

STRONGRACE



➤ 13 DE ABRIL 2025
VELODROMO ILLES BALEARS

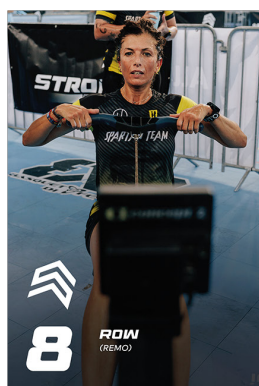
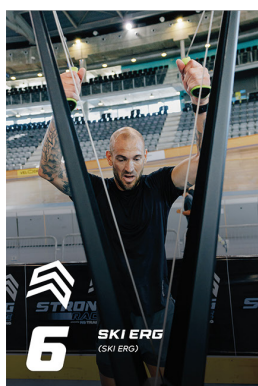
 **REISAN**



 **RS TRAINING**
CENTER

REGLAMENTO TERCERA EDICIÓN

- **FECHA:** Domingo 13 de abril de 2025
- **ORGANIZADOR:** RS Training | info@rstraining.es | 685796700 | rstraining.es
- **LUGAR:** Velódromo Illes Balears | Avenida de L'Uruguai s/n, 07010, Palma
- **DESCRIPCIÓN COMPETICIÓN:** **STRONG RACE** es una prueba deportiva que se realiza en parejas y que combina 5km de running con 10 zonas de ejercicios, los cuales serán de fuerza y cardio. Gana la pareja que realice las 10 zonas en el menor tiempo posible. Las 10 zonas de trabajo y características son:
 1. **Reverse Lunge** (zancadas hacia atrás) 40 repeticiones | pesos hombre: 25kg, pesos mujer 15kg.
 2. **Air Bike** 30 calorías.
 3. **Step Over Box** (pasadas de cajón) 40 pasadas.
 4. **Sit ups** (abdominales) 40 repeticiones | pesos hombre 9kg, pesos mujer 6kg.
 5. **Burpees over the bar** (burpees salto barra) 40 repeticiones.
 6. **Ski Erg** 500 metros.
 7. **Farmer Carry** (Granjero) 100 metros hombre y mujer con 24kg en cada mano.
 8. **Row** (Remo) 500 metros.
 9. **Dead Ball** (balón muerto por encima hombro) 30 repeticiones | pesos hombre 30kg, pesos mujer 20kg.
 10. **Dumbbell Burpees** (burpees con mancuernas) 30 repeticiones | pesos hombre 10kg en cada mano, pesos mujer 6kg en cada mano.



EJERCICIO	REPETICIONES	METROS	CALORÍAS	PAREJA MUJER	PAREJA HOMBRE	PAREJA MIXTA (M/H)
1 REVERSE LUNGE (ZANCADAS HACIA ATRÁS)	40	-	-	15 KG	25 KG	15 KG / 25 KG
2 AIR BIKE (AIR BIKE)	-	-	30 CAL	-	-	-
3 STEP OVER BOX (PISADAS DE CAJÓN)	40	-	-	-	-	-
4 SIT UPS (ABDOMINALES)	40	-	-	6 KG	9 KG	6 KG / 9 KG
5 BURPEES OVER THE BAR (BURPEES SALTO BARRA)	40	-	-	-	-	-
6 SKI ERG (SKI ERG)	-	500 METROS	-	-	-	-
7 FARMER CARRY (GRANJERO)	-	100 METROS	-	24 KG (EN CADA BRAZO)	24 KG (EN CADA BRAZO)	24 KG / 24 KG (EN CADA BRAZO)
8 ROW (REMO)	-	500 METROS	-	-	-	-
9 DEAD BALL (BALÓN MUERTO POR ENCIMA DEL HOMBRO)	30	-	-	20 KG	30 KG	20 KG / 30 KG
10 DUMBBELL BURPEES (BURPEES CON MANCUERNAS)	30	-	-	6KG (POR MANO)	10 KG (POR MANO)	6 KG / 10 KG (POR MANO)

No hay tiempo límite para terminar la competición.

► EJECUCIÓN DE LAS ESTACIONES Y CARRERA:

La pareja puede repartirse el número de repeticiones o la quema de calorías total entre los dos integrantes, cada uno con el peso correspondiente y reflejado en la tabla.

La carrera intercalada de 500m entre estación y estación deberá realizarse obligatoriamente por los dos integrantes de la pareja, no se pueden repartir los metros de la carrera. Por tanto, pueden repartirse los ejercicios de las 10 estaciones pero no los 500m de la carrera.

Los ejercicios de las 10 estaciones deberán realizarse utilizando la técnica correcta.

No se puede sustituir un ejercicio por otro diferente y no contemplado en la competición. Si uno de los integrantes de la pareja no puede realizarlo por el motivo que sea, deberá realizarlo el otro integrante de la pareja.

