



NORMATIVA AREA GAMES

1. PARTICIPACIÓN

La edad mínima para participar es 16 años sin importar género o nacionalidad. Los menores de 18 años necesitarán autorización firmada por tutor legal que entregarán al recoger su dorsal.

Como participante, es tu responsabilidad conocer todas las normas y reglas de la carrera, así como la dificultad y dureza del recorrido. Todos los corredores participan bajo su PROPIO RIESGO. Areafit no se hace responsable de cualquier daño sufrido por los participantes o sus equipaciones.

Correr bajo los efectos de alcohol y/o drogas está totalmente prohibido.

Imágenes y vídeos serán tomadas a lo largo de la prueba. Participando en Area Games das el permiso para que Areafit haga uso de este material de la manera que considere oportuna. Esto también incluye a partners y/o patrocinadores de Area Games.

2. INSCRIPCIONES

Las inscripciones se realizan a través de: www.areafit.es

El precio está estipulado en **70€ por pareja**, en la prueba (5Km) y no variará según el tramo en que se encuentren las inscripciones. (Socios en activos de areafit obtendrán descuento de **10€ por persona**).

Sólo cabe la posibilidad de **inscripción en pareja**.

Categorías:

- Parejas femeninas
- Parejas masculinas
- Parejas mixtas

Todas las inscripciones son definitivas.

3. POLÍTICA DE DEVOLUCIÓN:

El importe a devolver será el que se indica a continuación, de acuerdo a los plazos siguientes:

- Desde el momento de la inscripción hasta los 15 días siguientes: 95% del importe.
- Pasados 16 días desde que se produce la inscripción y hasta 30 días antes del evento: 75% del importe.
- Hasta 15 días antes del evento: 60% del importe.

Los 15 días previos al evento no se atienden devoluciones bajo ningún concepto.

La organización se reserva el derecho de cancelar o aplazar una carrera. Si esto ocurre, los inscritos podrán participar en otra carrera de las mismas características sin coste añadido o recibir la devolución de la inscripción en los términos descritos en el punto 4. **POLÍTICA DE DEVOLUCIÓN**. No se atenderá ningún coste añadido como pudiera ser hotel o desplazamiento, se facilitará una zona para colocar las pertenencias.

4. RESPONSABILIDAD



Reconozco que soy el único responsable de todas mis pertenencias y equipo deportivo durante el transcurso de la competición **AREA GAMES** y sus actividades relacionadas. Declaro y certifico que estoy en óptimas condiciones físicas y suficientemente entrenado para participar en este evento, habiendo realizado los chequeos médicos pertinentes. Me encuentro en buen estado de salud, sin padecer dolencias, limitaciones físicas o lesiones que puedan agravarse con mi participación. En caso de sufrir alguna lesión o cualquier otra circunstancia que pueda comprometer seriamente mi bienestar, informaré a la Organización lo antes posible.

Acepto asumir por mi cuenta los gastos médicos en caso de requerir asistencia por lesión, accidente o enfermedad durante la competición. Soy plenamente consciente de que este tipo de pruebas, al desarrollarse en entornos naturales y de difícil acceso, implican un riesgo añadido para los participantes. Por ello, asisto por voluntad propia, aceptando plenamente los riesgos y consecuencias derivadas de mi participación.

Autorizo el uso libre de mi nombre e imagen en cualquier medio de comunicación o publicación relacionada con la prueba.

Exonero de toda responsabilidad a la Organización, directores del evento, colaboradores, patrocinadores y voluntarios de AREA GAMES, renunciando a cualquier tipo de reclamación. Esto incluye posibles daños o lesiones, tanto directos como indirectos, así como casos de fallecimiento. No obstante, esta exoneración no se aplicará si el daño o perjuicio es consecuencia de una negligencia o mala gestión por parte de la Organización.

