

A black and white photograph of a person from the waist down, performing a kettlebell swing. The person is wearing a light-colored t-shirt, dark shorts, and dark socks with a small logo. A large, dark kettlebell is suspended by a strap around their waist. The background is a textured, light-colored surface.

EVERY GENERATION NEEDS A **NEW REVOLUTION**

---

# NORMATIVA



## 1. DEFINICIÓN/Competición

G race es una carrera de híbrida outdoor que combina 8 workouts y 6,4 kilómetros de carrera de manera intercalada. La carrera se inicia con un workout seguido de carrera, repitiendo esta secuencia hasta haber completado una distancia total de 8 workouts y 8 series de 800m.

Para terminar la carrera, los participantes deben de completar los workouts y la carrera en un orden específico. Los workouts serán los mismos para todos los participantes (salvo en la categoría RELAY que se divide), mientras que las repeticiones y el peso pueden variar según la categoría. La distancia de carrera es la misma para todos los participantes: todos tienen que correr 800m en la pista de atletismo después de cada workout, una distancia total de 6,4 kms.

Los resultados se diferencian por grupo de edad y el ranking se basan en el tiempo más rápido en cada división, y se ordenarán del tiempo más rápido al más lento, siendo el participante más rápido el ganador.

## 2. PARTICIPACIÓN

G Race es una competición abierta en la que cualquier persona puede participar sin necesidad de clasificación previa.

La edad mínima para participar en un evento G Race es de 16 años el día de la competición y, para participar, los participantes únicamente podrán inscribirse a través la pagina web del evento. Todos los participantes deben aceptar los términos, condiciones y normativa de participación.

## 3. EVENTO

### 3.1 Fecha del evento.

La carrera se realizará en las **pistas de atletismo de SAN PABLO** (Sevilla) el día **5 de OCTUBRE** de 2024.



## 4. CATEGORÍAS

**Existe 3 modalidades de participación**

### Categorías individuales

- a) G Race (MEN / WOMEN)
- b) G Xtreme (MEN / WOMEN)

G Race ofrece dos categorías individuales, que a su vez se dividen por sexo. Las categorías se diferencian entre sí en cuanto a repeticiones y/o peso. La distancia de carrera es la misma para todas las divisiones: cada participante debe correr 800m después de cada workout. Los participantes inician la competición en tandas o waves formadas por atletas de su misma división. En la siguiente tabla puedes encontrar los pesos, repeticiones y distancias de los workouts para cada categoría:

PROGRAM		G RACE		G XTREM	
		Man	Woman	Man	Woman
WALL BALL		6kg	4kg	9kg	6kg
FARMER CARRY		22.5kg	15kg	30kg	22.5kg
WALKING LUNGES		15kg	10kg	20kg	15kg
GOBLET SQUAT		24kg	16kg	32kg	24kg
SLAMBALL CARRY		20kg	15kg	30kg	20kg
BURPEES BJ		-	-	-	-
WALKING BEAR		15kg	10kg	20kg	15kg
DUMBBELL THREE		12.5kg	5kg	20kg	12.5kg
					80 Reps
				Dumbbell X2	200 M
				Disco	50 M
				Kettlebell	16 Reps
				Slam Ball	160 M
					80 M
				Disco	80 M
				Dumbbell X2	10+10+10 Reps

### Categorías dobles

Se realizará en formato relevo, y cada participante realizará 1 workouts + 800 m de carrera de forma intercalada con el participante.



## 5. GRUPOS DE EDAD

Todas las categorías se dividen en grupos de edad (salvo relevos). El grupo de edad de un participante se determina por su edad en la fecha de celebración del evento.

- a) 16 - 24 h) 55 - 59
- b) 25 - 29 i) 60 - 64
- c) 30 - 34 j) 65 - 69
- d) 35 - 39 k) 70 - 74
- e) 40 - 44 l) +75
- f) 45 - 49
- g) 50 - 54

## 6. WORKOUTS

- 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.



## ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y PESOS

A continuación, se describen los estándares de movimiento, distancias y pesos de cada uno de los workouts de la competición. Cualquier ejecución de un movimiento que se desvíe de estos estándares, y/o sea inusual o poco común y/o resulte en una ventaja de tiempo no será aceptada y resultará en una repetición no válida o una penalización de tiempo o distancia.