► INSCRIPCIONES:

Precio inscripción:

- Desde día 01 de enero hasta 06 de febrero: 80,00€.
- Desde día 07 de febrero hasta 06 de marzo: 90,00€.
- Desde día 07 de marzo hasta 06 de abril: 100,00€.
- Cierre de inscripciones: 07 de abril de 2025.
- No habrá inscripciones el día de la carrera.
- Incluye chip y seguro de accidentes.
- Camiseta oficial Strong Race + obsequio exclusivo final de carrera.
- Plazas limitadas: 800 parejas (1.600 atletas).
- Para la categoría élite habrá plazas limitadas a 35 parejas por cada modalidad (masculina, femenina y mixto). En caso de que la organización lo acuerde podrá modificar dicho límite.

► INSCRIPCIONES MÚLTIPLES PERMITIDAS:

Se permite que un atleta realice más de una inscripción en diferentes categorías y modalidades de la carrera con su DNI personal. Reglas que se deben de tener en cuenta en las inscripciones múltiples en cuanto a los podiums:

- Si un participante compite en una categoría élite y en una open, solo podrá hacer podium en una categoría. En caso de ocupar posiciones de podium en ambas categorías, deberá renunciar al podium open, cediendo el puesto al siguiente mejor clasificado.
- Si compite en distintas modalidades dentro de una misma categoría, solo podrá hacer podium en la modalidad donde haya obtenido el mejor tiempo. El podium de la otra modalidad se cederá al siguiente con mejor tiempo.

Nota importante: El atleta que forme equipo con una persona que compita en dos categorías o modalidades distintas asume el riesgo de no poder subir al podium, incluso si su tiempo de marca le ha permitido clasificarse, en caso de que su compañero haya hecho podium con otra pareja en otra categoría o modalidad. Al inscribirse, la pareja acepta y asume dicho riesgo.

► CATEGORÍAS:

ÉLITE: Dirigida a participantes con alto nivel de preparación física y experiencia en competiciones de exigencia máxima. Esta categoría está pensada para quienes desean medir su rendimiento contra otros atletas de primer nivel, asumiendo retos técnicos y físicos superiores, con el objetivo de aspirar a las mejores posiciones en la clasificación.

OPEN: Concebida para atletas que quieren disfrutar de la experiencia competitiva sin las altas exigencias de la categoría élite. Es ideal para deportistas que buscan vivir la carrera a un ritmo más accesible, competir de forma más relajada y compartir el desafío sin la presión de enfrentarse a un nivel de élite. En la Open prima la participación, el disfrute y la superación personal sobre la clasificación final.

MODALIDADES:

- Pareja masculina: compuesta por dos hombres.
- Pareja femenina: compuesta por dos mujeres.
- Pareja mixta: compuesta por un hombre y una mujer.

► TROFEOS Y PREMIOS:

CATEGORÍA ÉLITE:

Trofeo y premio en metálico para los 3 primeros clasificados de cada categoría:

- 1º clasificado: 200,00€ + regalo por determinar.
- 2º clasificado: 150,00€ + regalo por determinar.
- 3º clasificado: 100,00€ + regalo por determinar.

CATEGORÍA OPEN:

ABSOLUTA: clasificados del ranking general independientemente de la edad.

Trofeo y premio en metálico para los 3 primeros clasificados de cada categoría:

- 1º Clasificado: 200,00€ + regalo por determinar.
- 2º Clasificado: 150,00€ + regalo por determinar.
- 3º Clasificado: 100,00€ + regalo por determinar.

► COMPATIBILIDAD DE TANDAS:

La organización no garantiza que las tandas permitan competir en múltiples modalidades de manera consecutiva dentro de una misma categoría. El atleta asume el riesgo de no poder completar ambas pruebas.

► GRUPOS DE EDAD:

- De 18 a 29 años.
- De 30 a 39 años.
- De 40 a 49 años.
- Más de 50 años.

El grupo de edad de la pareja a la hora de realizar la inscripción se realiza sumando la edad de los dos integrantes y el resultado dividirlo entre dos. Por ejemplo, si un miembro de la pareja tiene 21 años y el otro 35 años, la suma de las dos edades son 56 años y al dividirlo entre dos serían 28 años, por lo que la pareja tendría una edad media de 28 años y estaría en el grupo de edad de 18 a 29 años.

Para saber en qué grupo de edad está cada pareja se tiene que tener en cuenta la edad que se cumple durante el 2025. Esto es, si un participante tiene, por ejemplo, 29 años el día de la carrera pero durante el 2025 cumple 30 años, deberá reflejar 30 años y no 29.

De cada categoría de edad, se realizará la siguiente clasificación:

➤ PAREJA MASCULINA

- 1º clasificado: Medalla + Merchandising.
- 2º clasificado: Medalla + Merchandising.
- 3º clasificado: Medalla + Merchandising.

➤ PAREJA FEMENINA

- 1º clasificado: Medalla + Merchandising.
- 2º clasificado: Medalla + Merchandising.
- 3º clasificado: Medalla + Merchandising.

➤ PAREJA MIXTA

- 1º clasificado: Medalla + Merchandising.
- 2º clasificado: Medalla + Merchandising.
- 3º clasificado: Medalla + Merchandising.

HORARIOS:

Recogida de dorsales anticipada. Los dorsales se podrán recoger:

Se pueden recoger:

- Viernes 11 de abril de 10:30 a 13:30 y 16:30 a 19:30 en Tribe Run & Train.
- Sábado 12 de abril de 10:00 a 14:00 en RS Training.
- Domingo 13 de abril, no habrá entrega de dorsales.