Cuento con la preparación física, habilidades técnicas y conocimientos de supervivencia suficientes para garantizar mi propia seguridad bajo las condiciones de autonomía en las que se desarrolla la competición. Asimismo, dispongo del equipo deportivo y de seguridad requerido por la Organización, el cual está en buen estado, homologado y adecuado para su uso, comprometiéndome a portarlo durante toda la prueba.

Me comprometo a respetar y cumplir las normas de seguridad establecidas por la Organización, así como a mantener una actitud responsable que no incremente los riesgos para mi integridad física o mental. Seguiré las indicaciones y aceptaré las decisiones tomadas por los responsables del evento (jueces, médicos y organizadores) en lo referente a la seguridad.

Autorizo a los Servicios Médicos del evento a realizar cualquier tratamiento o prueba diagnóstica que pudiera necesitar, incluso si no estuviera en condiciones de solicitarla. En caso de que los profesionales sanitarios lo consideren necesario, me comprometo a abandonar la competición por mi propia seguridad.

Me abstendré de consumir sustancias prohibidas o consideradas dopaje.

La Organización se reserva el derecho de realizar controles antidopaje a los participantes, descalificando a aquellos cuyo resultado sea positivo.

Soy consciente de que mi dorsal es personal e intransferible, por lo que no podrá ser utilizado por otro competidor ni por ninguna otra persona en mi lugar.

Entiendo que la Organización tiene la facultad de aceptar o rechazar la inscripción de cualquier participante, aun cuando se haya abonado la cuota de inscripción, la cual será reembolsada en caso de no ser admitido.

- ✓ Me comprometo a respetar el entorno natural siguiendo las siguientes pautas:
- ✓ Circular con precaución por el recorrido marcado.
- ✓ No alterar los procesos naturales ni interferir en el equilibrio de los ecosistemas.
- ✓ No causar daños a los recursos geológicos, culturales o paisajísticos.

- ✓ Evitar el paso por zonas medioambientalmente sensibles.
- ✓ Realizar mis necesidades fisiológicas en los espacios habilitados para ello.
- ✓ No arrojar ni abandonar residuos sólidos o líquidos fuera de las áreas destinadas a su recogida.

La Organización se reserva el derecho de modificar cualquier información relativa a la carrera o cancelarla por causas de fuerza mayor, comunicándolo a través de sus redes sociales.

5. DECLARACIÓN DEL PARTICIPANTE

a. Deberás confirmar estar conforme con el documento de RENUNCIA DE PARTICIPANTE / DESCARGO DE RESPONSABILIDAD / PACTO DE NO DEMANDAR / LIBERACIÓN DE IMAGEN en el momento de realizar la inscripción.

6. SEGUROS Y RESPONSABILIDADES

a. Todos los participantes estarán amparados por un seguro de accidente y otro de responsabilidad civil acorde a lo establecido legalmente para este tipo de evento. Será la organización quien indicará el hospital o centro de atención al que podrán acudir y siempre acorde con el seguro contratado por la organización.

b. Estarán excluidos de la cobertura del seguro los accidentes derivados de un padecimiento latente, imprudencia, negligencia, no hacer caso de las indicaciones del director de carrera, ignorar las indicaciones del voluntariado de apoyo en los obstáculos, inobservancia de las leyes, etc.

c. Quedan excluidos también los casos producidos por desplazamiento a/o desde el lugar en que se desarrolla la prueba.

d. Durante el desarrollo de la prueba se contará con servicio de prevención sanitaria, Policía Local y/ Guardia Civil.

