

# THE FITNESS RACE LANZAROTE

## **1. CONCEPTO**

THE FITNESS RACE es una carrera de fitness outdoor que combina 6 kilómetros de carrera y 8 workouts de manera intercalada. La carrera se inicia con 700m de carrera seguido de un workout, repitiendo esta secuencia hasta haber completado una distancia total de 6 km y 8 workouts. Para terminar la carrera, los atletas deben de completar el recorrido de carrera y workouts en un orden específico. Los workouts serán los mismos para todos los participantes, mientras que las repeticiones y el peso pueden variar según la categoría. El resultado de cada atleta será el tiempo que tarde en completar los 6 kilómetros y los 8 workouts.

Cada atleta aparecerá en el ranking general de su categoría, que se ordenará del tiempo más rápido al más lento, siendo el atleta más rápido el ganador. A su vez, se elabora un ranking de cada categoría por grupos de edad, de manera que hay un ganador o pareja de ganadores en la clasificación general del evento en cada categoría y grupo de edad.

*1 El tiempo final puede verse modificado si el atleta recibe alguna sanción a lo largo de la carrera.*

## **2. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN**

THE FITNESS RACE INDIVIDUAL es una competición abierta a todo el mundo, es decir, cualquiera puede participar en un evento THE FITNESS RACE sin clasificación previa. Al participar en THE FITNESS RACE se consideran aceptadas las siguientes condiciones, incluida la exclusión de responsabilidad, así como la política de privacidad.

- Para participar en THE FITNESS RACE, los participantes deben tener al menos 16 años el día de la competición.
- los participantes deben aceptar los términos y las condiciones de participación.



### **3. CATEGORÍAS Y SISTEMA DE CLASIFICACIÓN**

#### **3.1. CATEGORÍA INDIVIDUAL**

a) Masculino

b) Femenino

THE FITNESS RACE INDIVIDUAL ofrece dos categorías individuales que se diferencian entre sí en cuanto a peso. La distancia de carrera es la misma para todas las divisiones: cada participante debe correr 700m antes de cada workout hasta completar un total de 6 km de carrera y 8 workouts. Los participantes inician la competición en tandas o waves formadas por atletas de su misma categoría. En la siguiente tabla puedes encontrar los pesos, repeticiones y distancias de los workouts para cada categoría:

	<b>Dobles femenino</b>	<b>Dobles masculino</b>
<b>rowing</b>	1000m	1000m
<b>Farmer carry</b> 200m	16kg	24kg
<b>Sled pull</b> 4x10m	50 kg	75kg
<b>skierg</b>	1000m	1000m
<b>Burpee broad jump</b>	100m	100m
<b>Atlas run</b> 200m	20kg	30kg
<b>Sandbag Walking lunge</b> 100m	10 kg	20kg
<b>Wall ball</b> 100 reps	3 kg	6 kg

*2 los pesos descritos en esta tabla para el workouts de Sled Pull se ha actualizado para mostrar el peso total.*

#### **3.2. SISTEMA DE CLASIFICACIÓN**

Los resultados se ordenan del tiempo más rápido al más lento. Para cada evento, se hará una clasificación general de cada categoría y una clasificación para cada grupo de edad, habiendo múltiples pódiums por categoría.

Cualquier vuelta incompleta, repetición mal ejecutada o incumplimiento de los estándares de movimientos conllevan una penalización.



## **4. LA COMPETICIÓN**

THE FITNESS RACE INDIVIDUAL es una competición que consiste en una carrera de 700 m seguida de un workout, que se repite 8 veces. Para completar toda la competición THE FITNESS RACE INDIVIDUAL y recibir un tiempo de finalización válido, los participantes deben completar los kilómetros de carrera y los workouts en el orden designado (carrera, workout, carrera, workout, etc.) hasta un total de 6 km de carrera y 8 workouts diferentes.

### **4.1. WORKOUTS**

En los workouts de THE FITNESS RACE INDIVIDUAL no hay una distancia o número de repeticiones determinadas que deba completar para finalizar el workout. El atleta puede descansar lo que necesite. El workout se completa cuando se ha finalizado con toda la distancia o la totalidad de las repeticiones, independientemente de los descansos que necesite para lograr el total.