DÍA DE LA CARRERA

- 08:00h: Apertura de puertas Velódromo Illes Balears.
- 09:00h: Salida de las primeras parejas.
- 16:00h: Salida de las últimas parejas.
- 17:30h: Ceremonia entrega de premios.

EDAD MÍNIMA PARA COMPETIR

- 18 años cumplidos el día de la carrera y sin límite de edad.

DEVOLUCIONES

- 100% hasta el 24 de marzo de 2025
- 50% hasta el 01 de abril de 2025.
- No se realizarán devoluciones a partir del día 02 de abril de 2025.

SERVICIOS:

- Avituallamiento en carrera.
- Servicio de guardarropa para todos los participantes.
- Vestuarios y baños.
- Zona de calentamiento.
- Habrá servicio de duchas.
- Food Trucks.

AVITUALLAMIENTO

- Los participantes deberán llevar un vaso o botella reutilizable propio para rellenar el agua y/o isotónico.
- La organización no ofrecerá vasos de un solo uso.

› INSTRUCCIONES SOBRE EL CHIP

Este año, cada pareja dispondrá de un único chip. Solo uno de los integrantes será responsable de llevarlo durante toda la competición.

Normas de uso del chip:

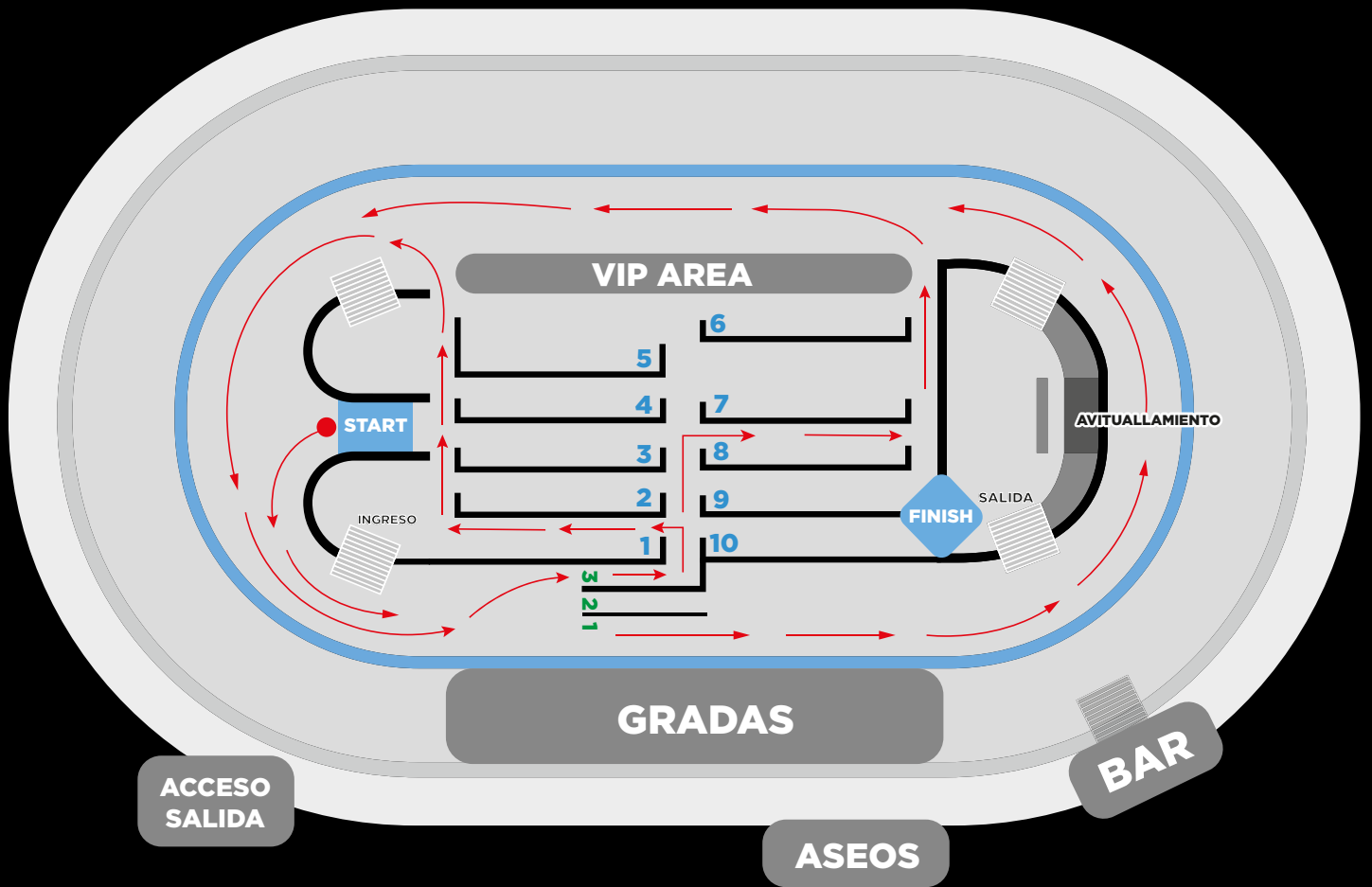
- Ambos atletas deben salir juntos, entrar juntos a las 10 estaciones y cruzar la meta juntos.
- El tiempo oficial será registrado únicamente por el chip, por lo que es esencial que ambos competidores crucen la meta al mismo tiempo y de la mano.
- Si el atleta que no lleva el chip cruza la meta antes que su compañero, el tiempo oficial será el registrado cuando el portador del chip cruce la línea de meta.

