



ORGANIZACIÓN

Fasnia Fit Race Strong está organizado por el centro deportivo **Fasnia Fit Club** conjunto a la colaboración del **excelentísimo Ayuntamiento de Fasnia** y patrocinadores que han velado por la gestión e impulso de dicho evento.

Fecha: 31 de MAYO 2025.

Lugar: Campo de Fútbol Miguel Díaz, Fasnia.

Plazas: 200 Plazas.

El evento se desarrollará sobre 4 categorías para los participantes: Dúo, Equipos, familia e infantil. Consta de distintas etapas en las que se trabajarán los cuatro bloques esenciales del ejercicio físico, en las cuales los participantes podrán poner a prueba sus límites en el mejor tiempo posible.

Estas etapas estarán subdivididas en dos tramos: RUN + WORKOUT (Carrera y Circuito).

Los ejercicios de **WORKOUT** serán publicados a partir del **1 de Abril** de manera progresiva, por las [redes sociales del evento](#) y se actualizarán en el reglamento, a medida que se vayan revelando.

La prueba tendrá una duración aproximada de entre 25 y 55 min. Dicho margen de duración se encuentra condicionado principalmente, por las distintas categorías de participación y por el nivel de l@s participantes.

Respecto a la dificultad técnica y al peso de los ejercicios que propondremos, deben entender que nuestra mayor pretensión es crear un evento participativo por lo que, la selección de las pruebas estará pensada para que todo tipo de perfiles deportivos puedan ser capaces de realizarlo. Obviaremos ejercicios muy técnicos, de disciplinas concretas o con un volumen de peso muy elevado. La idea es conseguir que l@s atletas lleguen a expresarse físicamente, pero con elementos que puedan realizar todas las disciplinas deportivas. Con esto pretendemos aunar deportista de diferentes índoles y que compitan en igualdad de condiciones.



INSCRIPCIÓN Y POLÍTICA DE DEVOLUCIÓN

Categoría funny family: 10€

Categoría junior: 15€

Categoría pareja: 45€

Categoría equipo: 60€

Una vez formalizada la inscripción, la organización no devolverá importe alguno de la misma. Si se deseara anularla por causa justificada o lesión con certificado médico, se puede contratar un seguro de cancelación por 5€ adicionales a la hora de realizar la inscripción y, se devolvería el resto del importe, en este caso fecha tope devolución sería 12 abril 2025.

Los cambios de participantes o cesión están permitidos desde la misma plataforma, zona participante hasta fecha máxima 12 de abril 2025.

En caso de que la carrera tenga que aplazarse o suspenderse, la organización se compromete a reservar el dorsal de la prueba para la nueva fecha en que se fije su celebración.

- **CHECK IN**

Una vez en el evento, el participante tendrá que registrarse para recibir el chip. En el check-in, el participante deberá presentar un documento oficial de identidad (DNI o pasaporte) y su confirmación de inscripción.

- **WARM UP**

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



CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

Fasnia Fit Race Strong no es exclusivo de clasificación previa por lo que, cualquiera puede participar en el evento. Una vez inscrito, se consideran aceptadas las siguientes condiciones, incluyendo la manifestación y exoneración de responsabilidad, así como la política de privacidad.

- La edad mínima y máxima para los participantes dependerá de la categoría.
- Deben aceptar los términos y las condiciones de participación.

CATEGORÍAS Y SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

- **Categoría FUNNY FAMILY**

- Edad comprendida desde los 3 años hasta 11 años.
- No dispone de escalafón clasificatorio por lo que, todo niñ@s participante recibirá medalla.
- Debe de ir acompañado de padre, madre o tutor.

- **Categoría JUNIOR**

- Edad comprendida desde los 12 años hasta los 18 años dividida según número de participantes.
- Esta modalidad contará de subcategoría: Femenino o masculino.
- Dispone de escalafón clasificatorio de posición y premios.



- **Categoría PAREJA**

Divididos entre masculino, femenino y mixto.

- Dispone de escalafón clasificatorio de posición y premios.

- **Categoría EQUIPOS**

Compuestos por dos hombres y una mujer.

- Edad comprendida a más de 18 años.

- Se designará en 2 prueba por cada bloque troncal. (2 pruebas de fuerza, 2 pruebas de velocidad y dos pruebas de resistencia) Haciendo un total de 6.

LA COMPETICIÓN

Para completar toda la competición **Fasnia Fit Race Strong** y recibir un tiempo de finalización válido, los participantes deben completar los kilómetros de carrera y los workouts en el orden designado (carrera, workout, carrera, workout, etc.) hasta un total de kilómetros de carrera y workouts diferentes.

