

TOTAL WORKOUT 2ª EDICIÓN

¿QUE ES TOTAL WORKOUT?

TOTAL WORKOUT es un entrenamiento competitivo de carácter híbrido que pone a prueba tu resistencia cardiovascular, tu fuerza y tus habilidades y destrezas básicas. Hemos creado un entrenamiento total, el cual mezcla diferentes disciplinas deportivas como son el Running y el Crosstraining.

¿EN QUE CONSISTE TOTAL WORKOUT?

Cada atleta correrá una distancia de 4 kilómetros aproximadamente, divididos en 8 series de 500 metros. Además, todos los atletas tienen que completar también al término de cada serie de 500 metros, el apartado de fuerza, donde hemos creado 8 estaciones diferentes.

1.	500 m RUNNING
1.	25 PUSH UPS (RELEASED HANDS) + 20 DUMBBELL POWER SNATCH + 15 BARBELL THRUSTERS
2.	500 m RUNNING
2.	200m KETTLEBELL FARMER CARRY
3.	500 m RUNNING
3.	50 BOX JUMP OVER THE BOX /STEPS
4.	500 m RUNNING
4.	80 METROS BURPEES FORWARD
5.	500 m RUNNING
5.	80m WEIGHTED WALKING LUNGES
6.	500 m RUNNING
6.	40m PUSH SLIDE + 40m PULL SLIDE
7.	500 m RUNNING
7.	30 WEIGHTED SIT UPS + 30 WALL BALL
8.	500 m RUNNING
8.	20 SLAM BALL + 1 CLIMBING ROPE + 20 PULL UPS

¿POR QUE COMPETIR EN TOTAL WORKOUT?

Si eres deportista de cualquier disciplina como el running y el Crosstraining no dejes de escapar la oportunidad de esforzarte competitivamente al máximo con los mejores workouts y pruebas de fuerza de la zona.

Para todos los participantes de TOTAL WORKOUT:

- Con tu inscripción tendrás un bocadillo y bebida gratuita.

DIRECCION:

- Polideportivo municipal de Valdetorres de Jarama y campo de fútbol.
- Dirección: 28150 Valdetorres de Jarama (Madrid). C/ Sol, s/n.

FECHA Y HORA:

- Domingo 15 de junio de 2025
- A partir de las 9:00 a.m.

CATEGORIAS (cronometradas con chip):

- INDIVIDUAL MASCULINO O FEMENINO PESO COMPETITIVO
- INDIVIDUAL MASCULINO O FEMENINO PESO NO COMPETITIVO
- PAREJAS MASCULINO, FEMENINO Y MIXTO COMPETITIVO
- PAREJAS MASCULINO, FEMENINO Y MIXTO NO COMPETITIVO
- KIDS

PESOS TANDAS COMPETITIVAS INDIVIDUALES MASCULINO Y FEMENINO

- DUMBBELL POWER SNATCH 22,5/15KG
- BARBELL THRUSTERS 40/25KG
- KETTLEBELL FARMER CARRY 2X24/16KG
- BOX JUMP OVER THE BOX 60/50CM
- WEIGHTED WALKING LUNGES BAG 30/20KG
- PUSH SLIDE + PULL SLIDE 100/70KG APROX
- WEIGHTED SIT UPS/WALL BALL 9/5KG
- SLAM BALL 40/30KG

PESOS TANDAS COMPETITIVAS PAREJAS MASCULINO Y MIXTOS/FEMENINO*

- DUMBBELL POWER SNATCH 22,5 (MASCULINO) / 15KG (MIXTO Y FEMENINO)
- BARBELL THRUSTERS 40/25KG
- KETTLEBELL FARMER CARRY 2X24/16KG
- BOX JUMP OVER THE BOX 60/50CM
- WEIGHTED WALKING LUNGES BAG 30/20KG
- PUSH SLIDE + PULL SLIDE 100/70KG APROX
- WEIGHTED SIT UPS/WALL BALL 9/5KG
- SLAM BALL 40/30KG

* MIXTOS/FEMENINO COMPARTIRAN EL MISMO PESO.

