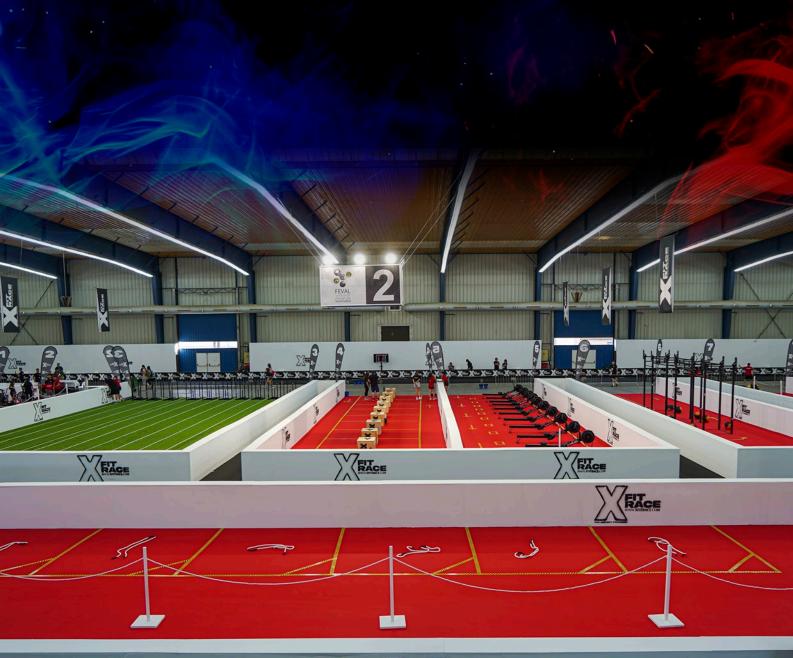




1. ORGANIZACION

FEVAL Don Benito organiza el día **31 de agosto** desde las **10 horas, XFit** Race Gods, una edición especial en la que se enfrentarán un máximo de **20** boxes para competir entre ellos.

Los equipos estarán compuestos de un máximo de 10 atletas.







September 19

2. CIRCUITO

El circuito se desarrolla al completo en el **Pabellón Nº 2** de las instalaciones de **FEVAL** Don Benito.

Recinto cerrado al tráfico con zona de aparcamientos.

El circuito consta de una **pista de carrera** con una cuerda de **200 metros** de longitud y **4 metros** de ancho, y **7 estaciones en su interior** donde se desarrollan los workouts y donde podremos encontrar:

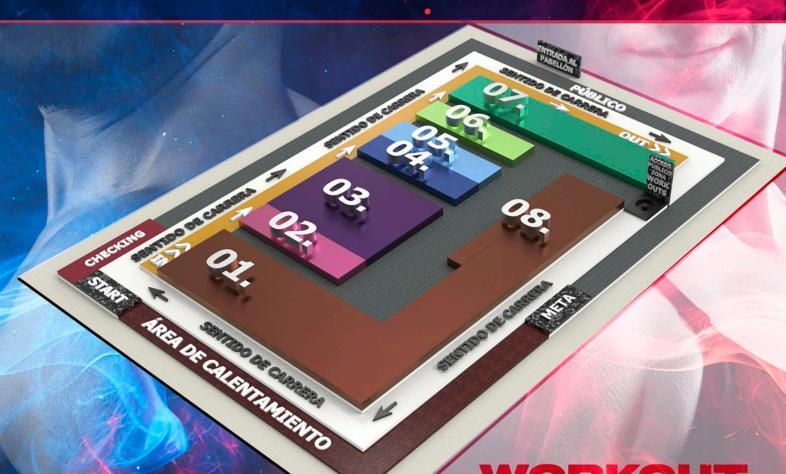
- Zona de salida
- Zona de meta
- Zona de entrada a workouts (transición)
- Zona de salida de workouts (transición)
- 8 workouts
- 9 carreras
- Zona de acceso para el público

El evento consiste en realizar una carrera de **500 metros** por la pista y seguidamente un workout en su interior. En total esta secuencia se repite en **7 ocasiones** con diferentes workouts, con la salvedad de que se empieza y termina con una carrera de **1000 metros**.