- Los workouts se deben completar en el orden establecido.
- Se deben cumplir los estándares de movimiento de todos los workouts.
- Los workouts se inician y finalizan en los puntos marcados.
- Un workout se da por finalizado tras completar el número correcto de repeticiones y/o distancias.
- Todos los workouts se deben ejecutar con el peso establecido para cada categoría.

### **4.2. CARRERA**

Los atletas deben completar los 700 metros de carrera antes de cada workout.

Una vez completada la distancia de carrera, deben entrar en la siguiente estación de workout.

La distancia de carrera es siempre de 700 metros y, dependiendo de la sede del evento, se dividirá en 2-4 vueltas. En algunos casos, el primer recorrido de carrera puede no ser totalmente de 700 metros debido a la disposición del circuito. En este caso, los metros que falten se compensarán durante la última carrera (justo antes de la estación de Wall Ball).

### **4.3. ÁRBITROS Y HEAD JUDGES**

Para cada workout, un árbitro será responsable de asegurar que todos los participantes completen el workout de manera correcta y segura, cumpliendo con todos los estándares de movimiento. El árbitro hace esto en coordinación con el juez principal o head judge de la estación del workout. El head judge de cada estación es supervisado por el director de la carrera, que supervisa todos los aspectos deportivos de la competición y tiene la última palabra en todas las cuestiones de evaluación.



Todas las decisiones del árbitro, el head judge, el director de carrera y los organizadores del evento son definitivas.

## **5. ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y PESOS**

A continuación, se describen los estándares de movimiento, distancias y pesos de cada uno de los workouts de la competición. Cualquier ejecución que se desvíe de estos estándares, y/o sea inusual o poco común y/o resulte en una ventaja de tiempo no será aceptada y resultará en una repetición no válida o una penalización de tiempo o distancia.

### **5.1. ROWING**

Distancia: 1.000m

- Antes de comenzar el workout, la máquina debe ser (re)ajustada por un juez. El ajuste del amortiguador en el ergómetro estará preajustado a la siguiente resistencia:
  - Women 5
  - Men 6
- Los pies del participante en activo no pueden tocar el suelo durante el ejercicio.
- Después de completar la distancia requerida (1.000 metros), el participante debe levantar el brazo para llamar a un árbitro y confirmar que ha completado la distancia.
- Al recibir la confirmación de finalización por parte del árbitro, la pareja podrá abandonar el workout.

### **5.2. FARMERS CARRY**

Distancia: 200m

- Este workout comienza recogiendo las dos kettlebells de la zona designada junto a la línea de salida.
- El participante en activo transportará las dos kettlebells en todo momento mientras avanza.
- Debe llevar una kettlebell en cada mano con los brazos extendidos.
- Está permitido dejar las kettlebells en el suelo para descansar.
- El workout se completa cuando se han recorrido los 200m y las kettlebells se llevan a la zona designada junto a la línea de meta.
- Los pesos para las distintas categorías son los siguientes:
  - Women 2 x 16 kg



- Men 2 X 24 kg

### **5.3. SLED PULL**

Distancia: 4 x 10m (sin sanciones)

- Tanto el trineo completo como los participantes deben estar detrás de las líneas marcadas antes de comenzar.
- Una vez el tleta haya tirado del trineo y este haya pasado por completo la marca designada de 10m, el atleta deberá correr al lado contrario de su carril y comenzar a tirar de nuevo.
- El participante activo deberá mantenerse en pie en todo momento. No está permitido tirar del trineo ni sentado ni de rodillas.
- En todo momento, el participante activo debe permanecer entre las líneas designadas mientras tira del trineo.
- Si el participante incumple uno o más de los puntos mencionados anteriormente, la tirada no se dará por válida y recibirá una penalización de 5m que él mismo debe retroceder.
- Una vez el tleta haya tirado del trineo 4 x 10m y el trineo haya vuelto a su lugar de salida, el workout se podrá dar por completado.
- Si el tleta abandona la estación sin haber completado los 4 x 10m se añadirá una penalización de 3 minutos por tirada no completada.
- Los pesos para las distintas categorías son los siguientes:
  - Women 50 kg
  - Men 75 kg

*5. El peso aquí descrito corresponde al peso total.*

### **5.4. SKI ERG**

Distancia: 1.000m

- Antes de comenzar el workout, la máquina debe ser (re)ajustada por un árbitro. El ajuste del amortiguador en el ergómetro estará preajustado a la siguiente resistencia:
  - Women 5
  - Men 6
- Los pies del participante en activo deben permanecer en la plataforma en todo momento durante el workout.