- **WORKOUT**

-Los workouts se deben completar en el orden establecido.

- Se deben cumplir los estándares de movimiento de todos los workouts.

- Los workouts se inician y finalizan en los puntos marcados.

- Un workout se da por finalizado tras completar el número correcto de repeticiones y/o distancias.

- Todos los workouts se deben ejecutar con el peso establecido para cada categoría.



- **ÁRBITROS Y HEAD JUDGES**

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.

Todas las decisiones del árbitro, el head judge, el director de carrera y los organizadores del evento son definitivas.

REGLAMENTO PRUEBA DE PAREJAS.

CARRERA

Los miembros de la pareja deben correr juntos en todo momento durante los 200 metros de carrera antes de cada workout. Si uno de los miembros de la pareja corre a un ritmo más rápido y se separan entre sí más de 5 metros, conllevará una penalización de 3 minutos, ya que perturba el sistema de cronometraje.

Una vez completada la distancia de carrera, ambos miembros de la pareja deben entrar juntos en la siguiente estación de workout. Ambos deben estar presentes para poder empezar con el workout. Una vez completada la distancia o las repeticiones del workout, los miembros de la pareja abandonarán la estación al mismo tiempo.

La distancia de carrera es siempre de 200 metros que consistirá en media vuelta al campo de fútbol. En algunos casos, el primer recorrido de carrera puede no ser totalmente de 200 metros debido a la disposición del circuito. En este caso, los metros que falten se compensarán durante la última carrera hasta el arco de meta.



ROW

Distancia: **800m.**

- Antes de comenzar el workout, la máquina debe ser (re)ajustada.
- Los pies del participante en activo no pueden tocar el suelo durante el ejercicio.
- Después de completar la distancia requerida (800 metros), el participante debe levantar el brazo para llamar a un árbitro y confirmar que ha completado la distancia.
- Al recibir la confirmación de finalización por parte del árbitro, la pareja podrá abandonar el workout.
- El miembro de la pareja en reposo permanecerá en la zona designada.

Nota: cada pareja puede ajustar la configuración del amortiguador según sus propias preferencias, pero una vez que comienza el ejercicio, no se le permite cambiarlo y debe permanecer con el ajuste elegido hasta que haya completado toda la distancia.

SIT UP TRUNK

Categoría:

- Parejas: **17 kg**
- Junior: **5 Kg**

- Después de ingresar el workout, los competidores se sientan frente a la estación correspondiente y cargarán el trunk el cuál llevarán en todo momento en zona abdominal/pecho.
- Los competidores deben completar 30 repeticiones.
- Los competidores se sientan y colocarán los pies con rodillas dobladas en suelo o bajo los soportes.
- Para que la repetición sea válida ambos miembros de la pareja deben coincidir en la máxima flexión (elevación del tronco) y en la máxima extensión (espaldas en suelo)



SLED PULL + SLED DRAG

Combinación de 50 mts de ida en SLED PULL + 50 mts de vuelta en SLED DRAG. Podrán alternar entre movimientos cuanto quieran durante la transición.

Categoría:

- Femenino: **75 kg**
- Masculino: **90 kg**
- Mixto: **75 kg**
- Junior: **45 Kg**

INICIO SLED PULL:

El trineo detrás de la línea asignada; el participante en el lado opuesto, sin sobrepasar la marca de 50 metros.

EJECUCIÓN:

- Arrastra el trineo 50 metros mediante una tracción con cuerda.
- Mantente de pie en todo momento (no tirar sentado ni de rodillas).
- Asegúrate de que la cuerda no invada carriles adyacentes.
- Permanece entre las líneas marcadas mientras tiras del trineo.
- Para finalizar, debes sobrepasar la marca final con todo el trineo.

INICIO SLED DRAG:

Permanece en tu carril mientras tiras del trineo.

El participante debe realizar el SLED DRAG de espaldas al trineo (es decir, caminando hacia adelante mirando en sentido opuesto al sled).

EJECUCIÓN:

- Empuja el trineo 50 metros hasta la línea opuesta, asegurándote de que ambos pies sobrepasen la línea.



SLAMBALL OVER TRUNK

INICIO:

El workout comienza con el slamball colocado a un lado del trunk.

Categoría:

- Mujeres: **20 kg**
- Hombres: **30 kg**

EJECUCIÓN:

- Levanta el slamball y pásalo por encima del tronco.
- Salta sobre el tronco hasta el otro lado, puedes apoyarte en él.
- Cada combinación de paso del slamball y del participante sobre el tronco cuenta como una repetición.
- Para hacer el cambio entre participante el participante debe terminar completo su repetición es decir pasada slamball y cuerpo.

