



ORGANIZACIÓN

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

Fecha: 23 de MAYO 2026.

Lugar: Campo de Fútbol Miguel Díaz, Fasnia.

Plazas: 300 Plazas.

El evento se desarrollará sobre 4 categorías para los y las participantes:

- Funny Family.
- Junior.
- Parejas.
- Equipo.

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, a través de 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 minutos. Dicho margen de duración se encuentra condicionado principalmente, por las distintas categorías de participación y por el nivel de los y las participantes.

Respecto a la dificultad técnica y al peso de los ejercicios que propondremos, es importante que se comprenda 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 realizarlas. Obviaremos ejercicios muy técnicos, de disciplinas concretas o con un volumen de peso muy elevado. La idea es conseguir que los y las atletas lleguen a expresarse físicamente, pero con elementos que puedan realizar todas las disciplinas deportivas. Con esto pretendemos aunar deportistas de diferentes ídoles y que compitan en igualdad de condiciones.



CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

Fasnía Fit Race Strong no depende de clasificación previa por lo que, cualquiera puede participar en el evento. Una vez confirmada la inscripción, se consideran aceptadas las siguientes condiciones:

- La edad mínima y máxima para los participantes dependerá de la categoría.
- La aceptación de los términos y las condiciones de participación.
- La manifestación y exoneración de responsabilidad.

CATEGORÍAS Y SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

- **Categoría funny family:**
 - Edades comprendidas entre los 3 y los 11 años.
 - Los y las menores de edad, deberán ir acompañadas por su padre, madre o tutor/a legal.
- **Categoría junior:**
 - Edades comprendidas entre los 12 y 18 años, divididas según el número de participantes.
 - Esta modalidad cuenta con subcategoría: masculina y femenina.
- **Categoría pareja:**
 - A partir de los 18 años.
 - Se divide en tres subcategorías:
 - Masculino.
 - Femenino.
 - Mixto.
- **Categoría equipo:**
 - A partir de los 18 años.
 - Estarán compuestos por 5 personas, siendo 3 de un sexo y 2 del otro.

LA COMPETICIÓN

CHECK IN

Una vez en el evento, las personas participantes tendrán que registrarse en el lugar indicado para recibir el chip. En el check-in, las personas participantes deberán presentar un documento oficial de identidad (NIF/NIE o pasaporte) y su confirmación de inscripción.



WARM UP

Todas las personas participantes dispondrán de una zona de calentamiento designada por el equipo de la competición, además de contar con material.

Para completar toda la competición **Fasnía Fit Race Strong** y recibir un tiempo de finalización válido, los y las 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 10 *workouts* diferentes.

- **Categoría funny family:** la prueba consta de 6-9 ejercicios distribuidos en 3 bloques con ejercicios accesibles. Una vez se ha finalizado el bloque, se deberá realizar la carrera. La distancia y número de repeticiones dependerá de la edad y la capacidad física del niño o la niña.

Dicha prueba deberá ejecutarla el o la menor junto a su adulto responsable (padre, madre o tutor/a legal).

- **Categoría junior:** la prueba consistirá en completar 250m de carrera, seguido de un *workout*, hasta completar un total de 5 *workouts*.
- **Categoría pareja:** la prueba consistirá en realizar 250m de carrera conjunta, seguido de un *workout* a realizar por ambos. Se podrá repartir o realizar en *syncro* dependiendo de la estación. Se finalizará la prueba una vez se hayan completado 2500m en carrera y 10 *workouts*.
- **Categoría equipo:** la prueba consistirá en completar 250m de carrera seguido de un *workout*. El equipo debe completar 10 carreras y 10 *workouts* realizando cada componente 2 carreras con sus 2 *workouts* no siendo obligatoria la ejecución de ambos seguidos (por ejemplo: el integrante A del equipo puede hacer el primer *workout* y el segundo o el primero y el noveno).

Cada vez que un componente realice su carrera y su *workout* deberá pasar por la zona de transición para ejecutar el choque y cambio de chip con su compañero o compañera de equipo. Si una misma persona realiza dos *workout* consecutivos, debe ir de todos modos a la zona de transición para el control de chip.

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

WORKOUTS

- 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 señalizados.
- 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*, se designará un árbitro o árbitra que será responsable de asegurar que los y las participantes completen el *workout* de manera correcta y segura, cumpliendo con todos los estándares de movimiento.

El incumplimiento de la estación u orden del o de la árbitra se acometerá como penalización.

Todas las decisiones del o de la árbitra, el *head judge*, el equipo directivo de la carrera y, en general, la organización del evento, son **definitivas**.

ROPA Y ACCESORIOS

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

Las personas 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.
 - Sistema de hidratación (por ejemplo: chalecos).
- **Accesorios no permitidos:**
 - Auriculares.
 - Correas de levantamiento de peso.
 - Móviles.
- **Avituallamiento:**

Al final de la carrera, habrá agua y otros bienes disponibles en la zona de transición para los y las 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 ropa vieja a la finalización del evento.

RESULTADOS Y CLASIFICACIONES

A tiempo real contaremos con los resultados, por lo que se podrá conocer el tiempo de realización y, posteriormente las clasificaciones.

- **Categoría funny family:**
 - Sin clasificación.
 - Todos los niños y niñas recibirán una medalla.
- **Categoría junior:**
 - Masculino: primer, segundo y tercer puesto.
 - Femenino: primer, segundo y tercer puesto.
- **Categoría pareja:**
 - Masculino: primer, segundo y tercer puesto.
 - Femenino: primer, segundo y tercer puesto.
 - Mixto: primer, segundo y tercer puesto.
- **Categoría equipo:**
 - Primer, segundo y tercer puesto.

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

Todas las personas participantes se comprometen a competir de manera justa y honorable. La falta de deportividad, como, 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 participantes, voluntarios/as, personal, patrocinadores/as y/o espectadores/as.

La organización del evento se reserva el derecho de aplicar cualquiera de las acciones señaladas previamente.

INSCRIPCIÓN Y POLÍTICA DE DEVOLUCIÓN

- **Categoría funny family:** 10€.
- **Categoría junior:** 15€.
- **Categoría pareja:** 60€.
- **Categoría equipo:** 100€.

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 8€ adicionales a la hora de realizar la inscripción y, se devolvería el resto del importe, quedando establecida la fecha de devolución, en este caso, el **15 de mayo de 2026**.

Los cambios de participantes o la cesión están permitidos desde la misma plataforma, accediendo a la zona participante y, finalizando el plazo para ello el **15 de mayo de 2026**.

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.