

RULEBOOK SAC SERIES

Estándares oficiales SAC SERIES para formato por parejas.

Carrera en Pareja (RUN) – 800 m entre estaciones

- Ambos miembros corren SIEMPRE juntos los 800 m previos a cada estación.
- Entrada JUNTOS a la estación; salida JUNTOS tras completarla.
- Carril rápido (si existe): usarlo para adelantar sin obstaculizar.
- Penalizaciones: 5 min. por vuelta omitida; +3 min. por no correr juntos; +3 min. por orden incorrecto (1ª vez), >1 error = DQ; +2:00 por uso incorrecto de arcos IN/OUT.
- Kilómetro/estación omitidos: Descalificación. Workout incompleto: fuera de clasificación.

Estaciones y estándares de movimiento

SkiErg – 800 m

- Pies del atleta activo siempre sobre la plataforma del SkiErg; no bajar hasta completar 800 m.
- Cambio de compañero: soltar asas en la base (no se pasan en mano).
- Finalización: completar 800 m, levantar el brazo y esperar confirmación del juez.
- El compañero en reposo permanece en el área designada sin obstruir.

Penalizaciones SkiErg

- Advertencia a la 1ª; desde la 2ª, penalización de distancia +100 metros.

Sled Push – 40 m

- Sled y atleta completamente detrás de la línea de inicio.
- Usar SIEMPRE el carril asignado; no invadir otros carriles.
- El compañero en reposo camina detrás del que empuja sin obstruir.
- La estación termina al cruzar completamente la línea final con el trineo.
- Cargas SAC SERIES (trineo + discos): Hombres 150 kg · Mujeres 100 kg · Mixto 150 kg.

Penalizaciones Sled Push

- +3:00 por segmento/carril faltante o por no completar la distancia asignada.
- Invasión de carril u obstrucción: penalización de distancia = +10 metros.

Husafell Carry – 160 m

- Inicio con el implemento detrás de la línea; levantar desde el suelo sin asistencia.
- Transporte en 'bear hug'/frontal. Permitido apoyar en el suelo para descansar sin avanzar.
- Permitido relevo entre compañeros dentro del carril sin obstaculizar. Se permite correr.
- Pesos SAC SERIES: Hombres 150 lb (~68 kg) · Mujeres 100 lb (~45 kg) · Mixto 150 lb (~68 kg).
- Final: atleta y implemento cruzan completamente la línea de meta y lo depositan en el punto de recogida.

Penalizaciones Husafell

- No cruzar con implemento y atleta: no válido; completar distancia restante.
- Obstrucción o salida de carril: penalización de distancia +40 metros.

Walkout Broad Jumps (WOPJS) – 80 m

- Inicio en bipedestación, ambos pies detrás de la línea de salida.
- Walkout: manos detrás de la línea y caminar hacia delante hasta plancha; pecho toca suelo (línea de .
- Volver caminando con las manos hacia atrás hasta colocarlas bajo hombros; ponerse de pie SIN mover los pies de su sitio.
- Broad jump: salto horizontal con despegue y aterrizaje simultáneos con ambos pies paralelos (sin 'shuffle').
- Manos ≤30 cm por delante de los pies en cada walkout; una vez apoyadas, no adelantarlas.
- Avance solo mediante saltos. Ajustes mínimos de pies permitidos sin ganar distancia.
- Meta: la estación termina cuando el atleta salta por encima de la línea de meta con ambos pies. Si un pie cae sobre la línea, repetir un salto.
- Transición: el relevo inicia su walkout donde aterrizó el compañero; el compañero en reposo camina detrás sin estorbar.

Penalizaciones WOPJS

- 1ª infracción: aviso. 2ª y sucesivas: penalización de distancia +5 metros.

Row – 800 m

- Pies del atleta activo en las plataformas desde antes de agarrar el mango; permanecer así durante todo el ejercicio.
- Cambios: dejar el mango en su soporte; no se pasan en mano.
- Finalización: 800 m completos; levantar el brazo y esperar confirmación del juez.
- El compañero en reposo permanece en el área designada.

Penalizaciones Row

- Advertencia a la 1ª; desde la 2ª, penalización de distancia +100 metros.

Reverse Sled Drag – 40 m

- Sled detrás de la línea de inicio. Trabajo SIEMPRE de espaldas (mirando al trineo), de pie.
- Mantenerse dentro del carril; la cuerda/cinta no puede invadir otros carriles.
- El compañero en reposo camina detrás del trineo sin obstaculizar.
- Cargas SAC SERIES (trineo + discos): Hombres 150 kg · Mujeres 100 kg · Mixto 150 kg.
- Final: el trineo cruza completamente la línea final.

Penalizaciones Reverse Sled Drag

- No completar distancia/carril: +3:00 por segmento faltante.
- Sentarse o arrodillarse: aviso; reincidencia = penalización de distancia +10 metros.

