

ORGANIZACIÓN

Presentamos la primera edición de DALIAS CHALLENGE organizada por LOBERO GYM, TIENE GANCHO y en colaboración con Ayuntamiento de Dalias, 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 del Poniente Almeriense.

DALIAS CHALLENGE 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 DALIAS CHALLENGE. 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

8 de Septiembre de 2018 a las 17:00 horas dará comienzo la competición, finalizando aproximadamente sobre las 20:00. (mirar abajo cuadro de programación).

Todas las pruebas del evento se desarrollarán en el Arroyo de Celín (Dalias), 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 EL EJIDO CHALLENGE será hasta el Jueves 6 de Septiembre de 2018 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 Lobero Gym (Estadio Municipal El Ejido), Ayuntamiento de Dalias y Pabellón de deportes de Dalias de forma presencial y en la web:

www.cruzandolameta.com de forma online.

EQUIPOS MIXTOS 15€/atleta (60€/equipo)

NORMAS Y CATEGORÍAS

Todos/as los/as deportistas se comprometen a cumplir con los valores deportivos de DALIAS CHALLENGE, 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 mixtos, la edad mínima para participar en el evento es de 16 años.

1. CATEGORÍA EQUIPOS MIXTOS. El equipo estará formado por 4 atletas, (Al menos un atleta de 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.

DALIAS CHALLENGE constarán de:

De una carrera WOD-RACE de 8 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 en DALIAS CHALLENGE 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 WOD-RACE

* 3er Clasificado = tercer equipo que menos tiempo tarde en realizar el recorrido WOD-RACE

* 100ª Clasificado = equipo que su tiempo de clasificación lo situó 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 / Nº REPETICIONES

Peso Muerto / 60 Kg masculino / 35 Kg Femenino / 5 Rep

Sentadilla Frontal / 40 kg / 20 Kg / 5 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 / 3 Rep

Carrera / 8 km

Flexiones Estrictas / Rodillas / 5 Rep

Burpees Estilo Libre / 5 Rep

Fondos en Cajón / Piernas rectas / flexionadas / 5 Rep

Balanceos con Kettlebell / 16 Kg / 12 Kg / 10 Rep

PROGRAMA

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

VIERNES 8 SEPTIEMBRE 8:00 – 14:00 y 16:00 a 22:00 RECOGIDA KIT ATLETA EN LOBERO GYM (Estadio Santo Domingo El Ejido)

SÁBADO 8 DE SEPTIEMBRE 15:00 – 16:30 RECOGIDA KIT ATLETA ARROYO CELÍN

SÁBADO 8 DE SEPTIEMBRE 16:30-17:00 CONCENTRACIÓN Y EXPLICACIÓN DE PRUEBAS RACE Y WOD.

SÁBADO 8 DE SEPTIEMBRE 17:00 – 20:00 CHALLENGE WOD-RACE

SÁBADO 8 DE SEPTIEMBRE 20:30 CEREMONIA CLAUSURA ATLETAS E INVITADOS

Los horarios serán aproximados, pudiendo sufrir modificaciones dependiendo del número de equipos inscritos.

JUECES

La dirección del arbitraje del CHALLENGE 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 arbitrariedad y 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 CHALLENGE 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 estará en la web: www.loberofit.com

PREMIOS

1º Clasificado : Medallas

2º Clasificado: Medallas

3º Clasificado: Medallas

KIT DEL ATLETA

- Camiseta técnica de la competición.
- Mochila
- Regalo Ayuntamiento Dalías.
- Regalos patrocinadores.