



REGLAMENTO STRONG RACE MALLORCA

PRIMERA EDICIÓN

FECHA: Domingo 04 de junio de 2023.

ORGANIZADOR: RS TRAINING | info@rstraining.es | 648 67 49 57 | rstraining.es

LUGAR: Parque Proyecto Hombre | calle proyecto hombre núm. 9, Polígono de Son Morro, Palma ([Proyecto Home Park](#))

DESCRIPCIÓN COMPETICIÓN: **STRONG RACE** es una prueba deportiva que se realizará 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. Row (Remo) 500 metros.
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. Sky erg 500 metros.
7. Farmer carry (Granjero) 100 metros hombre y mujer con 24kg en cada mano.
8. Air bike 30 calorías.
9. Dead Ball (balón muerto por encima hombro) 30 repeticiones | pesos hombre 20kg, pesos mujer 15kg.
10. Dumbbell burpees (burpees con mancuernas) 30 repeticiones | pesos hombre 10kg en cada mano, pesos mujer 6kg en cada mano.



INSCRIPCIONES:

- Precio inscripción: **32€ por pareja**, 2€ destinados a Proyecto Hombre.
- Cierre de inscripciones: miércoles 31 de mayo a las 23:59h.
- No habrá inscripciones el día de la carrera.
- Incluye chip y seguro de accidentes.
- Bolsa corredor.
- **Plazas limitadas a 90 parejas (180 personas).**

CATEGORÍAS:

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

TROFEOS Y PREMIOS:

- Trofeo y premio en metálico para los 3 primeros clasificados de cada categoría:
 - 1º clasificado: 200,00€.
 - 2º clasificado: 150,00€.
 - 3º clasificado: 100,00€.

HORARIOS:

Recogida de dorsales anticipada

Se pueden recoger

- Viernes 2 de junio de 10:30 a 13:30 y 16:30 a 19:30 en Tribe Run & Train.
- Sábado 3 de junio de 10:00 a 14:00 en RS Training Mallorca.
- **Domingo 4 de junio, no habrá entrega de dorsales.**



Día de la carrera

- 9:00h: Salida de la primera pareja (cada 1' minuto saldrá una pareja) desde la entrada del parque del Proyecto Hombre.
- 12:30h: Entrega de trofeos.
- 13:00h: Clausura.

EDAD MÍNIMA PARA COMPETIR

- 16 años cumplidos el día de la carrera y sin límite de edad.

DEVOLUCIONES:

- 100% hasta el 21 de mayo.
- 50% hasta el 28 de mayo.
- A partir del 29 de mayo no se realizarán devoluciones.

SERVICIOS:

- Avituallamientos en carrera.
- Servicio de Guardarropa para todos los participantes.
- Baños.
- No 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.



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 del



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 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. 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.