14 DE MARZO | MIRADOR MAR DE OLIVOS | PORCUNA | JAÉN

NORMATIVA IPOLCA RACE

PRUEBA HÍBRIDA | AL AIRE LIBRE | 8 WORKOUTS + CARRERA

ÍNDICE

1. Definición.....1

2. Participación.....2

3. Fecha y Ubicación.....2

4. Inscripción y precios.....2

5. Categorías de Competición.....3

6. Categorías de Tríos y Grupos de Relevos de 4 personas..... 3

7. Pruebas y carrera.....4

8. Medición del tiempo.....10

9. Premios.....10

10. Fotografías.....11

11. Avituallamiento.....11

12. Penalizaciones.....11

13. Deportividad.....12

14. Abandonos.....13

15. Servicios.....13

16. Jueces (voluntarios) y normas de competición.....14

17. Seguros.....14

18. Ropa y accesorios.....14

19. Suspensión de la prueba.....15



1.Definición

Ipolca Race es una prueba híbrida al aire libre que combina 8 entrenamientos de fuerza (workouts) con 4.8 kilómetros de carrera, distribuidos de manera intercalada.

La competición comienza con la primera prueba que es el Ski, seguido de una carrera, y esta secuencia se repite hasta completar los 8 workouts y 8 tramos de carrera, terminando la competición con la última carrera después de la última prueba que son los burpees. Es decir, entras en meta después de la última carrera.

Para finalizar la competición, los participantes deben completar todos los workouts y segmentos de carrera en un orden específico y preestablecido.

Los workouts son iguales para todos los competidores, que en el caso de parejas, tríos y relevos se podrán organizar y repartir de la manera que deseen. La cantidad de repeticiones y el peso pueden variar según la categoría del participante, pero la distancia de carrera se mantiene constante para todos: 600 metros después de cada workout, sumando un total de 4.8 km.

Los resultados se clasifican por grupos de edad, y el ranking se determina según el tiempo total más rápido en cada división. El orden final va del menor al mayor tiempo, siendo el participante más rápido el ganador de su categoría.

2.Participación

Ipolca Race es una competición abierta, accesible para cualquier persona sin necesidad de clasificación previa.

La edad mínima para participar es de 16 años cumplidos el día del evento.



La inscripción puede realizarse a través de la página web de Gesconchip o bien presencialmente ante el organizador del evento.

Para formalizar su participación, todos los inscritos deben aceptar los términos, condiciones y normativa oficial del evento.

3. Fecha y Ubicación

La competición se llevará a cabo el domingo 14 de marzo en el Mirador de Olivos y Paseo de Porcuna (Jaén).

El horario de la prueba será desde las 09:00 hasta las 14:00 horas.

4. Inscripción y precios

La inscripción puede realizarse a través de la página web de Gesconchip o bien presencialmente ante el organizador del evento.

El precio de inscripción será:

- 1° tramo: del 15 de noviembre al 15 de diciembre incluido: 35,00 euros, descuento en la segunda inscripción de 12,00 euros.

El precio de los siguientes tramos os lo iremos informando a través de nuestras redes sociales.



- 2° tramo: del 16 diciembre al 15 de enero incluido
- 3° tramo: del 16 de enero al 15 de febrero incluido
-
- 4° tramo: del 16 de febrero hasta el cierre de ellas que será el 07 de marzo incluido.

Además, para las segundas inscripciones de la misma persona en cualquiera de las categorías tenemos un descuento, os lo iremos informando al igual que el precio de los tramos

Quien desee realizar la segunda inscripción debe hacerlo poniéndose en contacto con la organización del evento a través de ipolcarace@gmail.com y enviar el justificante de la primera inscripción de la misma persona.

5. Categorías de Competición

- Tríos Femeninos
- Tríos Mixtos
- Tríos Masculinos
- Parejas Femenino
- Parejas Mixto
- Parejas Masculino
- Individual Femenino
- Individual Masculino
- Pro Individual Masculino
- Pro Individual Femenino
- Grupos por relevos de 4 personas.



6. Categorías de Tríos y Grupos de Relevos de 4 personas.

En la categoría de Tríos tanto femeninos, mixtos y masculinos, los tres participantes deben realizar la competición juntos, los tres corren a la vez y los tres están

en el workout, se pueden repartir el ejercicio como deseen. Entrando los tres juntos a meta.