### 6.1. WALL BALLS

- El atleta comienza en posición vertical, sujetando el wall ball con ambas manos.
- El participante realizará una sentadilla para posteriormente lanzar el balón (con ambas manos) al objetivo una vez de pie y en extensión completa.
- En cada repetición, el participante debe golpear el objetivo designado con la pelota. Las mujeres deben golpear en el centro del objetivo (2,75m de altura) y los hombres por encima de la línea blanca (3,05m de altura).
- Una vez que el balón alcanza la diana, el participante podrá atraparlo y comenzar el ejercicio de nuevo, o dejarlo caer para posteriormente volver a comenzar el ejercicio de pie con caderas y rodillas extendidas antes de hacer la sentadilla.
- En la posición inferior de la sentadilla, las rodillas del participante deben bajar de 90°.
- Si el participante incumple alguno de los puntos mencionados, la repetición queda invalidada y debe repetirse.
- Si es necesario, el árbitro puede utilizar un cajón con el que el participante debe hacer contacto cada vez para asegurarse de que el participante profundiza lo suficiente en la sentadilla.
- Los pesos y repeticiones para las distintas categorías son los siguientes:

Se realizarán **80** repeticiones:

**GR (G Race)** Masculino: 6 kg / Femenino: 4 kg

**Extreme**: Masculino: 9 kg / Femenino: 6 kg



## 6.2. FARMERS CARRY

Distancia: 200metros

- 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 vía ningún otro método.
- 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:

**GR** Masculino: 22,5 kg / Femenino: 15 kg

**Extreme** Masculino: 30 kg / Femenino: 22,5 kg



### 6.3. WALKING LUNGES

Distancia: 50 metros

- Este workout comienza recogiendo el disco de la zona designada junto a la línea de salida.
- El participante debe levantar el disco y agarrarlo con las manos y colocarlo pegado al pecho. No agarrar por debajo del disco ni por el agujero. Siempre por los lados.
- El participante comienza en posición vertical con ambos pies detrás de la línea de salida haciendo su primera zancada atravesando la línea.
- En cada zancada, la rodilla trasera debe tocar el suelo explícitamente.
- Una repetición termina con las rodillas y las caderas completamente extendidas.



- Las zancadas deben alternar las rodillas tocando el suelo.
- El participante puede dar zancadas de manera continua o detenerse después de cada zancada con ambos pies paralelos en el suelo.
- Está permitido dejar el disco en el suelo para descansar, siempre que no se muevan hacia delante cuando se deje y no necesitarán reiniciar la ruta desde el principio.
- Está prohibido dar cualquier paso entre repeticiones.
- Notas adicionales: el disco no se pueden arrastrar, rodar, o mover vía ningún otro método.
- El workout se completa cuando el participante devuelve el disco a la zona designada tras la línea de meta.
- Si el participante infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso, el participante recibe una penalización de 5m de distancia.
- Los pesos para las distintas categorías son los siguientes:

**GR** Masculino: 15 kg / Femenino: 10 kg

**Extreme** Masculino: 20 kg / Femenino: 15 kg

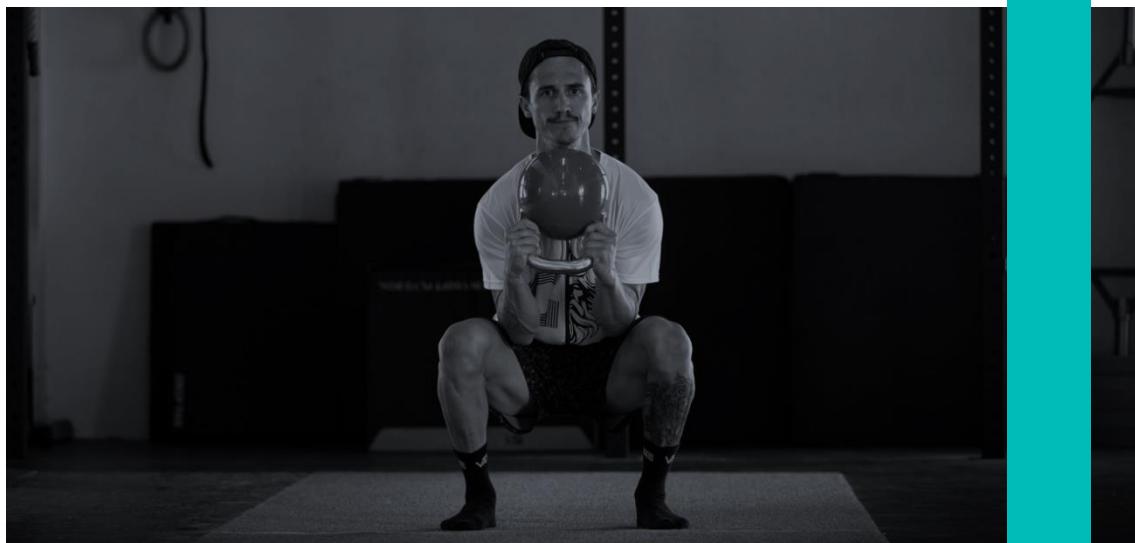
## 6.4. GOBLET SQUAT

Distancia: 16 metros

- Este workout comienza recogiendo la kettlebell de la zona designada junto a la línea de salida.
- El participante debe levantar la kettlebell y agarrarla con las manos y colocarlo en posición goblet pegado al pecho, por debajo de 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: 16 líneas-16 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.
- Los pesos para las distintas categorías son los siguientes:

**GR** Masculino: 24 kg / Femenino: 16 kg

**Extreme** Masculino: 32 kg / Femenino: 24 kg



## 6.5. SLAM BALL CARRY

Distancia: 160 metros.

- Este workout comienza recogiendo el slam ball de la zona designada junto a la línea de salida.
- El participante transportará el slam ball con ambos brazos abrazándolo contra el pecho en todo momento mientras avanza.
- Está permitido dejar el slam ball en el suelo para descansar, siempre que no se muevan hacia delante cuando se deje y no necesitarán reiniciar la ruta desde el principio.
- El workout se completa cuando se han recorrido los 160 m y el slam ball se lleva a la zona designada tras la línea de meta.
- Notas adicionales: Se deben levantar y transportar el slam ball. No se puede arrastrar, rodar, o mover vía ningún otro método.
- 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:

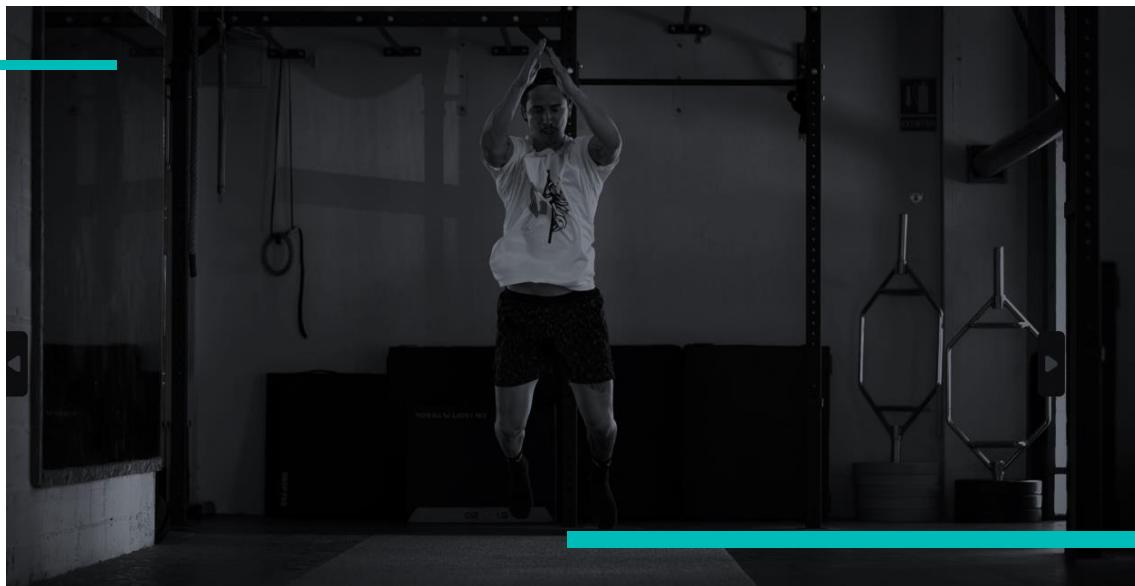
**GR** Masculino: 20 kg / Femenino: 15 kg

**Extreme** Masculino: 30 kg / Femenino: 20 kg



## 6.6. BURPEE BROAD JUMP

Distancia: 80 metros.

