

NORMATIVA:

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 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.

UNCONQUERABLE RACE es una competición por equipos de 4 miembros, indiferentemente del sexo, que constará de un circuito "WOD-RACE" donde encontraremos un recorrido de 6 km con ejercicios relacionados a carrera de obstáculos o pista americana y ejercicios técnicos de entrenamientos en wod.

La clasificación final será en función del tiempo de cada equipo:

Cada equipo tomará el cronómetro de su último corredor.

Deben finalizar los cuatro componentes del equipo.

Si algún miembro no termina, se dejará al resto del equipo finalizar, pero no puntúa.

El equipo para continuar por el trayecto de la carrera, debe siempre haber finalizado cada obstáculo encontrado, algunos se avisará que son acumulativos, es decir, que si por ejemplo hay que realizar 100 repeticiones, las puedan realizar entre todos los miembros y repartiéndolas del modo que consideren. Otras pruebas se especificará que se requiere realizar un número determinado de repeticiones por cada miembro del equipo. Otras serán simplemente de superar y pasar el obstáculo indicado.

Cuando un obstáculo no sea superado por todos los miembros del equipo, da igual que no lo superen 1, 2, 3, o ninguno, el equipo debe realizar como penalización 20 burpees para pasar al siguiente.

Por cada miembro del equipo que no supere el obstáculo (para aquéllos que deban realizarse por los cuatro componentes, que no sean acumulativos a criterio), aunque el equipo lo supere con la realización de los 20 burpees de penalización, se le sumará al tiempo final 1 minuto por cada componente que no lo realizó.

Cuando en un obstáculo se encuentren dos o más equipos, y el mismo no se pueda realizar por ellos al mismo tiempo, el equipo que ha llegado desde atrás, que salió después, tendrá preferencia para pasarlo. Este criterio será llevado al extremo, y si tres miembros del equipo ya lo realizaron, deberían esperar a que el equipo de atrás que les alcanza lo realice, y después su cuarto componente, por ejemplo, lo supere.

La organización se reserva el derecho de realizar aclaraciones a la normativa el día de la prueba, aceptando los participantes someterse a este criterio.

Si al finalizar hay empate entre dos equipos, se clasificará en primer lugar al que sume más edad entre sus componentes, y en caso de empate, más días.

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

Todos los patrones de movimiento, para que sean iguales para todos y cada uno de los participantes, deberán realizarse correctamente en función a las especificaciones citadas más abajo. En el caso de un patrón de movimiento no ser correcto se contará como una NO REP y

con lo cual no será sumada al total del atleta. Cada patrón de movimiento realizado deberá ser perfecto, de lo contrario será NO REP.

PATRONES DE MOVIMIENTO CORRECTOS:

1. PESO MUERTO: El movimiento comienza con las pesas en contacto con el suelo y finaliza al quedar completamente extendidas piernas y tronco con los hombros por detrás de la barra.

- Pesas tocan el suelo
- Rodillas, caderas y tronco extendidos por completo
- Hombros por detrás de la barra en la posición final del movimiento

2. SENTADILLA: El movimiento comienza con las piernas y tronco completamente extendidos. Se realiza una bajada hasta llevar la articulación de la cadera por debajo de las rodillas (romper el paralelo) y finaliza volviendo a extender las piernas y tronco por completo en la subida.

- Comienza con rodillas, caderas y tronco extendidos
- Bajar hasta romper el paralelo
- Subir hasta volver a extender rodillas, caderas y tronco

3. ZANCADA: El movimiento comienza con la barra apoyada en los hombros. Realizar un paso hacia adelante hasta tocar con la rodilla del pie atrasado en el suelo. El paso no podrá nunca ser superior a 1 metro (2 baldosas). Al recoger el paso ambas piernas deben parar en el centro a la vez quedando piernas, caderas y tronco completamente extendidos con la barra en los hombros.

