

# ORGANIZACIÓN

Presentamos la segunda edición de UNCONQUERABL3 RACE organizada por POLICIA NACIONAL y LOBERO FIT, en colaboración con MEDFIT y el IMD, Ayuntamiento de El Ejido, donde daremos a conocer a l@s atletas más completos y sobre todo solidari@s de este evento deportivo.

UNCOQUERABL3 RACE no es solo una competición, sino un compromiso solidario en un evento de convivencia y diversión en el que todo el mundo, atletas y espectadores, disfrutarán de los valores del deporte y numerosas sorpresas durante el evento.

Dicho evento será grabado y fotografiado para ser difundido posteriormente en diferentes medios y redes sociales. La organización se reserva el derecho de publicación.

La participación o asistencia al evento implica el cumplimiento de cada una de las normas y la aceptación de las bases aquí presentes:

La competición estará regida por las normas internas de UNCONQUERABL3 RACE. Durante su transcurso se realizarán todo tipo de movimientos y ejercicios con diferentes pesos, intensidades y dificultad, movimientos de habilidad y equilibrio y ejercicios de resistencia cardiovascular y pulmonar. Es condición indispensable para participar en el evento tener buen estado de salud, debiendo firmar los atletas un documento certificando que no tienen ningún impedimento para realizar actividad física de alta intensidad.

## LUGAR Y FECHA

3 de Septiembre de 2022 a las 08:45 horas dará comienzo la competición, finalizando aproximadamente sobre las 14:15.

Todas las pruebas del evento se desarrollarán en Almerimar (El Ejido), donde se incluirán los elementos naturales que nos encontramos, más otros elementos artificiales que se incluirán en las pruebas.

Se dispondrá de agua para la limpieza-ducha de los atletas estando disponible durante toda la competición.

## INSCRIPCIONES

El plazo de inscripción para UNCONQUERABL3 RACE será hasta el 30 de agosto a las 24:00 horas. El capitán del equipo deberá facilitar el nombre y apellidos de todos los integrantes y el del equipo. **Es imprescindible que la inscripción la realice sólo el capitán del equipo, que pagará la cuota de los restantes miembros, en una sola vez.**

La cuota de inscripción es por equipo, no por atleta. La inscripción incluye la participación en la prueba y el kit del Atleta para cada uno de los componentes.

Las inscripciones y pagos podrán formalizarse en la web: <https://ruta091.com>

Se resalta que el 100% del dinero recaudado, salvo el abono del material y seguro, es íntegramente destinado para labor solidaria. Ningún miembro del equipo recibe contraprestación alguna por esta organización.

## EQUIPOS DE 4 PARTICIPANTES 20€/atleta (80€/equipo)

Los equipos podrán ser conformados de manera mixta (masculino y femenino) o bien de manera masculino o femenino, se tendrá en cuenta la clasificación para cada uno de estos tres grupos, de modo que habrá un equipo ganador mixto, otro masculino y otro femenino.

## NORMAS Y CATEGORÍAS

Todos/as los/as deportistas se comprometen a cumplir con los valores deportivos de UNCONQUERABLE RACE, mostrando un comportamiento deportivo ejemplar durante todo el progreso de la competición.

Las decisiones de los jueces son indiscutibles. Cualquier atleta individual o equipo que realice una protesta o reclamación al juez, muestre malas conductas deportivas o ponga en tela de juicio la decisión de un juez será automáticamente expulsado de la competición.

La edad mínima para participar en el evento es de 18 años.

### CATEGORÍA EQUIPOS.

El equipo estará formado por 4 atletas del mismo o diferente sexo. El atleta o la atleta no deberá tener necesariamente un gran conocimiento de la disciplina, pero si conocer los movimientos básicos especificados más abajo.

UNCOQUERABLE RACE constará:

De una carrera WOD-RACE de unos 6 km aproximadamente donde encontraremos ejercicios comunes de pista americana o carrera de obstáculos (equilibrios, arrastres, zonas de agua, barro... etc) y ejercicios de entrenamiento funcionales (peso muerto, balanceos de pesa Rusa, dominadas.. etc)

El orden de salida de los equipos será por sorteo. Ver el anexo de la Normativa.

## SISTEMA DE PUNTUACIÓN

El sistema de puntuación utilizado será un sistema acumulativo. Los equipos ganadores (1º, 2º y 3º) serán los que menos tiempo acumulen al final de la competición. Todos los WODs o pruebas llevarán el mismo sistema de crono.

\* 1er Clasificado = primer equipo que menos tiempo tarde en realizar el recorrido WOD-RACE

\* 2do Clasificado = segundo equipo que menos tiempo tarde en realizar el recorrido

WODRACE

\* 3er Clasificado = tercer equipo que menos tiempo tarde en realizar el recorrido WOD-RACE

\* 100ª Clasificado = equipo que su tiempo de clasificación lo situé por debajo de los 99 restantes en realizar el recorrido WOD-RACE.

## EJERCICIOS

Todo atleta que se inscriba deberá ser capaz de realizar con virtuosidad todos y cada uno de los ejercicios que se especifiquen en la siguiente tabla.

EJERCICIO / MASCULINO / FEMENINO / Nº REPETICIONES

Peso Muerto / 100 Kg masculino / 50 Kg Femenino /

Sentadilla Frontal / 60 kg / 35 Kg /

Zancadas Andando / 20 kg / 15 Kg /

Lanzamientos Balón/ 9 kg / 7 Kg /

Saltos al Cajón / 60cm / 40 cm /

Carrera / 6 km

Flexiones Estrictas / Rodillas /

Burpees Estilo Libre 35 UNBROKEN

Balances con Kettlebell / 24 Kg / 16 Kg / 15 Rep

Domindas (butterfly, kipping, o estrictas, 20 unbroken).

