

# CARRERA DESAFÍO EXTREMO

## REGLAMENTO

## REGLAMENTO – CARRERA DESAFÍO EXTREMO CARCASTILLO

Es una competición por parejas abierta a todo el mundo que combina carrera y ejercicios de fitness de manera intercalada.

Al participar se consideran aceptadas las siguientes condiciones, incluida la exclusión de responsabilidad, así como la política de privacidad.

- Los dos miembros de la pareja deben tener al menos 16 años el día de la competición.
- Ambos participantes deben aceptar los términos y las condiciones de participación.
- Para asistir, los participantes tendrán que inscribirse a través de [www.rockthesport.com](http://www.rockthesport.com)

### CATEGORÍAS

- Élite:
  - Masculina
  - Femenina
  - Mixta
- Popular:
  - Masculina
  - Femenina
  - Mixta

La distancia total de carrera en élite es de 8 km, debiendo correr cada participante 1 km antes de cada ejercicio. En la categoría popular la distancia a recorrer entre ejercicios es de 0,5 km, realizando un total de 4 km al finalizar la prueba. Los participantes inician la competición en tandas formadas por atletas de su misma categoría. En la siguiente tabla puedes encontrar los pesos, repeticiones y distancias de los ejercicios para cada categoría.

	Élite			Popular		
	Masculina	Femenina	Mixta	Masculina	Femenina	Mixta
SkiErg	1000 m					
Sled Push 50 m	202 kg	152 kg	152 kg	152 kg	75 kg	75 kg
Box Step Over 50 rep	2 x 25 kg	2 x 20 kg	2 x 20 kg	2 x 20 kg	2 x 10 kg	2 x 10 kg
Burpee Broad Jumps	80 m					
Rowing	1000 m					
Farmers Carry 200 m	2 x 32 kg	2 x 24 kg	2 x 24 kg	2 x 24 kg	2 x 16 kg	2 x 16 kg
Lunges 100 m	30 kg	20 kg	20 kg	20 kg	10 kg	10 kg
Wall Balls 100 rep	9 kg	6 kg	6 kg	6 kg	4 kg	4 kg

### EJERCICIOS

Siguen el principio “You Go I Go”, es decir, un miembro de la pareja trabaja mientras el otro descansa y viceversa. Por lo tanto, solo uno de los miembros de la pareja estará activo durante los ejercicios. No hay una distancia o número de repeticiones determinadas que deba completar cada miembro de la pareja y se pueden turnar tantas veces como necesiten. Ambos miembros de la pareja pueden descansar simultáneamente. El ejercicio se completa cuando se ha completado toda la distancia o la totalidad de las repeticiones, independientemente lo que haya hecho cada miembro de la pareja.

- Los ejercicios se deben completar en el orden establecido.
- Se deben cumplir los estándares de movimiento de todos los ejercicios.
- Los ejercicios se inician y finalizan en los puntos marcados.
- Un ejercicio se da por finalizado tras completar el número correcto de repeticiones y/o distancias.
- Todos los ejercicios se deben ejecutar con el peso establecido para cada categoría.

### CARRERA

Los miembros de la pareja deben correr juntos en todo momento de carrera antes de cada workout.

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.

Recorrido de 1000 m.



Recorrido 500 m.



### CLASIFICACIÓN

Los resultados se ordenan del tiempo más rápido al más lento. Para cada categoría, se hará una clasificación de cada modalidad.

### NORMAS DE CONDUCTA

Todos los participantes se comprometen a competir de manera justa y honorable. La falta de deportividad, por ejemplo, los intentos de engaño, la manipulación, las disputas excesivas, así como la interrupción y/o la obstrucción de la competición de otros participantes, pueden dar lugar a la suspensión, la descalificación y la prohibición de por vida de la competición o, incluso, a acciones legales.

Cualquier participante que sea suspendido de la competición o vetado para futuros eventos no recibirá el reembolso de ninguna tarifa o cuota. Esto también se aplica a otros comportamientos que puedan perjudicar o molestar a los participantes, voluntarios, personal, patrocinadores y/o espectadores. A discreción de los organizadores del evento, cualquiera de las acciones mencionadas anteriormente puede ser adoptada contra cualquier participante.

**Información sobre protección de datos.** Reglamento (UE) 2016/679.

Responsable del tratamiento: Ayuntamiento de Carcastillo. Finalidad: gestión de la actividad deportiva. Derechos: acceso, rectificación, supresión y otros como se indica en la información ampliada que está disponible en Política de privacidad de la web municipal y en el Portal de transparencia de la Sede Electrónica de Carcastillo. También puede consultar cualquier duda sobre protección de datos con el delegado de protección de datos en la dirección [dpd@carcastillo.es](mailto:dpd@carcastillo.es)