La distancia total acumulada en carrera es de **5000 metros:** 1000m + (6x500m) + 1000m.

El número total de workouts son 7 para individuales /dobles y de 8 para equipos.





WORKOUT ZONE

O1.Farmer Carry & heavy jump rope
O2.Air bike
O3.Sled push & Reverse sled drag
O4.Burpees over the box & Slam ball clean
O5.Row
O6.Wall ball shots
O7.Sandbag Walking Lunges
O8.American ktb swing (solo para equipos)



31 AGOSTO

PESOS & REPETICIONES



Workout	MASCULINO	FEMENINO
130m Farmer Carry & Heavy Jump Rope	2x24 K 100 saltos	2x16 K simples
Air Bike	50 cal.	40 cal.
80m Sled Push & Reverse Sled Drag	140 K	100 K
20 Burpees over the box	60 cm	50 cm
20 Slam ball clean	30 K	20 K
Row	50 cal.	50 cal.
80 Wall ball shots	7 K	5 K
70m Sandbag Walking Lunges	20 K	10 K

En la categoría EQUIPOS los pesos y repeticiones serán los mismos que en las categorías individuales masculinas y femeninas respectivamente

EQUIPOS 80 American Kettlebell Swing

1x24K

1x16K

PENALIZACIONES

La penalización por no realizar una vuelta de carrera será de **5 minutos** (por cada vuelta).

Si no se realiza el estándar de algún ejercicio, los jueces contarán como **no válida** esa repetición y se tendrá que hacer de nuevo o comenzar desde el principio.

No se podrá recibir ayuda ni avituallamiento del exterior, penalizando con 5 minutos.

Es obligatorio **seguir las indicaciones de los jueces** existentes en la prueba.





Será una competición **por equipos**, no se puede participar de forma individual, ni con equipos libres formado por particulares.

Cada equipo designará una persona responsable (CAPITÁN) que será la encargada de recibir las instrucciones del STAFF del evento y transmitirla a su equipo.

Se realizarán tandas de 10 atletas o parejas, según la modalidad, divididas en las categorías anteriormente mencionadas, comenzando la primera categoría a las 10 de la mañana.

Los equipos deben tener representación en todas las categorías.

La categoría por equipos empezará una vez hayan terminado el resto de tandas.

INDIVIDUALES / DOBLES

La prueba consistirá en realizar un total del **5km y 7 workouts** de forma intercalada.

En el caso de **dobles**, los pesos y calorías de los workouts, pueden repartirse como la pareja prefiera.



EQUIPOS

Consistirá en realizar 8 km y 8 workouts de forma intercalada.

Cada uno de los **4 miembros** debe completar **2 km de carrera y 2 workouts**. La manera de repartirlo es libre, pero el atleta siempre deberá completar 1km de carrera seguido de 1 workout, pudiendo realizar un atleta del equipos sus 2km y 2 workouts de manera consecutiva o en distintos momentos.

El equipo debe completar los **8 workouts en el orden establecido**. El equipo puede estar compuesto por atletas que han realizado las pruebas individuales / dobles o por otros distintos.





5. SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

Los atletas puntuarán del 1 al 20 en función del orden de llegada a meta, asignando al primero 1 punto, al segundo 2 puntos y así

sucesivamente.

Los boxes se sumarán el total de puntos que hayan obtenido sus atletas en las distintas categorías.

El box vencedor será el que menos puntuación tenga al final del evento.





6. HORARIO

INICIO DE LA PRUEBA

10:00 horas del 31 de agosto de 2024.

ORDEN DE SALIDA Y HORARIO

Se establecerán **según inscripciones** en la última semana de la carrera. Se comunicará el orden de salida y horarios a todos los atletas **por email** según su inscripción y por redes sociales.

Cada atleta deberá salir en su tanda establecida, no permitiendo salir en ninguna otra bajo ningún concepto.



7. PREMIOS

Premios en material deportivo a los 3 primeros clasificados:

1ª POSICIÓN

7500

2ª POSICIÓN

5000

3ª POSICIÓN

3000



8. INSCRIPCIONES

La inscripción deberá realizarse en la web www.xfitrace.com.