- Después de completar la distancia requerida (1.000 metros), el participante debe levantar el brazo para llamar a un árbitro y confirmar que ha completado la distancia.
- Al recibir la confirmación de finalización por parte del árbitro, podrá abandonar el workout.

**Nota:** *cada atleta puede ajustar la configuración del amortiguador según sus propias preferencias, pero una vez que comienza el ejercicio, no se le permite cambiarlo y debe permanecer con el ajuste elegido hasta que haya completado toda la distancia.*

### **5.5. BURPEE BROAD JUMPS**

Distancia: 100m (sin sanciones)

- El participante comienza con ambos pies detrás de la línea de salida.
- La posición de inicial es en posición vertical, con las manos colocadas cerca de los pies, como máximo a un brazo de distancia del cuerpo.
- En la posición inferior, el pecho del participante debe tocar el suelo.
- A continuación, el participante se levanta y salta hacia delante, saltando y aterrizando con ambos pies simultáneamente.
- Al levantarse y volver a la posición vertical, los pies del atleta no podrán sobrepasar el punto en el que estaban colocadas sus manos.
- La longitud del salto depende del participante.
- Está prohibido dar cualquier paso adelante entre repeticiones.
- El workout se completa una vez que el participante salta la línea de meta.
- Si el participante infringe alguno de los puntos mencionados, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso, el participante recibe una penalización de 10m de distancia.

### **5.6. ATLAS RUN**

Distancia: 200 m (sin sanciones)

- Este workout comienza recogiendo el slamball de la zona designada junto a la línea de salida.
- El participante debe levantar el Slamball sin ayuda y colocarlo en su pecho sujetando/abrazando el mismo con ambos brazos.
- El participante comienza en posición vertical con ambos pies detrás de la línea de salida.



- El participante en activo transportará el Slamball en todo momento mientras avanza.
- El workout se completa cuando el participante devuelve el slamball a la zona designada tras la línea de meta.
- Si el participante infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso, el participante recibe una penalización de 15m de distancia.
- No está permitido dejar el slamball en el suelo. El slamball debe permanecer sobre el pecho del participante sujetado por ambos brazos en todo momento. Dejar el slamball en el suelo una vez implicará una penalización de 15m de distancia. Si se deja el slamball en el suelo una segunda vez, el atleta quedará descalificado.
- Los pesos para las distintas categorías son los siguientes:
  - Women 20 kg
  - Men 30 kg

### **5.7. WALKING LUNGE**

Distancia: 100m (sin sanciones)

- Sandbag Lunges comienza cuando el participante recoge el saco de la zona designada junto a la línea de salida.
- El participante debe levantar el saco sin ayuda y colocarlo sobre sus hombros.
- El participante comienza en posición vertical con ambos pies detrás de la línea de salida.
- En cada zancada, la rodilla trasera debe tocar el suelo.
- Una repetición termina con las rodillas y las caderas completamente extendidas.
- Las zancadas deben alternar las rodillas tocando el suelo.
- El participante puede dar zancadas de manera continua o detenerse después de cada zancada con ambos pies en el suelo.
- Está prohibido dar cualquier paso entre repeticiones.



