

# STRONGRACE

30  
DE JUNIO

VELÓDROMO  
ILLES  
BALEARS

ORGANIZAN

MALLORCA



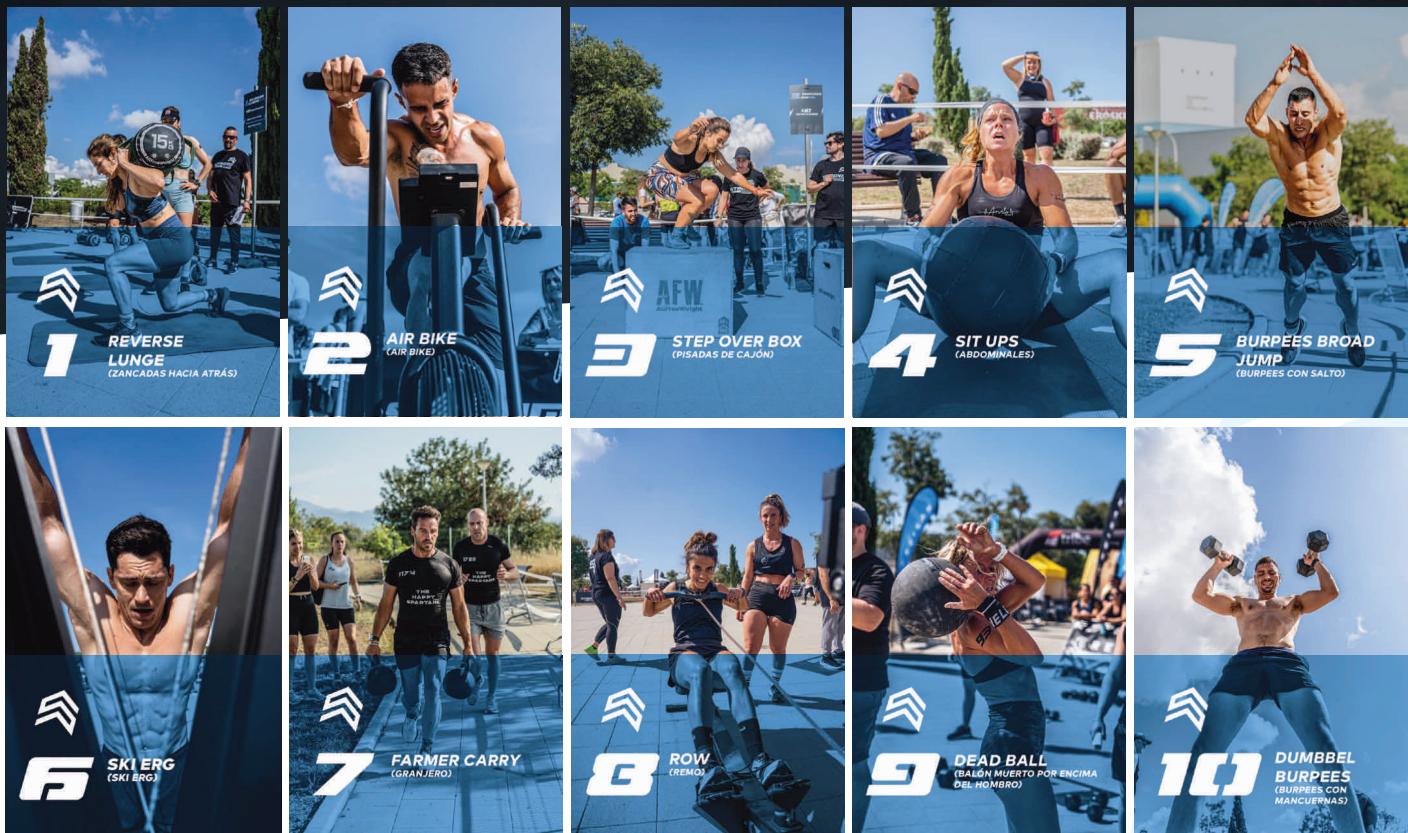
RS TRAINING  
CENTER

INSCRIPCIONES

SPORTMANIACS  
BALEARES

REGLAMENTO SEGUNDA EDICIÓN

- **FECHA:** Domingo 30 de junio de 2024.
- **ORGANIZADOR:** Mallorca OCR C.D y RS Training | info@mallorcaocr.com | 685796700
- **LUGAR:** Velódromo Illes Balears | Avenida de L'Uruguay 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 broad jump** (burpees con salto) 60 metros.
  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)
<b>1</b> <small>REVERSE LUNGE (ZANCADAS HACIA ATRÁS)</small>	<b>40</b>	-	-	<b>15 KG</b>	<b>25 KG</b>	<b>15 KG / 25 KG</b>
<b>2</b> <small>AIR BIKE (AIR BIKE)</small>	-	-	<b>30 CAL</b>	-	-	-
<b>3</b> <small>STEP OVER BOX (PISADAS DE CAJÓN)</small>	<b>40</b>	-	-	-	-	-
<b>4</b> <small>SIT UPS (ABDOMINALES)</small>	<b>40</b>	-	-	<b>6 KG</b>	<b>9 KG</b>	<b>6 KG / 9 KG</b>
<b>5</b> <small>BURPEES BROAD JUMP (BURPEES CON SALTO)</small>	-	<b>60 METROS</b>	-	-	-	-
<b>6</b> <small>SKI ERG (SKI ERG)</small>	-	<b>500 METROS</b>	-	-	-	-
<b>7</b> <small>FARMER CARRY (GRANJERO)</small>	-	<b>100 METROS</b>	-	<b>24 KG</b> (EN CADA BRAZO)	<b>24 KG</b> (EN CADA BRAZO)	<b>24 KG / 24 KG</b> (EN CADA BRAZO)
<b>8</b> <small>ROW (REMO)</small>	-	<b>500 METROS</b>	-	-	-	-
<b>9</b> <small>DEAD BALL (BALÓN MUERTO POR ENCIMA DEL HOMBRO)</small>	<b>30</b>	-	-	<b>20 KG</b>	<b>30 KG</b>	<b>20 KG / 30 KG</b>
<b>10</b> <small>DUMBBELL BURPEES (BURPEES CON MANCUERNAS)</small>	<b>30</b>	-	-	<b>6KG</b> (POR MANO)	<b>10 KG</b> (POR MANO)	<b>6 KG / 10 KG</b> (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: **50€ por pareja.**
- Cierre de inscripciones: **28 de junio a las 23:59h.**
- No habrá inscripciones el día de la carrera.
