

EVERY GENERATION NEEDS A NEW REVOLUTION

# NORMATIVA



## 1. DEFINICIÓN/Competición

G Race es una prueba híbrida al aire libre que combina 8 entrenamientos funcionales (workouts) con 6.4 kilómetros de carrera, distribuidos de manera intercalada. La prueba comienza con un workout, seguido por una carrera de 800 metros, y esta secuencia se repite hasta completar los 8 workouts y 8 tramos de carrera.

Para finalizar la competición, los participantes deben completar todos los workouts y segmentos de carrera en un orden específico y preestablecido. Los workouts son iguales para todos los competidores, excepto en las categorías RELAY y TEAM, que se dividen entre los miembros del equipo. La cantidad de repeticiones y el peso pueden variar según la categoría del participante, pero la distancia de carrera se mantiene constante para todos: 800 metros después de cada workout, sumando un total de 6.4 km en pista de atletismo.

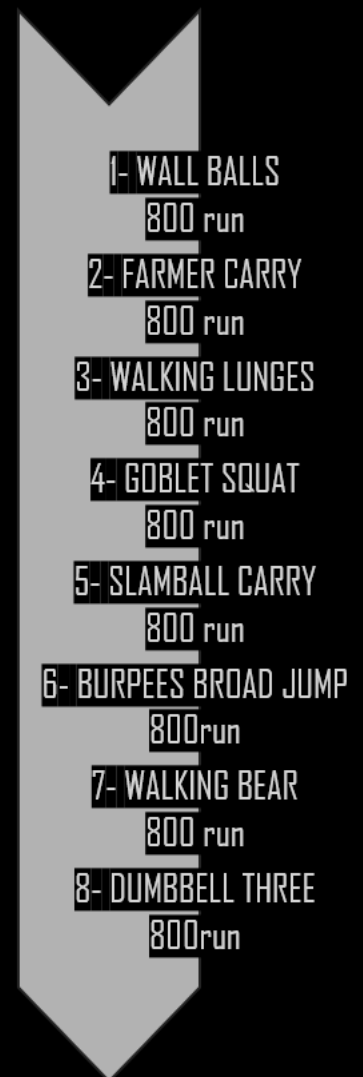
Los resultados se clasifican por grupos de edad, y el ranking se determina según el tiempo total más rápido en cada división. El orden final va del menor al mayor tiempo, siendo el participante más rápido el ganador de su categoría.

## 2. PARTICIPACIÓN

G Race es una competición abierta, accesible para cualquier persona sin necesidad de clasificación previa.

La edad mínima para participar es de 16 años cumplidos el día del evento. La inscripción solo puede realizarse a través de la página web oficial de G Race.

Para formalizar su participación, todos los inscritos deben aceptar los términos, condiciones y normativa oficial del evento.



### 3. CATEGORÍAS

#### Modalidades de Participación

G Race ofrece cuatro modalidades de participación, divididas en 2 categorías individuales, en pareja (RELAY) y por equipos (TEAM):

#### 1\_G Race (MEN / WOMEN)



#### 2\_G Xtreme (MEN / WOMEN)

Ambas categorías individuales se dividen por sexo y comparten la misma estructura de carrera: cada participante debe correr 800 metros después de cada workout, sumando un total de 6.4 km.



La diferencia entre G Race y G Xtreme radica en el peso utilizado en los workouts.

Los atletas compiten en tandas o waves agrupados por división, lo que garantiza condiciones equitativas.

En la siguiente tabla se detallan los pesos, repeticiones y distancias de cada workout por categoría.

