



REGLAMENTO

1. QUÉ ES FIT GAMES – VECINDARIO

Es una prueba que combina una **carrera 3.400 metros con 5 workouts** de manera intercalada. Una vez se dé la salida el/la atleta realizará 800 metros de carrera en una pista de atletismo, una vez finaliza el primer tramo se incorpora al primer workout, una vez realizado el workout tendrá que recorrer 400 metros más el workout 2, 400 metros más el workout 3, 400 metros más el workout 4, 400 metros para finalizar la prueba en el workout 5 y finaliza corriendo 400.

El resultado de la prueba será el tiempo que cada atleta requiera para completar la carrera de 3.800 metros y los 5 workouts en el orden prescrito (se contabilizan también los 60m que tienen cada workout).

2. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

Es una prueba abierta a cualquier persona sin necesidad de realizar una clasificación previa. Todas las personas inscritas aceptan los términos y condiciones de responsabilidad y privacidad.

La edad mínima para participar será de 16 años cumplidos el mismo día de la prueba, para lo que se requerirá una autorización del padre/madre/tutor/a legal. Las inscripciones se realizarán a través de la web fitgames.es

3. CATEGORÍAS Y SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

3.1. CATEGORÍAS

En esta segunda edición contaremos con las siguientes categorías individuales y en parejas:

- I. Eagle femenina
- II. Eagle masculina
- III. Parejas mixtas
- IV. Intemediate femenina
- V. Intermediate masculina
- VI. Parejas mixtas
- VII. Advanced femenina
- VIII. Advanced masculina
- IX. Parejas mixtas Eagle
- X. Parejas mixtas Intermediate
- XI. Parejas mixtas Advanced



Fit Games Vecindario ofrece tres categorías individuales y una en parejas mixtas, EAGLE para atletas que se están iniciando, INTERMEDIATE para aquellas personas que tiene una experiencia intermedia en competiciones a nivel de fitness y entrenamiento funcional, y ADVANCED para atletas experimentadas/os en competiciones de nivel de fitness y entrenamiento funcional.

La distancia de la carrera será la misma para todas las categorías, la diferencia será la complejidad y pesos de los workouts. Los/as participantes inician la prueba en tandas formadas por 10 atletas de la misma categoría.

3.2. SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

Los resultados del evento y el ranking global se ordenará por categorías de las personas que más rápido han realizado la prueba al más lento/a.

Los resultados se expondrán durante el desarrollo de la prueba, pero se estima unas 24 horas una vez finalizada la prueba general para los resultados definitivos, ya que en el ranking hay que tener en cuenta las posibles penalizaciones que se pongan a los/as atletas que no hayan cumplido con los requisitos de la prueba.

4. LA PRUEBA: FIT GAMES VECINDARIO

Consiste en una **carrera 3.4000 metros con 5 workouts** de manera intercalada. Una vez se dé la salida el/la atleta realizará 800 metros de carrera en una pista de atletismo, una vez finaliza el primer tramo se incorpora al primer workout, una vez realizado el workout tendrá que recorrer 400 metros más el workout 2, 400 metros más el workout 3, 400 metros más el workout 4, 400 metros para finalizar la prueba en el workout 5.

4.1. WORKOUTS

Todos los workouts se tendrán que desarrollar en el orden prescrito. Para finalizar un workout se tienen que haber realizado todas las repeticiones o recorrido los metros propuestas en función de los estándares de cada ejercicio en función de la categoría.

Los workouts tienen que realizarse según los pesos y distancias propuestas en cada categoría.

Es de obligatorio cumplimiento los estándares de movimiento de cada ejercicio.

Cada workout tiene que iniciarse y finalizarse en los puntos de cada posta/estación.