En la categoría de Grupos por relevos de 4 personas, los 4 integrantes del grupo iniciarán la prueba en la zona de salida que será la misma para dar el relevo. La competición debe realizarse de la siguiente manera, cada integrante debe realizar el ejercicio de fuerza que elija junto con la carrera, es decir, la persona que comienza la prueba, empieza por un workout y sigue con la carrera, tras ella es cuando se da el relevo en la zona designada. Y así sucesivamente, los workouts se pueden repartir como los participantes quieran, pero cada participante debe de hacer dos workouts, pueden ser seguidos o relevándose, pero el relevo siempre debe de ser tras la carrera y en la zona de relevos. El participante que haga el último workout y última carrera, cuando pase por la zona de relevos debe recoger a los otros tres participantes, para entrar los cuatro en meta juntos.

7. Pruebas y carrera

Todos los workouts deben completarse en el orden correcto y establecido.

- Para finalizar un workout, se deben completar las distancias o repeticiones y deberá realizarse con los pesos establecidos para cada categoría.

- Cada workout deberá iniciarse y finalizarse en los puntos establecidos de cada estación.



7.1. Ski

• El monitor será reiniciado por un juez.

• La configuración del dumper puede ser ajustada tantas veces como sea necesario.

• Durante el workout, el atleta debe permanecer encima de la plataforma en todo momento.

• **Asegúrate de levantar la mano una vez hayas completado la distancia requerida.**

• En caso de infracción de las reglas, el atleta deberá volver a iniciar la prueba.

Distancia

General: 700 metros para todos

Pro: 1000 metros para todos

7.2. GTO

• Este workout comienza recogiendo el disco de la zona designada.

• El participante debe levantar el disco realizando una bisagra de cadera y empujarlo por encima de la cabeza mediante un press vertical. El disco se deberá agarrar siempre por los lados.

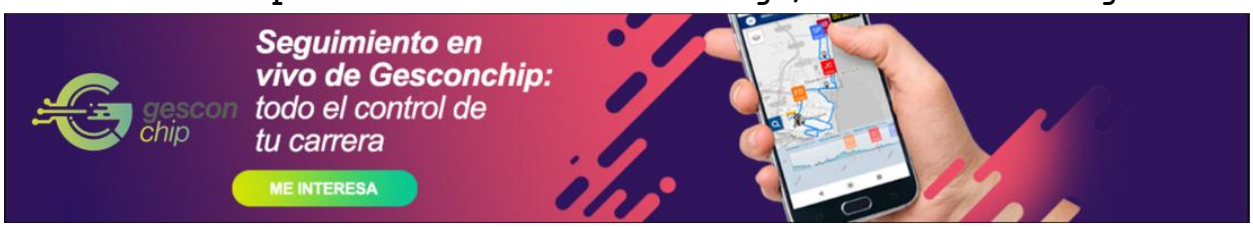
• La primera fase de la repetición termina con la cadera y los brazos completamente extendidos por encima de la cabeza.

• La segunda fase de la repetición termina cuando el participante toca el suelo con el disco.

• Está permitido dejar el disco en el suelo para descansar.

• El workout se completa cuando el participante devuelve el disco a la zona designada.

General: 40 repeticiones Masculino 20 kg / Femenino: 15 kg



Pro: Masculino 60 reps/20 kg y Femenino: 50 reps/15 kg

7.3. Reverse Lunges

• Este workout comienza colocándose en la zona limitada para cada participante y colocándose el saco correspondiente sobre los hombros.

• El participante comienza en posición vertical con ambos pies dentro de la zona marcada, haciendo su primera zancada hacia atrás.

• En cada zancada, la rodilla trasera debe tocar el suelo explícitamente.

• Una repetición termina con las rodillas y las caderas completamente extendidas, es decir, cuando se vuelve a la posición inicial.

• Las zancadas deben alternar las rodillas tocando el suelo, es decir, no está permitido hacer dos zancadas con la misma pierna.

• El participante puede dar zancadas de manera continua o detenerse después de cada zancada con ambos pies en el suelo.

• El workout se completa cuando el participante realiza las repeticiones marcadas.