G RACE				
	Man	Woman		
WALL BALL	6kg	4kg		80 Reps
FARMER CARRY	22,5kg	15kg	Dumbell X2	200 M
WALKING LUNGES	15kg	10kg	Disco	50 M
GOBLET SQUAT	24kg	16kg	Kettlebell	16 Reps
SLAMBALL CARRY	20kg	15kg	Slam Ball	160 M
BURPEES BJ	-	-	-	80 M
WALKING BEAR	10kg	5kg	Disco	80 M
DUMBBELL THREE	12,5kg	5kg	Dumbell X2	10+10+10 Reps

**\*Pesos, repeticiones y distancia G RACE**

XTREM				
	Man	Woman		
WALL BALL	9kg	6kg		80 Reps
FARMER CARRY	30kg	22,5kg	Dumbell X2	200 M
WALKING LUNGES	20kg	15kg	Disco	50 M
GOBLET SQUAT	32kg	24kg	Kettlebell	16 Reps
SLAMBALL CARRY	30kg	20kg	Slam Ball	160 M
BURPEES BJ	-	-	-	80 M
WALKING BEAR	20kg	15kg	Disco	80 M
DUMBBELL THREE	20kg	12,5kg	Dumbell X2	10+10+10 Reps

**\*Pesos, repeticiones y distancia G XTREM**

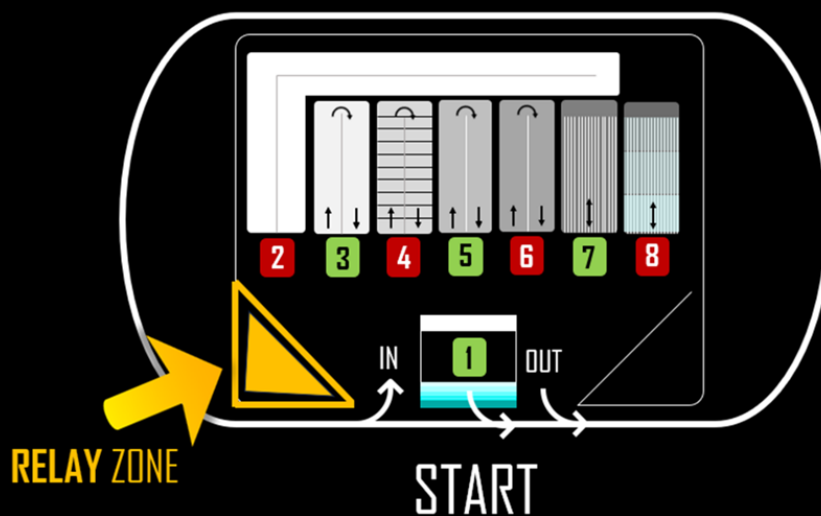
### 3. RELAY (Parejas)

La categoría RELAY se desarrollará en formato relevo por parejas, donde los dos participantes se alternan para completar la carrera.

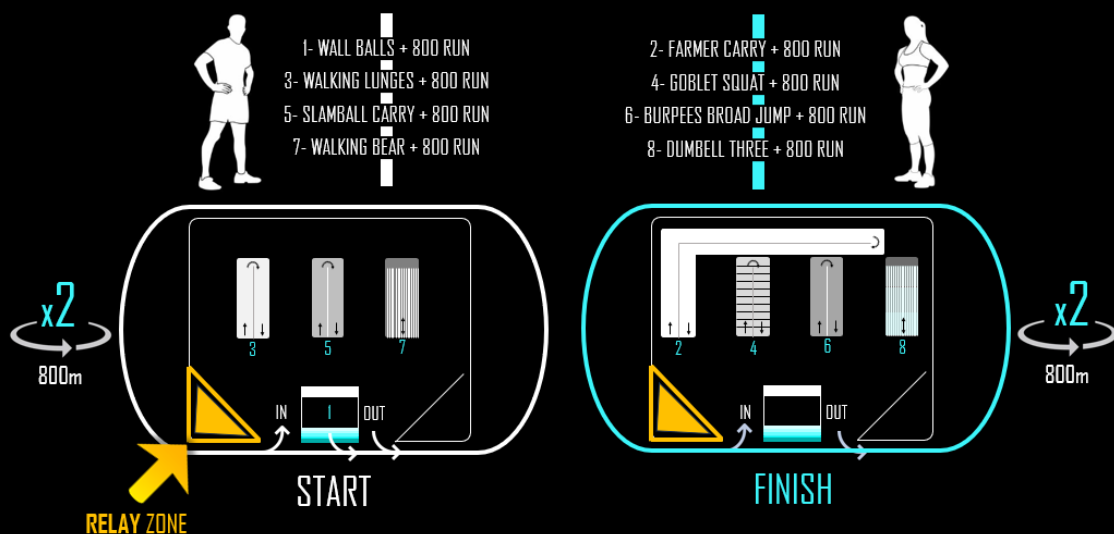
Cada integrante realizará 4 secuencias de workout seguidas de 800 metros de carrera, distribuidas de la siguiente manera:

**Primer integrante: completa las secuencias impares (Workouts + carrera): 1, 3, 5 y 7**

**Segundo integrante: completa las secuencias pares (Workouts + carrera): 2, 4, 6 y 8**



De esta forma, ambos participantes se van turnando hasta completar entre los dos la totalidad del recorrido: 8 workouts y 8 tramos de carrera.



**G  
RELAY**



Man (DOUBLES)

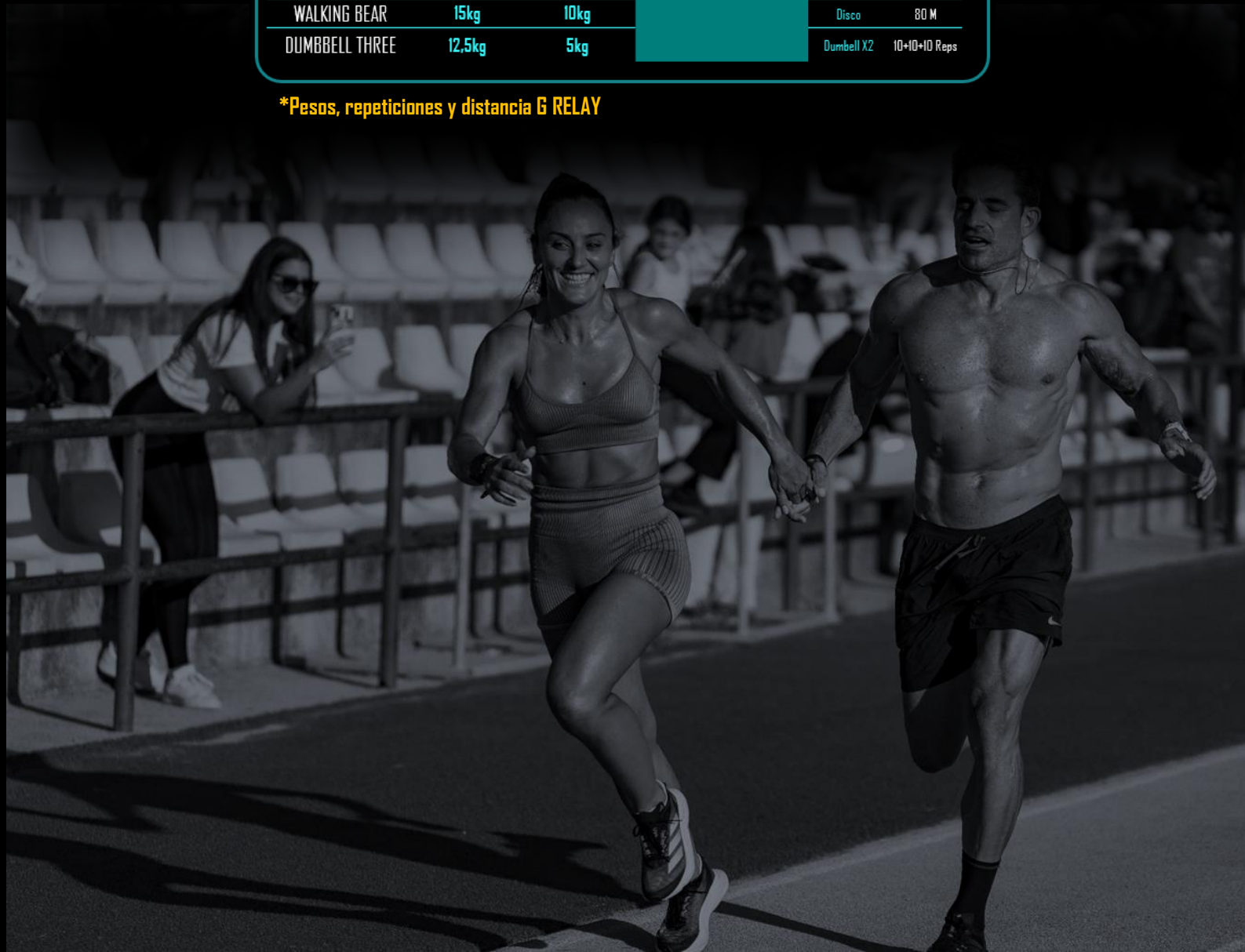
Woman (DOUBLES)