4.2. CARRERA

La distancia total a recorrer será de 3.400 metros que se dividen de la siguiente forma:

TRAMO 1 = 800 metros nos lleva al workout 1



TRAMO 2 = 400 metros nos lleva al workout 2

TRAMO 3 = 400 metros nos lleva al workout 3

TRAMO 4 = 400 metros nos lleva al workout 4

TRAMO 5 = 400 metros nos lleva al workout 5

DISTANCIAS EN LOS WORKOUTS: 200m por workout = 1000 metros

En cada tanda habrán 8 calles, es importante que cada atleta permanezca en su calle hasta que se incorpore al workout correspondiente una vez finalice el tramo correspondiente.

4.3. ÁRBITROS Y HEAD JUDGES

Para cada workout existirán árbitros que velarán por la correcta ejecución de los ejercicios de cada prueba, asegurando que todos/as los/as atletas realizan la prueba de forma correcta y segura, en coordinación con un juez principal (head judge). El juez principal será el que supervise todos los aspectos de las estaciones, aspectos deportivos y será el que tenga la última palabra en todas las cuestiones de valoración de las pruebas. Las decisiones del head coach son definitivas.

5. ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y PESOS.

A continuación se describen los estándares de movimiento, distancia y pesos de cada uno de los workouts y categorías de la prueba. Cualquier ejecución que no cumpla con estos requisitos ya sea por inusual, poco común o que genera ventaja en el tiempo no será aceptada y resultará como repetición no válida o penalización de tiempo/distancia.

WORKOUT 1

*Time cap de la prueba 8 minutos.

- a) BOX JUMP = 50 reps (categoría individual) / 100 reps “You go I go per rep” (categoría parejas)

Box jump over: El cajón debe permanecer con una de sus caras paralelas al atleta, no se podrá subir/saltar por las esquinas. La repetición será válida siempre que se salte con ambos pies a la vez, sólo los pies del atleta podrán tocar el cajón. Se podrá saltar tanto frontal como lateralmente siempre que se cumpla con el requisito descrito. La repetición finaliza cuando el atleta pasa al otro lado del cajón. No es obligatorio extender la cadera.

Eagle masculina/femenina: Podrán realizar el ejercicio “step up/step down”. El cajón estará tanto en la categoría masculina como femenina a 50 cm.



Intermediate femenina: Tendrán que realizar todas las repeticiones con un salto, pero se permite bajar del cajón en “step down”. El cajón estará a 50 cm.

Intermediate masculina: Tendrán que realizar todas las repeticiones con un salto, pero se permite bajar del cajón en “step down”. El cajón estará a 60 cm.

Advanced femenina: Tendrá que realizar los box jump tanto para subir como para bajar del cajón. El cajón estará a 60 cm.

Advanced masculina: Tendrán que realizar los box jump tanto para subir como para bajar del cajón. El cajón estará a 75 cm.

Parejas Eagle. El cajón estará a 50 cm.

Parejas Intermediate: El cajón estará a 60 cm.

Parejas Advanced: El cajón estará a 60 cm.

b) SANDBAG LUNGE = 30 metros (15 metros ida/15 metros vuelta categoría individual, idem categoría en parejas pero “synchro”).

Eagle/intermediate/advance masculina y femenina: El/la atleta tendrá que partir detrás de la línea de inicio y sobrepasar la de los 15 metros en la ida y los 15 metros de la vuelta, sumando los 30 metros. El sandbag se cargará en los hombros, a elección del participante.

En el caso de las parejas mixtas, tendrán que hacerlo synchro, uno llevará el sandbag y el/la otro irá synchro sin carga. Una vez terminen el tramo podrán cambiarse el sandbag.

Eagle femenina/masculina: 10 kg.

Intermediate femenina/masculina: 20 kg.

Advanced femenina/masculina: 25 kg.

*Los pesos son los mismos descritos para las parejas mixtas.

WORKOUT 2:

*Time cap de la prueba 8 minutos.

a) TIRE FLIP = 20 metros (10 metros ida/10 metros vuelta en todas las categorías, idem categoría en parejas pero “synchro”).