- Incluye chip y seguro de accidentes.
- Bolsa corredor.
- Plazas limitadas a **450 parejas (900 personas).**

## › CATEGORÍAS:

- Pareja masculina.
- Pareja femenina.
- Pareja mixta.

## › TROFEOS Y PREMIOS:

### ABSOLUTA

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

- 1º clasificado: 200,00€ + Cuota mensual ilimitada RS Training + Merchandising.
- 2º clasificado: 150,00€ + Bono 10 sesiones grupales RS Training + Merchandising.
- 3º clasificado: 100,00€ + Bono 5 sesiones grupales RS Training + Merchandising.

### CATEGORÍA

Grupos de edad:

- Categoría de 18 a 29 años.
- Categoría de 30 a 39 años.
- Categoría de 40 a 49 años.
- Categoría de más de 50 años.

## › GRUPOS DE EDAD:

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 2024. Esto es, si un participante tiene, por ejemplo, 29 años el día de la carrera pero durante el 2024 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 MIXTA

- 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.

### HORARIOS:

Recogida de dorsales anticipada

Se pueden recoger:

- Viernes 28 de junio de 10:30 a 13:30 y 16:30 a 19:30 en Tribe Run & Train.
- Sábado 29 de junio de 10:00 a 14:00 en RS Training Mallorca.
- Domingo 30 de junio, no habrá entrega de dorsales.

## DÍA DE LA CARRERA

- 08:00h: Apertura de puertas Velódromo.
- 9:00h: Salida de la primera pareja (cada 1' minuto saldrán dos parejas)
- 14:00h: Fin de la competición.
- 14:30h: 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 día 16 de junio de 2024
- 50% hasta el día 23 de junio de 2024
- No se realizarán devoluciones a partir del día 24 de junio de 2024.

## SERVICIOS:

- Avituallamientos en carrera.
- Servicio de Guardarropa para todos los participantes.
- Vestuarios y Baños.
- Habrá servicio de duchas.
- Food Truck.