Importante: La coordinación entre ambos miembros de la pareja es clave para asegurar un tiempo válido y cumplir con el reglamento.



RULEBOOK

STRONG RACE



MAPA DE LAS ESTACIONES Y CARRERA



REGLAMENTO BÁSICO GENERAL Y SUS PENALIZACIONES

ESTACIONES

- Las 10 estaciones están repartidas en 2 bloques de 5 ejercicios. Los 5 primeros estarán en el lado izquierdo de la entrada y, los 5 últimos estarán en el lado derecho de la entrada de los ejercicios.
- La carrera debe realizarse siempre en pareja. Si uno de los integrantes llega antes a la zona de ejercicios, deberá esperar en la zona de espera indicada, marcada con una pegatina junto al ejercicio correspondiente. El ejercicio no podrá iniciarse hasta que ambos compañeros estén presentes y den el relevo de la mano. La coordinación entre ambos es fundamental para avanzar en el workout según las normas establecidas.
- Se entrará por un lado de la zona de trabajo y se saldrá por el final de la zona del workout, es decir, entro por un extremo y salgo por el otro extremo en dirección a la zona de salida de carrera. Así todos los corredores hacen la misma distancia al entrar y salir de los workouts.
- Las repeticiones, quema de calorías o distancias en metros de los workouts a realizar se pueden repartir como y tantas veces se quiera. Cada uno/a con sus pesos correspondientes. En caso de no poder hacer una zona de trabajo deberá realizarlo tu compañero/a, ya que no es posible cambiar o adaptar el ejercicio del workout.
- En las estaciones que haya diferente peso de material (como los Lunges, Sit ups, Dead balls, etc) Habrá un espacio específico para dicho material, se tiene que coger el material de su lugar para empezar y se deberá dejar en el mismo lugar del comienzo al finalizar el workout.
- En las transiciones entre compañeros, se deberá de esperar en la zona de espera y hasta que el compañero no deje el peso en su sitio, el otro compañero no podrá continuar las repeticiones. No se podrá pasar los pesos en mano, siempre se tendrá que dejar en su sitio para que el otro compañero lo coja y pueda continuar con las repeticiones que le queden.
- Después del workout 10 no hay que salir a correr, la pareja debe dirigirse directamente a la META.

PENALIZACIONES:

- Por cada Workout que no se realice se penalizará con 3 minutos, los cuales se sumarán en el tiempo del resultado final.
- Por cambiar el orden de los workouts, es decir, alternar las estaciones o entrar en una que no te corresponde, se penalizará con 2 minutos (a pesar de que luego lo corrijas), los cuales se sumarán en el tiempo del resultado final.

CARRERA:

- 10 carreras de 500m, cada vuelta de carrera está dividida en casi 3 vueltas completas.
- Los primeros 500m se empezarán desde la zona de START, por lo que son 2,25 vueltas. El resto de carreras se saldrá desde el OUT1 o OUT2, desde allí los 500m serán casi 2,5 vueltas. Y después del workout 10 (DB Burpees) no hay que salir a correr, se va directo a META
- Las carreras después de las Zona 1, 2, 3, 4 y 5 se saldrá a correr por el pasillo de la izquierda. Las carreras después de las Zonas 6, 7, 8, y 9 se saldrá a correr por el pasillo de la derecha. Después de las zona 10 no hay que correr 500m.
- Como novedad tendremos 3 carriles en la pista de carrera. El primer carril (corresponde a la vuelta 1), el segundo carril (corresponde a la vuelta 2) y el tercer carril (corresponde a la entrada de los ejercicios). Entonces cuando salgas del OUT1/2, vas directo al carril 1, cuando completes la vuelta (pasando de nuevo por el OUT1/2), te incorporas al carril 2, una vez completes la vuelta 2 (pasando por segunda vez por el OUT1/2) es decir, cuando veas el OUT por tercera vez, te incorporas al carril 3 para entrar a los ejercicios. De esta manera no tendremos problemas o reduciremos las probabilidades de que os equivoqueis con las vueltas.
- Las Carreras se tendrán que hacer en parejas, es decir, no se pueden repartir entre los participantes. Ambos debéis correr juntos.
- Serán 10 carreras de 500m. aprox. Empezamos la competición corriendo pero la acabaremos sin correr, después del workout 10 no hay que correr. Se va directo a la meta
- Si en vez de entrar en la tercera vuelta a la zona del workout, continua corriendo, no se parará el reloj, es decir, el tiempo sigue y no hay penalización. Simplemente sigue corriendo y completarás una vuelta de más. No puede volver atrás, tienes que completar dicha vuelta errónea.
- El avituallamiento se encuentra en la segunda curva del circuito de la zona de carrera. Podrás dejar ahí tu bebida o acceder a la que ofrece la organización.