Comenzamos de pie frente al neumático, con los pies separados del ancho de los hombros o un poco más, mediante una flexión de cadera y rodillas, nos inclinaremos de manera que nuestras manos puedan sujetar por debajo el neumático, posicionando las palmas hacia arriba, descenderemos el cuerpo con la espalda recta, rodillas flexionadas a noventa grados y tronco inclinado de forma que nuestro pecho toque el neumático. Jalaremos del neumático con la extensión de nuestras piernas para despegar el neumático del suelo. Una vez que lo logramos levantar habrá que dar un paso hacia adelante pudiendo ayudarnos de las rodillas y/o cuádriceps. Se hará un cambio de agarre para poder voltear el neumático. Las parejas mixtas tendrán que hacer el ejercicio los dos sobre el mismo neumático.

Tamaño/pesos:

Eagle femenino/masculino: S – 40 kg aproximadamente.

Intermediate femenino: M - 60 kg aproximadamente.

Intermediate masculino: L - 80 kg aproximadamente

Advanced femenino: L - 80 kg aproximadamente

Advanced masculino: XL más de 100 kg.

*Los pesos para las parejas mixtas:

Eagle: M

Intermediate L

Advanced XL

b) PLATE GROUND TO OVERHEAD = 50 reps (todas las categorías, idem categoría en parejas pero “synchro”).

Habrà que levantar un disco desde una posición de peso muerto tocando el canto del disco el suelo y llevarlo por encima de la cabeza en una extensión total de piernas, cadera y brazos sujetando el disco en posición horizontal.

Pesos:

Eagle femenino: 5 kg.

Eagle masculino: 10 kg.

Intermediate femenino: 10 kg.

Intermediate masculino: 15 kg.

Advanced femenino: 15 kg.



Advanced masculino: 20 kg.

*Los pesos son los mismos descritos para las parejas mixtas.

WORKOUT 3:

*Time cap de la prueba 8 minutos.

a) ROW = 500 metros individual masculino / 400 metros individual femenino / 900 metros parejas mixtas)

Los atletas permanecerán sentados en el remo hasta que el árbitro revise que el remo está dispuesto para comenzar con el ejercicio. Una vez el atleta esté/haya finalizado los 500 metros tendrá que levantar el brazo para que el árbitro dé el visto bueno a la ejecución del mismo.

Cada atleta puede ajustar el amortiguador según sus propias preferencias, una vez ajustado no se permite modificarlo.

Las parejas mixtas podrán repartir los metros como quieran.

b) BURPEES OVER THE OBJECT (categoría masculina, categoría parejas mixtas tendrán que realizar los burpees "syncro" empezando cada miembro en lados contrarios y coincidiendo en el salto y en el aterrizaje con los dos pies)

Se parte de una posición inicial de extensión de tronco, cadera y piernas con los pies separados a la altura de los hombros y el pecho alto. Tendrán que bajar las caderas y flexionar las rodillas, bajar las manos al suelo y cabeza erguida. Se desplazan las piernas hacia atrás con los pies juntos y se hace una flexión, para realizar los mismos movimientos a la inversa. En esta modalidad no es preciso extender brazos encima de la cabeza, pero será de obligatorio cumplimiento saltar por encima del objeto propuesto.

Se puede hacer el burpee tanto facing como lateral. Las parejas mixtas tendrán que cruzarse en el aire, saltando desde lados opuestos del obstáculo.

Eagle femenina y masculina: 30 reps

Intermediate femenina y masculina/Advanced femenina: 40 reps

Advanced masculina: 50 reps

Parejas Eagle: 30 reps

Parejas Intermediate: 40 reps

Parejas Advanced: 45 reps



WORKOUT 4:

*Time cap de la prueba 8 minutos.

a) ROPE CLIMB = 3 reps (categoría individual) / 6 reps categoría parejas mixtas (se reparten las reps como quieran)

Habrá que trepar una cuerda de 4,5 metros usando tanto la posibilidad de legless o manos y piernas, el ejercicio finaliza cuando se toca el punto más alto de la cuerda y se desciende de la misma.

