



BASES DEL EVENTO: Fit Race by endurance

Introducción.

Fit Race by Endurance es un evento de carreras híbridas diseñado para incluir a todos los niveles de condición física. Nuestro lema es "DXT para tod@s", ya que empoderamos a cada participante a competir, independientemente de su experiencia previa, en un formato asequible pero exigente.

El evento consta de carreras y ejercicios funcionales:

- **Fit Race:** 4 km fraccionados en 10 intervalos de 400 metros de carrera, intercalados con 10 workouts.
- **Fit Race Pro:** 4.8 km, con la misma estructura, pero la primera y última carrera son de 800 metros.
- **Fit Race Kids:** Diseño adaptado para los más jóvenes, con pesos y ejercicios adecuados para su edad.

Participación y registro.

Fit Race by Endurance es una competición abierta a cualquier persona sin necesidad de clasificación previa. Está diseñada para ser una prueba inclusiva e integradora, permitiendo que personas de todos los niveles de condición física puedan participar.

- Sin límite de edad en la categoría **Fit Race Family**. En esta división, pueden participar personas de todas las edades, en dos versiones:
 - **TEENAGER & SENIOR:**
 - **Teenager:** Participantes menores de 16 años que compiten junto a un adulto con al menos 18 años de diferencia. Ejemplo: adolescente de 12 años compete con un adulto de 30 años.
 - **Senior:** Participantes mayores de 60 años que compiten junto a un adulto con al menos 18 años de diferencia. Ejemplo: Un participante de 60 años puede competir con un adulto de 42 años.

- **Fit Race Regular y Pro:** La edad mínima para participar en estas categorías es de 16 años.
- **Fit Race Kids:** Los niños a partir de los 10 años podrán participar, siempre bajo la supervisión de un adulto.

Registro:

1. Todos los participantes deben inscribirse a través del sitio web oficial de Fit Race. Al registrarse, aceptan los términos y condiciones, además de las normativas de competición.
2. Entrega de Material: El día del evento, los participantes recogerán su chip de cronometraje y número de dorsal y bolsa del corredor en la zona de registro.

Categorías.

Singles:

1. **Fit Race:** Hombres / Mujeres.
2. **Fit Race Pro:** Hombres / Mujeres.
3. **Fit Race Kids:** Categoría para niños, con pesos adaptados.

Doubles:

1. Hombres / Mujeres / Mixtos. El desarrollo de la categoría funciona mediante relevos. Los pesos están establecidos en la categoría Fit Race (Hombres) en la sección "Cuadro de pesos por categoría".

Relays:

1. Mixtos: 2 hombres + 2 mujeres. Los pesos están establecidos en la categoría Fit Race (Hombres) en la sección "Cuadro de pesos por categoría".
2. Family: Equipos formados por adultos y niños en un formato integrador (categoría Teenager & Senior según las reglas anteriores).

* En las categorías Doubles & Relays, las repeticiones/metros de los Workouts y vueltas del Run se distribuirán a gusto de los atletas.

Grupos de edad.

Las categorías de Fit Race y Fit Race Pro se dividen en los siguientes grupos de edad:

- 16-24
- 25-29
- 30-34
- 35-39
- 40-44
- 45-49
- 50-54
- 55-59
- 60-64
- 65-69
- +70

Cuadro de pesos por categoría.

WORKOUT	FIT RACE (HOMBRES)	FIT RACE (MUJERES)	FIT RACE PRO (HOMBRES)	FIT RACE PRO (MUJERES)	FIT RACE KIDS
Burpees over the box	Caja 60 cm.	Caja 50 cm.	Caja 60 cm.	Caja 50 cm.	Caja 40 cm.
Devil Press (mancuernas)	12,5 kg.	10 kg.	17,5 kg.	12,5 kg.	5 kg.
Sled Push & Pull	75 kg.	50 kg.	125 kg.	75 kg.	25 kg.
Walking Lunges (Disco)	15 kg.	10 kg.	20 kg.	15 kg.	5 kg.
Kettlebell Farmer Carry	20 kg.	16 kg.	24 kg.	20 kg.	8 kg.
Thrusters (mancuernas)	12,5 kg.	10 kg.	17,5 kg.	12,5 kg.	5 kg.