- Pesas sobre los hombros
- Paso no superior a un metro
- Rodilla en contacto con el suelo.
- Ambas piernas juntas al terminar el paso.
- Caderas, rodillas y tronco extendido con la barra sobre los hombros en posición estable.

4. WALLBALL SHOT: El movimiento comienza con el balón medicinal frente a la cara y con las piernas completamente extendidas. Realizar una sentadilla hasta que la articulación de la cadera quede por debajo de las rodillas (romper el paralelo). Una vez abajo realizar una subida y un lanzamiento de la pelota hacia un objetivo. Chicas lanzan a 2,75m (línea amarilla) y los chicos a 3m línea negra. El balón medicinal tendrá que impactar dentro de la línea.

- Balón medicinal frente a la cara con piernas extendidas.
- Romper el paralelo
- Balón medicinal tiene que impactar dentro de la línea (NO POR ENCIMA, NO POR DEBAJO)

5. BOX JUMP / SALTO AL CAJÓN: El movimiento comienza frente al cajón a la medida establecida en la competición. Realizar un salto sobre el cajón aterrizando con ambas piernas a la vez. Antes de volver a bajarse del cajón habrá que extender por completo el tronco, la cadera y las rodillas.

- Saltar al cajón cayendo con ambas piernas a la vez.
- Extender cadera, rodillas y tronco sobre el cajón

6. FLEXIONES: El movimiento comienza en posición de plancha frontal con el tronco recto y los brazos completamente extendidos. Bajar hasta tocar con el pecho en el suelo. Una vez tocando con el pecho en el suelo, despegar las manos del suelo y volver a apoyarlas para subir hasta volver a la posición de plancha con los brazos completamente extendidos.

- Comenzar con los brazos completamente extendidos en posición de plancha frontal
- Tocar con el pecho en el suelo
- Despegar las manos del suelo antes de volver a subir
- Terminar con los brazos completamente extendidos en posición de plancha.

7. **BURPEES**: El movimiento comienza en posición de pie con las rodillas, cadera y tronco completamente extendidos. Tirarse al suelo hasta tocar con el pecho en el suelo y volver a levantarse hasta extender las caderas, rodillas y tronco por completo chocando con las dos manos por encima de la cabeza.

- Comenzar de pie con tronco, cadera y rodillas extendidas.
- Tocar con el pecho en el suelo.
- Ponerse de pie con tronco, cadera y rodillas extendidas.
- Chocar las palmas de las manos por encima de la cabeza.

8. **FONDOS EN EL CAJÓN**: El movimiento comienza con los brazos completamente extendidos, con las manos apoyadas sobre el cajón y las piernas apoyadas en el lugar indicado. Bajar hasta que los hombros queden por debajo de la articulación del codo (romper el paralelo). Una vez alcanzado dicho punto volver a subir hasta extender por completo los brazos.

- Comenzar con los brazos completamente extendidos.
- Romper el paralelo.
- Subir hasta volver a extender los brazos por completo.

9. **BALANCEOS CON KETTLEBELL**: El movimiento comienza con la kettlebell entre las piernas.

Realizar una extensión de las caderas llevando la kettlebell con los brazos por encima de la cabeza. El movimiento termina con la kettlebell sobre la cabeza con las rodillas, caderas y tronco completamente extendidos.

- Comenzar con la kettlebell entre las piernas.
- Llevar la kettlebell sobre la cabeza
- Cadera, rodillas y tronco completamente extendidos.

10. **ABDOMINALES “SIT-UP”**: El movimiento comienza tumbados en el suelo con las plantas de los pies juntas y las manos tocando en el suelo por encima de la cabeza. Subir sin levantar los pies del suelo y sin separar las plantas de los pies hasta realizar contacto de los dedos en el suelo por delante de las puntas de los pies. El movimiento termina cuando volvemos a tumbarnos tocando de nuevo con las manos por encima de la cabeza.

