REGLAMENTO

X FIT RACE

WWW.XFITRACE.COM

YOU ARE NOT PREPARED

14 JUNIO

/ DON BENITO /

FEVAL | Institución Ferial de Extremadura

PATROCINA

cajalmendralejo

ÍNDICE

1. Organización
2. Circuito
3. Participantes
4. Categorías
5. Horarios
6. Premios
7. Inscripciones y formas de pago
8. Avituallamiento
9. Asistencia médica y seguros
10. Control de la prueba
11. Reclamaciones
12. Aceptación del reglamento
13. Derechos de imagen

1. ORGANIZACIÓN

FEVAL Don Benito organiza el día **14 de junio** desde las **9 horas** la 2ª edición de **XFit Race** en las instalaciones de la Institución Ferial de Extremadura - **FEVAL.**

Colabora **Asociación Deportiva TrainFit Don Benito.**

Cómo llegar

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.

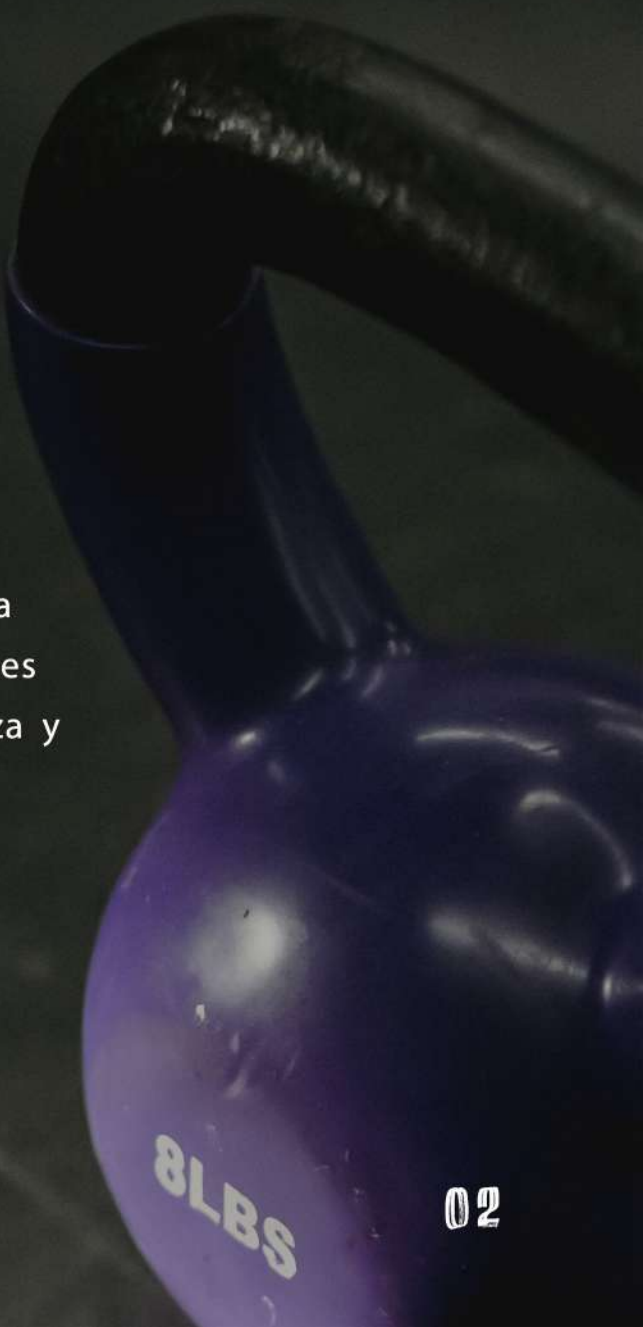
El circuito consta de una **pista de carrera** con una cuerda de **200 metros** de longitud y **4 metros** de ancho, y **7 estaciones en su interior** donde se desarrollan los workouts y donde podremos encontrar:

