

ORGANIZACIÓN

Presentamos la primera edición de UNCONQUERABL3 RACE organizada por POLICIA NACIONAL Y LOBERO FIT, en colaboración con el IMD, Ayuntamiento de El Ejido, donde los deportistas podrán medir su nivel de fitness real de forma comparable y registrable en este TEST DEL FITNESS donde daremos a conocer a los atletas más completos de las fuerzas y cuerpos de seguridad y emergencias.

UNCOQUERABL3 RACE no es solo una competición, sino 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

23 de Octubre de 2021 a las 08:30 horas dará comienzo la competición, finalizando aproximadamente sobre las 14:00. (mirar abajo cuadro de programación).

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 19/10/21 a las 24:00 horas. El capitán del equipo deberá facilitar el nombre del equipo y el nombre y apellidos de todos los integrantes. 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 del equipo.

Las inscripciones y pagos podrán formalizarse en la web: <https://mrpolicia.com/ruta-091/>

EQUIPOS DE 4 PARTICIPANTES 10€/atleta (40€/equipo)

Los equipos serán conformados de integrantes de las fuerzas y cuerpos de seguridad y/o emergencias (Policía Nacional, Guardia Civil, Bomberos, Policía local, Fuerzas Armadas, Protección civil, sanitarios y técnicos en emergencias).

Así, un equipo debe estar compuesto por al menos tres miembros pertenecientes a dichos

colectivos, pudiendo completarse con una persona ajena a los mismos. Pueden ser de distintos organismos. (Ejemplo de equipo: un policía nacional, un policía local, un enfermero, y un componente ajeno a cualquier cuerpo).

La organización se reserva el derecho de pedir y comprobar la acreditación profesional, y excluirá de competición a aquellos equipos que no respeten dicha composición.

Si 10 días antes del evento no se hubiese completado el cupo de participantes, la organización se reserva el derecho de permitir la participación de equipos de cuatro, pero con menos de tres pertenecientes a dichos colectivos, abriendo esta posibilidad sólo para completar el número de participantes, y en cuyo caso, competirían en categoría aparte.

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.

Categoría única de equipos, 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:

De una carrera WOD-RACE de 6 km donde encontraremos ejercicios comunes de pista americana o carrera de obstáculos (trepa cuerda, equilibrios, arrastres, alambrada de barro...etc) y ejercicios de entrenamiento en wod (arrancada con disco, peso muerto, balanceo con pesa rusa... 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 puntos 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 restante 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** / N° REPETICIONES

Peso Muerto / 70 Kg masculino / 35 Kg Femenino / 10 Rep
Sentadilla Frontal / 40 kg / 20 Kg / 10 Rep
Zancadas Andando / 20 kg / 15 Kg / 5 Rep
Lanzamientos Balón/ 6 kg / 3 Kg / 10 Rep
Saltos Comba Simples 10 Rep
Saltos al Cajón / 40cm / 30 cm / 10 Rep
Carrera / 8 km
Flexiones Estrictas / Rodillas / 5 Rep
Burpees Estilo Libre / 20 Rep
Fondos en Cajón / Piernas rectas / flexionadas / 5 Rep
Balanceos con Kettlebell / 20 Kg / 12 Kg / 10 Rep

PROGRAMA

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

VIERNES DÍA 22 de Octubre de 09::00 a 13:00 y 16:00 a 18:00 RECOGIDA KIT ATLETA EN

IMD (instituto municipal de deportes en El Ejido), especialmente para los equipos locales o no, si ya se encuentran alojados en la misma. La organización valorará que dicha recogida sea realizada por algún representante del equipo, para aquéllos provenientes de fuera de esta ciudad. SÁBADO 23 DE OCTUBRE Antes del inicio de la competición RECOGIDA KIT ATLETA CAMPO DE RUGBY ALMERIMAR (Junto paseo marítimo), equipos de fuera de la localidad, que no recogieron el día anterior. Se debe comunicar a la organización aquéllos que la realizarán el sábado.

SÁBADO 23 DE OCTUBRE 08:30-09:00 CONCENTRACIÓN Y EXPLICACIÓN DE PRUEBAS RACE Y WOD.

SÁBADO 23 DE OCTUBRE 09:30 – 13:45 UNCONQUERABLE RACE

SÁBADO 23 DE OCTUBRE 14:00 CLAUSURA ATLETAS E INVITADOS

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://mrpolicia.com/ruta-091/>

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.

1º Clasificado : Medallas 1

2º Clasificado: Medallas 2

3º Clasificado: Medallas 3

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 técnica de la competición.
- Mochila
- Regalos patrocinadores.