REGLAMENTO OFICIAL

TEMPORADA 2026/27

FURA

Fura World ™ © 2025

FURA

CONTENIDO

CONCEPTO 3

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN 3

CATEGORIAS 4

- INDIVIDUAL 5
- OPEN 6

LOS WORKOUTS 7

CHIPS Y DORSALES 13

JUECES 13

INFORMACIÓN ATLETA 14

- CALENTAMIENTO 14
- MATERIAL DE ATLETA 14
- AVITUALLAMIENTO 14

PENALIZACIONES 15

CLASIFICACIÓN Y PREMIOS 16

INSCRiPCIONES 17

CONCEPTO -

FURA WORLD consta de un circuito compuesto por **10 carreras y 10 ejercicios funcionales**, alternando siempre carrera y estación.

Los atletas deben completar el circuito de carrera y workouts en el orden especificado, y los workouts serán los mismos para todos los participantes, con variaciones de peso, distancia y repeticiones según categoría.

El resultado de cada atleta será el tiempo que tarda en completar las 10 carreras y 10 workouts. Cada atleta aparecerá en el ranking general de su categoría, que se ordenará por tiempo de menor a mayor, siendo el atleta más rápido el ganador*.

*Pueden haber modificaciones de tiempos por penalizaciones incurridas durante la prueba.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN -

La participación está abierta a personas de cualquier nacionalidad, federados o no, mayores de 16 años.
Los menores de 18 deberán presentar autorización firmada por su representante legal, junto con fotocopias del DNI del menor y del adulto autorizante. Para estos casos recomendamos ponerse en contacto con la empresa. (info@furaworld.com).

La inscripción implica la aceptación total de este reglamento y del descargo de responsabilidad. Cualquier aspecto no contemplado será resuelto por la organización.

Cada participante declara estar médicamente apto/a, asume su responsabilidad física y se compromete a seguir las instrucciones de la organización en todo momento.

CATEGORÍAS

FURA World ofrece 4 categorías individuales, y 5 categorías de parejas, que se distinguen por sexo, repeticiones, distancias y peso.

En las categorías OPEN la distancia de carrera siempre será de 500m, mientras que en las ÉLITE serán de 750m. En las categorías de parejas, todas las carreras se reparten entre los dos miembros, menos la primera que lo deben realizar los dos juntos.

Individual:

- Open Femenino
- Open Masculino
- Élite Femenino
- Élite Masculino

Parejas:

- Open Femenino
- Open Masculino
- Open Mixto
- Élite Femenino
- Élite Masculino

NOTA: Los atletas podrán competir en dos categorías distintas en un mismo evento, siempre y cuando no se solapen sus horarios de salida. No se aceptan solicitudes de cambios de hora de salida, el atleta asume el riesgo de inscribirse a múltiples categorías.

Modalidad individual

Workout	Open Femenino	Open Masculino	Élite Femenino	Élite Masculino
Burpee Broad Jump	80m	80m	80m	80m
Rowerg	500m	500m	750m	750m
Zancadas con saco	80m con 10kg	80m con 20kg	80m con 20kg	80m con 30kg
Skierg	500m	500m	750m	750m
Sled Push	40m con 75kg	40m con 100kg	40m con 100kg	40m con 150kg
Bikeerg	1000m	1000m	1500m	1500m
Sled Pull	40m con 75kg	40m con 100kg	40m con 100kg	40m con 150kg
Assault Bike	30 cal	30 cal	40 cal	40 cal
Farmer Carry	150m con 2x Ktb de 16kg	150m con 2x Ktb de 24kg	150m con 2x Ktb de 24kg	150m con 2x Ktb de 32kg
Wall Ball	60 reps con 4kg	60 reps con 6kg	80 reps con 6kg	80 reps con 9kg

El atleta es responsable de realizar las estaciones con el material y pesos correspondientes a su categoría. La organización o voluntarios no son responsables si el participante se equivoca de peso o repeticiones en la estación.

Modalidad parejas -

Workout	Open Femenino	Open Masculino	Open Mixto	Élite Femenino	Élite Masculino
Burpee Broad Jump	80m	80m	80m	80m	80m
Rowerg	500m	500m	500m	750m	750m
Zancadas con saco	80m con 10kg	80m con 20kg	80m con 20kg	80m con 20kg	80m con 30kg
Skierg	500m	500m	500m	750m	750m
Sled Push	40m con 75kg	40m con 100kg	40m con 100kg	40m con 100kg	40m con 150kg
Bikeerg	1000m	1000m	1000m	1500m	1500m
Sled Pull	40m con 75kg	40m con 100kg	40m con 100kg	40m con 100kg	40m con 150kg
Assault Bike	30 cal	30 cal	30 cal	40 cal	40 cal
Farmer Carry	150m con 2x Ktb de 16kg	150m con 2x Ktb de 24kg	150m con 2x Ktb de 24kg	150m con 2x Ktb de 24kg	150m con 2x Ktb de 32kg
Wall Ball	60 reps con 4kg	60 reps con 6kg	60 reps con 6kg	80 reps con 6kg	80 reps con 9kg

El atleta es responsable de realizar las estaciones con el material y pesos correspondientes a su categoría. La organización o voluntarios no son responsables si el participante se equivoca de peso o repeticiones en la estación.

