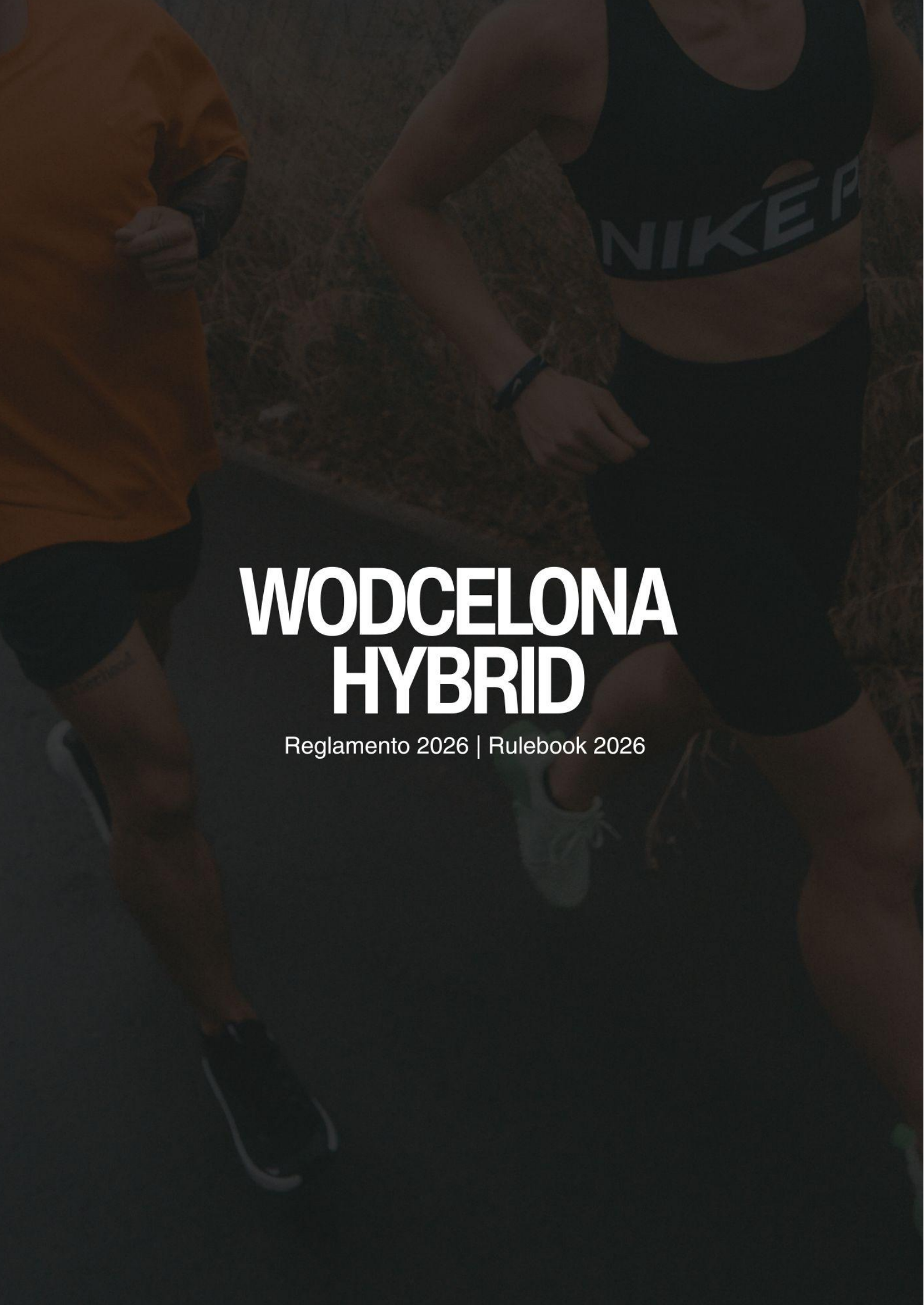




WODCELONA HYBRID

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 que se celebrará dentro de WODCELONA, para que puedas competir mientras disfrutas del evento.

Habrá dos categorías de parejas 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 ins ribete. 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 119  por equipo. Early Bird: 99  por equipo para inscripciones realizadas hasta el 31 de mayo.