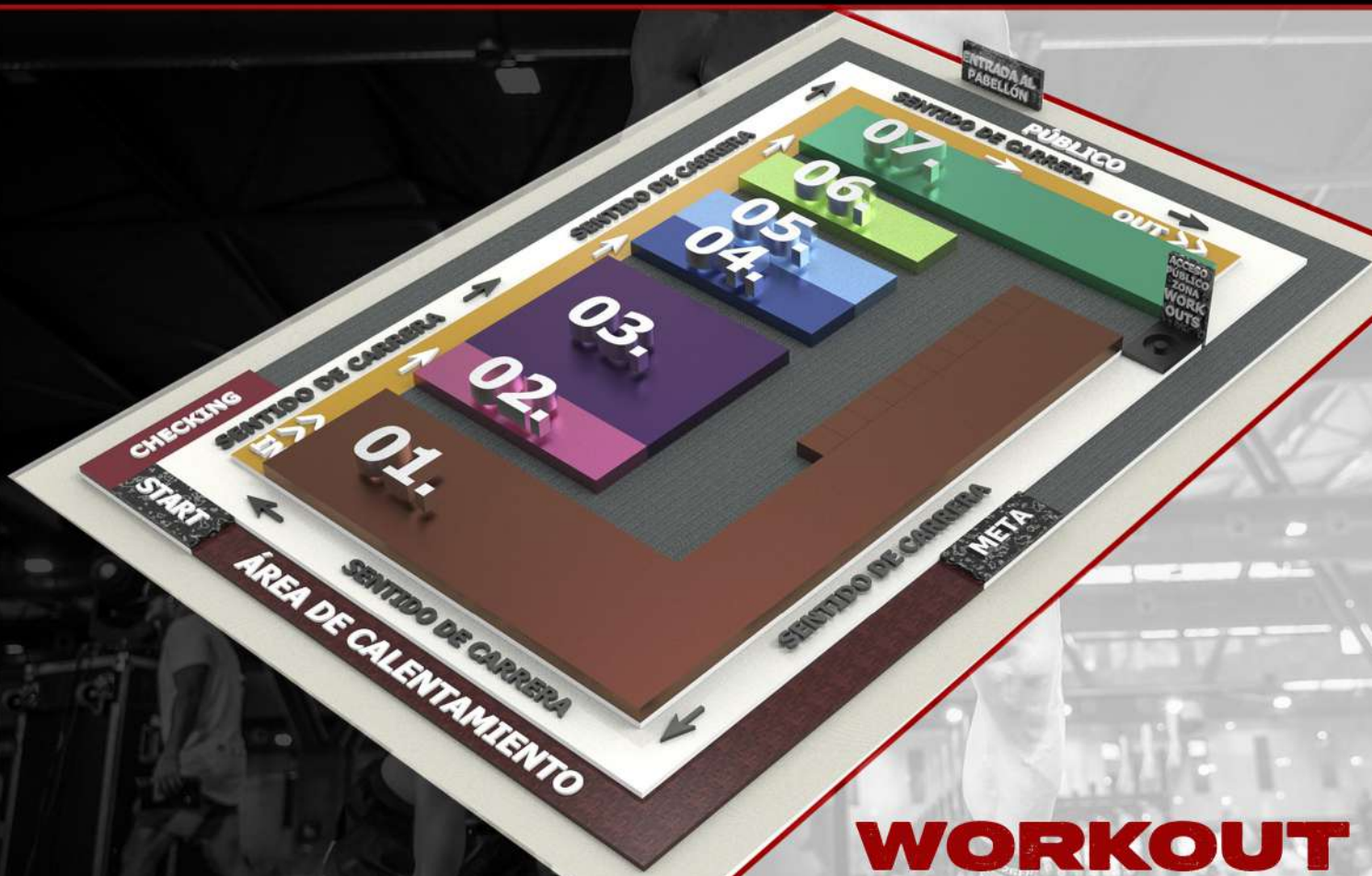
- Zona de salida
- Zona de meta
- Zona de entrada a workouts (transición)
- Zona de salida de workouts (transición)
- 7 workouts
- 8 carreras
- Zona de acceso para el público

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.