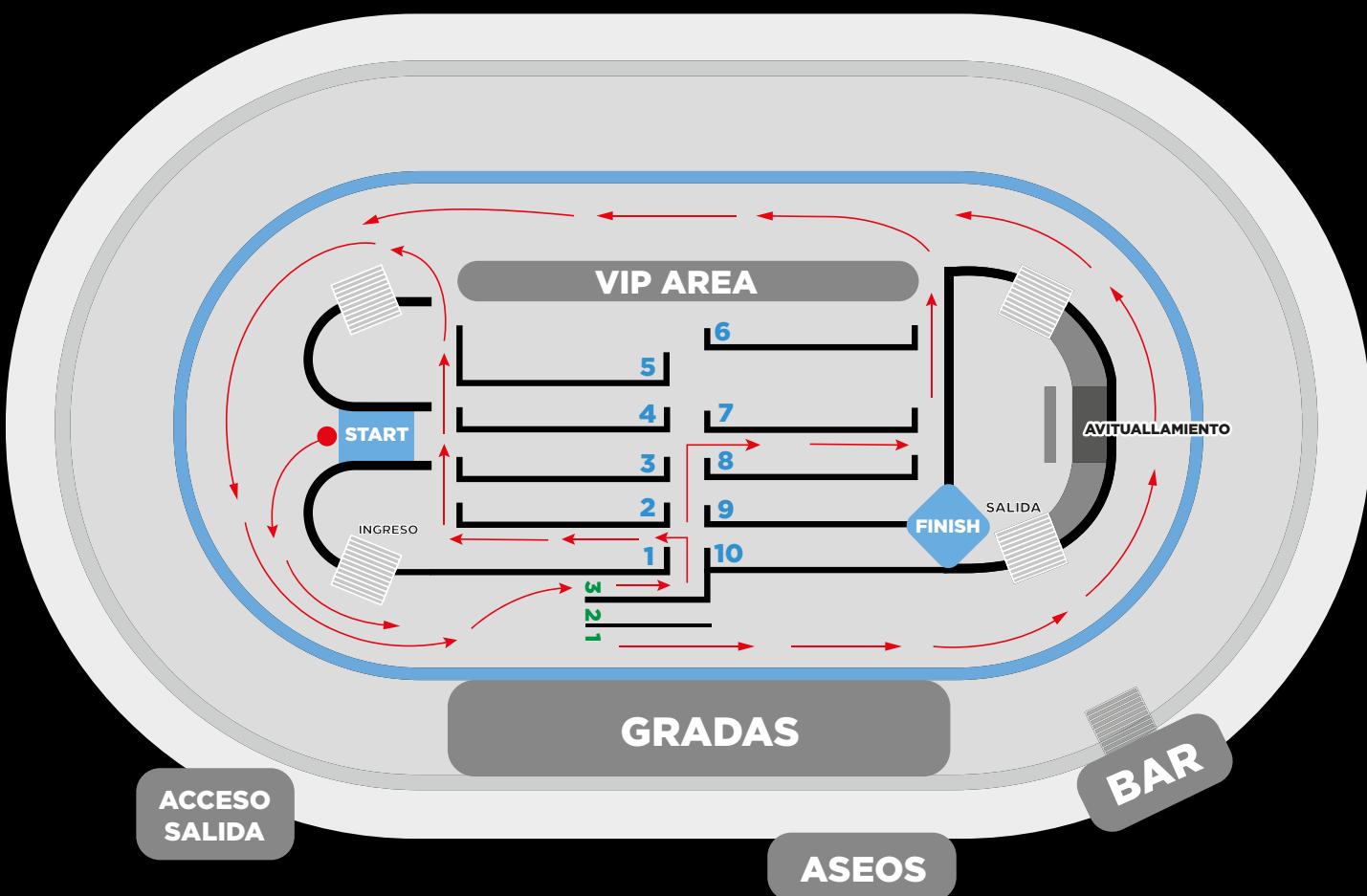
## AVITUALLAMIENTO

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



# **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 parte de carrera se deberá de realizar en pareja, en el caso de que uno de los dos se adelante un poco al entrar en la zona de ejercicios, este deberá de esperar en la zona indicada con una pegatina junto al ejercicio a realizar, hasta que el compañero no llegue y de el relevo, estos no podrán iniciar el ejercicio.
- 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.
- Habrá una zona de espera para empezar el workout, es decir, en caso de que llegues antes que tu compañero al workout correspondiente, deberás esperar en dicha zona hasta que llegue tu compañero/a, ya que no podrás empezar el workout hasta que llegue y de la mano al compañero.
- Las repeticiones o distancias 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, vamos directos 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 relevó debe esperar con el material en el suelo y en la hora del cambio su puede cogerlo para empezar.**