b) WALL BALL = 40 reps (categoría individual, categoría parejas mixtas se realizará "You go I go per rep)

Habrá una diana a 3,05 metros para la categoría masculina y otra a 2,75 metros para la categoría femenina. Nos situaremos frente a la diana y habrá que partir de una sentadilla profunda (flexión de cadera por debajo de la flexión de rodillas) para, en una extensión total, enviar el medball a la diana correspondiente. El balón se sujeta con ambas manos y las repeticiones serán válidas siempre y cuando se produzca correctamente la sentadilla y el lanzamiento toque la diana. En parejas se mantendrá la distancia de 3,05 masculino y 2,75 femenino.

Pesos:

Eagle femenina/masculina: 3 kg

Parejas mixtas Eagle: 3 kg X 80 reps

Intermediate femenino/masculina: 6 kg

Parejas mixtas Intermediate: 6 kg X 80 reps

Advanced femenino/masculina: 9 kg

Parejas mixtas Advanced: 9 kg X 80 reps

WORKOUT 5:

*Time cap de la prueba 8 minutos.

a) MONKEY BAR = 8 metros (Todas las categorías)

Existirá una estructura con paralelas a las que habrá que sujetarse en suspensión, y con un balanceo ir pasando de una barra a otra sin tocar el suelo, la prueba será válida si se supera sin tocar el suelo en todo su recorrido.



Las parejas mixtas comenzarán a la vez aunque cada cual llevará su ritmo. En el caso del Eagle se pueden ayudar para superar el obstáculo.

c) SANDBAG FARMER CARRY = 100 metros (tramos de 25 metros) categoría individual, categoría parejas mixtas tendrán que hacer 200 metros (I go you go)

El/la atleta tendrá que partir detrás de la línea de inicio y sobrepasar la de los 25 metros en la ida y los 25 metros de la vuelta (repetir nuevamente), sumando los 100 metros. El ejercicio consiste en cargar el saco durante todo el recorrido sin que este toque el suelo.

Pesos y forma de transporte:

Eagle femenino: 20 kg. lo podrán cargar como quieran y lo podrán soltar en cualquier punto del recorrido para después continuar.

Eagle masculino: 30 kg. lo podrán cargar como quieran y lo podrán soltar en cualquier punto del recorrido para después continuar.

Intermediate femenino: 30 kg. sólo podrán cargar con abrazo de oso (bear hug) y lo podrán soltar en cualquier punto del recorrido para después continuar.

Intermediate masculino: 40 kg. sólo podrán cargarlo con abrazo de oso (bear hug) y tendrán que realizar el recorrido de ida sin soltarlo, y el recorrido de vuelta sin soltarlo. Si lo hicieran tienen que volver al punto de inicio de la ida o la vuelta (0 metros o 25 metros)

Advanced femenino: 40 kg. sólo podrán cargarlo con abrazo de oso (bear hug) y tendrán que realizar el recorrido de ida sin soltarlo, y el recorrido de vuelta sin soltarlo. Si lo hicieran tienen que volver al punto de inicio de la ida o la vuelta (0 metros o 25 metros)

Advanced masculino: 50 kg. sólo podrán cargarlo con abrazo de oso (bear hug) y tendrán que realizar el recorrido de ida sin soltarlo, y el recorrido de vuelta sin soltarlo. Si lo hicieran tienen que volver al punto de inicio de la ida o la vuelta (0 metros o 25 metros)

*Los pesos son los mismos descritos para las parejas mixtas.



6. ROPA Y ACCESORIOS:

Ropa deportiva y cómoda que permita una cómoda y segura realización de los ejercicios de la prueba.