Arrancadas con implementos

...etc

## PROGRAMA

Este año pretendemos que haya más equipos que en la I Edición, por lo que hemos tenido que comprimir los horarios de salida, motivo por el que se decide reservar un tiempo a los equipos que deseen competir para ganar, y a partir de una hora que se fije, saldrán los de modalidad finisher, que realizarán las mismas pruebas, si bien, tienen más posibilidades de alcances por el camino, lo que podría retrasar la realización de alguna prueba, así como la exigencia de arbitraje disminuye.

### Modalidad COMPETICIÓN:

Aquí podrán apuntarse todos los equipos que quieran realizar un recorrido más competitivo y con unas normas de arbitraje mas exigentes, serán los primeros en el orden de salidas, con un tiempo más espaciado entre equipos para no coincidir en diferentes obstáculos. Esta modalidad es para disfrutar de tu autoexigencia por una gran causa solidaria. En esta modalidad deben ser capaces de realizar todas las pruebas en su definición, no pudiendo sustituirse por otras. No obstante, si un equipo se apunta a esta modalidad, tendrá la posibilidad de escalar alguna prueba por motivos sobrevenidos, si bien, no podrá ser campeón.

### Modalidad FINISHER:

Aquí podrán apuntarse todos los equipos que quieran ir ayudando y disfrutando de los demás equipos, buscando las diversión por encima de la competición, por supuesto exigiéndose al máximo en cada prueba, pero sin priorizar el crono, simplemente teniendo en mente que se esfuerzan por una gran causa solidaria. Si un miembro del equipo decide no abordar una prueba concreta por incapacidad o no saber realizarla, se podrá realizar una modalidad escalada, pero será capaz de finalizar la carrera con esfuerzo.

Un equipo que se apunte a la modalidad finisher, también puede ser campeón, si tras la realización de las pruebas, todos los árbitros pueden certificar la superación de las mismas en la modalidad RX, y tienen mejor tiempo. Pero lo aconsejable es que si un equipo desea competir, se apunte a la modalidad Competición, ya que puede darse la circunstancia de que siendo el equipo de mejor tiempo, uno o varios árbitros no puedan certificar su realización completa de alguna/s prueba por coincidir con varios equipos al mismo tiempo. (Esto será difícil pero podría suceder).

La distribución de las pruebas y la competición se llevarán acabo de la siguiente forma:

Sábado 3 de Septiembre de 07:30 a 08:45 RECOGIDA KIT ATLETA antes del inicio de la competición en CAMPO DE RUGBY ALMERIMAR (Junto paseo marítimo). Unos días antes, la organización se reserva el derecho a facilitar que la recogida del kit sea momentos antes de la prueba, puesto que se avisará del orden de cada equipo, debiendo llegar al menos 30' antes de la prueba. (Un equipo que deba salir a las 12,00 horas, debe estar antes de las 08:45 h., salvo que unos días antes la organización decida que bastaría llegar antes de las 11:30 H. Esto se avisará por los canales de redes sociales habilitados).

**SÁBADO 3 DE SEPTIEMBRE 08:20-08:45 CONCENTRACIÓN Y EXPLICACIÓN DE PRUEBAS WOD-RACE.**

**SÁBADO 3 DE SEPTIEMBRE 08:45 a final: SALIDAS** Modalidad Competición primero, y después Modalidad Finisher. Se avisará en función del número de equipos apuntados del orden de salida.

Los horarios serán aproximados, pudiendo sufrir modificaciones dependiendo del número de equipos inscritos.

## JUECES

La dirección del arbitraje será responsabilidad de un Jefe de Jueces. Los jueces serán designados por el mismo. Los jueces están obligados a tener una reunión previa a para conocer los ejercicios y patrones de movimiento, y así asegurar la objetividad del juez.

Existirá un Comité de Competición formado por los jueces y la organización para resolver cualquier tipo de incidencias, velando siempre por el buen desarrollo del evento y su decisión será inapelable.

## PATRONES DE MOVIMIENTOS

A todos y todas las atletas que se inscriban, podrán tener acceso a un listado con las reglas y patrones de movimiento correctos de todos los ejercicios que se realizarán en las pruebas para que se aseguren que cuando van a competición el movimiento que realicen sea correcto y con lo cual les sume la repetición. De lo contrario, el movimiento mal realizado, será una NO REP y no sumará como repetición válida. Este listado se encontrará en alguno o todos de los siguientes canales:

Web: <https://ruta091.com>

Canal de Instagram @unconquerable\_race

Difusión por grupos de whatsapp

Contacto con la organización vía email

## PREMIOS

Medalla Finisher para los que acaben la competición de las diferentes modalidades de equipos.

1º Clasificado Modalidad Masculino: Medallas 1

1º Clasificado Modalidad Femenino: Medallas 1

1º Clasificado Modalidad Mixto: Medallas 1

La organización se reserva la posibilidad de incorporar a los premios cualquier prestación que aporten los patrocinadores, de lo cual se avisará por los canales que se establezcan. (Canal de Instagram “@unconquerable\_race”, etc.)

Asimismo se reserva la posibilidad de incorporar algún reconocimiento a determinadas composiciones en los equipos, en función de los patrocinios que se obtengan, y de las características de los equipos. (Ejemplo, si un equipo está conformado por todos sus miembros de más de 50 años, por ejemplo, establecer una mención de honor a la clasificación mejor de este tipo de equipos).

## KIT DEL ATLETA

- Camiseta de la competición.
- Mochila
- Regalos patrocinadores.