WORKOUT ZONE

01. Farmer Carry & heavy jump rope
02. Air bike
03. Sled push & Reverse sled drag
04. Burpees over the box & Slam ball clean
05. Row
06. Wall ball shots
07. Sandbag Walking Lunges

FEVAL Institución Ferial de Extremadura

14 JUNIO
/ DON BENITO /

PESOS & REPETICIONES

	Individuales y dobles		Dobles
WORKOUT	**MASC**	**FEM**	**MIXTO**
Farmer Carry *(130 metros)*	**2x24**K	**2x16**K	**2x24**K
Heavy Jump Rope	**100** rep.	**100** rep.	**100** rep.
Air Bike	**50** cal.	**40** cal.	**50** cal.
Sled Push	**80**m	**80**m	**80**m
Reverse Sled Drag	**140**K	**100**K	**140**K
Burpees over the box *(20 repeticiones)*	**60** cm	**50** cm	**60** cm
Slam ball clean *(20 repeticiones)*	**30**K	**20**K	**30**K
Row	**50** cal.	**50** cal.	**50** cal.
Wall ball shots *(80 repeticiones)*	**7**K	**5**K	**7**K
Sandbag Walking Lunges *(70 metros)*	**20**K	**10**K	**20**K

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.

ESTÁNDARES DE **MOVIMIENTO**

La competición consiste en una **carrera** seguida de un **workout**, que se repite **7 veces**, para terminar con **1000 metros** de carrera.

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.

DOBLES:

- 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.**

DOBLES:

- 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. AIR BIKE

50/40 CALORÍAS

- Antes de comenzar el workout, la máquina debe ser **(re)ajustada por un juez.**

- Después de completar las calorías requeridas **(50/40 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.**

3. SLED PUSH & REVERSE SLED DRAG

6 x 13.33m (80m) (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 **13.33m** antes del cambio de dirección.

- Una vez que se haya completado **6 x 13.33m** 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 6 x 13.33m** se añadirá una **penalización de 3 minutos** por cada 13.33m no completados.

- Los primeros **13.33m** serán de **empuje de trineo** y los **13.33m** de vuelta **caminando hacia** atrás agarrando del trineo por las cuerdas, **no pudiendo enrollarse las cuerdas alrededor del cuerpo**, debiendo realizar esta secuencia **3 veces** (13.33m push + 13.33m reverse sled drag + 13.33m push + 13.33m reverse sled drag).

DOBLES:

- El miembro de la **pareja en reposo** camina detrás del que trabaja**.**

- Si el miembro que camina **obstruye** a otros participantes, recibirán una **penalización** de 10m de distancia que deben **retroceder.**

4. BURPEES Y SLAM BALL

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 l**a 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.**

5. ROW

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 p**osteriormente 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**.

DOBLES:

- 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.

3. PARTICIPANTES

La prueba está abierta a la participación de cualquier persona de **18 o más años** en el momento de la fecha de la prueba**.** Para poder participar es **obligatorio haber pagado previamente la inscripción** en los plazos que establezca la organización.

Todo participante recibirá un **email de confirmación** con sus datos, con única justificación de haber realizado correctamente su inscripción.

Se permitirán cambios en las categorías **hasta 10 días antes** de la prueba con **un coste de gestión de 10€.**

