

# REGLAMENTO II SAMOA RACE



# CARRERA DE OBSTÁCULOS SAMOA RACE

## INDICE

<b>1-PARTICIPACIÓN Y EDADES.....</b>	<b>Pag 3</b>
<b>2-LA CARRERA.....</b>	<b>Pag 3</b>
<b>3-CRONOMETRAJE.....</b>	<b>Pag 3</b>
<b>4-PENALIZACIÓN Y DESCALIFICACIÓN.....</b>	<b>Pag 4</b>
<b>5-VOLUNTARIOS.....</b>	<b>Pag 4</b>
<b>6-INSCRIPCIONES.....</b>	<b>Pag 5</b>
<b>7-REGISTRO Y BOLSA DEL CORREDOR.....</b>	<b>Pag 5</b>
<b>8-CATEGORIAS Y PREMIOS.....</b>	<b>Pag 6</b>
<b>9-SEGURIDAD Y SERVICIO SANITARIO.....</b>	<b>Pag 6</b>
<b>10-RESPONSABILIDAD DE LOS PARTICIPANTES.....</b>	<b>Pag 6</b>
<b>11-SERVICIOS Y AVITUALLAMIENTO.....</b>	<b>Pag 6</b>
<b>12-USO DE DATOS DEL PARTICIPANTE.....</b>	<b>Pag 7</b>
<b>13-OBSTACULOS.....</b>	<b>Pag 7</b>

Este reglamento es el que regirá la prueba SAMOA RACE. Desde el momento de la inscripción todos los participantes aceptan este

**reglamento, y es su obligación conocer las reglas de la carrera. El director de la misma siempre tendrá la última decisión en todo lo relacionado a la prueba.**

El itinerario a realizar será el siguiente: El recorrido comenzará y finalizará en el **IES Emilio Muñoz de Cogollos Vega**, donde habrá una convivencia entre participantes, colaboradores, Protección Civil, y los Voluntarios de la carrera. El trazado de la carrera consta de un recorrido de **8 km** a lo largo de los cuales se encontraran con un total de **25 obstáculos** o pruebas y en cuanto a dureza física lo podemos de catalogar como media-alta.

## **1. PARTICIPACION Y EDADES**

**Podrá participar cualquier persona con un mínimo de condición física (recordad que es una prueba con obstáculos) Cada corredor es consciente de sus limitaciones físicas. Obligado haber cumplido 14 años el día de la carrera (de 14 a 17 inclusive se necesita autorización del tutor legal y presentarla el día de la carrera)**

## **2. LA CARRERA**

**La prueba es considerada extrema de obstáculos. Consta de 8 kilómetros en su mayor parte en el entorno natural (periferia del pueblo). Está completamente señalizada y cerrada al tráfico. El corredor deberá superar los diferentes obstáculos tanto naturales como artificiales que se encuentren a lo largo de la carrera.**

**Habrá obstáculos más divertidos y otros que serán de mayor requerimiento técnico.**

**\*La organización se reserva el derecho de actuación sobre la clasificación de la carrera, en el caso de que algún participante sufra algún contratiempo. No obstante, la organización se asegurará de que el balizaje es correcto y no crea confusión.**

## **3. CRONOMETRAJE**

**El sistema de cronometraje se realiza a través de un chip que se colocara en la zapatilla. El corredor deberá colocárselo bien para una correcta**

lectura y así poder registrar su marca. Es posible el deterioro o pérdida del chip por parte de algún corredor, debido al tipo de prueba, por lo que sería imposible registrar el tiempo del corredor. La organización intentará solucionar el problema en la medida de lo posible, aunque el corredor debe ser el responsable del buen uso de su chip.

## **4. PENALIZACION Y DESCALIFICACION**

Para que el corredor pueda avanzar en la prueba, sino puede superar algún obstáculo, una vez hechos dos intentos o los que los jueces exijan en cada uno de los obstáculos, será penalizado realizando 25 burpees.

¿Qué es un burpees? Es un ejercicio físico que trabaja tanto el tren superior como inferior del cuerpo. Consiste en hacer una flexión tocando el pecho en el suelo, e incorporarse en posición vertical dando un salto. Cada corredor que no pueda pasar un obstáculo realizara 25 burpees. Si el corredor no puede realizar la penalización será anotado para no poder acceder a conseguir premio.

**IMPORTANTE:** la carrera de obstáculos SAMOA RACE es una prueba que combina la diversión y la superación de la forma física del propio corredor. Pero sí que requiere un mínimo de preparación.