Completa un total de 20 repeticiones.

PENALIZACIÓN:

- Si el participante no puede levantar la carga será descalificado.
- Si el participante pasa por debajo o lateral del tronco será NO REP.
- Si el participante pasa el sandbag por debajo o lateral será NO REP.
- El trunk será usado por dos parejas simultáneamente con lo cuál se ruega respetar espacio de mitad para cada pareja.



BURPEE BROAD JUMPS

Distancia: **80m** (sin sanciones)

- El participante comienza con ambas manos detrás de la línea de salida.
- La posición de inicial es en posición vertical, con las manos colocadas cerca de los pies, como máximo a un brazo de distancia del cuerpo.
- En la posición inferior, el pecho del participante debe tocar el suelo.
- A continuación, el participante se levanta y salta hacia delante, saltando y aterrizando con ambos pies simultáneamente.
- Al levantarse y volver a la posición vertical, los pies del atleta no podrán sobrepasar el punto en el que estaban colocadas sus 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 10m de distancia.
- El miembro de la pareja en reposo camina detrás del que trabaja. Si el miembro que camina obstruye a otros participantes, la pareja recibirá una penalización de 10m de distancia.



ESTÁNDAR: 100 HEAVY SINGLE UNDERS

INICIO:

El atleta comienza con la cuerda pesada en las manos, ambos pies detrás de la línea de inicio (si aplica).

EJECUCIÓN:

- Cada salto debe ser un giro completo de la cuerda bajo los pies (single under).
- El salto debe ser limpio: ambos pies deben despegar del suelo en cada repetición.
- La cuerda debe pasar completamente por debajo de los pies en cada salto para contar la repetición.
- No se permite saltar a un pie (salto cojo) de forma repetitiva para contar repeticiones.
- El atleta debe completar 100 repeticiones válidas.

PENALIZACIONES:

- Si la cuerda no pasa por debajo completamente, la repetición será NO REP.
- Si el salto es incompleto (sin despegar los dos pies), será NO REP.

ACLARACIONES:

- El conteo de repeticiones será llevado por un juez.
- El atleta puede descansar en cualquier momento, pero el cronómetro no se detiene.
- Se permite detenerse para desenredar la cuerda si es necesario, sin penalización de repeticiones.



ESTÁNDAR: 80M TIRE FLIP (VOLTEO DE RUEDA)

INICIO:

El atleta comienza de pie frente a la rueda, sin tocarla, detrás de la línea de inicio (si aplica).

EJECUCIÓN:

- El atleta debe levantar y voltear la rueda, desplazándola hacia adelante.
- Cada "flip" debe mover la rueda completamente hacia adelante para contar.
- El atleta puede usar ambas manos y cualquier técnica de levantamiento, siempre y cuando no se arrastre la rueda sin levantarla.
- Se deben completar 80 metros de avance total con la rueda.

PENALIZACIONES:

- Arrastrar la rueda sin levantarla cuenta como NO REP.
- No completar la distancia asignada resultará en descalificación o penalización según el reglamento del evento.
- Si se voltea la rueda fuera del carril asignado, se deberá corregir sin avanzar metros.

ACLARACIONES:

- El atleta puede descansar en cualquier momento, pero el tiempo de ejecución no se detiene.
- Está permitido ajustar la posición de la rueda manualmente si se desvía mucho del carril.



50 DUMBBELL SNATCH (CON UNA SOLA DUMBBELL)

Categoría:

- Mujeres: **10 kg**
- Hombres: **15 kg**

INICIO:

El atleta comienza con la dumbbell en el suelo, ambos pies alineados detrás de la carga.

EJECUCIÓN:

- Lleva la dumbbell del suelo directamente por encima de la cabeza en un solo movimiento (snatch).
- El brazo, cadera y rodillas deben quedar completamente extendido al final del movimiento.
- Se permite alternar de mano en mano en cada repetición o cambiar cuando se desee.
- Cada repetición debe iniciar con la dumbbell tocando claramente el suelo.

PENALIZACIONES:

- No extender completamente en la parte superior será considerado NO REP.
- No iniciar el movimiento tocando el suelo será considerado NO REP.

ACLARACIONES:

- No es obligatorio alternar manos en cada repetición, pero sí es permitido.
- El atleta puede descansar en cualquier momento.
- Está permitido apoyar la dumbbell en el suelo para descansar.