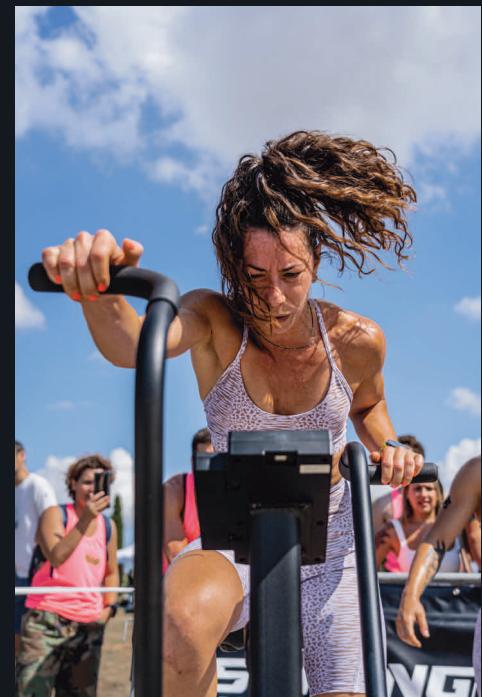
## PENALIZACIONES

- *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 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 BROAD JUMP

### TÉCNICA

- Los competidores/as deben empezar el workout desde atrás de la línea de salida, empezando el movimiento con un burpee. Después del burpee ya pueden realizar el salto de longitud, el cual debe hacerse con los dos pies juntos. Queda prohibido saltar primero con un pie y luego con el otro. El salto debe realizarse siempre con los dos pies al mismo tiempo.
- Una vez realizado el salto, en la recepción y a la hora de hacer el burpee, las manos deben colocarse como máximo a un antebrazo de distancia desde la punta del pie y la mano a colocar en el suelo.
- Una vez colocada las manos en el suelo, debe volver a realizarse el burpee, lanzando las piernas hacia atrás. Llegando a realizar una flexión completa que toque el pecho en el suelo. Después de ejecutar el burpee, se vuelve a empezar el movimiento.

#### Notas adicionales:

*Los competidores pueden hacer cuantos cambios necesiten. Al cambiar el nuevo competidor debe empezar donde han hecho el cambio haciendo un Burpee y luego el salto. Queda prohibido hacer el cambio y saltar directamente.*

### 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. Si se cuenta una (no rep) se hará volver al corredor a la posición del anterior burpee para volver a realizarlo de nuevo. Aquí contamos metros, por lo que si hace un Burpee BJ mal ejecutado, se le atrasará hasta donde empezo el salto anterior.



## 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 comenzado 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.*



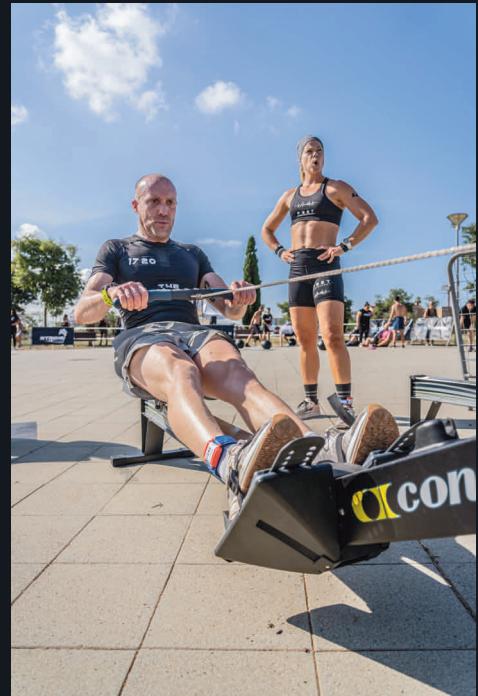
### PENALIZACIONES

- *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 comenzado 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](mailto: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](mailto: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.