• Si el participante infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso, el participante recibe una penalización de 5 repeticiones.

General: Masculino 50reps/20kg y Femenino 50reps/10kg

Pro: Masculino 70reps/20kg y Femenino 70reps/10kg

7.4. Sit up press

• El participante cogerá el disco y deberá tumbarse boca arriba en una de las colchonetas que habrá en la zona del workout.



• Una vez tumbado se realizarán "sit-ups" llevando el disco desde su pecho hasta encima de su cabeza realizando un press vertical. Deberá realizar este patrón de movimiento tantas veces como demande la categoría.

• Los pies del participante no deben de levantarse del suelo mientras está realizando las repeticiones.

• La espalda del participante debe hacer contacto con la colchoneta en cada repetición al llevar el disco hacia su pecho.

• Las rodillas del participante deben estar flexionadas, las piernas no están estiradas.

• El disco debe tocar el pecho del participante y posicionarse encima de la cabeza con los codos bloqueados

• Se puede descansar entre repeticiones.

• Únicamente se puede realizar el movimiento tumbado encima de una de las colchonetas puestas en el suelo dentro de la zona del workout y no en otra zona.

• El workout se completa cuando el participante en la última repetición hace contacto con el disco en su pecho, y no antes.

• Si el participante infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso por parte de la organización, el participante recibe una penalización de cada repetición no realizada correctamente "no rep". Teniendo que completar las repeticiones hasta el total.

• El participante debe dejar el disco en la misma zona de trabajo.

General: 40 reps todos. Masculino 10kg y Femenino 5kg

Pro: Masculino 60 reps/10kg y Femenino 50reps/5kg

7.5. Airbike

• El monitor será reiniciado por un juez.

• La posición del sillín puede ser ajustada tantas veces como sea necesario.



• Durante el workout, el atleta debe permanecer encima de la bicicleta en todo momento.

• **Asegúrate de levantar la mano una vez hayas completado las calorías requeridas.**

• En caso de infracción de las reglas, el atleta deberá volver a iniciar la prueba.

Calorías

General: 40 cal para todos

Pro: 50 cal para todos

7.6. Kettlebell Three

30 repeticiones totales

• Se comienza recogiendo la kettlebell de la zona designada junto a la línea de salida. Este workout se divide en 3 ejercicios de 10 repeticiones con el mismo peso en todos ellos:

Primer ejercicio: Clean 10 repeticiones

• La repetición comienza con la kettlebell en el suelo. El participante debe levantar la kettlebell mediante una bisagra de cadera y agarrarla con las manos y colocarlo en posición goblet pegado al pecho, por debajo de la barbilla.

• A continuación, avanzará hasta la siguiente línea (unos 3 o 4 pasos), bajará la kettlebell al suelo deshaciendo el movimiento y volverá a realizar otro Clean.

• Se hace un Clean después de cada línea hasta llegar a 10 líneas (10 repeticiones).

• Si el participante incumple alguno de los puntos mencionados, la repetición queda invalidada y debe repetirse.



Segundo ejercicio: Goblet squat 10 repeticiones

• El participante debe levantar la kettlebell mediante una bisagra de cadera y agarrarla con las manos y colocarlo en posición goblet pegado al pecho, por debajo de la barbilla.

• El participante comienza en posición vertical con ambos pies antes de la línea de salida haciendo su primer GS antes de la primera línea (línea de salida).

• Se hace un GS después de cada línea hasta llegar al final del recorrido: 10 líneas-10 repeticiones.

• Antes de realizar cada uno de los GS el participante se colocará en posición vertical con las caderas y rodillas extendidas.

• En la posición inferior de la sentadilla, las rodillas del participante deben bajar de 90°. Si es necesario se pueden levantar los talones.

• Si el participante incumple alguno de los puntos mencionados, la repetición queda invalidada y debe repetirse.

Tercer ejercicio: Swing 10 repeticiones

• El participante comienza en posición vertical con ambos pies en la zona habilitada (justo después de la última repetición de GS) haciendo su primer Swing.

• El participante debe levantar la kettlebell mediante una bisagra de cadera llevando la kettlebell a la altura del pecho-barbilla.