Normas generales del evento y penalizaciones.

- **Ranking:** El ranking se basará en el tiempo total más rápido en cada categoría, desde el más rápido hasta el más lento. Se debe completar todo el recorrido y workouts para obtener un tiempo oficial.
- **Finalización (Finisher):** Si un competidor no puede completar algún ejercicio, se le permitirá continuar para terminar la prueba, pero no obtendrá un tiempo oficial ni se clasificará en el ranking.

Se aplicarán penalizaciones para asegurar que los participantes respeten los estándares de movimiento y el orden de los workouts:

- **Error en el Orden de los Workouts:** Si un participante realiza un workout fuera de orden, se le penalizará con 3 minutos de tiempo adicional por cada error de orden.
- **Vueltas de carrera incompletas:** Si un participante no completa las vueltas de carrera (400 metros), se le añadirán 5 minutos de penalización por vuelta faltante.
- **Workouts incompletos:** Cada workout que no se complete conforme a los estándares se penalizará con 5 minutos adicionales al tiempo total.

Estándares de movimiento para Workouts.

Es fundamental que cada ejercicio se complete respetando los estándares de movimiento. A continuación, se detallan los movimientos para cada workout y las diferencias entre las categorías Fit Race, Fit Race Pro y Kids.

1. Burpee Over the Box.

Descripción: El atleta realiza un burpee y luego pasa sobre una caja.

Estándar de movimiento:

- El pecho debe tocar completamente el suelo en cada burpee.
- El atleta puede saltar o subir sobre la caja con ambos pies, pero no se permite rodearla.
- Ambos pies deben pasar sobre la caja (no se permite pasar solo un pie a la vez).

Penalización: Si el participante rodea la caja, debe repetir el burpee.

Altura de la caja:

- Fit Race y Pro: Hombres 60 cm, Mujeres 50 cm.
- Kids: 40 cm.

2. 400 m. SkiErg.

Descripción: Usar el SkiErg para esquiar 400 metros.

Estándar de movimiento:

- El atleta debe permanecer de pie en todo momento.
- Ambas manos deben tirar de las manijas simultáneamente.
- El monitor debe marcar 400 metros completados antes de pasar a la siguiente fase.
- El damper lo podrás modificar en cualquier momento.
- El juez debe dar el OK antes de que el atleta continúe a la siguiente estación, verificando que el monitor del ergómetro marque los 400 metros.

Penalización: Si el participante no completa los 400 metros correctamente o no avisa al juez, será penalizado con 1 minuto añadido a su tiempo total.

3. 20 DB Devil Press.

Descripción: Un burpee con pesas seguido de un press por encima de la cabeza.

Estándar de movimiento:

- Las mancuernas deben tocar el suelo en cada repetición.
- El pecho del atleta debe tocar el suelo durante el burpee.
- El press debe realizarse en un solo movimiento, sin pausa en los hombros.
- Ambos brazos deben estar completamente extendidos por encima de la cabeza al final del movimiento.

Penalización: Repetición no válida si no se realiza correctamente el press o el burpee. Debe repetirse.

4. 4x 10+10 Sled Push & Pull.

Descripción: Empujar un trineo cargado 10 metros y luego arrastrarlo 10 metros, repitiendo 4 veces.

Estándar de movimiento:

- El trineo debe cruzar completamente la línea de 10 metros antes de cambiar de dirección.
- En el arrastre (pull), el atleta debe moverse dentro del rango delimitado de 2 metros sin pisar la línea.

Penalización: Si no se cumplen las distancias o el trineo no cruza la línea completamente, el participante deberá retroceder y completar correctamente el empuje o arrastre. Si no corrige, recibirá una penalización de 2 minutos.

5. 40 m Plate Overhead Walking Lunges.

Descripción: : El atleta sostiene un disco por encima de la cabeza mientras realiza zancadas caminando.