No se admiten inscripciones de particulares, únicamente de box. El cierre de inscripciones será el 15 de agosto o hasta completar aforo. No se admitirán inscripciones fuera de plazo.

La cuota de inscripción es de 500€ por box, con un límite de 20 inscripciones. Cada box podrá inscribirse una sola vez con un solo equipo. En caso de quedar plazas vacantes podrán inscribirse con otro equipo adicional.

Serán necesarios al menos 10 boxs participantes para realizar la competición, siendo el evento cancelado si no se alcanza el mínimo de boxs.

En este último caso y en ningún otro, se realizará la devolución del dinero a los boxs ya inscritos.



9. ASISTENCIA MÉDICA Y SEGUROS

La prueba tiene contratados los siguientes **seguros** atendiendo a la normativa vigente para pruebas deportivas.

- Seguro de responsabilidad civil.
- Seguro de accidente para todos los participantes.

La prueba contará con asistencia médica según normativa vigente.

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.

ACCESORIOS PERMITIDOS ACCESORIOS NO PERMITIDOS

Rodilleras

Guantes

Cinturón de halterofilia

Muñequeras

Sistemas de hidratación (ej. chalecos)

Magnesio

Prótesis

Auriculares

Correas de levantamiento de peso

Móviles

Cascos de RV

Calleras

AVITUALLAMIENTO

Durante la carrera, habrá agua disponible en el WorkZone para todos 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. Hacerlo puede dar lugar a sanciones y/o descalificación.

DEPORTIVIDAD

Cualquier forma de anti-deportividad, comportamiento agresivo o abusivo hacia el personal del evento, voluntarios, espectadores u otros atletas, pueden resultar en penalización o descalificación.

Dicha penalización/descalificación puede aplicarse retrospectivamente después de una carrera.

COMPORTAMIENTO GENERAL

No está permitido tirar basura, escupir, limpiar fosas nasales o abusar del agua y puede dar lugar a sanciones y/o descalificación.



Para cuestiones estrictamente deportivas deberá dirigirse al Juez de la prueba o servicio de cronometraje, hasta 30 minutos después de la publicación oficial de los resultados, pudiendo posteriormente reclamar al jurado de apelación por escrito.



La participación en la prueba supone la aceptación del presente reglamento. La organización podrá solicitar en cualquier momento la acreditación de los datos reseñados en la inscripción. La irregularidad o falsificación de los mismos podrá provocar la descalificación.





13. DERECHOS DE IMAGEN

El participante acepta que el organizador capte imágenes de la prueba. El participante acepta la difusión de las mismas a través de los medios legalmente establecidos. En caso contrario, el participante deberá notificarlo a la organización para que se retiren todas las imágenes captadas en relación a la prueba.





ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

La competición consiste en una carrera seguida de un workout, que se repite 7 veces (8 veces en los equipos), para terminar con 1000 metros de carrera en el caso de individual/dobles y con el workout 8 en el caso de equipos.

Seguidamente se describen los **estándares de movimiento** 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.**



CARRERA

- La distancia de carrera total es de 5000 metros.
- Se empieza carrera con 1000 metros (5 vueltas a la pista).
- El resto de carreras serán de 500 metros (2,5 vueltas a la pista).
- Se finalizará con una última carrera de 1000 metros (5 vueltas a la pista).
- Los participantes más rápidos deben mantenerse a la derecha y los más lentos a la izquierda.

- Los miembros de la pareja deben correr juntos en todo momento de la carrera (con una separación máxima de 5 metros).
- Si uno de los miembros de la pareja corre a un ritmo más rápido, conllevará una penalización de 3 minutos, ya que perturba el sistema de cronometraje.
- Una vez completada la distancia de carrera, ambos miembros de la pareja deben entrar juntos en la siguiente estación de workout. Ambos deben estar presentes para poder empezar con el workout.
- Una vez completada la distancia o las repeticiones del workout, los miembros de la pareja abandonarán la estación al mismo tiempo.

