

REGLAMENTO CROSSTRaining CASTRENSE – PODOACTIVA MEDIEVAL TRAL MONTEARAGÓN 2019

Se trata de una competición de crosstraining a nivel nacional que tendrá su primera edición en 2019.

El evento tendrá lugar durante la mañana del sábado 14 de Septiembre de 2019 en las instalaciones del Cuartel Sancho Ramírez de Huesca, en la calle División 52.

En esta primera edición NO habrá clasificación online y las 100 plazas disponibles se cubrirán por riguroso orden de inscripción.

MODALIDADES

- **Crosstraining competitivo:** 20€ de inscripción. Limitado a 100 participantes. El precio incluye bolsa del atleta con camiseta, ticket de comida y donación a la rehabilitación del Castillo de Montearagón. Los atletas disponen de los mismos servicios que el resto de competiciones a desarrollar en la localidad de Quicena a lo largo de la jornada. Los trofeos se entregarán en Quicena el sábado 14/09/2019 por la tarde, en horario por determinar.

- **CATEGORÍAS**

- Masculina (RX+Scaled). Los atletas se inscribirán en una única categoría.
- Femenina (RX+Scaled). Las atletas competirán en una única categoría.

Debido al carácter popular de esta primera edición NO habrá premios económicos para los atletas. Los mismos deben saber que el dinero de su inscripción va destinado a correr con los gastos propios de la organización + invitación a Comida Medieval + el beneficio restante irá destinado a la rehabilitación del Castillo de Montearagón y su entorno, con un mínimo de 2€/participante.

- **Crosstraining familiar:** Equipos de dos personas. 16€ de inscripción/equipo. Al menos uno ha de ser mayor de edad, el otro miembro no hay límite de edad. El mayor de edad se hace responsable del otro miembro si éste es menor de edad. Cada miembro del equipo tendrá su Welcome Pack. No incluye la comida, aunque se pueden comprar aparte en el proceso de inscripción. Los dos miembros llevarán el mismo número de dorsal. Limitado a 50 equipos, o lo que es lo mismo, 100 participantes.

- **Acompañantes Crosstraining:** Para poder acceder a las instalaciones militares donde se desarrolla el evento hay que inscribirse como acompañante o público en general, incluyendo el nombre y apellidos y número de DNI, para poder sacar un listado que esté a disposición del personal de seguridad en la entrada. Los acompañantes o público también pueden comprar un ticket de comida para ser canjeado en la taberna medieval de Quicena durante la jornada del sábado día 14 de septiembre de 2019.

NIVEL

El carácter de la prueba es popular, pero requiere un nivel técnico intermedio para su realización con seguridad. Los WODS estarán diseñados para que todos los atletas puedan disfrutarlos, y los mejor preparados puedan marcar las diferencias. A continuación marcamos unas condiciones “mínimas” que se deberían de cumplir para poder vivir con seguridad y disfrutar de la prueba:

- Llevar al menos 6 meses practicando esta disciplina
- Clean and jerk: 60/35 kg
- Snacht: 45/25 kg
- 15 Kettlebell swing unbroken: 20/12 kg
- 12 Dumbbell snatch unbroken 17,5/10 kg

A pesar de estas recomendaciones, los WODs podrían ir incrementando progresivamente las cargas y trabajar con cargas superiores a las mínimas recomendadas.

EVENTOS

La competición se realizará durante la mañana del sábado día 14 de septiembre de 2019. Habrá DOS eventos previos más la final, tanto masculina como femenina. De manera que los mejores de esos dos primeros eventos clasificarán a la Final.

En la disciplina familiar, habrá un mínimo de cinco pruebas y un máximo de siete a determinar por la organización. Por ser prueba no competitiva, se podrán completar las pruebas que decida cada equipo, no siendo obligatorio completar todas las pruebas.

Habrà zonas habilitadas exclusivamente para el público, debiendo respetar éste siempre las indicaciones del personal de seguridad del Cuartel así como las indicaciones de los miembros de la organización.

Al tratarse de una instalación de uso militar, NO está permitido el acceso con símbolos políticos de ningún tipo ni con símbolos reivindicativos ni alusivos a temas políticos. Así mismo, NO está permitido hacer fotos ni vídeos que no estén centrados en la propia competición o sus participantes. Queda expresamente PROHIBIDO realizar fotos o vídeos de las instalaciones o de sus infraestructuras de cualquier tipo.