LOS WORKOUTS

Durante los eventos de FURA World, los participantes deberán completar un total de 10 workouts, intercalados con 10 carreras. Para que su carrera sea válida:

- Los workouts de deben completar en el orden establecido, en caso contrario recibirá penalización en el tiempo final.
- Se deben cumplir los estándares de movimiento establecidos por FURA World.

1. Carrera
2. Burpee Broad Jump
3. Rowerg
4. Zancadas con Saco
5. Skierg
6. Sled Push
7. Bikeerg
8. Sled Pull
9. Assault Bike
10. Farmer Carry
11. Wall Ball

CARRERA -

La distancia de carrera en categorías **OPEN es de 500m**, y en categorías **ÉLITE de 750m**, que corresponde a 2 y 3 vueltas de 250m, respectivamente. El atleta es responsable de asegurar que corre las vueltas correspondientes a su categoría y en caso contrario, se aplicará penalización al tiempo final.

En la modalidad de parejas, **todas las carreras se reparten como quieran** (siempre en tramos de 250m), menos la primera carrera (de 500m o 750m) que la deben realizar los dos atletas juntos.

Es importante tener en cuenta que el atleta que corra debe llevar el chip en el tobillo, lo que implica un cambio de chip si queremos repartir las carreras con nuestra pareja. Habrá una zona designada para el cambio de chip.

Para empezar con el workout, los dos atletas deben estar presentes.

BURPEE BROAD JUMP -

El atleta comienza con el pecho y muslos tocando el suelo, y se levanta para realizar un salto hacia delante. El salto debe realizarse con los dos pies al mismo tiempo, sin pasos previos. Los siguientes burpees deben ejecutarse en el lugar donde caen los pies tras el salto, sin avanzar con pasos adicionales. Las manos del atleta deben colocarse a no más de 30 cm hacia adelante desde la punta de sus pies.

En las modalidades de parejas, pueden realizar tantos cambios como deseen, siempre y cuando se completen la totalidad de repeticiones. El atleta que descansa debe ir detrás del atleta que trabaja, siempre manteniéndose dentro del mismo carril para no obstruir a otros participantes.

ROWERG -

La máquina debe estar a 0 metros antes de comenzar. El atleta coloca los pies en los soportes del remo antes de coger el agarre, y deben permanecer siempre que estén remando. El atleta puede ajustar el damper de la máquina según sus preferencias. Al completar los metros correspondientes, deben recibir el aprobado de un juez antes de salir de la zona del workout.

En la modalidad de parejas, pueden repartir los metros como deseen y realizar tantos cambios como sea necesario.

ZANCADAS CON SACO -

El atleta debe recoger el saco del peso correspondiente a su categoría y colocarlo sobre sus hombros. Comienza detrás de la línea de salida, y en cada repetición la rodilla debe tocar el suelo. La repetición termina con rodillas y caderas extendidas. No se deben realizar pasos entre repeticiones, y el atleta debe cruzar por completo la línea del final.

El atleta puede soltar el saco en cualquier momento, siempre y cuando NO avance sin él.

En las modalidades de parejas, pueden realizar tantos cambios como deseen, siempre y cuando se completen la totalidad de repeticiones. El atleta que descansa debe ir detrás del atleta que trabaja, siempre manteniéndose dentro del mismo carril para no obstruir a otros participantes.

SKIERG -

La máquina debe estar a 0 metros antes de comenzar. Los pies del atleta deben estar en la plataforma del Skierg siempre que esté trabajando. El atleta puede ajustar el damper de la máquina según sus preferencias. Al completar los metros correspondientes, deben recibir el aprobado de un juez antes de salir de la zona del workout.

En caso de parejas, se podrá hacer la transición a la pareja entregando los mangos de uno a otro en mano. En caso de dejar los mangos, deberán colocarlos bien en su sitio, y no soltarlos desde abajo.