1 FARMERS CARRY & HEAVY JUMP ROPE

Distancia: Se recorren 65 metros, se realizan 100 saltos simples y se vuelve al inicio recorriendo otros 65 metros.

- Este workout comienza recogiendo las dos kettlebells de la zona designada junto a la línea de salida, teniendo que llegar hasta la zona delimitada para realizar los saltos de comba, donde dejarás las kettlebells en el suelo y realizará los 100 saltos. Terminados los saltos se cogerán de nuevo las kettlebells y se transportarán hasta el final del recorrido.
- El participante en activo transportará las dos kettlebells en todo momento mientras avanza.
- Debe llevar una kettlebell en cada mano con los brazos extendidos a ambos lados de su cuerpo.
- Está **permitido** dejar las kettlebells en el suelo **para descansar** siempre que **no se muevan hacia delante** cuando se dejen.
- El workout se completa cuando se han recorrido los 130 metros en total, se hayan realizado los 100 saltos simples de comba y las kettlebells se llevan a la zona designada.

- · El miembro de la pareja en reposo permanecerá en la zona designada.
- Mientras un atleta realiza los saltos de comba, la pareja debe mantener en todo momento las **kettlebells en suspensión**, **no contabilizándose** los saltos **si las Kettlebells están en el suelo**.
- Si el atleta incumple con alguno de los puntos mencionados anteriormente, recibirá una penalización de tiempo. El tiempo de la penalización se basará en la gravedad del incumplimiento.





2. SLED PUSH & REVERSE SLED DRAG 4 x 20m (SIN SANCIONES).

- Tanto el trineo completo como el o los participantes deben estar detrás
 de la línea de salida antes de comenzar.
- El trineo **siempre** debe de pasar al completo la marca de **20m** antes del cambio de dirección.
- Una vez que se haya completado 4 x 20m y el trineo haya vuelto a su lugar de salida, la estación se podrá dar por completada.
- Si se **abandona** la estación **sin haber completado los 4 x 20m** se añadirá una **penalización de 3 minutos** por cada 20m no completados.
- Los primeros 20m serán de empuje de trineo y los 20m de vuelta caminando hacia atrás agarrando del trineo por las cuerdas, no pudiendo enrollarse las cuerdas alrededor del cuerpo, debiendo realizar esta secuencia 2 veces (20m push + 20m reverse sled drag + 20m push + 20m reverse sled drag).

- El miembro de la pareja en reposo permanecerá en la zona designada.
- Si el miembro que camina **obstruye** a otros participantes, recibirán una penalización de 10m de distancia que deben retroceder.





20 repeticiones de burpees OTB + 20 repeticiones de Slam ball.

- El burpee over the box empieza con el atleta al lado del box realizando un burpee y acaba con el atleta pasando (dando un paso / STEP o saltando) apoyando los dos pies sobre el box y bajando al otro lado, tocando con los dos pies en el suelo.
- El atleta **podrá hacer step** en el burpee tanto para echarse al suelo como para levantarse.
 - Podrá hacerlo de frente o de lado al cajón.
- No se podrá apoyar sobre el cajón ninguna parte del cuerpo que no sean los pies.
- No será necesario el bloqueo de la cadera encima del cajón.
- Es **OBLIGATORIO** tocar con el pecho en el suelo.
- La repeticiones de los burpees over the box terminan cuando el atleta ha realizado las **20 repeticiones**, tocando en la última en el suelo con los pies.
- Una vez terminadas se puede empezar con el **Slam ball clean**.
- Slam ball clean consiste en **elevar la pelota** (Slam ball) desde el **suelo** hasta la altura de los **hombros**.
- En el final del movimiento se debe **extender la cadera** y la Slam ball debe quedar **encima del hombro.**
- El ejercicio acaba cuando se hayan realizado las 20 repeticiones.

DOBLES:

El miembro de la pareja en reposo permanecerá en la zona designada.



<mark>5. R**O**W</mark> 50 CALORÍAS

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: 5.

Los pies del participante en activo deben permanecer en los soportes del remo **desde antes de coger el agarre**, y deben permanecer en estos soportes durante todo el workout.

Después de completar la distancia requerida (50 calorías) 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.