6.1. ACCESORIOS PERMITIDOS:

Rodilleras

Guantes/calleras

Muñequeras

Cinturón de weighlifting

6.2. ACCESORIOS NO PERMITIDOS:

Auriculares

Móviles

Correas o agarres para levantamiento de pesos

7. AVITUALLAMIENTO:

Se permitirá que los atletas lleven consigo una botella de agua siempre y cuando no la tiren en el recorrido, sino en los puntos de basura dispuestos para tal fin.

Habrán un punto de avituallamiento en la pista de atletismo.

Una vez finalicen la prueba todos/as los/as participantes tendrán una zona de "Recovery" con bebidas y productos a disposición de todos/as.

8. ORGANIZACIÓN DEL EVENTO

8.1. RECOGIDA DE LA BOLSA DEL ATLETA:

El día 1 de noviembre los participantes tendrán que asistir a la recogida de la bolsa del atleta, y firmar o entregar el documento de "Descargo de Responsabilidad". Si no pueden venir personalmente podrá recogerlo una persona autorizada, acreditada con el DNI, y con el documento señalado debidamente cumplimentado (sin este documento no podrás participar en la competición).



Dentro de la bolsa del Atleta se encuentra el dorsal que tendrán que llevar puesto el día de la prueba.

El chip se entregará el mismo día de la prueba.

8.2. CHECK IN:

Se establecerá un horario por cada una de las tandas y categorías participantes, de tal manera que no haya una gran afluencia de personas en las instalaciones y posibilitando así la mejor organización posible. Con una semana de antelación a la competición (aproximadamente), se informará a cada atleta de su horario de participación según su tanda.

Hasta el día del evento, es importante seguir nuestros canales de comunicación (instagram y facebook) pues seguiremos aportando más información, anunciando novedades y respondiendo dudas a nivel general.

Los atletas accederán al recinto en grupos de 8 (correspondiente a cada tanda), con el dorsal visible en el brazo y recogerán el chip de cronometraje en la zona de calentamiento. Tendrán que mostrar el dorsal en la entrada y lo tendrán que llevar siempre consigo. Existirá una persona que les indique las estaciones previstas para el desarrollo de la competición y posibles incidencias si las hubiera. En primer lugar acudirán a la zona de calentamiento y permanecerán en el mismo hasta que sean avisados/as para ir al punto de salida. Es importante que los/as atletas lleven todo el material que utilizarán consigo. De la zona de calentamiento pasarán directamente a la **pista central de competición**, y al terminar, deberán permanecer en la zona de **estiramientos y avituallamiento**.

8.3. WARM UP:

Todos los participantes dispondrán de una zona de calentamiento que será el lugar al que accedan un tiempo antes de comenzar con la prueba. Los horarios se avisarán con antelación. Allí se les ofrecerá un briefing recordatorio.

8.4. START ZONE:

Este lugar estará en el punto norte de la pista de atletismo y será el lugar donde serán llamados/as para comenzar la carrera. Será imprescindible ser puntual.

9. PREMIOS

Habrán premios para todas las categorías: Individual Eagle, Intermediate y Advanced y Parejas mixtas Eagle, Intermediate y Advanced.

Primer clasificado

Segundo clasificado

Tercer clasificado



Además cada participante contará con un kit compuesto por:

Muñequeras – Mochila – Dorsal – Seguro – Avituallamiento Premium

10. PENALIZACIONES

10.1. PENALIZACIÓN

Los atletas que no hayan superado cualquiera de los ejercicios del workout tendrán que permanecer en el mismo hasta que salga el último participante de la tanda, una vez salga tendrá que realizar **30 Jumping Squats** (sentadillas con salto) y podrá volver al recorrido.

10.2. ORDEN INCORRECTO DE LOS WORKOUTS

Si el atleta se salta uno o varios workouts según lo establecido será descalificada.

Si el atleta llega a un workout y todavía está la tanda anterior desarrollando el workout, tendrá que esperar a que los árbitros le autoricen a comenzar con el mismo.

