

2026
EDICIÓN

DOSSIER PARA ATLETAS

Bases de la competición · Rolling Teams + Élite por invitación

Sábado 31 de octubre 2026 · Universidad CEU Fernando III · Bormujos (Sevilla)

@andalusichallenger

Contacto: infoandalusichallenger@gmail.com · WhatsApp 634 928 758



Presentación

Hola Familia.

Hemos decidido dar una vuelta al formato habitual de competición para seguir innovando y siendo los primeros, como ocurrió hace ya unos años con nuestro formato clásico.

Lo que buscamos es ver como revolucionar las competiciones en nuestro deporte. Para esto hemos estado viendo y cogiendo ideas evento tras evento para llegar a lo que hoy os presentamos.

Ojalá os guste y tenga la misma acogida que tenía el formato antiguo.

Es un evento promovido por CrossFit La Forja que ha llegado para revolucionar el mundo de las competiciones de este deporte.

Tendrá un formato novedoso que reducirá el tiempo de competición, siendo, a la misma vez, un reto increíble que seguirá poniendo a prueba el fitness de cada uno de sus participantes.

Se realizará en un solo día (sábado), permitiendo al participante disfrutar de todas las actividades extras que habrá alrededor.

Cada equipo habrá terminado en 1h y 48 min. Esto permitirá relajarse, ver a otros compañeros, disfrutar de la fan zone que os preparamos para hacer de este día, un día inolvidable de deporte y comunidad.

Este evento consta de 5 WODs + sus descansos (12 min plataforma de trabajo + 12 min en plataforma de descanso).

Es decir: una vez que el equipo entre en pista, trabajará y descansará durante el tiempo indicado y lo hará de forma continua.



Distribución del evento (5 WODs)

Todos los participantes realizarán 5 WODs con un formato de trabajo/descanso continuo.

- Todos los participantes realizarán 5 WODs (10' de trabajo + 2' de comprobación y firma).
- Un WOD de fuerza básica (trabajan 3 atletas).
- Un WOD metabólico-monoestructural (trabajan 3 atletas).
- Un benchmark clásico (sincronizado de 2; uno descansa; cambios ilimitados).
- Un WOD tipo chipper-pirámide (1 atleta trabaja + 1 atleta descanso activo + 1 atleta descansa; cambios ilimitados).
- Un WOD sorpresa.
- La organización se reservará el derecho de ponerlos en el orden que quiera.
- Al inicio/apertura de inscripciones (1 de abril de 2026) la organización publicará 3 WODs de cada elemento menos el sorpresa.
- El 1 de septiembre de 2026 se hará un sorteo público y se decidirá cuáles son los WODs de entre los posibles. Salvo causa de fuerza mayor, los WODs no podrán ser diferentes a los publicados.



Categorías, plazas e información general

EQUIPOS DE TRES ATLETAS (2 HOMBRES + 1 MUJER)

- Rx (20 plazas).
- Intermedio (20 plazas).
- Escalado (20 plazas).
- +35 (La suma de los integrantes debe ser superior a 105 años) (20 plazas).
- +40 (los 3 integrantes deben tener al menos 40 años o cumplirlos en el año del evento) (10 plazas).
- +45 (los 3 integrantes deben tener al menos 45 años o cumplirlos en el año del evento) (10 plazas).

HORARIOS: Serán publicados el día 1 de octubre de 2026.

PRECIOS: 250 ·por equipo.

PLAZO DE INSCRIPCIÓN: Del día 1 de abril de 2026 y permanecerá abierta hasta completar plazas.

INSCRIPCIÓN: Mediante el botón en la web de CrossFit La Forja y Wodbuster Arena (www.crossfitlaforja.com).

LUGAR: Universidad CEU Fernando III · Bormujos (Sevilla).

Categoría Élite (por invitación)

- Categoría Élite (parejas mixtas 1H/1M) — 5 parejas · Por invitación.
- Final diseñada para espectáculo: 5 lanes simultáneos y progresión visible.
- Duración total: 63' (ventanas de 7' por prueba + tiempos de transición).
- Descansos libres: cada pareja gestiona su descanso entre pruebas. Si termina antes de la ventana, puede usar el tiempo restante para recuperar.
- Puntuación: cada prueba puntúa 5–4–3–2–1. BONUS final (5–4–3–2–1) según el orden de finalización de las 5 pruebas. Si no completa las 5, BONUS = 0.
- Objetivo: mantener tensión hasta el final (liderato visible + intriga por puntos).