GARRAFON CARRY

Distancia: **200m**

Los pesos para todas las categorías 22Kg.

- Este workout comienza recogiendo el garrafón por los dos participantes de manera conjunta (cada uno por un asa) antes de la línea de salida.
- Se realizarán 4 tramos de 50m (ida vuelta x2)
- Debe llevar el garrafón uno cada asa y con los brazos extendidos.
- Está permitido dejar el garrafón en el suelo para descansar.
- El workout se completa cuando se han recorrido los 200m y el garrafón se llevan a la zona designada junto a la línea de meta.



BOX JUMP/STEP OVER

ESPECIFICACIONES:

- Los cajones tendrán una altura de 60 centímetros para hombres y 50 centímetros para mujeres y categoría junior.
- Los competidores completarán 30 repeticiones en su cajón a repartir como quieran.
- Los competidores pueden saltar o subir y bajar del cajón.
- En cada repetición, el competidor debe hacer contacto con la parte superior del cajón con ambos pies.
- Durante el proceso de bajar o saltar fuera de la caja, ambos pies deben hacer contacto con el suelo en el lado opuesto de la caja donde comenzó la repetición para que se cuente la repetición.
- Se cuenta una repetición cuando ambos pies hacen contacto con el suelo en el lado opuesto de la caja donde comenzó la repetición.
- El competidor debe subir o saltar encima de la caja; no pueden saltar por encima de toda la caja sin hacer contacto.
- Durante el proceso de saltar o subir y bajar de la caja, el cuerpo del competidor debe pasar por encima de la parte superior de la caja. No se permite posicionar el cuerpo a un lado de la caja durante la repetición.
- No se utilizarán las manos para ayudar a completar la repetición al pasar por encima de la caja.
- Se permite que una mano haga contacto con la caja cuando un competidor está bajando o saltando desde la caja.



REGLAMENTO PRUEBA DE EQUIPOS

FORMATO GENERAL

Composición del equipo: 3 integrantes (2 hombres + 1 mujer).

DESARROLLO:

Cada componente realizará una prueba individual.

Después, los tres realizarán juntos un WOD Team.

PRUEBAS INDIVIDUALES

Cada atleta participará en una sola prueba individual:

RM DEADLIFT

Objetivo: Máximo peso levantado en 2 minutos.

CONDICIONES:

- El atleta tendrá 2 minutos para encontrar su 1RM de peso muerto.
- Puede realizar todos los intentos que quiera dentro del tiempo.
- Se permitirá el uso de cinturón lumbar y muñequeras.

El levantamiento es válido cuando se alcanza la extensión completa de caderas y rodillas, con los hombros detrás de la barra.

PENALIZACIONES:

- Si no se llega a la extensión completa o se suelta la barra antes de controlar el levantamiento, no contará.



CARRERA 1000 METROS

Objetivo: Completar 1000 metros lo más rápido posible.

CONDICIONES:

- La salida será desde línea establecida.
- El recorrido estará claramente marcado.
- No se permite el uso de asistencia externa.

PENALIZACIONES:

- Salirse del recorrido o no completar la distancia implica descalificación de la prueba.

AMRAP 7 MINUTOS

FORMATO:

7 minutos para completar el máximo número de rondas posibles:

- 7 Thruster (10kg mujeres / 15kg hombres)
- 7 Box Jump Over.
- 21 Heavy Single Unders (cuerda pesada)

CONDICIONES:

- El movimiento debe ser continuo (sin pausas innecesarias para ganar tiempo).
- En los thruster se debe romper paralelo en la sentadilla y hacer extensión completa rodillas, cadera y codo en una posición superior.
- En el Box Jump Over no es obligatorio extenderse en la parte superior de la caja, solo superar el obstáculo.



PENALIZACIONES:

- Repeticiones mal ejecutadas no serán contadas.
- El recuento final será de rondas completas + repeticiones adicionales.

WOD EQUIPO (TEAM WORKOUT)

Todos los componentes trabajarán juntos en la siguiente estructura:

Cash In: **60 Calorías en Remo (Row).**

CONDICIONES:

- Mientras uno rema, los otros dos deben sujetar un slamball con las manos a la altura del abdomen (no se permite sujetarlo en posición de clean, ni apoyarlo en ninguna parte del cuerpo).
- Cambio libre entre atletas para remar o sujetar el slamball.

Then (2 Rondas de):**30 Squats Syncro**

SINCRONIZACIÓN: Todos deben bajar y extender juntos al mismo tiempo.