- Comenzar tumbados con las plantas de los pies juntas y las manos en contacto con el suelo sobre la cabeza
- No despegar pies del suelo
- No separar las plantas de los pies
- Subir hasta tocar con los dedos en el suelo por delante de las puntas de los pies.
- Terminar tumbados tocando sobre la cabeza el suelo.

11. **CARRERA**: Los ejercicios que se inicien con carrera, la salida errónea penaliza al equipo con 1 punto. Dos salidas erróneas eliminarán al equipo del WOD. Los relevos en carrera erróneos también son penalizados con 15 segundos. Dos relevos erróneos eliminarán al equipo del WOD.

12. **VOLTEO DE NEUMÁTICOS O TIRE FLIP**: Como su nombre lo indica, el ejercicio requiere de un neumático de tractor al cual debemos dar vuelta para posicionar nuevamente en el suelo, mediante dos movimientos de nuestro cuerpo: un jalón o tirón y un empuje.

13. **ROPE CLIMB**: La ascensión por la cuerda es de técnica libre, lo importante es llegar a la marca establecida por los organizadores de UNCONQUERABLE RACE. A continuación es la explicación de la técnica más común:

Para comenzar con la ejecución de este movimiento, debemos sujetar la cuerda con ambas manos, tan alto como podamos, con los brazos extendidos mientras permanecemos de pie en el suelo.

Continuamos elevando las rodillas al pecho y colocando un pie alrededor de la cuerda para

después, extender la pierna y presionar la cuerda sobre el pie que la rodea con el otro pie. Es decir, debemos sujetar la cuerda entre los dos pies para que ésta no se movi­lice cuando intentemos subir. Desde allí, extendemos todo el cuerpo y volvemos a avanzar elevando una mano y la otra y repetimos el movimiento de piernas y pies para establecer un nuevo escalón más arriba en la cuerda. Así, repetimos una y otra vez para llegar a la marca negra los hombres y la amarilla las mujeres.

14. DOMINADAS / PULL UPS: Flexiones de codo para medir la potencia de los músculos dorsales. Descripción: El/LA atleta se situará debajo de la barra, saltará y se agarrará. Efectuará flexiones de brazos con piernas extendidas en toda la ejecución, de manera que la barbilla pase la barra, y en el descanso la extensión de los brazos será total, (se permite balancearse con el cuerpo).

Posición inicial: Flexión de hombros (180°). Extensión del codo.

Posición final: Abducción de hombros. Flexión del codo, posición de referencia con extensión de rodillas.

No se contarán aquellas que no se inicien con la extensión total de brazos. Ni las que no sobrepasen la barbilla sobre la barra.

15. CARRERA DE OBSTÁCULOS O PISTA AMERICANA: Los corredores deberán superar los diferentes obstáculos, tanto naturales como artificiales que se vayan encontrando a lo largo del recorrido. Algunos de estos obstáculos serán: acarreo de sacos de arena, escalada de cuerdas, arrastres, volteo de neumáticos, alambradas de barro, equilibrios

Hay más obstáculos que la organización se reserva el derecho a publicarlos para jugar con el factor sorpresa en la prueba.

Habrán pruebas cuya superación se avisará el día de la competición que bastará realizar un número acumulativo por equipo, pudiendo repartirse su realización por todos los componentes del equipo, a criterio del mismo, en tantas repeticiones como se quiera, sin que ello penalice, siempre y cuando se finalice. Otras se especificará que deben superarla todos con un número determinado de repeticiones cada uno.

Aunque el voluntario o juez supervise la penalización, es el propio corredor el que deberá contar todos sus burpees de manera honesta y diciendo el número de la repetición en voz alta, pudiendo el voluntario o juez anular alguna repetición si el patrón de movimiento del ejercicio no es como el arriba descrito. Los participantes se comprometerán a cumplir esta normativa que regula la prueba y acepta este reglamento.