Si el atleta incumple con alguno de los puntos mencionados anteriormente, recibirá una penalización de tiempo. El tiempo de la penalización se basará en la gravedad del incumplimiento.

DOBLES:

El miembro de la pareja en reposo permanecerá en la zona designada.

Nota: Se 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 haber completado todas las calorías.



6. WALL BALLS 80 REPETICIONES

- El atleta comienza en **posición vertical**, sujetando el wall ball con **ambas** manos.
- El participante realizará una sentadilla para posteriormente lanzar el balón (con ambas manos) al objetivo una vez de pie y en extensión completa.
- En cada repetición, el participante debe golpear el centro del objetivo designado con la pelota. La distancia del centro de las dianas de las mujeres estará a 270 cm de altura y la de los hombres a 300 cm de altura.
- Una vez que el balón alcanza la diana, el participante podrá atraparlo y comenzar el ejercicio de nuevo, o dejarlo caer para posteriormente volver a comenzar el ejercicio de pie con caderas y rodillas extendidas antes de hacer la sentadilla.
- 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.

DOBLES:

El miembro de la pareja en reposo permanecerá en la zona designada.

7. SANDBAG LUNGES

70M (SIN SANCIONES)



- 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 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 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.
- El saco debe permanecer sobre los hombros del participante en todo momento y no está permitido dejarlo en el suelo en todo el recorrido. 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, la pareja quedará descalificada.

- El miembro de la pareja en reposo permanecerá en la zona designada.
- Si el miembro que camina **obstruye** a otros participantes, recibirán una **penalización** de 10m de distancia.



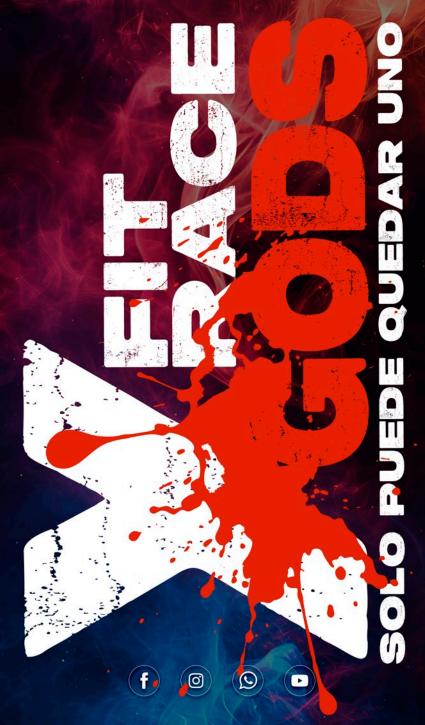
8. AMERICAN KETTLEBELL SWING

- El movimiento empieza con los pies separados a la altura de las caderas y con una kettlebell en el suelo, de frente por delante de las punteras de los pies.
- Con la espalda bloqueada neutralmente y en posición de media sentadilla nos inclinamos para agarrar el asa con ambas manos.
- Se arrastra la bola entre las piernas y antes de llegar a los tobillos comenzamos a levantarnos mientras la kettlebell sigue aproximándose al cuerpo.
- Cuando la kettlebell ha pasado el eje vertical y acaba el recorrido del balanceo es cuando se ejecuta un fuerte golpe de cadera, con los pies firmemente fijados al suelo.
- Los antebrazos chocan contra la pelvis y desde ahí con un empuje de la cadera, seguido de un empuje con los brazos y hombros haremos que la kettlebell suba hasta por encima de nuestra cabeza, quedando en la vertical y con los brazos estirados.
- Para enlazar más repeticiones se debe volver a acompañar a la kettlebell entre las piernas, sin que nos golpee en las mismas, para volver a lanzar el golpe desde la cadera para que vuelva a subir.

Obligatorio:

Extensión de cadera en la suspensión.

Kettlebell en la vertical encima de la cabeza y con los brazos estirados.



Contacto

Isabel Fernádez García

extremadurafitnessrace@feval.com

924 82 91 00/ 689 31 83 45

FEVAL Paseo de Feval s/n, Don Benito (Badajoz)