Movimientos por componente:

- 1 atleta: Air Squat Jump sobre torre de discos.
- 1 atleta: Squat con Slamball.
- 1 atleta: Front Squat con dos Dumbbell (10 kg mujeres / 15 kg hombres).
- 20 Burpees Over Trunk (a repartir)



CONDICIONES:

- Los burpees se pueden repartir libremente entre los tres componentes.
- Cada burpee debe pasar completamente el tronco como obstáculo (salto o paso).

10 Devil Press Dual Dumbbell Syncro

Categoría: 10kg chicas / 15kg chicos.

CONDICIONES:

- Todos deben realizar el movimiento sincronizados, especialmente en la fase final e inicial (dumbbells por encima de la cabeza al mismo tiempo y tocar pecho a la vez en suelo).
- Se debe utilizar dos mancuernas (dual DB).

Cash Out: **60 Calorías en Remo, con la misma condición del inicio:**

Dos compañeros sujetando el slamball a la altura del abdomen mientras uno rema.

PUNTUACIÓN FINAL

Pruebas individuales: Cada prueba otorga una puntuación independiente.

WOD TEAM: Se sumará el tiempo total para completar el WOD (incluyendo cash in y cash out).

Clasificación: La combinación de las puntuaciones individuales + el resultado del WOD de equipo determinará la posición final.



RESULTADOS Y CLASIFICACIONES

A tiempo real contaremos con el volcado de tiempos y clasificaciones.

Categoría Funny Family - Sin clasificación.

Categoría Junior - Clasificación según subcategoría de edad.

Primero, segundo y tercer puesto masculino

Primero, segundo y tercer puesto femenino.

Categoría Pareja - Clasificación según subcategoría.

Primero, segundo y tercer puesto masculino.

Primero, segundo y tercer puesto femenino.

Primero, segundo y tercer puesto mixto.

Categoría Equipos - Clasificación según subcategoría.

Primero, segundo y tercer puesto masculino.

Primero, segundo y tercer puesto femenino.

Primero, segundo y tercer puesto mixto.

*El/la dueña/o del centro deportivo ordenará de mayor a menor grado de condición física a su equipo ya que éstos competirán en este orden. Es decir, habrá enfrentamiento directo entre los primeros seleccionados de cada centro deportivo. De esa tanda saldrán los primeros puntos y así sucesivamente con las 4 tandas restantes.

Cualquier vuelta incompleta, repetición mal ejecutada o incumplimiento de los estándares de movimientos conllevan una penalización.



ROPAS Y ACCESORIOS

La forma de vestirse para la competición es decisión de cada participante.

Los participantes no podrán recibir ninguno de los accesorios permitidos de personas ajenas a la competición y deberán llevarlos en todo momento.

● **ACCESORIOS PERMITIDOS**

- Rodilleras.
- Guantes.
- Cinturón de halterofilia.
- Muñequeras.
- Sistemas de hidratación (ej. chalecos).

● **ACCESORIOS NO PERMITIDOS**

- Auriculares.
- Correas de levantamiento de peso.
- Móviles.

● **AVITUALLAMIENTO**

Al final de la carrera, habrá agua y otros vienes disponibles en el Zona de Transición para todos los atletas. Según el evento, el puesto de avituallamiento puede contar con otras bebidas o productos a disposición de los atletas. Otras bebidas o productos nutricionales están permitidos siempre y cuando los transporte el propio atleta, estando prohibido que reciban productos de personas ajenas a la competición.

También se dispondrá de paella como finalización del evento.



PENALIZACIONES

● PENALIZACIONES POR TIEMPO

- Vueltas incompletas.
- Distancia y Workouts incompletos o no realizados.
- Orden incorrecto de los Workouts / Carrera.
- Entrada y salida errónea de la Zona de Transición.
- Incumplimiento de los estándares de movimiento.
- Descalificación.

NORMAS DE CONDUCTA

Todos los participantes se comprometen a competir de manera justa y honorable. La falta de deportividad, por ejemplo, los intentos de engaño, la manipulación, las disputas excesivas, así como la interrupción y/o la obstrucción de la competición de otros participantes, pueden dar lugar a la suspensión, la descalificación y la prohibición de por vida de la competición o, incluso, a acciones legales. Cualquier participante que sea suspendido de la competición o vetado para futuros eventos no recibirá el reembolso de ninguna tarifa o cuota. Esto también se aplica a otros comportamientos que puedan perjudicar o molestar a los participantes, voluntarios, personal, patrocinadores y/o espectadores. A discreción de los organizadores del evento, cualquiera de las acciones mencionadas anteriormente puede ser adoptada contra.