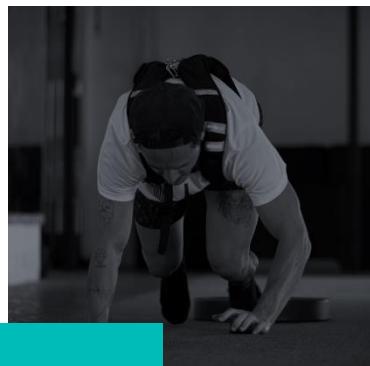


- El participante comienza haciendo un burpee.
- El burpee comienza con las manos colocadas antes de la línea de salida y cerca de los pies, como máximo a un pie de distancia del cuerpo. Una vez colocadas las manos en el suelo, no se pueden mover hacia delante.
- En la posición inferior, el pecho debe 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. Está prohibido que 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.



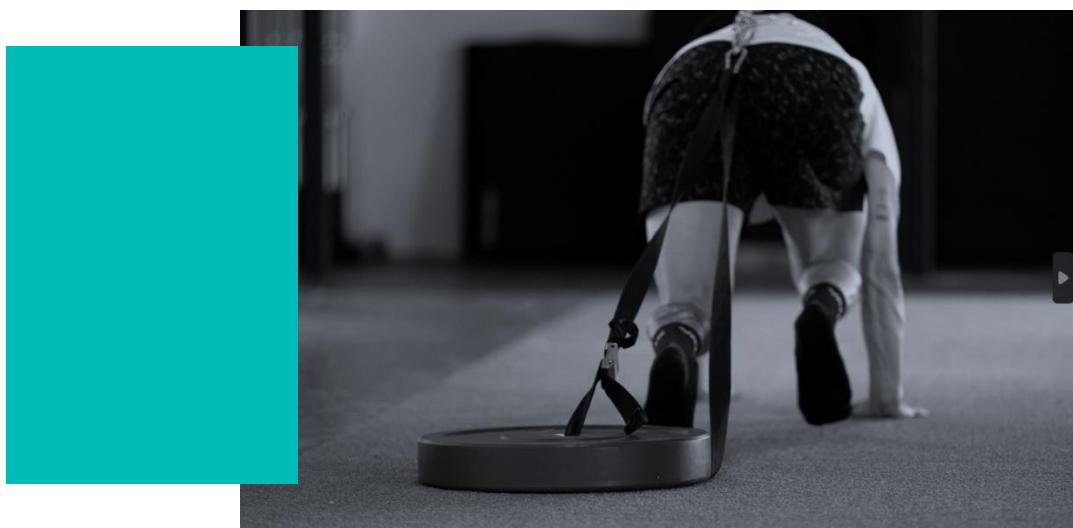
## 6.7. WALKING BEAR

Distancia: 80 metros lastrados (2x40m)



- Este workout comienza poniéndose el arnés que está colocado en cada uno de los carriles.
- El participante se colocará antes de la línea de salida en posición de animal bear: posición cuadrúpeda despegando las rodillas del suelo y quedando con las palmas de las manos y la punta de los pies como únicos apoyos.

- El participante avanzará llevando una rodilla hacia el codo del mismo lado adelantando la mano contraria simultáneamente, intentando siempre mantener el abdomen contraído y el tronco paralelo al suelo.
- El participante no se podrá levantar ni dar la vuelta hasta que el disco no haya pasado
- Una vez que el participante haya completado 2x40m y el disco pasado completamente la línea del final sin previamente haberse levantado, el workout se dará por completado.
- 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:

**GR** Masculino: 15 kg / Femenino: 10 kg

**Extreme** Masculino: 20 kg / Femenino: 15kg



## 6.8. DUMBBELL THREE

Se realizan 3 ejercicios. 10 repeticiones de cada ejercicio, cada repetición se realizará en un espacio delimitado por 30 líneas diferenciadas por colores.