- El workout se completa cuando el participante devuelve el saco a la zona designada tras la línea de meta.
- Si el participante infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso, el participante recibe una penalización de 10m de distancia.
- No está permitido dejar el saco en el suelo. El saco debe permanecer sobre los hombros del participante en todo momento. Dejar el saco en el suelo una vez implicará una penalización de 10m de distancia. Si se deja el saco en el suelo una segunda vez, el atleta quedará descalificado.
- Los pesos para las distintas categorías son los siguientes:
  - Women 10 kg
  - Men 20 kg

## **5.8. WALL BALLS**

- Antes de que el participante comience el ejercicio, el balón debe recogerse del suelo y el participante se colocará en posición vertical con las caderas y las rodillas extendidas.
- En cada repetición, el participante debe golpear el objetivo designado con la pelota. El objetivo estará situado a una altura de 2'75cm.
- El participante realizará una sentadilla (sujetando el balón con ambas manos) para posteriormente lanzar el balón (de nuevo con ambas manos) al objetivo una vez de pie y en extensión completa. En cuanto el balón alcance el objetivo, el participante deberá atraparlo y comenzar el ejercicio de nuevo.
- Si el participante no atrapa el balón, deberá recogerlo del suelo y quedarse de pie con caderas y rodillas extendidas antes de comenzar el movimiento.
- En la posición inferior de la sentadilla, las rodillas del participante deben bajar de 90°.
- Si el participante incumple alguno de los puntos mencionados, la repetición queda invalidada y debe repetirse.
- Si es necesario, el árbitro puede utilizar un cajón con el que el participante debe hacer contacto cada vez para asegurarse de que el participante profundiza lo suficiente en la sentadilla.
- Los pesos y repeticiones para las distintas categorías son los siguientes:
  - Women 100 reps x 4 kg
  - Men 100 reps x 6 kg



## **6. ROPA Y ACCESORIOS**

La forma de vestirse para la competición es decisión de cada participante.

Los participantes no podrán recibir ninguno de los accesorios permitidos de personas ajenas a la competición y deberán llevarlos en todo momento.

### **6.1. ACCESORIOS PERMITIDOS**

- Rodilleras
- Guantes
- Cinturón de halterofilia
- Muñequeras
- Sistemas de hidratación (ej. chalecos)

### **6.2. ACCESORIOS NO PERMITIDOS**

- Auriculares
- Correas de levantamiento de peso o similares
- Móviles

### **6.3. AVITUALLAMIENTO**

Durante la carrera, habrá agua disponible en la Zona de Transición para todos los atletas. Según el evento, el puesto de avituallamiento puede contar con otras bebidas o productos a disposición de los atletas. Otras bebidas o productos nutricionales están permitidos siempre y cuando los transporte el propio atleta, estando prohibido que reciban productos de personas ajenas a la competición.

## **7. ORGANIZACIÓN DEL EVENTO**

El día del evento los participantes se encontrarán con las siguientes áreas:

### **7.1. CHECK IN**

Una vez que llegue a la sede del evento, el participante tendrá que registrarse para recibir el chip de cronometraje, la pulsera de atleta y su número de salida. En el check in, el participante deberá presentar un documento oficial de identidad (DNI o pasaporte) y su confirmación de inscripción.

Cada participante recibirá un chip de cronometraje para registrar sus tiempos durante la competición. Junto con el chip, se entregará un velcro para que el participante se



coloque el chip de cronometraje en el tobillo izquierdo o derecho. El cronometraje solo será válido y correcto si el chip está colocado en el tobillo, por lo que es responsabilidad del participante ponérselo correctamente. Al cruzar la línea de meta, el participante deberá entregar el chip de cronometraje al staff de la competición.

El atleta de THE FITNESS RACE INDIVIDUAL, deberá llevar el chip de cronometraje.

## **7.2. CAMBIADORES Y BAG DROP**

Los participantes dispondrán de cambiadores y un servicio de guardarropa en el que podrán dejar un único bulto.

## **7.3. WARM UP**

Todos los participantes dispondrán de una zona de calentamiento designada con el equipo de la competición y otro material.

## **7.4. START ZONE**

15 minutos antes de la hora de salida, los participantes deben presentarse en la zona de pre-salida y su wave se anunciará in situ. Diez minutos antes de la hora de salida, se guiará a los participantes a la Start Zone, donde se unirán a un calentamiento dirigido que terminará dos minutos antes de la hora de salida.