PENALIZACIONES:

Por cada carrera de 500m que no se haya completado, ya sea por pasar de workout a workout sin salir a correr o haya realizado menos vueltas de las correspondientes, se penalizará con 4' sobre el tiempo final. El cual se sumará en el tiempo del resultado final.

RELEVOS:

- Relevos para iniciar los ejercicios de una zona, si un compañero llega antes a la zona, este deberá esperar hasta que el compañero llegue y le dé el relevo chocando la mano. El compañero que estaba esperando comienza el ejercicio y el otro espera el relevo en la zona de espera. En el caso de que un compañero espere a otro y llegue una pareja junta, tiene prioridad esta última sobre la que espera sola.
- Relevos entre las repeticiones de un ejercicio, para poder dar el relevo entre repeticiones, pondremos varios ejemplos:
 - Cuando hay un ejercicio con peso como los lunges, mientras un compañero realiza las repeticiones, el otro espera en la zona de espera indicada, el compañero que está realizando las repeticiones deberá de dejar el peso en su sitio, para que el otro compañero lo pueda coger y seguir con las repeticiones.
 - Cuando son relevos en ejercicios sin peso como, ski, remo o bike, el compañero esperará en la zona de espera indicada y dará el relevo al chocar la mano.

EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS Y SUS PENALIZACIONES

- Como norma general en todos los ejercicios, el compañero/a debe estar esperando en su lugar correspondiente. Es decir, es la pegatina del suelo que pone "Espera aquí"
- Los ejercicios que se tengan que realizar con peso tendrán en el suelo una pegatina indicando donde está el peso de hombre y el peso de mujer. Todos los materiales deben cogerse de su respectivo lugar y al final del ejercicio deben dejarse en el mismo lugar.
- Para cualquier cambio con el compañero durante los ejercicios es muy importante chocar la mano con el/ella. Se debe hacer en cualquier relevo y al final el workout para indicarle la señal de salir a correr los 500m.

1. LUNGE

TÉCNICA

Los competidores completan 40 repeticiones (20 por lado - alternando piernas con cada repetición).

Desde la posición inicial, el competidor da un paso atrás para comenzar el movimiento de zancada inversa.

Una vez dada la zancada, en la posición inferior, la rodilla debe estar tocando el suelo. Al volver la cadera y las rodillas deben estar totalmente extendidas y los pies juntos. Se realiza el cambio de pierna y se vuelve a repetir el movimiento pero con la otra pierna.

**Las zancadas con salto no están permitidas.*

**Queda prohibido estar esperando con el material cogido a que se haga el cambio. El competidor relevo debe esperar con el material en el suelo y en la hora del cambio su puede cogerlo para empezar.*



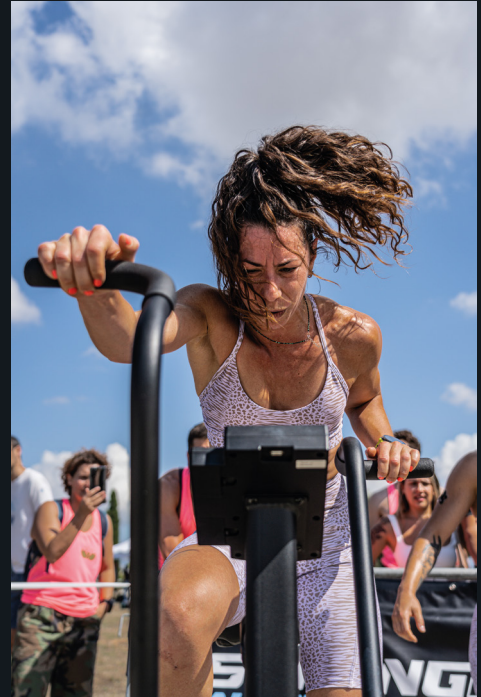
PENALIZACIONES

- Siempre se darán avisos antes de la penalización. En caso de que continúe ejecutando mal los estándares de los ejercicios se le penalizará.
- Por cada (no rep) es decir, una repetición no realizada correctamente, esa misma, no se contabilizará para el cómputo total, por lo que si estoy en la Rep 30 y me cuentan (no rep), en vez de subir a 31 reps, sigo en la rep 30 hasta que la ejecute correctamente.

2. AIRBIKE

TÉCNICA

- El competidor debe ajustar, si desea, el asiento de la máquina antes de empezar el workout. Una vez empezado el workout no puede volver a ajustar nada (Excepción*)
- No pueden abandonar la máquina o el workout hasta que no se completen las calorías objetivo.
- ***Excepción:** Al cambiar de competidor, el nuevo competidor que entra a trabajar si puede ajustar el sillín de la máquina.
- SOLO estará permitido en los cambios, durante el movimiento queda prohibido que el compañero/a se lo ajuste mientras realiza el movimiento.