• Se hacen las 10 repeticiones de Swing **en el mismo sitio, sin mover los pies.**

• Los pesos para las distintas categorías son los siguientes:

General Masculino 24kg y Femenino 16kg



Pro Masculino 28kg y Femenino 20kg

7.7. Farmer carry

Distancia: 160 metros

• Este workout comienza recogiendo las dos mancuernas de la zona designada junto a la línea de salida.

• El participante transportará las dos mancuernas en todo momento mientras avanza.

• Debe llevar una mancuerna en cada mano con los brazos extendidos a ambos lados de su cuerpo.

• Está permitido dejar las mancuernas en el suelo para descansar, siempre que no se muevan hacia delante cuando se dejen y no necesitarán reiniciar la ruta desde el principio.

• El workout se completa cuando se han recorrido los 200m y las mancuernas se llevan a la zona designada tras la línea de meta.

• Los competidores no pueden transportar las pesas de una en una.

• Notas adicionales: Se deben levantar y transportar las pesas. No se pueden arrastrar, rodar, o mover de ninguna otra forma.

• Si el atleta incumple con alguno de los puntos mencionados anteriormente, recibirá una penalización de tiempo asignada por el juez árbitro. El tiempo de la penalización se basará en la gravedad del incumplimiento.

• Los pesos para las distintas categorías son los siguientes:

General Masculino 25kg y Femenino 20kg

Pro Masculino 30kg y Femenino 25kg

7.8. Burpee broad jump

Distancia: 80 metros.

• El participante comienza haciendo un burpee.



• El burpee comienza con las manos colocadas antes de la línea de salida y cerca de los pies, como máximo a un pie de distancia del cuerpo. Una vez colocadas las manos en el suelo, no se pueden mover hacia delante.

• En la posición inferior, el pecho debe tocar el suelo explícitamente.

• A continuación, el participante se levanta y salta hacia delante, saltando y aterrizando con ambos pies simultáneamente. Si el atleta al volver sube un pie detrás del otro, debe asegurarse que ambos pies estén paralelos al saltar y aterrizar. No está permitido deslizar los pies o dar pasos adelante después de aterrizar.

• Al llevar los pies adelante para volver a la posición vertical, no podrán sobrepasar los dedos de las manos.

• La longitud del salto depende del participante.

• Está prohibido dar cualquier paso adelante entre repeticiones.

• El workout se completa una vez que el participante salta la línea de meta.

• Si el participante infringe alguno de los puntos mencionados, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso, el participante recibe una penalización de 5m de distancia.

8. Medición del tiempo

El control de tiempos será llevado a cabo por la empresa Gesconchip.

Cada atleta portará un chip en los cordones de las zapatillas para el control de tiempos y registros en cada tramo del recorrido.

9. Premios



A todos los participantes, por el mero hecho de participar se le obsequiará con una camiseta, fotos, parche y un plato de paella.

Tras la finalización de la competición, los tres mejores tiempos de cada categoría arriba descrita subirán a pódium, donde se les obsequiará con su correspondiente premio.

10. Fotografías.

Todos los participantes tendrán acceso a una carpeta Drive en la que se colgarán las fotos de la prueba, estará ordenado por carpetas según el horario de salida, ahí podrán acceder a ellas.

11. Avituallamiento.

Durante la carrera habrá un punto de hidratación y a la finalización de la misma habrá otro punto de hidratación y fruta. Además, en cada workout dispondrán de agua.

Asimismo, estos podrán llevar tanto bebidas isotónicas como, agua o geles, siempre y cuando lo lleven desde el inicio de la carrera, nunca podrán recibir o coger nada de fuera. Hacerlo puede dar lugar a sanciones y/o descalificación.

12. Penalizaciones

- PENALIZACIÓN DE TIEMPO

1.Orden incorrecto de los Workouts:



El participante debe completar todos los workouts en el orden establecido. Si se completa un workout en un orden incorrecto, el participante debe recuperar este workout antes de la finalización de la prueba. Al finalizar la prueba, este error será penalizado con 3´en el tiempo final.

Si se altera el orden de más de un workout, el participante será automáticamente descalificado.

2.Vueltas de carrera incompletas o workout incompleto:

Si un participante no corre el número correcto de vueltas (1 después de cada workout), se aplicará una penalización de 5 minutos por vuelta que se añadirá a su tiempo final.