Mixed (DOUBLES)

WALL BALL	6kg	4kg	<p>Los pesos del formato <b>MIXTO</b> corresponderán al género del participante.</p>	80 Reps
FARMER CARRY	22,5kg	15kg		Dumbbell X2 200 M
WALKING LUNGES	15kg	10kg		Disco 50 M
GOBLET SQUAT	24kg	16kg		Kettlebell 16 Reps
SLAMBALL CARRY	20kg	15kg		Slam Ball 160 M
BURPEES BJ	-	-		- 80 M
WALKING BEAR	15kg	10kg		Disco 80 M
DUMBBELL THREE	12,5kg	5kg		Dumbbell X2 10+10+10 Reps

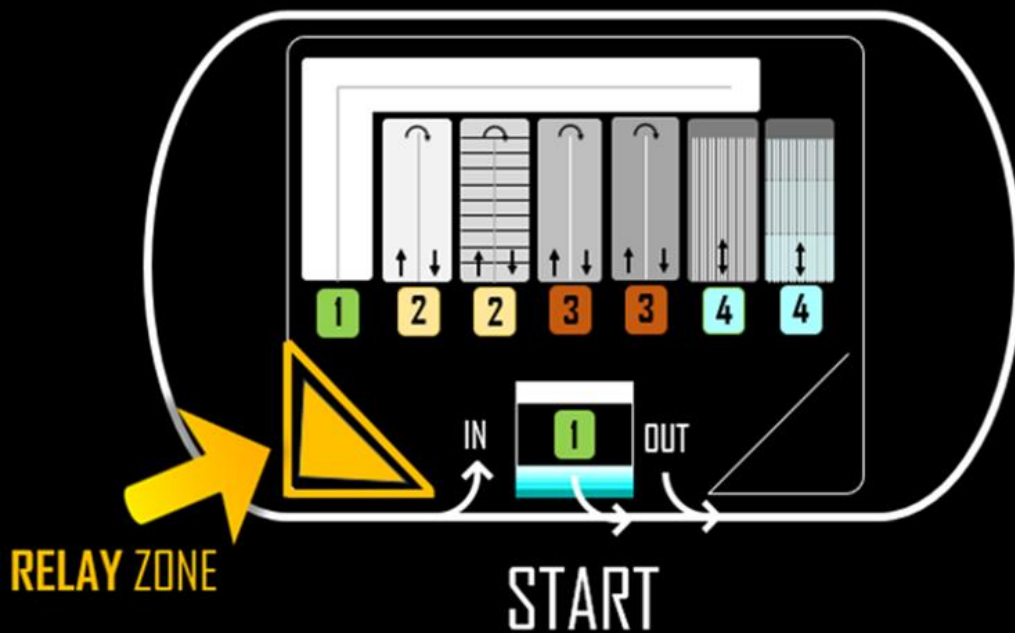
**\*Pesos, repeticiones y distancia G RELAY**



#### 4. TEAM (Equipos de 4)

Modalidad por equipos formados por 4 integrantes, donde cada uno realiza dos secuencias completas (workout + carrera).