7. MOTIVOS DE DESCALIFICACIÓN

- ✓ El incumplimiento de la normativa a la hora de superar un obstáculo
- ✓ No llevar el chip/pulsera en un lugar visible que facilite la función de los jueces o voluntarios o participar con el chip de otro corredor.
- ✓ El corredor en categoría élite debe superar los obstáculos por sí mismo, sin recibir ningún tipo de ayuda.
- ✓ No completar todo el recorrido, abandonar la carrera o no seguir la ruta marcada.
- ✓ Entorpecer la marcha o la superación de un obstáculo de otro corredor.
- ✓ La actitud antideportiva, de interpretación o de insulto en carrera a otro corredor, voluntario u organización.
- ✓ Iniciar la salida antes de la señal del juez de salida o en una tanda distinta a la asignada.
- ✓ Acceder a la meta por cualquier otro sitio distinto del de llegada.
- ✓ Protestar airadamente, reclamar repetidamente de forma inapropiada o increpar a un sheriff, miembro de la organización o miembro de la empresa del cronometraje, será

motivo de penalización, penalizando con 5 minutos el tiempo final de la prueba. Si este comportamiento persiste el/la corredor/a será descalificado/a de la prueba siempre que el infractor sea reincidente.

- ✓ La organización se reserva la facultad de impedir la participación en próximas ediciones
- ✓ La organización de la prueba se reserva el derecho a descalificar a cualquier participante tras revisar vídeos y fotografías con evidencias claras de infracciones y/o irregularidades.
- ✓ Cualquier otra circunstancia no prevista en el presente reglamento pero que, a juicio de la organización, sea motivo de descalificación.

8. SEGUROS

Cada atleta participa bajo su entera responsabilidad y asumiendo que posee una condición física suficiente para afrontar la misma. La organización dispondrá de una póliza seguro de responsabilidad civil y seguro de accidentes del corredor, estando todos los participantes federados o no, cubiertos por la póliza de seguro de accidentes contratada por la Organización. En caso de accidente/lesión durante la prueba, se deberá comunicar inmediatamente a la Organización, para dar parte al seguro y seguir las indicaciones de éste. No se cubrirán bajo ninguna circunstancia gastos médicos no autorizados por el seguro.

9. SEGURIDAD Y RECORRIDO

El recorrido estará marcado y señalizado. Habrá voluntarios y personal sanitario presentes. En caso de lesión se llamará inmediatamente para solicitar ayuda. Si durante la competición te encuentras con algún lesionado/herido no intentes moverlo, avisa a la organización.

10. ACTIVIDADES/PRUEBAS

1. **Thruster (Sentadillas + Press Hombro) con mancuernas**- Se realizarán 3 series de 10/8/6 repeticiones de dicho ejercicio intercalándose con una carrera de 25m.

- Hombres mancuernas de: 17.5kg / 20kg/ 22,5 kg respectivamente
- Mujeres mancuernas de: 10kg / 12.5kg / 15kg

Para contabilizar la ejecución correcta, el ejercicio se partirá desde una posición erguido con las mancuernas apoyadas ligeramente sobre los hombros, se realizará una sentadilla bajando hasta que las crestas iliacas desciendan más allá de la altura de las rodillas, desde esta posición se realizará una extensión de piernas acelerando las mancuernas con el impulso, subiendo por encima de la cabeza hasta realizar la extensión de codo completa. De no ser la ejecución correcta, no se contabilizará y se le comunicará por el juez de que esa repetición no contó.

2. **Power Clean (Cargada)**- Se realizarán 3 series de 10/8/6 repeticiones de dicho ejercicio intercalándose con una carrera de 25m.

- Hombres: 40kg / 45kg/ 50 kg respectivamente
- Mujeres: 25kg / 30kg / 35kg

Para contabilizar la ejecución correcta, se realizará un movimiento vertical en el que se desplazará una barra cargada desde el suelo hasta nuestros hombros en un solo movimiento y haciendo una recepción de la misma en una mini-sentadilla o cuarto de sentadilla.

3. **Snatch mancuerna (Arrancada mancuerna)**- Se realizarán 3 series de 10/8/6 repeticiones de dicho ejercicio intercalándose con una carrera de 25m.
- Hombres mancuernas de: 20kg / 22,5kg/ 25 kg respectivamente
 - Mujeres mancuernas de: 12,5kg / 15kg/ 17,5 kg respectivamente

Para contabilizar la ejecución correcta, el ejercicio será de forma alterna, realizándose el cambio de mano de mancuerna **EN EL SUELO**, tocando siempre la mancuerna el suelo y subiendo por encima de la cabeza hasta realizar la extensión de codo completa. De no ser la ejecución correcta, no se contabilizará y se le comunicará por el juez de que esa repetición no contó.