4. CATEGORÍAS

INDIVIDUALES

Masculina y femenina

/ Grupo de edad *18-34* años /

/ Grupo de edad *35-44* años /

/ Grupo de edad *45-54* años /

/ Grupo de edad *+55* años /

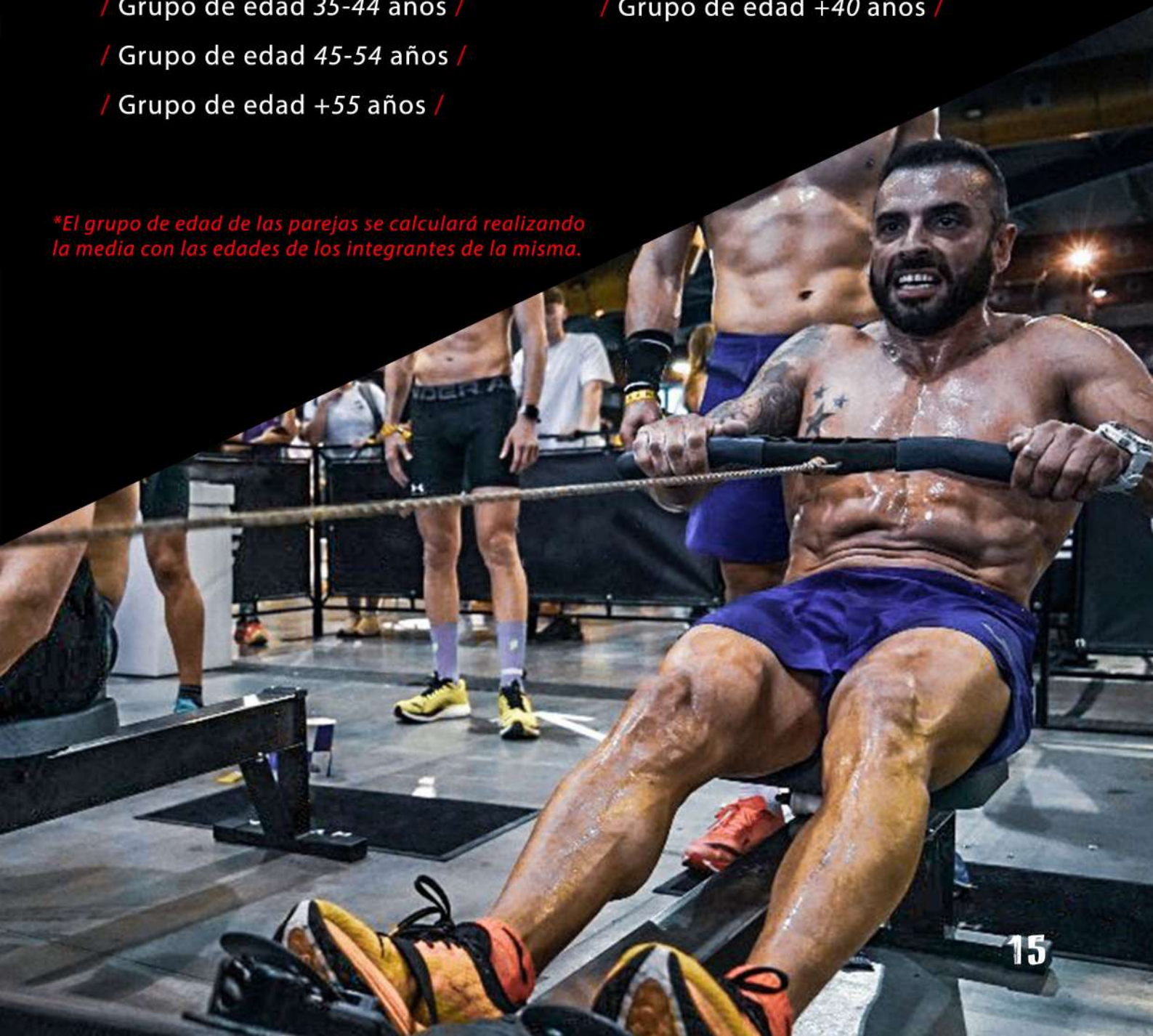
PAREJAS*

Masculinas, femeninas y mixtas

/ Grupo de edad *18-39* años /

/ Grupo de edad *+40* años /

**El grupo de edad de las parejas se calculará realizando la media con las edades de los integrantes de la misma.*



5. HORARIO

INICIO DE LA PRUEBA

9:00 horas del **14 de junio** de 2025.

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.

Se realizarán tandas de salidas cada **10 minutos**.

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

6.

PREMIOS

Premios **absolutos** de cada categoría:

1º PREMIO	300€
2º PREMIO	200€
3º PREMIO	100€

- Masculino
- Femenino
- Parejas masculina
- Parejas femenina
- Parejas mixta

7.