El orden de participación y los workouts asignados a cada miembro del equipo son los siguientes:



- Primer integrante** (Wall Ball + 800m + Farmer Carry + 800m)
- Segundo integrante** (Walking Lunges + 800m + Goblet squat + 800m)
- Tercer integrante** (Slam Ball Carry + 800m + Burpees BJ + 800m)
- Cuarto integrante** (Walking Bear + 800m + Dumbbell Three + 800m)



## 5. GRUPOS DE EDAD

Todas las categorías se dividen en grupos de edad (salvo relevos y equipos). El grupo de edad de un participante se determina por su edad en la fecha de celebración del evento.

- a) 16 – 24      h) 55 – 59
- b) 25 – 29      i) 60 – 64
- c) 30 – 34      j) 65 – 69
- d) 35 – 39      k) 70 – 74
- e) 40 – 44      l) +75
- f) 45 – 49
- g) 50 – 54

## 6. WORKOUTS

- Todos los workouts deben completarse en el orden correcto y establecido.
- Para finalizar un workout, se deben completar las distancias o repeticiones y deberá realizarse con los pesos establecidos para cada categoría.
- Cada workout deberá iniciarse y finalizarse en los puntos establecidos de cada estación.



## 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 de un movimiento 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.

## 6.1. WALL BALLS

- El atleta comienza en posición vertical, sujetando el wall ball con ambas manos.
- Desde esa posición, debe realizar una sentadilla profunda y, al levantarse completamente, lanzar el balón con ambas manos hacia el objetivo designado.
- En cada repetición:
  - o El balón debe impactar correctamente en el objetivo:
  - o Hombres: en la diana superior (3,05 m de altura).
  - o Mujeres: en la diana inferior (2,75 m de altura).
- Una vez que el balón golpea la diana, el atleta puede:
  - Atrapar el balón y continuar directamente con la siguiente repetición, o
  - Dejarlo caer, retomando desde la posición de pie con caderas y rodillas completamente extendidas antes de iniciar la siguiente sentadilla.
- En la fase baja de la sentadilla, las caderas deben descender por debajo del nivel de las rodillas (ángulo inferior a 90°).
- Repeticiones inválidas:
  - o Si el atleta no alcanza la profundidad adecuada en la sentadilla.
  - o Si el balón no impacta en el punto requerido del objetivo.
  - o Si no se inicia desde la posición correcta.

Estas repeticiones deben repetirse.

Si es necesario, el juez podrá colocar un cajón de referencia que el atleta debe tocar en cada repetición, para garantizar la profundidad adecuada de la sentadilla.

Se realizarán 80 repeticiones:

**GR (G Race) Masculino: 6 kg / Femenino: 4 kg**

**Extreme: Masculino: 9 kg / Femenino: 6 kg**





## 6.2. FARMERS CARRY

Distancia: 200 metros

- Este workout comienza recogiendo las dos mancuernas de la zona designada junto a la línea de salida.
- El participante transportará las dos mancuernas en todo momento mientras avanza.
- Debe llevar una mancuerna en cada mano con los brazos extendidos a ambos lados de su cuerpo.
- Está permitido dejar las mancuernas en el suelo para descansar, siempre que no se muevan hacia delante cuando se dejen y no necesitarán reiniciar la ruta desde el principio.
- El workout se completa cuando se han recorrido los 200m y las mancuernas se llevan a la zona designada tras la línea de meta.
- Los competidores no pueden transportar las pesas de una en una.
- Notas adicionales: Se deben levantar y transportar las pesas. No se pueden arrastrar, rodar, o mover vía ningún otro método.
- Si el atleta incumple con alguno de los puntos mencionados anteriormente, recibirá una penalización de tiempo asignada por el juez árbitro. El tiempo de la penalización se basará en la gravedad del incumplimiento.
- Los pesos para las distintas categorías son los siguientes:

**GR Masculino: 22,5 kg / Femenino: 15 kg**

**Extreme Masculino: 30 kg / Femenino: 22,5 kg**



### 6.3. WALKING LUNGES

Distancia: 50 metros

- Este workout comienza recogiendo el disco de la zona designada junto a la línea de salida.
- El participante debe levantar el disco y agarrarlo con las manos y colocarlo pegado al pecho. No agarrar por debajo del disco ni por el agujero. Siempre por los lados.
- El participante comienza en posición vertical con ambos pies detrás de la línea de salida haciendo su primera zancada atravesando la línea.
- En cada zancada, la rodilla trasera debe tocar el suelo explícitamente.
- 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 paralelos en el suelo.
- Está permitido dejar el disco en el suelo para descansar, siempre que no se muevan hacia delante cuando se deje y no necesitarán reiniciar la ruta desde el principio.
- Está prohibido dar cualquier paso entre repeticiones.
- Notas adicionales: el disco no se pueden arrastrar, rodar, o mover vía ningún otro método.
- El workout se completa cuando el participante devuelve el disco 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 5m de distancia.

**GR Masculino: 15 kg / Femenino: 10 kg**

**Extreme Masculino: 20 kg / Femenino: 15 kg**

## 6.4. GOBLET SQUAT

Distancia: 16 metros

- Este workout comienza recogiendo la kettlebell de la zona designada junto a la línea de salida.
- El participante debe levantar la kettlebell y agarrarla con las manos y colocarlo en posición goblet pegado al pecho, por debajo de barbilla.
- El participante comienza en posición vertical con ambos pies antes de la línea de salida haciendo su primer GS antes de la primera línea (línea de salida).
- Se hace un GS después de cada línea hasta llegar al final del recorrido: 16 líneas-16 repeticiones.
- Antes de realizar cada uno de los GS el participante se colocará en posición vertical con las caderas y rodillas extendidas
- En la posición inferior de la sentadilla, las rodillas del participante deben bajar de 90°. Si es necesario se pueden levantar los talones.
- Si el participante incumple alguno de los puntos mencionados, la repetición queda invalidada y debe repetirse.
- Los pesos para las distintas categorías son los siguientes:

**GR Masculino: 24 kg / Femenino: 16 kg**

**Extreme Masculino: 32 kg / Femenino: 24 kg**





## 6.5. SLAM BALL CARRY

Distancia: 160 metros.

- Este workout comienza recogiendo el slam ball de la zona designada junto a la línea de salida.
- El participante transportará el slam ball con ambos brazos abrazándolo contra el pecho en todo momento mientras avanza.
- Está permitido dejar el slam ball en el suelo para descansar, siempre que no se muevan hacia delante cuando se deje y no necesitarán reiniciar la ruta desde el principio.
- El workout se completa cuando se han recorrido los 160 m y el slam ball se lleva a la zona designada tras la línea de meta.
- Notas adicionales: Se deben levantar y transportar el slam ball. No se puede arrastrar, rodar, o mover vía ningún otro método.
- Si el atleta incumple con alguno de los puntos mencionados anteriormente, recibirá una penalización de tiempo asignada por el juez árbitro. El tiempo de la penalización se basará en la gravedad del incumplimiento.
- Los pesos para las distintas categorías son los siguientes:

**GR Masculino: 20 kg / Femenino: 15 kg**

**Extreme Masculino: 30 kg / Femenino: 20 kg**



## 6.6. BURPEE BROAD JUMP

Distancia: 80 metros.



- El participante comienza haciendo un burpee.
- El burpee comienza con las manos colocadas antes de la línea de salida y cerca de los pies, como máximo a un pie de distancia del cuerpo. Una vez colocadas las manos en el suelo, no se pueden mover hacia delante.
- En la posición inferior, el pecho debe tocar el suelo explícitamente.
- A continuación, el participante se levanta y salta hacia delante, saltando y aterrizando con ambos pies simultáneamente. Si el atleta al volver sube un pie detrás del otro, debe asegurarse que ambos pies estén paralelos al saltar y aterrizar. Está prohibido que deslizar los pies o dar pasos adelante después de aterrizar.
- Al llevar los pies adelante para volver a la posición vertical, no podrán sobrepasar los dedos de las 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 5m de distancia.