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 atletas. 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. 800 meters Run	1. 800 meters Run
2. 80m Burpee Broad Jump	2. 80m Burpee Broad Jump
3. 800 meters Run	3. 800 meters Run
4. 160m Slamball Carry 40/30kg	4. 160m Slamball Carry 60/40kg
5. 800 meters Run	5. 800 meters Run
6. 1.000 meters SkiErg	6. 1.000 meters SkiErg
7. 800 meters Run	7. 800 meters Run
8. 100 meters Sandbag Lunges 20/10kg	8. 100 meters Sandbag Lunges 30/20kg
9. 800 meters Run	9. 800 meters Run
10. 80 meters Sled Pull 50/75kg	10. 80 meters Sled Pull 75/100kg
11. 800 meters Run	11. 800 meters Run
12. 100 Wall Balls 6/3kg	12. 100 Wall Balls 9/6kg

NOTAS:

- La carrera se realizará de manera sincronizada por ambos atletas.
- Todas las repeticiones son el total combinado entre ambos atletas.
- En las categorías mixtas se utilizarán los pesos de mujer para ambos atletas.

8. ROTACIÓN DE EQUIPO

- **Syncro Run:** se deberá realizar la carrera de forma sincronizada. Ambos atletas deberán avanzar juntos durante todo el tramo.
- **Burpee Broad Jump:** Los atletas podrán cambiar libremente.
- **Slamball Carry:** Los atletas podrán cambiar libremente.
- **SkiErg:** Los atletas podrán cambiar libremente.
- **Sandbag Lunges:** Los atletas podrán cambiar libremente.
- **Sled Pull:** Los atletas podrán cambiar libremente.

- **Wall Balls:** Los atletas podrán cambiar libremente.

9. ESTÁNDARES DE MOVIMENTACIÓN

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

- **Burpee Broad Jump:**
 - El movimiento comienza con un burpee.
 - El primer burpee de cada sección comienza con ambas manos por detrás de la línea delimitada.
 - En cada repetición del burpee, el pecho deberá contactar con el suelo.
 - Se puede saltar o realizar un paso para levantarse del burpee, al igual que se puede bajar mediante un paso o un salto. También se permite apoyar las rodillas para levantarse del burpee.
 - Al levantarse del burpee, los pies no pueden adelantar a la posición de las manos.
 - Durante el salto de longitud, ambos pies han de despegar en paralelo. No se puede mover los pies de ninguna manera antes del salto.
 - La longitud del salto es opcional de el/la atleta.
 - Al comenzar el siguiente burpee, las manos se han de situar no más lejos de 30 centímetros de los pies, medida desde la parte final del pie, a la base de las manos.
 - No es obligatorio mantenerte en tu carril durante el burpee: puedes cambiarte de carril para adelantar.
 - Al llegar al final de cada sección de 8 metros, ambos dos pies han de pasar la línea delimitada con el salto. En caso de que haya contacto, se deberá realizar otro burpee adicional.
 - El/la atleta que descansa, deberá situarse justo detrás de el/la atleta que está trabajando sin obstruir a otros/as competidores/as.
 - Se puede cambiar de atleta en cualquier momento. A la hora de realizar el cambio, las manos del atleta que entra han de estar en la misma línea que finalizaron los pies del atleta anterior.
- **Slamball Carry:**
 - La pelota deberá transportarse abrazado. No se permite cargarlo al hombro.
 - No se permiten cinturones ni equipamiento que proporcione soporte adicional.
 - Se ha de cargar la pelota por detrás de la línea de comienzo.
 - Habrá un cambio de dirección cada 20 metros. Durante este cambio de dirección, es obligatorio que ambos dos pies pasen la línea delimitada antes de poder dar la vuelta o soltar la pelota.
 - No está permitido rodar la pelota por el suelo para avanzarla.