Bear Crawl atrás + arrastre de disco – 80 m

- Cuadrupedia con rodillas elevadas (3–4 apoyos).
- El disco se arrastra detrás del atleta dentro del carril asignado.
- Prohibido avanzar erguido; mantener patrón de cuadrupedia, mínimo tres apoyos.
- Permitidas pausas; reanudar desde el punto de parada sin ganar metros.
- Cargas SAC SERIES(disco): Hombres 15 kg · Mujeres 10 kg · Mixto 15 kg.
- Final: el disco cruza completamente la línea final detrás del atleta.

Penalizaciones Bear Crawl

- Pérdida del patrón (andar/correr erguido para avanzar): aviso; reincidencia = penalización de distancia = 5 metros.
- Invadir carril u obstruir: penalización de distancia = 5 metros.

Slamball Walking Lunges – 80 m

- Inicio con slamball cargado y ambos pies detrás de la línea.
- Cargar sobre hombro, pero el slamball NO puede tocar el suelo durante los 80 m.
- Está permitido cambiarlo de hombro tantas veces como se quiera.
- Zancadas alternas: rodilla trasera toca claramente el suelo; terminar cada repetición totalmente erguido (caderas y rodillas extendidas).
- Permitido descansar sosteniendo el slamball (sin apoyarlo en el suelo).
- Transición entre compañeros: sin 'pase hacia delante' que gane metros (lateral/atrás permitido).
- Cargas SAC SERIES (slamball): Hombres 20 kg · Mujeres 10 kg · Mixto 20 kg.
- Final: completar 80 m y devolver el slamball al punto de recogida.

Penalizaciones Slamball Lunges

- Apoyar el slamball en el suelo: penalización de distancia 5 metros; reincidencia: 5 metros.
- Reps inválidas (rodilla no toca, no extensión): 'no rep' y repetir metro/repetición correspondiente.

Air Bike – 1.600 m

- Configurar la bici antes de empezar bajo supervisión del juez.
- El compañero en reposo permanece detrás del área de trabajo.
- Relevos libres; no se permite soltar manillar/pedales de forma peligrosa.
- Final: completar 1.600 m; confirmación del juez antes de abandonar.

Penalizaciones Air Bike

- Advertencia a la 1ª; reincidencia = penalización de distancia +200 metros.

Tire Flips – 40 m

- Neumático y atleta detrás de la línea de inicio.
- Cada flip cuenta cuando el neumático rota 180° y aterriza estable en el lado opuesto.
- Trabajar SIEMPRE dentro del carril; prohibido arrastrar o empujar el neumático fuera de flips válidos.
- El compañero en reposo camina detrás, sin obstaculizar.
- Tamaños SAC SERIES: Hombres MEDIANO · Mujeres PEQUEÑO · Mixto MEDIANO.
- Final: el neumático cruza completamente la línea final.

Penalizaciones Tire Flips

- Flip inválido (no 180°, desplazamiento irregular): no cuenta; repetir desde posición válida.
- Obstrucción/salida de carril: penalización de penalización de distancia +5 metros.

Kettlebell Farmers Carry (2 KB) – 160 m

- Recoger dos kettlebells en la zona designada junto a la línea de salida.
- Transportar SIEMPRE las dos kettlebells (una en cada mano), brazos extendidos a los lados.
- Descansar apoyándolas en el suelo sin ganar metros.
- Transición: no 'pasar hacia delante' las kettlebells (lateral/atrás permitido).
- Cargas SAC SERIES: Hombres 2x24 kg · Mujeres 2x16 kg · Mixto 2x24 kg.

- Final: completar 160 m y devolver las kettlebells a la caja de origen en vertical (asas hacia arriba).

Penalizaciones Farmers Carry

- +30 s si no se devuelven las KB en la zona/caja correcta o no quedan en vertical (salvable si se corrige antes de salir).
- +3 min. por vuelta/lap faltante.

Wall Balls – 80 repeticiones

- Inicio de pie con caderas y rodillas extendidas; balón sujeto con ambas manos.
- Sentadilla: cadera por debajo de la rodilla; lanzar a la diana al incorporarte.
- Alturas de diana: Hombres 3,00 m · Mujeres 2,75 m. En parejas mixtas: usar la diana del atleta que ejecuta.
- Cargas SAC SERIES (balón): Hombres 6 kg · Mujeres 4 kg · Mixto 6 kg.
- Transición: balón al suelo o entrega en mano; prohibido 'pase volado'.

Penalizaciones Wall Balls

- Reps inválidas: repetir. Abandonar con reps faltantes: +15 s por rep.

Penalizaciones globales (resumen)

- Vueltas de carrera omitidas: +5 min. por vuelta (según sede).
- No correr juntos: +3 min. por tramo.
- Kilómetro/estación omitidos: Descalificación.
- Orden incorrecto de estaciones: +3 min. la primera; >1 error = Descalificación.
- Entrada/Salida de zona errónea: +2 min.
- Tras primer aviso en estación técnica: reincidencia = penalización de distancia según estación.