Nunca el corredor puede superar el obstáculo esquivándolo, ya que sería automáticamente descalificado de la prueba.

Tendrás en la mayoría de los casos dos oportunidades en superar algunos obstáculos. El voluntario te lo comunicara cuando no sea el caso.

Podrán ayudarse en los obstáculos los participantes.

## **5. VOLUNTARIOS**

Todos los obstáculos tendrán un mínimo de un voluntario acreditado para supervisar la correcta ejecución del corredor en superar el obstáculo o, si el corredor no puede realizar el obstáculo, que realice la penalización de los 25 burpees para continuar corriendo.

Aunque el voluntario supervise la penalización, es el propio corredor el que deberá contar todos sus burpees de manera honesta y en voz alta.

## **6. INSCRIPCION**

Las inscripciones se hacen por alguna de estas vías:

- Online a través de [www.cruzandolameta.es](http://www.cruzandolameta.es)
- En persona en el gimnasio J&M Gym Sport de Cogollos de la Vega

El precio de la prueba es:

30€ por corredor (tarifa estándar)

25€ para el caso de grupos desde 10 participantes

Descuentos:

Hasta el 31 de Marzo 5€ menos (25€ individual y 20€ grupos)

Alumnos y antiguos alumnos del IES Emilio Muñoz y de la Residencia La Atalaya 5€ menos.

15€ corredores empadronados en la localidad de Cogollos Vega, acreditándolo con el certificado de empadronamiento. El 50% restante lo subvenciona el Ayuntamiento.

Incrementos: 5€ más del 1 al 15 de Mayo (35€ y 30€)

**OFERTAS NO ACUMULABLES!!!**

## **7. REGISTRO Y BOLSA DEL CORREDOR**

El dorsal se recogerá 1 hora antes de la prueba en una carpa situada en la salida de la carrera. Deberá presentar DNI.

La bolsa del corredor llevara como mínimo (camiseta) la entregamos al finalizar la carrera.

## **8. CATEGORIAS Y PREMIOS**

Se realizara un sorteo entre todos los dorsales patrocinado por Granada Moción - Nissan, de un fin de semana en un hotel con desayuno incluido y con el coche Nissan que elijas para todo el fin de semana.

Todos los corredores que completen la carrera recibirán una medalla.

Se divide en estas categorías:

Masculina y femenina: a partir de 14 años. Tendrán premio los tres primeros clasificados de cada una de las categorías y subirán al pódium. Los premios se entregaran el mismo día de la carrera al finalizar todos y comprobar los mejores tiempos.

Grupal: al más numeroso

Veterano: al corredor más mayor de edad

Disfraz: premio al corredor/grupo de corredores que venga mejor caracterizados

## **9. SEGURIDAD Y SERVICIO SANITARIO**

Durante el desarrollo de la prueba se contara con servicio sanitario, Policía Local y Protección Civil.

## **10. RESPONSABILIDAD DE LOS PARTICIPANTES**

Los participantes deben firma este documento antes del día de la carrera.

## **11. SERVICIOS Y AVITUALLAMIENTO**

Los participantes deben firma este documento antes del día de la carrera.

## **11. SERVICIOS Y AVITUALLAMIENTO**

Al finalizar la prueba y durante el recorrido los corredores tendrán avituallamiento líquido y sólido.

Después de la carrera habrá disponibles duchas y donde cambiarse. Además habrá servicio de guardarropa en el que podrás dejar tus pertenencias antes de comenzar la carrera y recogerlo al finalizarla.

## **12. USO DE DATOS DEL PARTICIPANTE**

Al realizar la inscripción, cedo los derechos de imagen a la organización del evento, rechazando cualquier reclamación posterior de su imagen en videos o fotos en redes sociales, etc.

## **13. OBSTACULOS**

En los obstáculos os encontrareis con los siguientes materiales/pruebas: Monkeys, cuerda, ruedas, agua, equilibrio, lanzamiento, fuerza,...

Hay más, hasta un total de 20, pero la organización se reserva el derecho de no publicarlos para jugar con el factor sorpresa y la incertidumbre del corredor hasta el día de la carrera.

También se reserva el derecho a modificar los obstáculos de la carrera por motivos de seguridad u otros.

Nota: al margen de este reglamento, rige las normas básicas del buen uso del material, así como cuidar el medio y no tirar nada, dañar bienes de terceros, etc. .