

ORGANIZACIÓN

Presentamos la tercera edición de UNCONQUERABL3 RACE organizada por POLICIA NACIONAL y LOBERO FIT, en colaboración con el IMD, Ayuntamiento de El Ejido, y Diputación de Almería, 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

9 de Septiembre de 2023 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 UNCONQUERABLE RACE será hasta el 6 de septiembre 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://www.cruzandolameta.es/>

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.

PRECIOS INSCRIPCIÓN

- 25 euros atleta
- Equipos de 4 ($25 \times 4 = 100$). Un miembro del equipo realiza la inscripción del resto, abonando toda la cantidad.
- Parejas ($25 \times 2 = 50$)
- Kids 15 euros.

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, tanto en la categoría Equipos como en Parejas.

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 14 años en las categorías equipos, parejas o individual, y 5 en la kids.

CATEGORÍAS

Equipos 4

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

- **Masculino.** Los cuatro miembros hombres.
- **Femenino.** Los cuatro miembros, mujeres.
- **Mixto.** Algún miembro al menos de distinto sexo.

Parejas, 2

Harán los mismos ejercicios que los equipos, adaptados a la pareja.

Para la clasificación tanto en equipos de 4 como en parejas o individual, no se distingue por edades, bastando ser **mayores de 14 años**, por lo que es indiferente que haya miembros de edades avanzadas o no.

Kids

Niños desde **5 a 13 años**. Realizarán pruebas específicas en un circuito anexo a la salida, adaptado a nivel y edad, y pudiendo ser supervisados por sus padres o familiares. Será no competitiva, donde todos serán ganadores de su medalla, y vivirán la experiencia Unconquerabl3 irreplicable, así como se educarán en valores de solidaridad, equipo y deporte.

Individual

Se permitirá la inscripción individual, para **mayores de 14 años**, tomando todos la salida al mismo tiempo. Deben dominar los movimientos, aunque se permitirá escalar los que no puedan. No se hará distinción por sexos, y además no se entregará trofeo al ganador, sí medalla finisher a todos los que la completen, y además sí se establecerá clasificación. Se incluye este año para dar cabida a aquéllos corredores que quieren vivir la experiencia Unconquerabl3 como un reto individual, disfrutando de todos los obstáculos con espíritu indomable.

Para ordenar la salida de los equipos, se realizará primero la salida de los atletas individuales, que en función del número, saldrán todos a la vez. Posteriormente saldrán las parejas y los equipos de 4, intercalados, dando salida

primero a los que quieran competir, y posteriormente los equipos de carácter popular.

Modalidades

Las modalidades no son categorías, sólo se establecen para ordenar el orden de salida.

Equipos / parejas RX

Aquéllos que quieren terminar todas las pruebas en su modalidad RX, y aspiran a ganar en sus categorías.

Equipos / parejas modalidad POPULAR

Aquéllos formados por grupos de amigos que han decidido pasar una experiencia Unconquerabl3 y pasar una mañana divertida haciendo su deporte favorito, sin importar si ganan o no. Se cronometrarán igual que los RX, y si finalizan todas las pruebas podría darse el caso de ser ganadores.

Un equipo que se apunte a la modalidad popular, 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 RX, 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).

TROFEOS

Existirá **medalla finisher** para todos los participantes que completen la prueba, en cualquiera de sus modalidades, tanto si superan todos los obstáculos como si escalan alguno / s, incluyendo a los participantes de categoría Kids.

- 1º Clasificado Equipos masculino
- 1º Clasificado Equipos femenino
- 1º Clasificado Equipos mixto
- 1º Clasificado Parejas masculino
- 1º Clasificado Parejas femenino
- 1º Clasificado Parejas mixto

No se entregará trofeo a la categoría Kids ni a la individual.

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).

CONTENIDO DEPORTIVO

La UNCOQUERABLE RACE constará de una carrera WOD-RACE de unos 8 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 lo establecerá la dirección del evento, buscando la eficiencia del desarrollo de la prueba, teniendo en cuenta lugar de procedencia de algunos equipos y otros aspectos de interés. Ver el anexo de la Normativa.

SISTEMA DE PUNTUACIÓN

El sistema de puntuación utilizado será un sistema acumulativo. Los equipos ganadores 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, completando todas las pruebas sin escalar ninguna.

Habrán algunas pruebas que se deberán completar para aspirar a ganar, y otras que serán de superación de obstáculos con penalización en caso de caída o no consecución, que sí contabilizarán como superadas para ganar incluso, si no se pasa pero se realizan los burpees. El día de la prueba se indicará por los árbitros en cada obstáculo.

Un ejemplo sería si hay que realizar un número de dominadas por equipo. Habrá que hacerlas todas. En caso de no hacerse, se pueden hacer burpees para continuar, y sería prueba escalada, pero no puede ese equipo ser el ganador de la prueba. Una prueba del tipo que sí valdría para ganar sin superar pero sí haciendo burpees, sería cruzar un obstáculo en equilibrio, y en caso de caída realizar burpees. En este caso, caer y hacer los burpees, se daría como superada.

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 / 8 km

Flexiones Estrictas / Rodillas / 15

Burpees Estilo Libre 35 UNBROKEN

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

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

Arrancadas con implementos

...etc

Algún atleta podrá no dominar alguna de las anteriores y participar igualmente, si bien, habrá de escalar su prueba, no pudiendo ser el ganador de la competición.

Los árbitros en cualquier caso, siempre buscarán la forma de que el atleta pueda superar su prueba para terminar la competición con su equipo, aunque esté fuera de clasificación.

PROGRAMA

Como consta anteriormente, los horarios se acomodarán en función de distintos aspectos, y la organización se reserva el derecho a cambiar por algún motivo lo previsto. No obstante, se prevé que saldrán primero los corredores

individuales, en una sola tanda, o varias, dependiendo del número. Después irán saliendo equipos y parejas apuntados como RX, y luego los POPULARES.

Se hará lo posible para permitir que no se apelotonen en las pruebas, si bien, podría darse el caso en algún obstáculo de encontrarse varios equipos, lo que dificulta hacer un buen tiempo, siendo este el motivo principal de que los equipos RX salgan más distanciados entre sí, para que los árbitros puedan ejercer mejor su función.

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

1. Sábado 9 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).
2. SÁBADO 9 DE SEPTIEMBRE 08:20-08:45 CONCENTRACIÓN Y EXPLICACIÓN DE PRUEBAS WOD-RACE.
3. SÁBADO 9 DE SEPTIEMBRE 08:45 a final: SALIDAS Modalidad Individual, Equipos Y parejas RX primero, y después Modalidad Popular. 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://www.cruzandolameta.es/>

Canal de Instagram @unconquerable_race

Difusión por grupos de whatsapp

Contacto con la organización vía email

KIT DEL ATLETA

- Camiseta de la competición.
- Regalos patrocinadores.