SLED PUSH -

El atleta empieza en un carril asignado por el juez. Tanto el trineo como el atleta deben estar detrás de la línea de salida antes de comenzar, y empuja hasta llegar a la línea. Pueden ir con brazos extendidos o doblados. Los discos y la resistencia del trineo están preestablecidas y no se deben de cambiar.

En la modalidad de parejas pueden repartir los metros como deseen. El atleta que descansa debe ir detrás del atleta que trabaja, siempre manteniéndose dentro del mismo carril para no obstruir a otros participantes.

BIKEERG -

La máquina debe estar a 0 metros antes de comenzar. El atleta puede ajustar el damper de la máquina según sus preferencias. Sube a la Bikeerg y pedalea hasta completar los metros. Al completar los metros correspondientes, deben recibir el aprobado de un juez antes de salir de la zona del workout.

En la modalidad de parejas, pueden repartir los metros como deseen y realizar los cambios cuando quieran.

SLED PULL -

El atleta empieza en un carril asignado por el juez. Tanto el trineo como el atleta deben estar detrás de la línea de salida antes de comenzar. El atleta tira del trineo con la soga usando solamente los brazos, no debe realizar pasos/caminar para realizar tirones. Los discos y la resistencia del trineo están preestablecidas y no se deben de cambiar.

En la modalidad de parejas pueden repartir los metros como deseen. El atleta que descansa debe estar detrás del atleta que trabaja, siempre manteniéndose dentro del mismo carril para no obstruir a otros participantes.

ASSAULT BIKE -

La máquina debe estar en 0 calorías antes de comenzar. El atleta sube a la Assault Bike y pedalea hasta completar las calorías. Al completar los metros correspondientes, deben recibir el aprobado de un juez antes de salir de la zona del workout.

En la modalidad de parejas, pueden repartir las calorías como deseen y realizar tantos cambios como sea necesario.

FARMER CARRY -

El atleta llega y recoge dos kettlebells del peso correspondiente a su categoría. Realiza el recorrido transportando las kettlebells, una en cada mano. El atleta puede dejar las kettlebell y descansar las veces que quiera, siempre y cuando no avance sin ellas. Al terminar el recorrido, deben dejar las kettlebell donde las recogió antes de salir a la última carrera.

En la modalidad de parejas pueden repartir los metros como deseen. El atleta que descansa debe ir detrás del atleta que trabaja, siempre manteniéndose dentro del mismo carril para no obstruir a otros participantes.

WALL BALL -

El atleta comienza cogiendo el wall ball con las dos manos, y realiza una sentadilla completa rompiendo el paralelo antes de lanzarla al objetivo. En cada repetición, el atleta debe realizar la sentadilla y tocar el objetivo con el wall ball.

En la modalidad de parejas, si se permite la transición de uno de la pareja al otro cogiendo el balón en el aire, siempre y cuando la repetición cumpla con los estándares arriba indicados. En caso de parejas mixtas, cada atleta lanzará el wall ball al objetivo correspondiente a su sexo.

Tiempo máximo para completar la carrera: 120 minutos desde la salida. La organización podrá establecer puntos de corte intermedios. Los participantes que excedan los tiempos serán retirados.

CHIPS Y DORSALES

Es obligatorio portar el dorsal y chip entregados por la organización durante toda la carrera. El participante se hace cargo y es su total responsabilidad llevar el chip durante toda la carrera en la posición indicada. Al terminar la carrera, el atleta debe entregar el chip.

En las modalidades de parejas habrá UN SOLO CHIP, que deberá llevar siempre el atleta que corre, en los workouts puede llevarlo cualquiera de los dos atletas. Habrá una zona designada para realizar cambios de chip en la carrera, además de poder cambiarse dentro de los propios workouts.

El chip siempre deberá ir enganchado al tobillo. No está permitido llevarlo en la mano, dentro del calcetín, etc. En caso de no llevar el chip como corresponde, se aplicará penalización al tiempo final.

JUECES

En cada workout, habrá un juez que asegurará que todos los atletas completen el workout cumpliendo los estándares establecidos por FURA World. Los jueces, junto con el director de carrera, supervisan todos los elementos del propio eventos y las decisiones tomadas por ellos son definitivas.

INFORMACIÓN

CALENTAMIENTO -

Todos los participantes dispondrán de una zona de calentamiento designada con equipo de la competición y otro material. Podrán acceder 30 minutos antes del comienzo de su tanda. El participante es el único responsable de estar en el cajón de salida con la pulsera puesta y el chip recogido en la zona de calentamiento.

MATERIAL DE ATLETA -

Está permitido el uso de guantes y magnesio, pero el atleta debe llevar todo su material encima durante toda la carrera. NO está permitido dejar objetos personales en las estaciones antes/durante la carrera.