1er ejercicio 10 reps de clean

2º ejercicio 10 reps de thruster

3er ejercicio 10 reps de burpees over head (Devil press)

Siempre con las mancuernas. Se puede fraccionar y dejarlas en el suelo.



Peso de las mancuernas.

GR Masculino: 12.5kg kg

GR Femenino: 5 kg

Extreme Masculino: 20 kg

Extreme Femenino: 12.5 kg

La zona estará delimitada por líneas. Entre cada línea habrá una distancia de 2m. Ese será el espacio donde se harán las repeticiones de cada ejercicio.

Se realiza una repetición y se avanza al siguiente espacio para realizar la siguiente. Así sucesivamente hasta completar las 30 repeticiones, 10 por cada ejercicio.

## 7. ÁRBITROS

Para cada workout, un árbitro será responsable de asegurar que todos los participantes completen el workout de manera correcta y segura, cumpliendo con todos los estándares de movimiento. El árbitro tendrá el apoyo del director de la carrera, que supervisa todos los aspectos deportivos de la competición y tiene la última palabra en todas las cuestiones de evaluación.

## 8. CARRERA

La distancia de carrera es siempre de 800 metros (2 vueltas a la pista). Siempre se correrá por el carril izquierdo, y utilizar los carriles derechos para adelantar.

## 9. ROPA Y ACCESORIOS

La equipación de los participantes será siempre a elección del mismo, siempre y cuando se cumpla el objeto de ser deportiva y no incumplir la pertenencia de accesorios prohibidos por la competición. El participante no podrá recibir ningún accesorio, sea o no permitido, de personas ajena a la competición en el momento de la misma. Siempre tendrán que salir con estos desde línea de salida.

### ACCESORIOS PERMITIDOS

- Rodilleras - Guantes - Cinturón de halterofilia - Muñequeras - Sistemas de hidratación (bolsas o chalecos de agua)

### ACCESORIOS NO PERMITIDOS

- Auriculares - Correas de levantamiento de peso - Móviles

## 10. AVITUALLAMIENTO

Tanto en la carrera como al finalizar la misma, habrá zonas de avituallamiento para el atleta. Asimismo, estos podrán llevar, tanto bebidas isotónicas, 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.



## 11. 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 aprender 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 fé a un rival
- Disputas o peleas con cualquier miembro de la organización o incluso de otros participantes.



## 12. PENALIZACIONES

### PENALIZACIÓN DE TIEMPO

#### 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.

#### Vueltas de carrera incompletas o workout incompleto

Si un participante no corre el número correcto de vueltas (2 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

800 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 (excepto en Wall Balls), 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.



Dependiendo del workout, la penalización puede ser de "no rep" que lo puede decidir el árbitro o juez que esté en la estación correspondiente, por lo que esa no contaría para seguir avanzando.

## 13. ORGANIZACIÓN DEL EVENTO

El día del evento los participantes se encontrarán con las siguientes áreas:

### CHECK IN

Una vez que llegue a la sede del evento, el participante tendrá que registrarse para recibir el chip de cronometraje, la pulsera de atleta y su número de salida. En el check in, el participante deberá presentar un documento oficial de identidad (DNI o pasaporte) y su confirmación de inscripción.

Cada participante recibirá un chip de cronometraje para registrar sus tiempos durante la competición. Junto con el chip, se entregará un velcro para que el participante se coloque el chip de cronometraje en el tobillo izquierdo o derecho. El cronometraje solo será válido y correcto si el chip está colocado en el tobillo, por lo que es responsabilidad del participante ponérselo correctamente. Al cruzar la línea de meta, el participante deberá entregar el chip de cronometraje al staff de la competición.

### VESTUARIOS Y BAG DROP

El participante dispondrá de vestuarios y una zona de guardarropa.

### WARM UP

Todos los participantes dispondrán de una zona de calentamiento designada con el equipo de la competición y otro material.

### START ZONE

15 minutos antes de la hora de salida, los participantes deben presentarse en la zona de pre-salida y su wave se anunciará in situ.

Diez minutos antes de la hora de salida, se guiará a los participantes a la Start Zone, donde se unirán a un calentamiento dirigido que terminará dos minutos antes de la hora de salida.