Notas adicionales:

Un competidor puede cambiar de Air Bike en cualquier momento, sin embargo, el contador de calorías debe reiniciarse en la nueva Air Bike. El competidor no puede tocar la pantalla después de iniciar el movimiento

PENALIZACIONES

- *Siempre se darán avisos antes de la penalización. En caso de que continúe ejecutando mal los estándares de los ejercicios se le penalizará.*
- *No podrán salir a correr o dar por terminado el workout si no llegan a las 30cal objetivo. Hasta que la pantalla no marque 30cal no pueden salir del Workout.*

****En caso de que abandonen o desistan del workout dejando X cal por realizar. Se sumará 15 segundos x caloría no realizada al tiempo final.***

3. STEP OVER BOX

TÉCNICA

Los competidores pueden saltar o subir y bajar del cajón. En cada repetición, el competidor comienza en un lateral del cajón, al subir debe hacer contacto con los dos pies encima del cajón, al bajar, los dos pies deben hacer contacto con el suelo antes de empezar una nueva repetición.

**Está permitido el contacto con las manos en el cajón SOLO en caso para evitar una caída.*

**No se puede bajar la altura del cajón. El ejercicio debe realizarse con una altura de 60cm.*



PENALIZACIONES

- Siempre se darán avisos antes de la penalización. En caso de que continúe ejecutando mal los estándares de los ejercicios se le penalizará.
- Por cada (no rep) es decir, una repetición no realizada correctamente, esa misma, no se contabilizará para el cómputo total, por lo que si estoy en la Rep 30 y me cuentan (no rep), en vez de subir a 31 reps, sigo en la rep 30 hasta que la ejecute correctamente.

4. SIT UPS

TÉCNICA

- La repetición inicia con el competidor acostado de espaldas sobre el suelo, con las plantas de los pies juntas, puestas en mariposa (queda prohibido poner los pies en semiflexión con los pies separados) y el balón medicinal detrás de la cabeza tocando el suelo.
- El competidor debe levantar su torso del suelo y con el balón tocar el suelo por delante de sus pies.
- Cada repetición se considera completada una vez que el balón toca el suelo por delante de sus pies.



Notas adicionales:

Los competidores pueden descansar sentados o acostados.

PENALIZACIONES

- *Siempre se darán avisos antes de la penalización. En caso de que continúe ejecutando mal los estándares de los ejercicios se le penalizará.*
- Por cada (no rep) es decir, una repetición no realizada correctamente, esa misma, no se contabilizará para el cómputo total, por lo que si estoy en la Rep 30 y me cuentan (no rep), en vez de subir a 31 reps, sigo en la rep 30 hasta que la ejecute correctamente.
- Por otro lado, si un hombre o mujer no coge su peso establecido, todas esas repeticiones no se contabilizarán, por lo que si lleva 20 reps con un peso que no es el suyo por reglamento, no contarán y tendrá que volver a empezar de 0 con su peso correspondiente.

5. BURPEES OVER THE BAR

(burpees salto barra) 40 repeticiones.

TÉCNICA

- Comienza con el cuerpo paralelo a la barra (24 cm de alto) y los pies juntos.
- Antes de saltar la barra para iniciar la primera repetición, realiza un burpee en el sitio:
 - Baja al suelo apoyando las manos, extiende las piernas hacia atrás y toca el suelo con el pecho.
 - Recoge las piernas, regresa a la posición inicial y, con los pies juntos, salta la barra para pasar al otro lado.
- Una vez en el otro lado, repite el burpee siguiendo el mismo procedimiento.
- Continúa este patrón hasta completar las 40 repeticiones.



Notas adicionales:

- El ejercicio finaliza al completar el burpee número 40 y realizar el último salto, terminando en el lado inicial.

Es obligatorio:

- Tocar el suelo con el pecho en cada burpee.
- Tener ambos pies en el suelo antes de comenzar cada burpee.
- Es obligatorio realizar el salto con los pies juntos. En caso de que el salto no se realice con los dos pies juntos no se contará la repetición.
- No es necesario extender completamente la cadera al saltar la barra.

PENALIZACIONES

- *Se dará un aviso previo antes de aplicar penalizaciones.*
- *En caso de ejecuciones incorrectas continuas que no cumplan con los estándares, se penalizará.*
- *Cada repetición no válida ("no rep") no será contabilizada. Por ejemplo, si ocurre en la repetición 30, deberás repetirla hasta que sea ejecutada correctamente para avanzar.*

6. SKI ERG

TÉCNICA

- Al entrar en el Ski Erg se debe ajustar la configuración de la resistencia del ergómetro (si quisiera) antes de comenzar el workout. Una vez empezado el movimiento no puede tocar ninguna configuración.
- El competidor debe permanecer en la plataforma hasta que en la pantalla se lea 500 metros.
- Los competidores pueden cambiar cuantas veces quieran entre ellos, el compañero debe esperar en la zona de "Espera aquí" hasta que se realice si pertoca un nuevo cambio.



Notas adicionales:

Un competidor puede cambiar de Ski Erg en cualquier momento, sin embargo, la distancia del contador debe restablecerse a 0 en la nueva máquina.

PENALIZACIONES

- *Siempre se darán avisos antes de la penalización. En caso de que continúe ejecutando mal los estándares de los ejercicios se le penalizará.*
- No podrán salir a correr o dar por terminado el workout si no llegan a los 500m objetivo. Hasta que la pantalla no marque 500m no pueden salir del Workout.