AVITUALLAMIENTO -

Durante la carrera, habrá avituallamiento líquido disponible para todos los atletas. Otras bebidas están permitidos siempre y cuando el atleta los deje en la zona de avituallamiento de líquidos de carrera. En este avituallamiento es donde ÚNICO SE PUEDEN CONSUMIR LÍQUIDOS.

Otro tipo de cosas como geles, fruta seca o comida se pueden consumir durante cualquier momento, pero el participante lo deberá cargar consigo y no tirar al suelo o la estación al terminarlo. Está prohibido recibir ayuda de personas ajenas a la competición.

Al finalizar la carrera habrá otro avituallamiento con agua y plátanos.

PENALIZACIONES

- Recibir ayuda de un voluntario o persona del público a la hora de realizar un ejercicio: **5 minutos de penalización al tiempo final del participante**
- Recibir líquidos o comida sólida de un voluntario o persona del público, fuera de la zona de avituallamiento designada: **5 minutos de penalización al tiempo final del participante.**
- El participante no completa las vueltas de carrera propuestas por la organización: **2 minutos por vuelta de 250m de penalización al tiempo final del participante**
- El participante se salta una estación y no la realiza en ningún momento: **10 minutos de penalización por estación al tiempo final del participante**
- El participante realiza todas las estaciones pero no en el orden correcto: **5 minutos de penalización al tiempo final del participante**
- El participante realiza la estación con un peso no correspondiente a su categoría: **5 minutos de penalización al tiempo final del participante**
- Las discusiones o faltas de respeto a un miembro de la organización o voluntario supone la **descalificación directa del participante.**
- Los intentos de engaño, la manipulación, las disputas agresivas, la interrupción y/o la obstrucción de la competición de otros atletas , pueden dar lugar a la **descalificación**.

Las decisiones de penalización pueden ser tomadas por cualquier juez, y serán definitivas. Cualquier participante que sea descalificado de la competición no recibirá reembolso.

CLASIFICACIÓN Y PREMIOS

FURA World compartirá clasificación provisional durante los eventos, donde los atletas podrán consultar su tiempo. El tiempo puede estar sujeto a cambios por posibles penalizaciones, aplicables hasta 24 horas después de la finalización del evento.

La clasificación final estará disponible 24 horas después de la finalización del evento. La clasificación se ordenará por tiempo de menor a mayor, siendo el atleta más rápido el ganador.

PREMIOS -

Categorías OPEN: Premios en especia
Categorías ÉLITE: Premios en metálico

Modalidad individual y parejas (masculinas y femeninas)

- **1º puesto: 500 Euros**
- **2ºpuesto: 250 Euros**
- **3ºpuesto: 100 Euros**

Para que una categoría tenga premios debe contar con **al menos 5 inscritos**. En caso de no alcanzar el número mínimo requerido, la organización se reserva el derecho de cancelar la categoría o de no otorgar premios en dicha categoría. Los atletas afectados podrán cambiarse de categoría o solicitar el cambio al siguiente evento FURA.

INSCRIPCIONES

La inscripción se realizará exclusivamente a través de los canales oficiales.

Pueden realizar cambios de atletas, o de categoría (de Open a Elite, y al contrario) escribiendo al correo (infofuraworld@gmail.com) hasta 30 días antes de la fecha de la carrera. Solo se permite 1 cambio por persona. Los cambios de individual a parejas, o viceversa, NO están permitidos.

No se permiten cancelaciones ni cambios de fecha una vez realizada la inscripción. El participante es responsable de contratar seguro, en caso que quiera, que cubra posibles cancelaciones o reembolsos de la cuota de inscripción en caso de no poder asistir al evento.

Cada inscripción incluye: Cronometraje con chip, avituallamiento líquido y sólido, asistencia médica y primeros auxilios, y seguro de accidentes deportivos.

Cada evento funcionará de manera independiente y tendrá su cupo o límite de inscritos. La organización se reserva el derecho de modificar este punto si la logística lo requiere.

PROTECCIÓN DE DATOS -

Al inscribirse, el participante autoriza el uso de sus datos personales para fines relacionados con el evento, así como el uso de su imagen para promoción, sin compensación económica.

SUSPENSIÓN O MODIFICACIÓN DE EVENTOS -

La organización se reserva el derecho de modificar horarios, recorridos o suspender el evento por causas de fuerza mayor. En caso de suspensión, no se devolverá el importe de la inscripción.

APELACIONES

Los atletas disponen de un plazo de una hora, contado desde la finalización de su carrera, para presentar apelaciones. Estas deberán basarse en hechos comprobables, y no se admitirán apelaciones que involucren a otros participantes.