- El/la atleta que descansa, deberá situarse justo detrás de el/la atleta que está trabajando sin obstruir a otros/as competidores/as.
 - Se puede cambiar de atleta en cualquier momento.
 - Está permitido hacer cambio de la pelota en el aire, no es necesario soltarla, siempre y cuando se mantengan ambos/as atletas en el carril
- **SkiErg:**
 - Antes de empezar, el monitor será reseteado o habrá sido reseteado por un/a juez/a.
 - El/a atleta deberá mantener ambos pies sobre la plataforma del SkiErg durante todo el ejercicio. Se permite levantar los pies durante la ejecución del movimiento.
 - La resistencia del ergómetro estará preestablecida en nivel 6 para todas las divisiones, aunque podrá ajustarse en cualquier momento por el atleta que esté trabajando.
 - El/la atleta que no trabaja deberá permanecer detrás en el espacio delimitado, sin obstruir a otros/as competidores/as.
 - Se podrán hacer los cambios que se quieran hasta completar los metros indicados.
 - Una vez completada la distancia requerida, el atleta deberá permanecer con ambos pies sobre la plataforma hasta recibir la confirmación del juez de que ha completado las calorías correspondientes.
 - La pareja atleta sólo podrá abandonar la estación del SkiErg tras la validación de un juez/a.
- **Sandbag Lunges:**
 - El saco deberá colocarse en posición back rack (detrás de la nuca) con ambas manos en contacto constante con el objeto.
 - Durante la primera repetición, ambos dos pies han de comenzar por detrás de la línea, sin tocarla.
 - La rodilla deberá tocar el suelo en cada repetición en la zancada, y la extensión de cadera y rodilla deberá ser completa en la parte superior de cada repetición.
 - Ambos pies deberán cruzar completamente la línea final de cada tramo con el atleta en extensión completa antes de poder soltar el saco o dar la vuelta.
 - El cambio de dirección se realizará cada 20 metros.
 - Se puede cambiar de atleta en cualquier momento.
 - Está permitido hacer cambio del saco en el aire, no es necesario soltarla, siempre y cuando se mantengan ambos/as atletas en el carril

- **Sled Pull:**

- Se realizará en una máquina de tirón infinito de marca RevoRope.
- La pantalla será reseteada por un o una jueza antes del comienzo del movimiento, al igual que la resistencia de la máquina. No está permitido comenzar hasta que un juez/a lo indique.
- Sólo está permitido tocar la cuerda de la máquina. No está permitido tocar la pantalla ni ajustar la resistencia.
- El atleta en descanso deberá permanecer detrás del atleta que está trabajando en todo momento y no estará permitido que ambos atletas tiren de la cuerda simultáneamente.
- Se podrá cambiar de atleta en cualquier momento.
- La pareja sólo podrá abandonar la estación del trineo tras la validación de un juez/a.

- **Wall Balls:**

- La repetición comienza realizando una sentadilla por debajo del paralelo con el balón medicinal.
- Se deberá lanzar la pelota al objetivo (305cm hombres y 274 mujeres), impactando el centro de la pelota por encima de la marca indicada.
- El/la atleta que no trabaja deberá permanecer detrás en el espacio delimitado, sin obstruir a otros/as competidores/as.
- Se podrá cambiar de atleta en cualquier momento.
- No se podrá realizar el cambio con el balón en el aire; deberá soltarse al suelo o entregarse en mano.
- El/la atleta es responsable de escoger el balón del peso correspondiente a su categoría: las repeticiones hechas con un balón del peso incorrecto serán anuladas.

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. SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

La puntuación se basará en el tiempo total empleado para completar la prueba (cuanto menor, mejor). La clasificación final se determinará en función del orden de finalización de los equipos.

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 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 12th and 13th at [Barcelona Forum](#).

4. HOW TO COMPETE

You'll only need to register for the event through the CIRCLE21 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 for the on-site phase is €119 per team. Early Bird price: €99 per team for registrations completed until May 31st.

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
13. 800 meters Run	13. 800 meters Run
14. 80m Burpee Broad Jump	14. 80m Burpee Broad Jump
15. 800 meters Run	15. 800 meters Run
16. 160m Slamball Carry 40/30kg	16. 160m Slamball Carry 60/40kg
17. 800 meters Run	17. 800 meters Run
18. 1.000 meters SkiErg	18. 1.000 meters SkiErg
19. 800 meters Run	19. 800 meters Run
20. 100 meters Sandbag Lunges 20/10kg	20. 100 meters Sandbag Lunges 30/20kg
21. 800 meters Run	21. 800 meters Run
22. 80 meters Sled Pull 100/75/50kg	22. 80 meters Sled Pull 100/75/50kg
23. 800 meters Run	23. 800 meters Run
24. 100 Wall Balls 6/3kg	24. 100 Wall Balls 9/6kg

NOTE:

- The run must be completed in a synchronized format by both athletes.
- All repetitions are the combined total between both athletes.
- In mixed divisions, female weights will be used for both athletes.

8. TEAM ROTATION

- **Syncro Run:** The run must be completed in a synchronized format. Both athletes must move together throughout the entire distance.
- **Burpee Broad Jump:** Athletes may switch freely.
- **Slamball Carry:** Athletes may switch freely.
- **SkiErg:** Athletes may switch freely.
- **Sandbag Lunges:** Athletes may switch freely.

- **Sled Pull:** Athletes may switch freely.
- **Wall Balls:** Athletes may switch freely.