7. FARMER CARRY

TÉCNICA

Se debe llevar 1 Kettlebells en cada mano. El competidor debe llevar las pesas a los costados de su cuerpo. Ambos pesos deben moverse al mismo tiempo, los competidores no pueden transportar las pesas de una en una.

Notas adicionales:

- *Los Kettlebells se pueden descansar en el suelo según sea necesario. Pueden hacer cuantos cambios necesiten. Las pesas se deben levantar y transportar, no se pueden arrastrar, rodar, o mover vía ningún otro método.*
- *Los competidores deben coger los kettlebells de su lugar de recogida. Al finalizar el recorrido, deben devolverlo en su lugar correspondiente.*



PENALIZACIONES

- *Siempre se darán avisos antes de la penalización. En caso de que continúe ejecutando mal los estándares de los ejercicios se le penalizará.*
- *En caso de que no cumplan los estándares de movimiento o el recorrido, volverán a comenzar el workout desde el principio.*

8. ROW

TÉCNICA

- Al entrar en el Remo se debe ajustar la configuración de la resistencia del ergómetro (si quisiera) antes de comenzar el workout. Una vez empezado el movimiento no puede tocar ninguna configuración.
- El competidor debe permanecer en el Remo hasta que en la pantalla se lea 500 metros.
- Los competidores pueden cambiar cuantas veces quieran entre ellos, el compañero debe esperar en la zona de "Dobles" hasta que se realice si pertoca un nuevo cambio.



Notas adicionales:

Un competidor puede cambiar de Remo en cualquier momento, sin embargo, la distancia del contador debe restablecerse a 0 en la nueva máquina.

PENALIZACIONES

- *Siempre se darán avisos antes de la penalización. En caso de que continúe ejecutando mal los estándares de los ejercicios se le penalizará.*
- No podrán salir a correr o dar por terminado el workout si no llegan a los 500m objetivo. Hasta que la pantalla no marque 500m no pueden salir del Workout.

9. DEAD BALL

TÉCNICA

Los competidores pueden levantar el peso utilizando la técnica que prefieran. Pero el peso debe levantarse con los brazos, no pueden utilizarse otras partes del cuerpo, como las rodillas para subirlo hasta los hombros.

Después de levantar el peso, el competidor debe estar en un bloqueo de cuerpo completo, es decir, las rodillas y la cadera deben estar en extensión completa y el peso debe pasar por encima del hombro.

Notas adicionales:

Pueden hacerse cuantos cambios hagan falta, siempre y cuando cada competidor lo haga con su peso correspondiente.



PENALIZACIONES

- *Siempre se darán avisos antes de la penalización. En caso de que continúe ejecutando mal los estándares de los ejercicios se le penalizará.*
- *Por cada (no rep) es decir, una repetición no realizada correctamente, esa misma, no se contabilizará para el cómputo total, por lo que si estoy en la Rep 30 y me cuentan (no rep), en vez de subir a 31 reps, sigo en la rep 30 hasta que la ejecute correctamente.*
- *Por otro lado, si un hombre o mujer no coge su peso establecido, todas esas repeticiones no contabilizarán, por lo que si lleva "X" reps con un peso que no es el suyo por reglamento, no contarán y tendrá que volver a empezar de 0 con su peso correspondiente.*

10. DUMBBELL BURPEE

TÉCNICA

- El competidor debe coger una mancuerna por mano, empezando el movimiento con un Burpee, (flexionando los brazos y lanzando las piernas hacia atrás de manera que el pecho toque en el suelo entre las manos).
- Después del burpee, el competidor debe levantar las 2 mancuernas a la vez por encima de la cabeza con una EXTENSIÓN COMPLETA de brazos y cuerpo. Es decir, rodillas, cadera y brazos totalmente extendidos.
- Al completar la extensión por encima de la cabeza se completa una repetición. Desde la extensión se vuelve a empezar el movimiento.
- Se terminará el workout cuando el material (las mancuernas) se dejen en su lugar correspondiente



Notas Adicionales:

Pueden hacerse cuantos cambios se requiera. Pero al cambiar el competidor nuevo debe empezar el movimiento realizando un Burpee, como se explica anteriormente en la parte de técnica.

PENALIZACIONES

- *Siempre se darán avisos antes de la penalización. En caso de que continúe ejecutando mal los estándares de los ejercicios se le penalizará.*
- Por cada (no rep) es decir, una repetición no realizada correctamente, esa misma, no se contabilizará para el cómputo total, por lo que si estoy en la Rep 30 y me cuentan (no rep), en vez de subir a 31 reps, sigo en la rep 30 hasta que la ejecute correctamente.
- Por otro lado, si un hombre o mujer no coge su peso establecido, todas esas repeticiones no contabilizarán, por lo que si lleva "X" reps con un peso que no es el suyo por reglamento, no contarán y tendrá que volver a empezar de 0 con su peso correspondiente.