PESOS TANDAS NO COMPETITIVAS

- Los atletas podrán elegir el peso que quieran para evitar cualquier tipo de lesión debiendo ejecutar el movimiento correcto.

ORDEN DE SALIDA POR CATEGORIAS

- PAREJAS MASCULINO, FEMENINO Y MIXTO COMPETITIVO
- INDIVIDUAL MASCULINO O FEMENINO PESO COMPETITIVO
- PAREJAS MASCULINO, FEMENINO Y MIXTO NO COMPETITIVO
- INDIVIDUAL MASCULINO O FEMENINO PESO NO COMPETITIVO
- KIDS

HORA DE SALIDA DE CORREDORES

- 3 días antes de la carrera se publicará el horario definitivo en función del orden de salida.

PRECIO DE LA CARRERA

PRIMER TRAMO HASTA EL 30 DE ABRIL

- 40 € por persona en categoría individual masculino y femenino
- 70€ por pareja en categoría equipos masculino, femenino y mixto
- 20€ por niño en categoría kids

SEGUNDO TRAMO HASTA EL 9 DE JUNIO CIERRE DE INSCRIPCIONES

- 50 € por persona en categoría individual masculino y femenino
- 80€ por pareja en categoría equipos masculino, femenino y mixto
- 25€ por niño en categoría kids

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

- ✓ Todos los participantes con su inscripción aceptan íntegramente el presente reglamento y las responsabilidades que conlleva esta práctica deportiva.
- ✓ Manifiesto que he leído y entendido la información del presente documento, además, de recibir información suficiente sobre los derechos de imagen.
- ✓ Comprendo que mi participación es totalmente voluntaria y que puedo abandonar cuando quiera.

RESPONSABILIDAD DE LOS PARTICIPANTES Y EXCLUSIÓN DE RESPONSABILIDAD DE LA ORGANIZACIÓN.

El evento cuenta con todos los permisos correspondientes para su celebración, además, se pretende hacer un entrenamiento con carácter de competición abierta y promocionar la práctica deportiva, pero, la organización advierte de que la prueba es dura y además se dan en la misma los riesgos inherentes a la presencia de obstáculos naturales o artificiales. Es responsabilidad exclusiva del atleta ser apto para la competición, es decir, gozar de buena salud en general, así como tener el nivel suficiente de preparación física, técnica y mental para afrontar una prueba de varios kilómetros corriendo y realizando ejercicios de fuerza. Deben abstenerse quienes no reúnan o no crean reunir las condiciones de bonanza de salud y preparación deportiva suficiente para afrontar una competición de fuerza y resistencia. Cada atleta declara con su inscripción que reúne las condiciones que posibilitan su participación en el II EVENTO TOTAL WORKOUT Valdetorres de Jarama sin generar mayores inconvenientes para su persona, el resto de los participantes y la organización. De forma plena y consciente, cada atleta asume para sí y como propios los riesgos derivados de su participación en la prueba, quedando completamente exonerada la organización de toda responsabilidad que pudiere surgir a consecuencia de los daños que la participación en la carrera pudiera conllevar a los participantes, sus causahabientes o a terceras personas.

Responsabilidades: La Organización declina toda responsabilidad por los daños, perjuicios o lesiones que la participación en esta prueba pueda ocasionar a sí mismo, a otras personas e incluso en el caso de que terceras personas causen daños al participante. Todo participante, por el mero hecho de participar en la prueba, acepta las normas señaladas anteriormente, prevaleciendo en caso de duda el criterio de la Organización.

