

# CARF CHALLENGE 23'

## **REGLAMENTO TÉCNICO**

### **1. ORGANIZACIÓN**

La prueba está organizada por CARF TORREJÓN en sus instalaciones de la Calle Amoniaco, 4, 6, Torrejón de Ardoz, 28850 Madrid.

### **2. DESCRIPCIÓN**

Se trata de una competición CROSS TRAINING dividida en 6 pruebas. Podrán participar deportistas mayores de 16 años.

### **3. COLABORAN**

Teamtrip

CDE Fresnos

### **4. FECHA**

La prueba se disputará el 20 de mayo de 2023 a las 19:00h

### **5. INSCRIPCIONES**

El número de inscripciones estará limitado a 50 participantes

La competición está abierta a todos los participantes con edades a partir a los 16 años de edad.

Los menores de 18 años deben presentar la autorización del padre, madre o tutor, este documento se puede descargar de la web de inscripciones y llevarla cumplimentada y firmada.

La inscripción se realizará exclusivamente de manera on-line en la página web:

[www.inscripcionesdeportivas.com](http://www.inscripcionesdeportivas.com)

Los dorsales se asignarán por riguroso orden de inscripción, desde la web se enviará un email de confirmación.

Los derechos de inscripción se establecen en 15€ para socios del club y 18€ para el resto de

participantes. No se admitirán inscripciones el día de la prueba.

## **6. RECOGIDA DE DORSALES**

Los dorsales se recogerán el día de la prueba desde las 18.15h hasta 15 minutos antes de la hora de inicio de la prueba del participante, en la zona habilitada, ubicada en la recepción de las instalaciones de CARF TORREJÓN.

## **7. CATEGORÍAS Y PREMIOS**

Se establecen diferentes categorías en función del peso y género de los participantes:

M1 - Masculina -75Kg

M2 - Masculina +75kg

F1 - Femenina -62.5kg

F2 - Femenina +62.5kg

Se establecerá una clasificación general con todos los participantes, de la cual se extraerán las diferentes clasificaciones. Obtendrán premios los 3 primeros clasificados de cada categoría.

## **8. PARTICIPACIÓN**

La prueba es PRIVADA, esto quiere decir que no es una prueba federada, por lo tanto, el participante se compromete a seguir y respetar las normas que establece este reglamento, así como las indicaciones de los jueces.

La edad mínima para participar es de 16 años, no pudiendo participar menores de esa edad.

Cada participante es responsable de su propia condición, tanto física como psíquica para este tipo de prueba.

## **9. EXECCIÓN DE RESPONSABILIDAD**

Todos los participantes, por el hecho de inscribirse en la prueba aceptan este reglamento y confirman haberlo leído previamente. Además, aceptan que participan en el evento bajo su responsabilidad y eximen de cualquier tipo de responsabilidad al organizador por cualquier accidente que pudiera ocurrir a consecuencia de la prueba.

## **10. PRUEBAS**

La organización establece 6 pruebas diferentes, de las que se contabilizarán el número de repeticiones conseguido durante 1 minuto. La suma de las repeticiones obtenidas en las 6 pruebas determinará la puntuación final.

### SPRINT

La prueba se realiza sobre una distancia de 10m delimitada por 2 conos. El participante puntuará (1 punto) cada vez que toque el cono contrario.

### NEUMÁTICO

Sobre una superficie delimitada, los participantes tendrán que volcar un neumático para puntuar (1 punto). El neumático no podrá salir de la zona marcada en más de su mitad. Para la prueba contaremos con dos neumáticos de diferente peso, siendo cada uno utilizado para cada categoría de la siguiente manera.

Neumático pequeño: M1, F1 y F2

Neumático grande: M2

### CAJÓN

Sobre un cajón de madera, los participantes puntuarán (1 punto) cada vez que los pies toquen el suelo después de haber estado encima del cajón con el cuerpo totalmente en vertical. Se establece las diferentes alturas de la siguiente forma:

Altura baja: F1 y F2

Altura media: M1 y M2

### BARRA

Con la barra en las manos sobre los muslos en posición corporal vertical, los participantes realizarán elevaciones con los brazos totalmente extendidos por encima de la cabeza para puntuar (1 punto) y volver a la posición inicial. Se establecen los siguientes pesos por categorías:

15kg: M1, F1 y F2

20kg: M2

## ABDOMINALES

Se realizan con un lastre de 5kg en las manos, partiendo desde una postura tendido supino con el lastre detrás de la cabeza tocando el suelo, rodillas flexionadas y pies en el suelo. Se concederá 1 punto cada vez que el lastre toque el suelo después de realizar una abdominal con los brazos extendidos totalmente en vertical por encima de la cabeza.

## BURPEE

Partiendo desde posición vertical, los participantes puntúan (1punto) cada vez que vuelvan a la posición de inicio después de realizar un burpee.