## **8. PENALIZACIONES**

### **8.1. PENALIZACIÓN DE TIEMPO**

#### **8.1.1. Vueltas incompletas**

Si no corre el número correcto de vueltas, se aplicará una penalización de 5-7 minutos por vuelta que se añadirá a su tiempo final al terminar toda la carrera. Por ejemplo, si en una sede con una penalización de 5 minutos se salta dos vueltas de carrera a lo largo de la competición, se sumarán 10 minutos a su tiempo de finalización.

#### **8.1.2. Distancia o Workout no realizado**

No realizar 700m enteros de carrera o un workout supondrá la descalificación de la.

*6 El número de vueltas para completar 700m de carrera varía según la sede de cada evento.*



### **8.1.3. Orden incorrecto de los Workouts**

El atleta debe completar todos los workouts en el orden establecido. Si se completa un workout en un orden incorrecto, debe recuperar este workout antes de entrar a la estación del Workout 8 (Wall Balls) y se aplicará una penalización de 3 minutos. Si se altera el orden de más de un workout, será automáticamente descalificada.

### **8.1.4. Entrada y salida errónea de Zona de Transición**

Si una confunde la entrada y la salida del de la Zona de Transición (por ejemplo, si sale por el arco de entrada), se aplicará 1 minuto de penalización.

## **8.2. PENALIZACIÓN DE DISTANCIA**

Las penalizaciones de distancia pueden ser aplicadas en cualquier workout. Estas penalizaciones dependen del workout y oscilan entre 5 y 10 metros. Las decisiones de penalización pueden ser tomadas por cualquier árbitro tras el consenso con el head judge. En cada workout (excepto en Wall Balls), habrá un primer aviso en caso de incumplir cualquier estándar de movimiento. Con el segundo aviso, la repetición no se dará por válida, por lo que el participante recibirá una penalización de distancia. Cualquier aviso tras ese momento conllevará una nueva penalización de distancia.

## **8.3. WORKOUT INCOMPLETO**

Si no termina un workout, no recibirá ningún dato de resultados y será excluida de todas las clasificaciones y premios. Sin embargo, los participantes pueden decidir continuar con la carrera, aunque no obtendrán un tiempo de finalización válido.

## **8.4. INCUMPLIMIENTO DE LOS ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO**

Cualquier ejecución que se desvíe de estos estándares, y/o sea inusual o poco común y/o resulte en una ventaja de tiempo no será aceptada y resultará en una repetición no válida o una penalización de tiempo o distancia.

## **8.5. DESCALIFICACIÓN**

Cualquier participante que haya sido descalificado no recibirá ningún dato de resultados y será excluido de todas las clasificaciones y premios.

## **10. NORMAS DE CONDUCTA**

Todos los participantes se comprometen a competir de manera justa y honorable. La falta de deportividad, por ejemplo, los intentos de engaño, la manipulación, las disputas excesivas, así como la interrupción y/o la obstrucción de la competición de



otros participantes, pueden dar lugar a la suspensión, la descalificación y la prohibición de por vida de la competición o, incluso, a acciones legales.

Cualquier participante que sea suspendido de la competición o vetado para futuros eventos no recibirá el reembolso de ninguna tarifa o cuota. Esto también se aplica a otros comportamientos que puedan perjudicar o molestar a los participantes, voluntarios, personal, patrocinadores y/o espectadores. A discreción de los organizadores del evento, cualquiera de las acciones mencionadas anteriormente puede ser adoptada contra.

### **11. ADQUISICIÓN DE LAS ENTRADAS PARA LA PRUEBA**

A la hora de adquirir las entradas en las diferentes categorías de la FITNESS RACE, ACEPTA que NO habrá posibilidad de reembolso ni cambio en las fechas de las carreras.

Tampoco será posible el traspaso de las entradas individuales. únicamente, será posible el cambio entre categorías de PAREJAS y EQUIPOS.

Los cambios serán posibles hasta 7 días naturales a la fecha de la prueba.

Haciéndonoslo saber al correo electrónico de la prueba

*@clubdeportivothefitnessrace.com*