## 6.7. WALKING BEAR

Distancia: 80 metros lastrados (2x40m)

El workout comienza colocándose el arnés que se encuentra en cada uno de los carriles.

- El participante deberá ubicarse antes de la línea de salida en posición "animal bear": posición cuadrúpeda, con las rodillas despegadas del suelo, apoyando únicamente las palmas de las manos y las puntas de los pies.
- Para avanzar, el participante debe llevar una rodilla hacia el codo del mismo lado mientras adelanta simultáneamente la mano contraria. Durante todo el recorrido, debe mantener el abdomen contraído y el tronco paralelo al suelo.
- No está permitido levantarse ni girar el cuerpo hasta que el disco haya cruzado completamente la línea de meta.
- El workout se considerará completado cuando el participante haya recorrido 2x40 metros en la posición indicada y el disco haya cruzado completamente la línea final, sin haberse levantado en ningún momento.
- En caso de incumplir cualquiera de los puntos anteriores, el atleta recibirá una penalización de tiempo determinada por el juez árbitro, basada en la gravedad de la infracción.

- Los pesos para las distintas categorías son los siguientes:

**GR Masculino: 15 kg / Femenino: 10 kg**

**Extreme Masculino: 20 kg / Femenino: 15kg**



## 6.8. DUMBBELL THREE

Se realizan 3 ejercicios. 10 repeticiones de cada ejercicio, cada repetición se realizará en un espacio delimitado por 30 líneas diferenciadas por colores.

1er ejercicio 10 reps de clean

2º ejercicio 10 reps de thruster

3er ejercicio 10 reps de burpees over head (Devil press)

Siempre con las mancuernas. Se puede fraccionar y dejarlas en el suelo.

No se permite soltar, dejar caer o lanzar las mancuernas. Sólo está permitido apoyarlas en el suelo para descansar, y siempre sin avanzar



Peso de las mancuernas.

- **GR Masculino: 12.5kg kg**
- **GR Femenino: 5 kg**
- **Extreme Masculino: 20 kg**
- **Extreme Femenino: 12.5 kg**

La zona estará delimitada por líneas. Entre cada línea habrá una distancia de 2m. Ese será el espacio donde se harán las repeticiones de cada ejercicio.

Se realiza una repetición y se avanza al siguiente espacio para realizar la siguiente. Así sucesivamente hasta completar las 30 repeticiones, 10 por cada ejercicio.

## 7. ÁRBITROS

Cada workout contará con la presencia de un árbitro responsable, encargado de asegurar que todos los participantes realicen los movimientos de manera correcta y segura, cumpliendo con todos los estándares técnicos establecidos.

El árbitro tiene la autoridad para:

- Validar o invalidar repeticiones.
- Aplicar penalizaciones según el tipo y gravedad de la infracción.
- Garantizar el cumplimiento de las normas durante toda la ejecución del workout.

El árbitro actuará bajo la supervisión del Director de Carrera, quien es responsable de todos los aspectos deportivos de la competición y tendrá la última palabra en cualquier cuestión relacionada con la evaluación, interpretación del reglamento o resolución de controversias.

## 8. CARRERA

La distancia de carrera es siempre de 800 metros (2 vueltas a la pista). Siempre se correrá por el carril izquierdo, y utilizar los carriles derechos para adelantar.

## 9. ROPA Y ACCESORIOS

La equipación de los participantes será de libre elección, siempre y cuando cumpla con los siguientes requisitos:

- Debe ser ropa deportiva adecuada para la realización segura del workout.
- No debe incluir accesorios o elementos prohibidos por la organización.

No está permitido recibir accesorios —permitidos o no— de personas ajenas a la competición durante el desarrollo de la misma.

Todos los elementos que el participante desee utilizar deberán estar con él al momento de salir desde la línea de partida.