Si esto sucediera en varias ocasiones, se acumularán las penalizaciones, siendo esta multiplicada por 5min por cada error.

Asimismo, cada workout que no esté completo, se añadirá 5 minutos de penalización al tiempo final de la prueba.

Descalificación: 600 metros de carrera o Workout no realizado supondrá la descalificación del participante en la prueba

Entrada y salida errónea: si un participante confunde la entrada y la salida de los arcos (por ejemplo, si sale por el arco de entrada o entra por el arco de salida), se aplicará 1 minuto de penalización.

- PENALIZACIÓN DE DISTANCIA

Las penalizaciones de distancia pueden ser aplicadas en la carrera y en cualquier workout. Estas penalizaciones dependen del workout y oscilan entre 5 y 10 metros.

Las decisiones de penalización pueden ser tomadas por cualquier árbitro tras el consenso con el head judge. En cada workout,



habrá un primer aviso en caso de incumplir cualquier estándar de movimiento. Con el segundo aviso, la repetición no se dará por válida, por lo que el participante recibirá la penalización correspondiente. Cualquier aviso tras ese momento conllevará una nueva penalización.

13. Deportividad

Tanto el fair play como el comportamiento general serán muy vigilados por nuestros jueces y staff.

Dentro de la deportividad en el evento, tendrán que reinar:

-El respeto a rivales, jueces y miembros del staff

-Compite siempre con deportividad

-Rechaza lo negativo

-Alégrate del éxito y aprende de los errores

-Se responsable

-No al doping

-Ayuda siempre

Todo aquello que sea antideportivo, será penalizado o descalificado y no será devuelto el reembolso de la prueba.

Cualquier conducta antideportiva puede ser:

-Engaño o intento de este para beneficiarse en la competición.

-Obstaculizar actuando de mala fe a un rival

-Disputas o peleas con cualquier miembro de la organización o incluso de otros participantes.



14. Abandonos

En caso de abandono por cualquier motivo (lesión, eliminación, decisión personal), no se realizará la devolución del importe de la inscripción.

Si alguna persona no puede asistir por cualquier motivo, podrá ceder su plaza a otra persona, previo aviso previo a organización, pero si la plaza no se ocupa no se devolverá el importe de la inscripción.

15. Servicios

Se contará con el servicio de Protección Civil durante la prueba.

Todo participante declara que goza de buena salud y asume el riesgo que la prueba pueda representar para su condición física.

Al finalizar la carrera habrá una zona de fisioterapia a disposición del participante que lo necesite.

Se habilitará una zona de duchas en el Polideportivo Municipal para el participante que lo desee.

Habrá a disposición de los participantes y demás personal implicado en la competición zona de taquillas y aseos.

16. Jueces (voluntarios) y normas de competición.



Los jueces serán la máxima autoridad en la competición y sus decisiones no podrán ser discutidas.

17. Seguros

La prueba contará con un seguro de responsabilidad civil y seguro de accidentes para los participantes.

18. Ropa y accesorios

La equipación de los participantes será de libre elección, siempre y cuando cumpla con los siguientes requisitos:

Debe ser ropa deportiva adecuada para la realización segura del workout.

No debe incluir accesorios o elementos prohibidos por la organización.

No está permitido recibir accesorios —permitidos o no— de personas ajenas a la competición durante el desarrollo de la misma.

Todos los elementos que el participante desee utilizar deberán estar con él al momento de salir desde la línea de partida.

Accesorios Permitidos:

Rodilleras, Guantes, Cinturón de halterofilia, Muñequeras, Sistemas de hidratación (bolsas o chalecos de agua), Gorras.

Accesorios No Permitidos:



Auriculares, Correas de levantamiento de peso, Teléfonos móviles.

19. Suspensión de la prueba.

La organización se reserva el derecho de modificar la prueba, retrasar horarios o suspenderla, si, a su juicio, las condiciones fuesen peligrosas para los participantes el día de prueba.

Si por orden de las autoridades, fuerza mayor o motivos de seguridad, debieran realizarse cambios en la prueba o ésta fuera cancelada, el organizador no tiene obligación de indemnizar al participante por perjuicios que esta cancelación pueda acusarle.

En este caso, si las condiciones meteorológicas no son aptas, se buscará una nueva fecha en la misma ubicación.