10.2. EJECUCIÓN DE LOS WORKOUTS

Todos los atletas tienen que realizar todas las reps propuestas, metros del ejercicio y con los pesos de cada categoría antes de comenzar el siguiente tramo de carrera. Además es obligatorio intentar realizar los ejercicios, y si no lo consiguen tendrán que realizar la penalización descrita en el punto 10.1

10.3. PENALIZACIONES DE DISTANCIA

En aquellos ejercicios en los que se requiere recorrer una distancia, el árbitro indicará si por algún motivo relacionado con los estándares tiene que regresar a un punto anterior para volver a retomar el ejercicio. Si el atleta no hace caso al árbitro no será válida la ejecución del ejercicio por lo que será descalificado.

10.4. INCLUMPLIMIENTO DE LOS ESTÁNDARES DE LOS MOVIMIENTOS

Cualquier ejecución que se desvíe de los estándares y/o sea inusual o poco común y resulte una ventaja de tiempo no será aceptada y el ejercicio no será válido, el juez/a aplicará la penalización descrita en el punto 10.1

10.5. DESCALIFICACIÓN

Cualquier atleta que haya sido descalificado no recibirá ningún tipo de dato sobre el resultado y será excluido de la clasificación general, para lo que se le retirará el dorsal.



11. NORMAS GENERALES

Para participar en la competición cada atleta deberá aceptar todas las reglas y normativa, incluyendo, sin limitación, la aceptación del riesgo que conlleva esta práctica deportiva, presencia en publicidad y reglamento de las pruebas. Las reglas se establecen como referencia y para su aplicación durante la competición.

Se requiere que todos los atletas completen y cumplan con las exenciones correspondientes y documentación indicadas por "Fit Games". El registro de inscripción ha de estar validado, el pago completado y se debe llevar durante el evento la identificación-dorsal o credenciales oficiales cuando así se especifique.

Todos/as los/as atletas se comprometen a competir de forma deportiva.

Será conducta antideportiva y motivo de descalificación de la competición acciones tales como discutir o dirigirse de manera inadecuada a cualquier representante, patrocinador/a, juez/a, voluntario/a o atleta del evento.

La organización se reserva el derecho de hacer cambios en los workouts y carreras siempre que se estime oportuno para un mejor desarrollo de la prueba o por cualquier otro motivo que los justifique. También puede proponer ejercicios alternativos para que los/as atletas puedan superar pruebas de alta dificultad para ellos/as, con el fin de que puedan disfrutar de la prueba en su totalidad.

12. BESTIAL OCR

12.1. FECHA Y HORARIO.

Día de Celebración: 2 de Noviembre de 9:00 a 15:00

12.2. NORMATIVA DE PARTICIPACIÓN.

La competición se realizará en el formato de salidas libres para la búsqueda del mejor empo de cada participante.

Recuerda que par cipas con la norma va de superar obligatoriamente los obstáculos y que puedes intentar superar el obstáculo cuantas veces quieras, siempre dejando a los demás par cipantes poder proseguir su carrera. En todos los obstáculos recuerda que no podrás tocar LOS ELEMENTOS que unen los obstáculos a las estructuras así como las propias estructuras que los sustentan.

La normativa dice que los obstáculos de suspensión deberá tener un elemento sonoro, como por ejemplo una campana, con lo cual el corredor tendrá que suspenderse desde el primer elemento hasta tocar la campana, no tendrán la obligación de tocar todos los elementos.

SI EL OBSTÁCULO SE REALIZA CON UN ELEMENTO, SE TENDRÁ QUE TOCAR LA CAMPANA CON DICHO ELEMENTO.

Las participantes femeninas podrán ayudarse en los muros de los ELEMENTOS laterales para superarlos. Recuerda que si eres Élite enes que llevar tu dorsal durante la carrera, es muy importante.

LA TÉCNICA DEL ESCALADOR ES PERMITIDA EN SUSPENSIÓN BAJA.

La organización se reserva el derecho de hacer cambios en el circuito siempre que se estime oportuno para un mejor desarrollo de la prueba o por cualquier otro motivo que los justifique.