4. **25m nado libre.** Se saltará desde una orilla de la piscina y se realizará nado libre hasta la otra orilla.
5. **Burpees 20.** Tocar el pecho el suelo SIEMPRE
6. **25m nado libre.** Se saltará desde una orilla de la piscina y se realizará nado libre hasta la otra orilla.
7. **Salto a cajón**- Se realizarán 30 saltos al cajón con pies juntos, la realización del salto de otra forma no está permitido.
- **Hombres:** Cajón nivel 4 (50 cm)
 - **Mujeres:** Cajón nivel 4 (50 cm) o nivel 4 (40cm)
8. **Wall ball**- Se realizarán 50 lanzamientos de balón a la pared teniendo que dar en la diana.
- **Hombres:** Balón 9 kg dina a 3m de altura (50 rep)
 - **Mujeres:** Balón 6 kg dina a 2.75m de altura (50 rep)
9. **100m de empuje de trineo**- Se tendrá que arrastrar trineo 100m realizando solo empuje.
- **Hombres:** trineo de 150 kg
 - **Mujeres:** trineo de 100 kg
10. **100m burpees + salto profundidad**- Se realizarán burpees tocando el pecho el suelo SIEMPRE y saltos a pies juntos buscando la máxima profundidad posible hasta cubrir los 100 del trayecto.
11. **Muros verticales**- Se pasarán como indique el juez de obstáculo. Sin apoyarse en los bastidores de sujeción del obstáculo.
12. **Pirámides**- Podrás superarlo con el agarre de la cuerda o simplemente con la fuerza y velocidad de tu carrera.
13. **Trincheras**- Tendrás que superarlo por la parte central de la trinchera, no se podrá apoyar ni ayudarse de la orilla de la misma, el hacerlo supone la descalificación o la repetición del obstáculo.
14. **Barra horizontal**- Hay que superarlas pasando de una barra a otra sin apoyar los pies en el suelo. No está permitido pasar por encima de las barras. No está permitido apoyarse en los bastidores de sujeción del obstáculo
15. **Pozas de agua**- Se pasarán siempre por dentro de las pozas de agua, pasando de una a otra por las zonas inclinadas de acceso, el superarlo de otra forma supondrá la descalificación o la repetición del obstáculo.
16. **Monkey Bars**- tendrás que pasar al otro lado utilizando los barrotes, utilizando las manos y pudiendo pasar utilizando el mínimo número de barrotes que tu capacidad física te permita y siempre saliendo por delante del último barrote, teniendo que utilizar como mínimo el antepenúltimo barrote. Podrás utilizar los pies para el paso del obstáculo como forma de agarre, tendrás que empezar el agarre como máximo en el PRIMER barrote. No podrás pasar por encima.



17. **La red**- Se pasarán siempre por debajo, el superarlo de otra forma supondrá la descalificación o la repetición del obstáculo.
18. **Troncos de equilibrio en altura**- Tendrán que pasarlo por encima del tronco, sin poder apoyarte en la estructura del obstáculo ni para subir ni para pasar, las chicas podrán ayudarse de las estructuras para subir hasta el tronco y una vez arriba no podrán utilizar la estructura para apoyarse.
19. **Salto**. Se realizará un desplazamiento de 100m mediante saltos con pies atados
20. **Farmer Walk (paseo del granjero)**- tendrás que recoger dos pesos, uno a cada mano y depositarlo en el punto marcado por la organización, el regresar sin el obstáculo supondrá la descalificación o la repetición del mismo.
 - Hombres: kettlebell 16 kilos
 - Mujeres: kettlebell 12 kilos
21. **Skyerg**- realizar 1000m en la máquina de Sky.

11. MAPA DE LA CARRERA