INSCRIPCIONES Y FORMA DE PAGO

La inscripción se deberá realizar en la web del evento ***www.xfitrace.com*** hasta 10 días antes de la prueba. **No se admitirán inscripciones fuera de plazo.**

La cuota de inscripción es de **35€** para las categoría **individuales** y de **50€** para las **parejas.**

Límite de inscripción **600 participantes.**

Se permitirán cambios en las categorías **hasta 10 días antes** de la prueba con **un coste de gestión de 10€.**

8.

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

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

ACCESORIOS NO PERMITIDOS

Auriculares
Correas de levantamiento de peso
Móviles
Cascos de RV
Calleras

AVITUALLAMIENTO

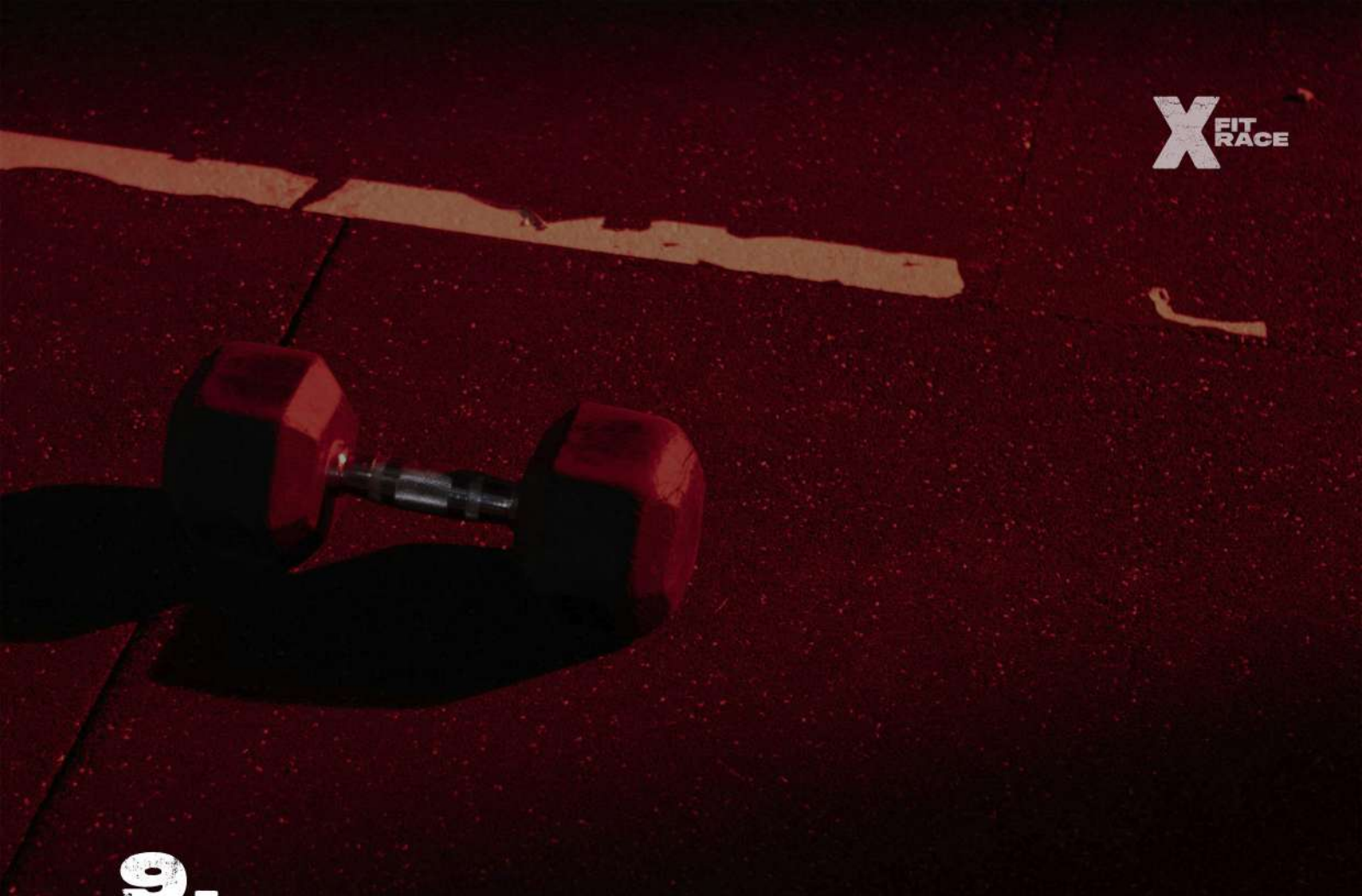
Durante la carrera, habrá agua disponible en el WorkZone para todos los atletas. Otras bebidas o productos nutricionales están permitidos siempre y cuando los transporte el propio atleta, estando prohibido que reciban productos de personas ajenas a la competición. Hacerlo puede dar lugar a sanciones 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.