Imagen del flow del evento (orientativo)

Trabajo: 10' + 2' (firma/transición) · Descanso: 12' · Total por equipo: 1h48'

LANE	TRABAJO (12')	DESCANSO (12')
LANE 1	10' WOD + 2' firma/transición	Descanso completo
LANE 2	10' WOD + 2' firma/transición	Descanso completo
LANE 3	10' WOD + 2' firma/transición	Descanso completo
LANE 4	10' WOD + 2' firma/transición	Descanso completo
LANE 5	10' WOD + 2' firma/transición	Descanso completo

- En cada tanda entran 5 equipos (uno por lane).
- El equipo avanza por la pista: trabajo → descanso → siguiente plataforma (5 pruebas).
- Los 2' finales del bloque de trabajo se usan para: score, firma y transición.
- Horarios oficiales publicados el 1 de octubre de 2026.



Modalidad: Rolling Teams

- Categoría Equipos (2H/1M + 1 suplente*).
- 12' en plataforma (10' WOD + 2' limpieza y firma) + 12' descanso.
- Durante el trabajo, el material destinado al chico solo podrán usarlo los chicos y el destinado a las chicas solo podrán usarlo los chicos y el destinado a las chicas solo podrán usarlo las chicas. El material genérico será usado por cualquier integrante del equipo.
- Los equipos estarán en la plataforma de trabajo durante 12 minutos (10 minutos serán de WOD y 2 minutos de limpieza, recogida y firma).
- Tras acabar los 12 minutos en la plataforma de trabajo, cada equipo pasará a la zona de descanso ubicada a continuación para descansar 12 minutos.
- Esto se repetirá durante los 5 WODs propuestos de forma continuada.
- Cada WOD tendrá su descanso de forma continuada y se avanzará por la pista de plataforma en plataforma. Trabajo/descanso-trabajo/descanso... hasta que se termine.
- El tiempo total de trabajo para cada equipo será de 1h48'.
- La forma de trabajo en cada plataforma dependerá de los WODs que se realicen. Habrá trabajos partner, trabajos syncro, trabajos individuales... Cada WOD será un reto para el equipo, teniendo que saber jugar bien sus cartas y creando estrategias.

Distribución y heats

- La pista estará compuesta por 5 filas de 5 plataformas de trabajo con sus plataformas de descanso.
- Los heats serán de 5 equipos que irán entrando desde el comienzo en tandas de 5 equipos.
- Primera tanda (equipos 1,2,3,4,5) · Segunda tanda (equipos 6,7,8,9,10) · ...
- El orden de los heats se decidirá mediante un level WOD que todos los equipos inscritos tendrán que realizar entre el día 15-30 de septiembre de 2026.

Puntuación

- La puntuación final por WOD será la suma de los WODs realizados.
- En cada WOD: 1º 20 puntos · 2º 19 · 3º 18 · 4º 17 · ... · 20º 1 punto.



Organización y requisitos

- El evento tiene carácter de campeonato, y la actividad deportiva escogida es CrossFit. La organización advierte que se realizarán ejercicios típicos de CrossFit (thrusters, cargadas, dominadas, saltos dobles de comba).
- Las personas que quieran participar deben tener conocimientos y práctica suficiente en esta disciplina. Los atletas deberán ser capaces de realizar los movimientos que se exigen para la inscripción a la prueba (ver requisitos técnicos).
- La organización se reserva el derecho de poder incluir cualquier ejercicio de CrossFit en el programa del campeonato, siendo responsabilidad del participante cubrir las demandas de los ejercicios impuestos.
- Requisitos: conocimientos suficientes de CrossFit y al menos 6 meses de práctica.
- Aviso: durante el evento se tomarán fotos y vídeos que podrán ser publicados en redes sociales. La inscripción implica la aceptación de estas condiciones.
- Jueces: todos los jueces serán entrenadores certificados por CrossFit Inc. (Nivel 1) o profesionales de CAFYD/TAFAD con más de 6 meses de práctica en CrossFit.

Premios y contacto

- Premios: habrá premios en metálico para los 3 mejores equipos de cada categoría.
- Contacto: infoandalusichallenger@gmail.com · WhatsApp 634928758.



Compromiso social

Consideramos el deporte como un propulsor y forjador de valores. Desde nuestros inicios siempre hemos estado ligados a diferentes proyectos sociales, como FitForCare, Danza Mobile o El Poder del Chándal.

Desde Andalusi Challenger apoyamos estos proyectos para que todas las personas puedan disfrutar de una actividad deportiva más que les ayude en su superación personal y les ofrecemos nuestro evento como escaparate para dar a conocer su trabajo.

Ejemplos de proyectos solidarios

DANZA MOBILE

DANZA MOBILE — Diversidad, arte, participación social e inserción laboral. Proyecto iniciado en 1995 para unir el mundo de las artes y el de la diversidad funcional.

Web: www.danzamobile.es · Instagram: @danzamobile.

ELPODERDELCHANDAL

ELPODERDELCHANDAL — Asociación cuyo objetivo es donar pequeños gimnasios a hospitales con unidades de pediatría. Promueve actividad física para combatir sedentarismo y mejorar salud.

Web: www.elpoderdelchandal.org · Instagram: @elpoderdelchandal.