Estándar de movimiento:

- La rodilla de la pierna trasera debe tocar completamente el suelo en cada zancada.
- El disco debe mantenerse suspendido por encima de la cabeza con los brazos completamente extendidos.
- No se permite apoyar el disco en la cabeza o en el suelo. El atleta puede descansar, pero no puede bajar el disco al suelo. Si desea descansar, debe bajar los brazos, pero el disco debe permanecer suspendido y no haber locomoción.

Penalización: Si el disco se apoya en el suelo o el atleta se mueve sin levantar el disco, deberá retroceder 5 metros.

6. 400 m. RowErg.

Descripción: Completar 400 metros en la máquina de remo.

Estándar de movimiento:

- El atleta debe permanecer sentado y usar ambas manos para remar.
- El monitor debe marcar 400 metros completados antes de continuar.
- El damper lo podrás modificar en cualquier momento.
- El juez debe dar el OK antes de que el atleta pase a la siguiente estación.

Penalización: Si el atleta no cumple con la distancia o no avisa al juez, se penalizará con 1 minuto añadido.

7. 20 DB Thruster.

Descripción: Una sentadilla frontal seguida de un press con mancuernas por encima de la cabeza.

Estándar de movimiento:

- Las caderas deben pasar por debajo de las rodillas en la parte baja de la sentadilla bajar más de 90°.
- Las mancuernas deben estar completamente extendidas por encima de la cabeza al final del movimiento.
- No se permite un movimiento parcial del press; debe ser continuo desde la sentadilla hasta la extensión completa de los brazos.

Penalización: Si no se completa el rango de movimiento correctamente, la repetición no será válida y deberá repetirse.

8. 100 m. Kettlebell Farmer Carry.

Descripción: El atleta transporta dos kettlebells, una en cada mano, durante 100 metros.

Estándar de movimiento:

- Se permite descansar dejando las kettlebells en el suelo, pero no se permite arrastrarlas.
- Ambos kettlebells deben cruzar completamente la línea de llegada y colocarlas en el lugar de recogida inicial.
- No se permite transportar las kettlebells de una en una.

Penalización: Si las kettlebells son arrastradas o no cruzan la línea juntas, el atleta deberá retroceder 10 metros.

9. 40 Cal. Biker Erg.

Descripción: Usar la bicicleta ergométrica para quemar 40 calorías.

Estándar de movimiento:

- El atleta debe permanecer sentado en la bicicleta mientras pedalea.
- El monitor debe marcar 40 calorías antes de avanzar.
- El damper lo podrás modificar en cualquier momento.
- El juez debe dar el OK antes de que el atleta pase a la siguiente estación.

Penalización: Si no se cumplen las calorías o no se avisa al juez, se penalizará con 1 minuto añadido.

10. 40 m. Broad Jumps.

Descripción: Saltos largos hacia adelante cubriendo 40 metros.

Estándar de movimiento:

- Ambos pies deben despegar y aterrizar juntos.
- El atleta debe cubrir los 40 metros con saltos sin correr entre ellos.
- Se debe medir desde el punto de aterrizaje de los pies en cada salto para avanzar.

Penalización: Si el atleta pierde el equilibrio al aterrizar o corre entre saltos, deberá retroceder 10 metros.

Deportividad y conducta.

Se espera que todos los participantes muestren respeto hacia los jueces, rivales y miembros del staff. Cualquier conducta antideportiva, como impedir el avance de otros atletas o discutir con los jueces, resultará en descalificación inmediata.

Organización del evento.

Check-in y cronometraje:

- Los participantes deben registrarse el día del evento para recibir su chip de cronometraje y número de dorsal.
- El chip debe estar colocado en el tobillo para asegurar que el cronometraje sea válido. Los tiempos se registrarán automáticamente en la línea de meta.

Zona de calentamiento y avituallamiento:

- Habrá una zona de calentamiento con el material necesario para prepararse antes de la carrera.
- Durante y después de la competición, se habilitarán zonas de avituallamiento con agua y bebidas isotónicas.

Accesorios permitidos y prohibidos.

Accesorios permitidos:

- Rodilleras
- Cinturones de halterofilia
- Muñequeras
- Sistemas de hidratación (chalecos o mochilas)
- Guantes

Accesorios prohibidos:

- Auriculares
- Correas de levantamiento
- Móviles u otros dispositivos electrónicos durante la competición