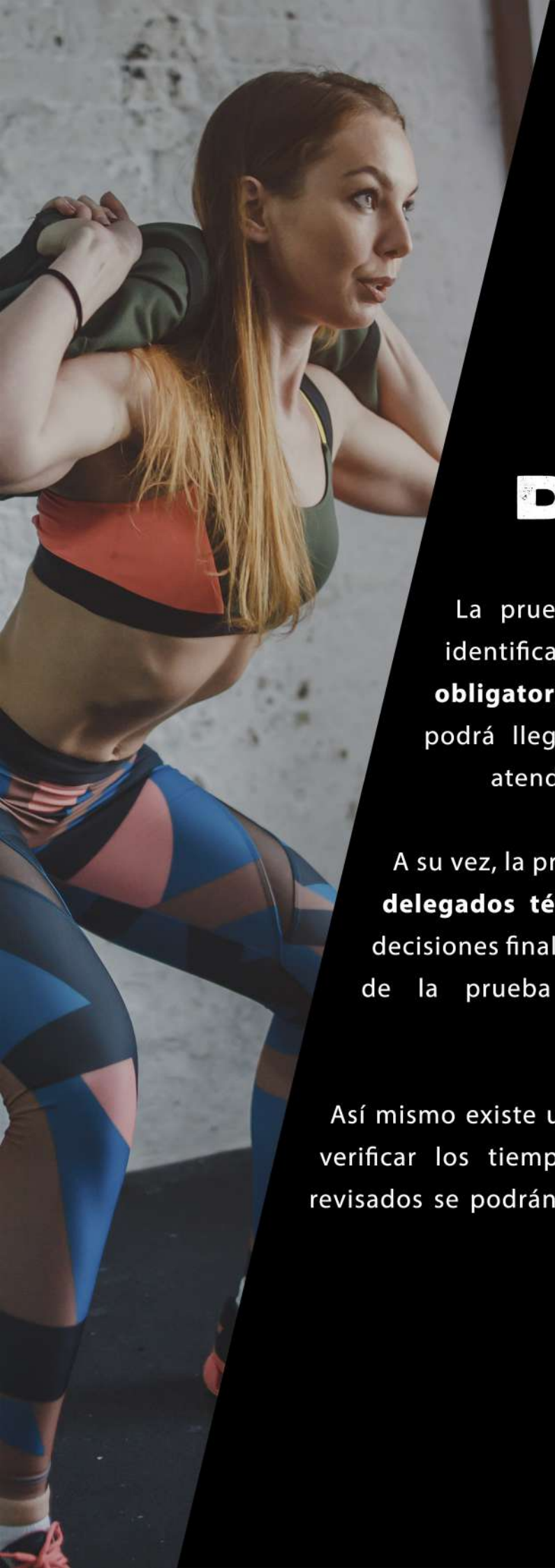


9. ASISTENCIA MÉDICA Y SEGUROS

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.