### **11. PESAJE**

Cada participante seleccionará su categoría al formalizar la inscripción. El día de la prueba se realizará el pesaje en el momento de retirar su bolsa, en el caso de no cumplir el peso que se marcó al inscribirse, el participante pasará a la categoría correspondiente al peso de pesaje. En el pesaje oficial se permitirá un margen de 1.000g.

Todos los pesajes quedarán registrados.

### **12. ZONA DE CALENTAMIENTO**

Los participantes podrán usar las zonas de las pruebas para calentar hasta 15 minutos antes de la salida del primer competidor, también podrán usar los exteriores de CARF TORREJÓN. Dado que el espacio es reducido para el número de participantes, pedimos a todos los inscritos que sean respetuosos con sus compañeros y faciliten el calentamiento a todo aquel que necesite utilizar el material de las pruebas.

### **13. SALIDA Y FINALIZACIÓN DE LA PRUEBA**

El Primer participante iniciará la competición en la primera prueba a las 19:00h y 1h 45m después el último competidor finalizará su última prueba. El orden de salida se hará por riguroso orden de inscripción, siendo el primero en inscribirse el último en tomar la salida. Por tanto el orden de salida lo determinará el número de dorsal, de manera que el primer participante será el número 50 y el último el número 1. La organización entiende que salir más tarde ofrece la ventaja de tener referencias de la puntuación de los participantes que salen antes, así se premia la pronta inscripción.

#### **14. DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN**

Los participantes irán tomando la salida de uno en uno, en orden inverso de dorsal. Desde la primera prueba hasta la última, cada competidor dispondrá de 1 minuto de descanso entre prueba. Los participantes deberán estar listos para iniciar la siguiente prueba antes de que finalice el minuto de descanso.

Para anotar la puntuación obtenida en cada prueba, todos los inscritos recibirán con el dorsal una hoja de puntuación, esta tendrá que entregarse al juez de cada prueba antes de comenzar y recogerse ya puntuada al finalizar. Después de la última prueba, los competidores entregarán su hoja de puntuación en la oficina de la prueba.

Cada participante tiene asignado un turno de salida. En caso de no estar presente en el orden debido, el participante obtendrá una penalización de -5 puntos por cada puesto de retraso a su posición de salida marcado.

#### **15. FINAL DE LA COMPETICIÓN**

Cuando el último participante entregue su hoja de puntuación en oficina de carrera se publicarán las clasificaciones oficiales y dará comienzo la ceremonia de entrega de trofeos. Aquel participante que habiendo clasificado en posición de pódium y no esté presente en la ceremonia de entrega de trofeos, perderá el derecho de premios.

#### **16. RECLAMACIONES**

No se admitirán reclamaciones con respecto al desarrollo de la competición siendo los jueces los únicos con potestad para hacerlo.

#### **17. NO-CONOCIMIENTO DEL REGLAMENTO**

La participación en esta competición implica la aceptación del presente reglamento. El desconocimiento del mismo, no exime al competidor de su cumplimiento.

#### **18. SUSPENSION, APLAZAMIENTO O MODIFICACION DE LA COMPETICIÓN**

Si por causas de fuerza mayor no pudiera celebrarse la competición, la organización buscará otra fecha para la celebración de la misma. En el caso de tener que recurrir a la suspensión de la prueba, la organización no devolverá el importe de las inscripciones, pero entregará todos los regalos que les corresponde. Tampoco se devolverá el importe a los participantes que habiendo efectuado el pago de inscripción anticipadamente no acudan a la prueba. El mero

hecho de inscribirse en esta prueba supone la aceptación del presente reglamento y la renuncia a todos los derechos contra la organización derivados de los daños que se puedan ocasionar en la prueba.

## **19. RELATIVO A COVID-19**

Con la suficiente antelación a la prueba y dependiendo de la situación en la que estemos se pondrán las medidas necesarias para asegurar la prueba de contagios.

## **20. SERVICIOS**

La prueba cuenta con los siguientes servicios:

- Duchas
- Clasificaciones informatizadas. Resultados en directo
- Fotografía
- Retransmisión en directo en RRSS
- Recuerdo del evento
- Avituallamiento

## **21. DERECHOS DE IMAGEN:**

Al inscribirse en esta prueba, los participantes dan su consentimiento para que traten con finalidad exclusivamente deportiva, promocional, sus datos de carácter personal, así como su imagen dentro de la prueba mediante fotografías, vídeos, etc. Todos los corredores por el hecho de realizar la inscripción aceptan la publicación de su nombre en la clasificación de la prueba, en los medios de comunicación y/o en internet. En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal se informa que los datos de carácter personal contenidos en la inscripción realizada, serán incluidos en un fichero para su tratamiento por la organización (elaboración y publicación de resultados en los diferentes medios utilizados por la organización entre otras actuaciones propias de la organización de la prueba). El interesado puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición poniéndose en contacto con la organización mediante escrito o correo electrónico.