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

La persona que proceda a realizar la inscripción en pareja como participante de la primera edición de la STRONG RACE MALLORCA declara que:

- He recibido información completa sobre las características del Evento y he leído el Reglamento y las normas que lo regulan.
- Estoy en condiciones físicas y mentales adecuadas para participar en el Evento, y no tengo enfermedad o limitación física que me lo impida, o que pueda desencadenarse durante su desarrollo.
- Conozco y acepto que mi participación implica riesgo para mi integridad física y la de otros, lo que incluye, pero no se limita a: lesiones, enfermedades, disminuciones sensoriales, pérdida de partes del cuerpo, incapacidades permanentes, o incluso la muerte.
- Entiendo que, debido a las condiciones en que se desarrolla el Evento y a su ubicación geográfica, puede verse afectado por situaciones adversas como climatología, desastres naturales, inestabilidad política o social, y otros similares, que podrían comportar perjuicios para mí o para mis bienes, o la modificación del Evento, la suspensión de algunas de las actividades o etapas previstas, e incluso la anulación sin previo aviso.
- Conozco y acepto que los riesgos de mi participación en el Evento no pueden ser totalmente controlados, ni por mí, ni por la Organización, y asumo las consecuencias negativas que para mí, o para otros, puedan derivar de mi participación, siempre que la Organización no haya actuado con mala fe, negligencia o descuido inaceptable, atendidas las circunstancias.
- He sido informado y acepto que, si tengo un problema de salud, la Organización me dará asistencia gratuita sobre el terreno, exclusivamente limitada a primeros auxilios a cargo de personal no sanitario, estabilización y traslado al centro de salud u hospital más cercano. Esto excluye equipos médicos, medicinas, tratamientos quirúrgicos u otros que deban ser prestados por personal sanitario.
- Conozco y acepto que mi participación implica riesgo de soportar o causar daños materiales, lo que incluye, pero no se limita a: daños a vehículos o material propios o de otros, averías, o pérdida total del vehículo o materiales.
- En caso de que, bajo mi tutela, participe un menor de edad, las asunciones y declaraciones de este documento incluyen al menor.
- Autorizo a la Organización para que utilice mi nombre e imagen para realizar actos de promoción o difusión del Evento, y a que incluya mis datos personales en un fichero informático denominado «Clientes» declarado ante la Agencia de Protección de Datos del Reino de España.

PROTECCIÓN DE DATOS:

De conformidad con la normativa vigente y aplicable en protección de datos de carácter personal, le informamos que sus datos serán incorporados al sistema de tratamiento titularidad de RS BALEARES SL con CIF B07825185 y domicilio social sito en GUILLEM GALMES,50 BJS 07004, PALMA DE MALLORCA (ILLES BALEARS), y que a continuación se relacionan sus respectivas finalidades, plazos de conservación y bases legitimadoras. Para aquellos tratamientos que lo requieran, se informa también de la posible elaboración de perfiles y decisiones automatizadas, así como las posibles cesiones y las transferencias internacionales que RS BALEARES SL tiene previsto realizar: Finalidad: Tramitación y gestión de la matrícula del centro de formación Plazo de conservación: durante el plazo estrictamente necesario para cumplir con la finalidad anteriormente mencionada, salvo que exista obligación legal. Base legítima: El cumplimiento de una ley. Cesiones: sus datos serán comunicados en caso de ser necesario a Organismos y/o administración pública con competencia en la materia con la finalidad de cumplir con las obligaciones establecidas en la normativa aplicable. Además, se informa que la base legitimadora de la cesión es el cumplimiento de una ley. Finalidad: Gestión de expediente académico, calificaciones e instancias Plazo de conservación: durante el plazo estrictamente necesario para cumplir con la finalidad mencionada anteriormente, salvo obligación legal de conservación. Base legítima: El consentimiento del interesado. Cesiones: sus datos serán comunicados en caso de ser necesario a Admin. educativa con competencia en la materia. En caso necesario, a Servicios Sociales, Fuerzas y Cuerpos de la Seguridad y centros sanitarios con la finalidad de permitir la expedición de títulos. Prevenir un peligro para la seguridad pública o la represión de infrac. penales y salvaguardar el interés del menor. Además, se informa que la base legitimadora de la cesión es el interés legítimo. A su vez, le informamos que puede contactar con el Delegado de Protección de Datos, dirigiéndose por escrito a la dirección de correo dpd.cliente@conversia.es o al teléfono 902 877 192.

De acuerdo con los derechos que le confiere la normativa vigente y aplicable en protección de datos podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, limitación de tratamiento, supresión (derecho al olvido), portabilidad y oposición al tratamiento de sus datos de carácter personal así como la revocación del consentimiento prestado para el tratamiento de los mismos, dirigiendo su petición a la dirección postal indicada más arriba o al correo electrónico info@rstraining.es. Podrá dirigirse a la Autoridad de Control competente para presentar la reclamación que considere oportuna. Los datos identificados con una marca (*) se entienden como campos obligatorios y requeridos, en consecuencia se entenderán como necesarios para acometer las finalidades mencionadas con anterioridad. RS BALEARES SL informa que con la firma del presente documento otorga el consentimiento explícito para el tratamiento de los datos de las finalidades mencionadas anteriormente.