9. MOVEMENT STANDARDS

All workouts must be completed with full range of motion. Standards include:

- **Burpee Broad Jump:**
 - The movement begins with a burpee.
 - The first burpee of each section starts with both hands placed behind the designated line.
 - In every burpee repetition, the chest must make contact with the ground.
 - Athletes may jump or step up from the burpee, and may also step or jump down into the burpee. Using the knees to stand up from the burpee is permitted.
 - When standing up from the burpee, the feet may not pass beyond the hands.
 - During the broad jump, both feet must leave the ground in parallel. Shuffling or repositioning the feet before the jump is not permitted.
 - The jump distance is up to the athlete.
 - At the start of each new burpee, the hands must be placed no more than 30 centimeters away from the feet, measured from the back of the foot to the base of the hands.
 - It is not mandatory to remain in the same lane during the burpee broad jump; athletes may switch lanes to overtake others.
 - At the end of each 8-meter section, both feet must fully cross the designated line with the jump. If there is contact with the line, an additional burpee broad jump must be completed.
 - The resting athlete must remain directly behind the working athlete without obstructing other competitors.
 - Athletes may switch at any time. During transitions, the incoming athlete's hands must begin in line with where the previous athlete's feet landed.
- **Slamball Carry:**
 - The ball must be carried in a bear hug position. Carrying the ball on the shoulder is not permitted.
 - Belts or any equipment providing additional support are not allowed.
 - The ball must be picked up from behind the start line.
 - Direction changes will occur every 20 meters. During each turn, both feet must fully cross the designated line before turning around or dropping the ball.
 - Rolling the ball along the floor to advance it is not permitted.
 - The resting athlete must remain directly behind the working athlete without obstructing other competitors.

- Athletes may switch at any time.
- Passing the ball in the air between athletes is permitted; the ball does not need to touch the ground, provided both athletes remain within the lane.

- **SkiErg:**
 - Before the start, the monitor will be reset or will have been reset by a judge.
 - The athlete must keep both feet on the SkiErg platform throughout the exercise. Lifting the feet during the movement is permitted.
 - The ergometer resistance will be preset to level 6 for all divisions, although it may be adjusted at any time by the working athlete.
 - The resting athlete must remain behind the designated area without obstructing other competitors.
 - Athletes may switch as many times as desired until the required meters are completed.
 - Once the required distance has been completed, the athlete must remain with both feet on the platform until receiving confirmation from the judge that the corresponding calories have been completed.
 - The team may only leave the SkiErg station after validation from a judge.

- **Sandbag Lunges:**
 - The sandbag must be carried in a back rack position with both hands in constant contact with the object.
 - During the first repetition, both feet must start behind the line without touching it.
 - The knee must touch the ground on each lunge repetition, and full hip and knee extension must be reached at the top of every repetition.
 - Both feet must fully cross the end line of each section with the athlete standing in full extension before dropping the sandbag or turning around.
 - Direction changes will occur every 20 meters.
 - Athletes may switch at any time.
 - Passing the sandbag in the air between athletes is permitted; the sandbag does not need to touch the ground, provided both athletes remain within the lane.

- **Sled Pull:**
 - The movement will be performed on a RevoRope infinite rope pull machine.
 - The screen and machine resistance will be reset by a judge before the movement begins. Athletes may not start until instructed by a judge.
 - Only the rope may be touched. Touching the screen or adjusting the resistance is not permitted.

- The resting athlete must remain behind the working athlete at all times, and both athletes may not pull the rope simultaneously.
- Athletes may switch at any time.
- The team may only leave the sled station after validation from a judge.
- **Wall Balls:**
 - Each repetition begins with a squat below parallel while holding the medicine ball.
 - The ball must be thrown to the target (305 cm for men and 274 cm for women), with the center of the ball making contact above the designated mark.
 - The resting athlete must remain behind the designated area without obstructing other competitors.
 - Athletes may switch at any time.
 - Transitions may not occur while the ball is in the air; the ball must either touch the ground or be handed directly to the next athlete.
 - Athletes are responsible for selecting the correct ball weight for their division. Repetitions completed with the incorrect ball weight will not count.

10. REPLACEMENT

In the team category, any athlete changes are permitted through CIRCLE21 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. RANKING SYSTEM

Scoring will be based on the total time taken to complete the workout (the lower, the better). Final rankings will be determined by the order in which teams finish the event.

NOTE: All scores will be visible through the CIRCLE21 app during competition day.