### **Accesorios Permitidos:**

Rodilleras, Guantes, Cinturón de halterofilia, Muñequeras, Sistemas de hidratación (bolsas o chalecos de agua)

### **Accesorios No Permitidos:**

Auriculares, Correas de levantamiento de peso, Teléfonos móviles

## 10. AVITUALLAMIENTO

Tanto en la carrera como al finalizar la misma, habrá zonas de avituallamiento para el atleta. Asimismo, estos podrán llevar, tanto bebidas isotónicas, agua o geles, siempre y cuando lo lleven desde el inicio de la carrera, nunca podrán recibir o coger nada de fuera. Hacerlo puede dar lugar a sanciones y/o descalificación.

## 11. DEPORTIVIDAD

Tanto el fair play como el comportamiento general serán muy vigilados por nuestros jueces y staff.

Dentro de la deportividad en el evento, tendrán que reinar:

- El respeto a rivales, jueces y miembros del staff
- Compite siempre con deportividad
- Rechaza lo negativo
- Alégrate del éxito y aprender de los errores
- Se responsable
- No al doping
- Ayuda siempre

Todo aquello que sea antideportivo, será penalizado o descalificado y no será devuelto el reembolso de la prueba.

Cualquier conducta antideportiva puede ser:

- Engaño o intento de este para beneficiarse en la competición.
- Obstaculizar actuando de mala fé a un rival
- Disputas o peleas con cualquier miembro de la organización o incluso de otros participantes.

## 12. PENALIZACIONES

### PENALIZACIÓN DE TIEMPO

#### Orden incorrecto de los Workouts

El participante debe completar todos los workouts en el orden establecido. Si se completa un workout en un orden incorrecto, el participante debe recuperar este workout antes de la finalización de la prueba. Al finalizar la prueba, este error será penalizado con 3' en el tiempo final. Si se altera el orden de más de un workout, el participante será automáticamente descalificado.

#### Vueltas de carrera incompletas o workout incompleto

Si un participante no corre el número correcto de vueltas (2 después de cada workout), se aplicará una penalización de 5 minutos por vuelta que se añadirá a su tiempo final. Si esto sucediera en varias ocasiones, se acumularán las penalizaciones, siendo esta multiplicada por 5min por cada error.

Asimismo, cada workout que no esté completo, se añadirá 5 minutos de penalización al tiempo final de la prueba.

#### Descalificación

800 metros de carrera o Workout no realizado supondrá la descalificación del participante en la prueba

#### Entrada y salida errónea

Si un participante confunde la entrada y la salida de los arcos (por ejemplo, si sale por el arco de entrada o entra por el arco de salida), se aplicará 1 minuto de penalización.

### PENALIZACIÓN DE DISTANCIA

Las penalizaciones de distancia pueden ser aplicadas en la carrera y 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 la penalización correspondiente. Cualquier aviso tras ese momento conllevará una nueva penalización.

Dependiendo del workout, la penalización puede ser de "no rep" que lo puede decidir el árbitro o juez que esté en la estación correspondiente, por lo que esa no contaría para seguir avanzando.

### 13. ORGANIZACIÓN DEL EVENTO

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

#### 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.

#### VESTUARIOS Y BAG DROP

El participante dispondrá de vestuarios y una zona de guardarropa.

#### WARM UP

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

#### 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.

#### 14. SUSPENSIÓN DE LA PRUEBA

La organización se reserva el derecho de modificar la prueba, retrasar horarios o suspenderla, si, a su juicio, las condiciones fuesen peligrosas para los participantes el día de prueba.

Si por orden de las autoridades, fuerza mayor o motivos de seguridad, debieran realizarse cambios en la prueba o ésta fuera cancelada, el organizador no tiene obligación de indemnizar al participante por perjuicios que esta cancelación pueda acusarle.

En este caso, si las condiciones meteorológicas no son aptas, se buscará una nueva fecha en la misma ubicación en un periodo inferior a 6 meses.