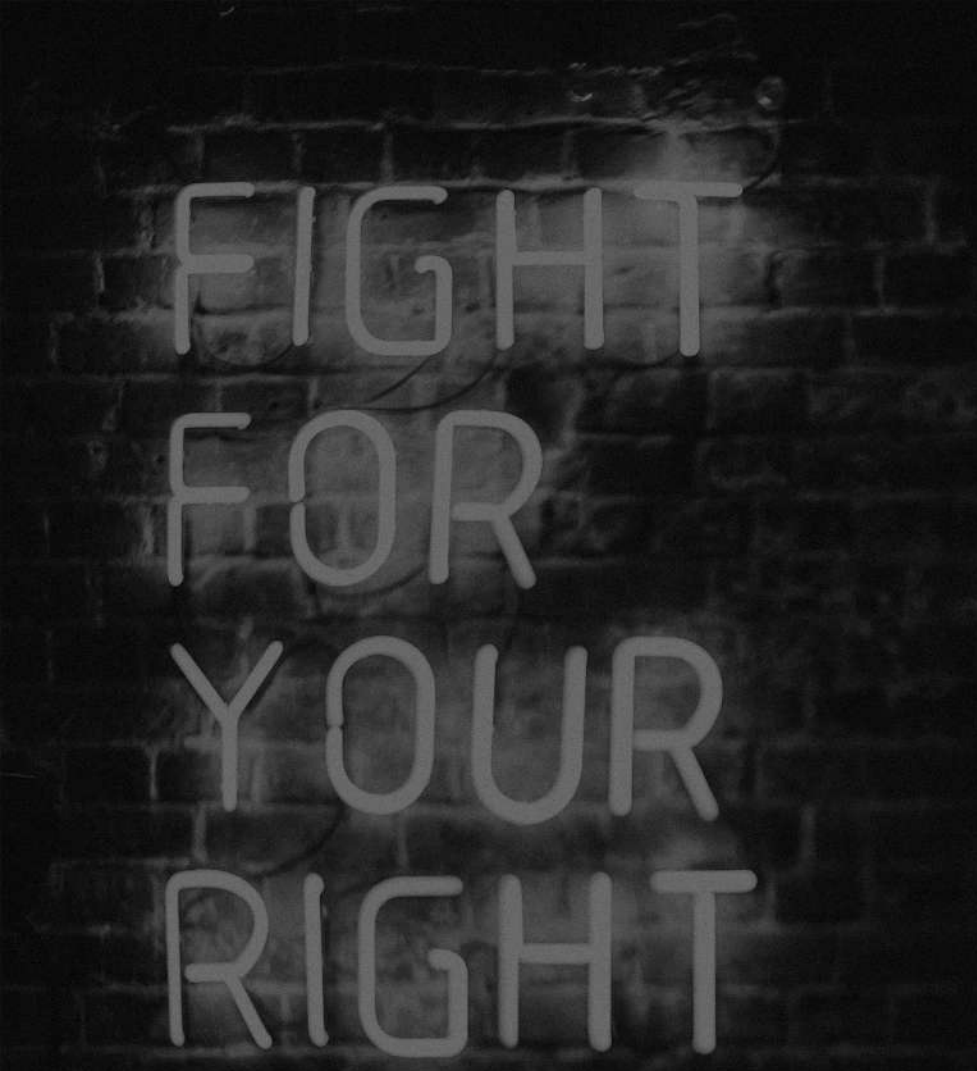


10. CONTROL DE PRUEBA

La prueba estará controlada por los **jueces** identificados con camisetas del evento. Es **obligatorio atender a sus indicaciones.** Se podrá llegar a descalificar a un atleta por no atender las indicaciones de forma **reiterada.**

A su vez, la prueba estará **dirigida por un equipo de delegados técnicos**, que serán los que tomen las decisiones finales, **pudiendo modificar el reglamento** de la prueba **en cualquier momento** si las circunstancias lo obligasen.

Así mismo existe un **control de tiempos** con chips para verificar los tiempos de carrera y workouts. Una vez revisados se podrán aplicar las penalizaciones por vueltas que se establezcan.



11. RECLAMACIONES

Cualquier reclamación debe ir acompañada de un escrito y una fianza de 50€ que será devuelta al atleta solo en caso de aceptar su reclamación.

Para cuestiones relacionadas con la **organización** de la prueba, deberá dirigirse al propio organizador.