He sido también informado/a de que mis datos personales serán protegidos e incluidos en un fichero que deberá estar sometido a y con las garantías del Reglamento General de Protección de Datos (RGPD), que entró en vigor el 25 de mayo de 2018 que supone la derogación de Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre referidos a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales

Descargo de Responsabilidad: Considerando que he realizado mi inscripción para el II EVENTO TOTAL WORKOUT Valdetorres de Jarama, me comprometo a cumplir las reglas que regulan la carrera. Además de las reglas de la dirección de la carrera. Acepto este reglamento que se encuentra en la página web de la organización www.origenworkout.com

Por la presente:

- Admito que soy el único responsable de todas mis posesiones y equipamiento deportivo durante el desarrollo del II EVENTO TOTAL WORKOUT y sus actividades colaterales.
- Afirmo y verifico que estoy físicamente preparado y suficientemente entrenado para esta competición y que he pasado los reconocimientos médicos oportunos. Estando físicamente bien preparado para la competición, gozo de buena salud general, sin padecer enfermedad, defecto físico o lesión que pueda agravarse con mi participación en dicha prueba. Si durante la prueba, padeciera algún tipo de lesión o cualquier otra circunstancia que pudiera perjudicar gravemente mi salud, lo pondré en conocimiento de la Organización lo antes posible.
- Acepto recibir bajo mi propio coste el tratamiento médico en caso de ser necesario por lesión, accidente y/o enfermedad durante el II EVENTO TOTAL WORKOUT Valdetorres de Jarama. Siendo consciente de que este tipo de competiciones, al desarrollarse en el medio natural, en lugares de difícil control, conllevan un riesgo adicional para los participantes. Por ello, asisto de propia voluntad e iniciativa asumiendo íntegramente los riesgos y consecuencias derivadas de mi participación.
- Permito el libre uso de mi nombre y cualquier imagen en cualquier publicación o medio de comunicación tomadas durante el II EVENTO TOTAL WORKOUT Valdetorres de Jarama.
- Eximo a la organización, directores del evento, colaboradores, patrocinadores y voluntarios del II EVENTO TOTAL WORKOUT Valdetorres de Jarama de cualquier responsabilidad o reclamación por mi parte, incluyendo cualquier perjuicio o lesión directa o indirecta y casos de muerte. No es aplicable si el daño o lesión es motivo de la mala acción o dejadez por parte de la organización.
- Dispongo de capacidad física, destreza técnica y recursos de supervivencia suficientes como para garantizar mi propia seguridad, bajo las condiciones de autonomía en las que se desarrolla la prueba. Igualmente, dispongo del material deportivo y de seguridad exigido por

la Organización y garantizo que se encuentra en buen estado, está homologado, utilizarlo adecuadamente y lo llevaré encima durante toda la competición.

- Acepto y me comprometo a cumplir las normas y protocolos de seguridad establecidos por la Organización para el II EVENTO TOTAL WORKOUT Valdeterres de Jarama, así como a mantener un comportamiento responsable que no aumente los riesgos para mi integridad física o psíquica. Seguiré las instrucciones y acataré las decisiones que tomen los responsables de la Organización (jueces, médicos y organizadores) en temas de seguridad.
- Autorizo a los Servicios Médicos de la prueba, a que me practiquen cualquier cura o prueba diagnóstica que pudiera necesitar estando o no en condiciones de solicitarla; ante sus requerimientos me comprometo a abandonar la prueba si ellos lo estiman necesario para mi salud.
- No consumiré sustancias prohibidas, consideradas como DOPPING.
- Mi dorsal es personal e intransferible por lo que no podrá llevarlo otro participante o persona alguna en mi lugar.
- Conozco que la entidad organizadora, se reserva el derecho de admitir o no a algún participante, aun habiendo abonado los derechos de suscripción que me serían devueltos en caso de no ser admitido.
- Me comprometo a seguir las pautas generales de respeto al medio ambiente: a) Transitar con prudencia por el camino marcado para el II EVENTO TOTAL WORKOUT Valdeterres de Jarama. b) No producir alteraciones en los procesos y en el funcionamiento natural de la prueba ni del ecosistema. c) No deteriorar los recursos, geológicos, culturales o, en general, del paisaje. d) Sortear o evitar las zonas medio-ambientalmente sensibles. e) Realizar las necesidades fisiológicas en los lugares adecuados. f) No verter ni abandonar objetos o residuos sólidos o líquidos fuera de los lugares habilitados usualmente para la recogida de los mismos. Los organizadores se reservan el derecho de cambiar o modificar cualquier información referente a la carrera o cancelar la misma por causas de fuerza mayor, publicándolo en la web oficial: www.origenworkout.com