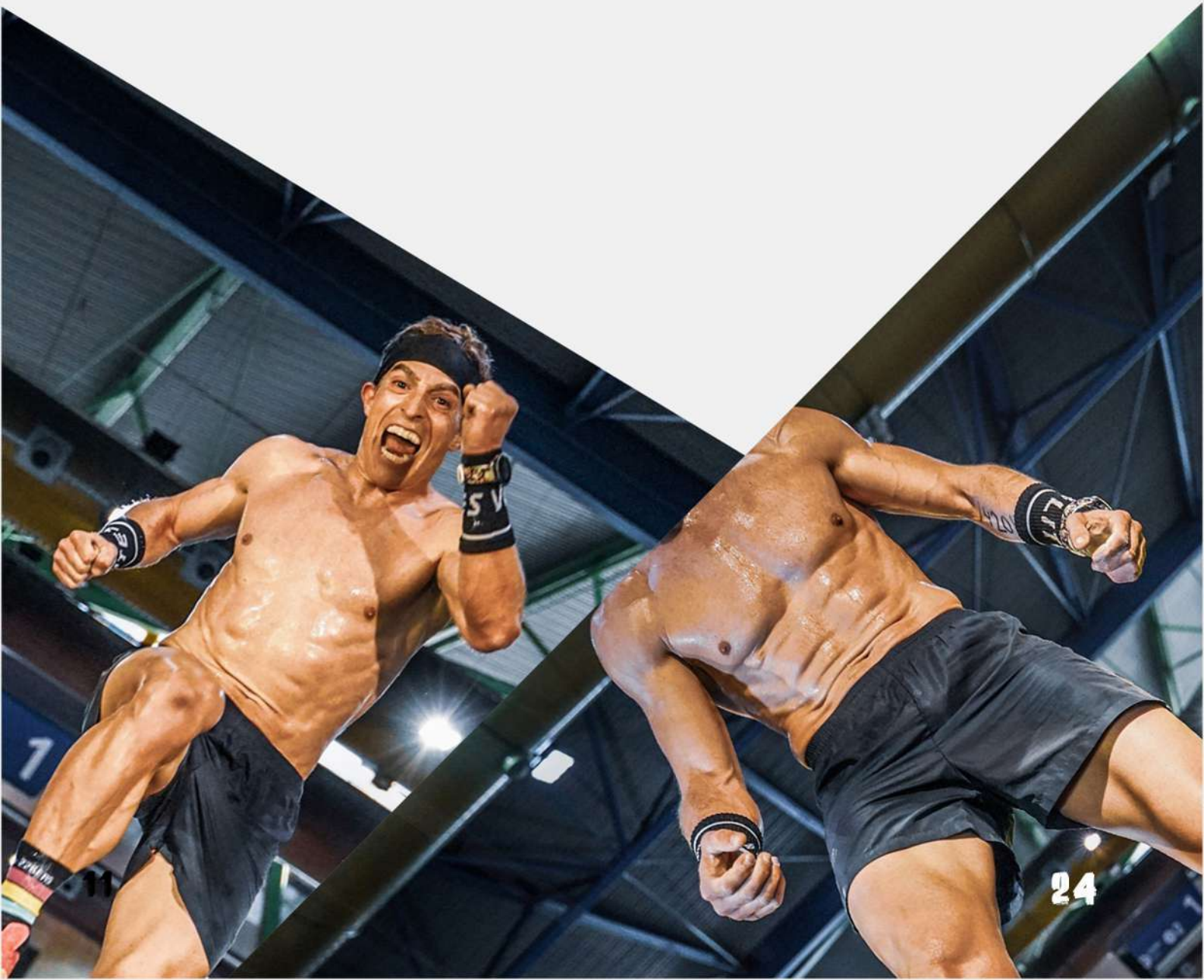
Para **cuestiones estrictamente deportivas** deberá dirigirse al Juez de la prueba o servicio de cronometraje, hasta 30 minutos después de la publicación oficial de los resultados, pudiendo posteriormente reclamar al jurado de apelación por escrito.

12. ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO

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.



Contacto

Isabel Fernández García

xfitrace@feval.com

924 82 91 00/ 689 31 83 45

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

FEVAL Institución Ferial de Extremadura

cajalmendralejo