

REGLAMENTO

REVISADO A 1 OCTUBRE 2024

***Todas estas reglas se aplicarán en función de las disciplinas disponibles en cada evento de ATHLONX**

1. CONCEPTO
- 2.
3. AthlonX es un evento híbrido de fitness tanto indoor como outdoor que combina 400 metros x 10 (4 km en total) de carrera y 10 Tracks (Workouts) de manera intercalada. Por lo que intercalas la carrera y los workouts.
- 4.
5. Para terminar el evento, los atletas deben de completar la carrera y tracks en un orden específico. Los Tracks serán los mismos para todos los participantes, mientras que las repeticiones, el peso y las calorías pueden variar según la categoría. La distancia de carrera es la misma para todos los participantes: todos tienen que correr 400m antes de cada Track, una distancia total de 4 kms.

- 6.
7. Los resultados y el ranking se basan en quien termina más rápido el evento de cada categoría, y se ordenarán del tiempo más rápido al más lento, siendo el atleta más rápido el ganador.

1. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

- 2.
3. AthlonX es un evento en la que cualquier persona puede participar sin necesidad de clasificación previa. Al participar, aceptas los términos y condiciones de responsabilidad y privacidad. La edad mínima para participar en un evento de ATHLONX es de 14 años el día de la competición y, para participar, los atletas únicamente podrán inscribirse a través de www.athlonx.es
- 4.
5. Todos los participantes deben aceptar los términos y condiciones de participación.

1. CATEGORÍAS Y SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

- 2.
3. 3.1. CATEGORÍAS INDIVIDUALES
- 4.
5. Open y Pro
- 6.
7. Ofrece dos categorías individuales, que a su vez se dividen por sexo. Las categorías se diferencian entre sí en cuanto a repeticiones y/o peso y Calorías. La distancia de carrera es la

misma para todas las divisiones: cada participante debe correr 400m antes de cada track. Los participantes inician la competición en tandas formadas por atletas de su misma categoría.

8. Tanda Pro Todas las categorías se dividen en grupos de edad, siempre que haya al menos 35 participantes, sino no se hará distinción por edades. El grupo de edad de un participante se determina por su edad en la fecha de celebración del evento.

9.

10. a) 16– 24

11. b) 25 – 29

12. c) 30 – 34

13. d) 35 – 39

14. e) 40 – 44

15. f) 45 – 49

16. g) 50 – 54

17. h) + 55

18.

19. En tanda Open, esta temporada 2024 no habrá distinciones de grupos de edad, pero sí habrá un OVERALL de todos ellos. En la temporada 2025 si está valorado el ponerlas igual que las PRO.

20.

21. 3.2. CATEGORÍA PAREJAS

22.

23. - Hombre/Hombre

24. - Mujer/Mujer

25. - Mixto

26.

27. La carrera la tienen que hacer juntos

28. Los Tracks se lo pueden dividir como quieran

Premios a los 3 primeros de cada categoría Pareja en Overall

1.

2. 3.3. CATEGORÍA EQUIPOS 2+1

3.

4. Equipos formado por 2 Hombres y una Mujer
1. En la siguiente tabla puedes encontrar los pesos, repeticiones, calorías de los tracks para cada categoría:

1. LA COMPETICIÓN

- 2.
- 3.
4. AthlonX consiste en una carrera de 400 metros seguida de un Track, que se repite 10 veces. Para completar todo el evento de AthlonX y recibir un tiempo de finalización válido, los participantes deben completar los kilómetros de carrera y los tracks en el orden designado (carrera, workout, carrera, workout, etc.) hasta completar un total de 4 km de carrera y 10 workouts.

1. 4.1. TRACKS

- 2.
3. - Todos los tracks deben completarse en el orden correcto.
4. - Para finalizar un track, se deben completar los metros, cal o repeticiones establecidas para cada categoría.
5. - Los tracks deberán realizarse con los pesos correctos para

- cada categoría.
6. - Se deben cumplir los estándares de movimiento específicos para cada track.
 7. - Cada track deberá iniciarse y finalizarse en los puntos establecidos de cada estación.
 - 8.
 9. 4.2. CARRERA
 - 10.
 11. La distancia de carrera es siempre de 400 metros y, dependiendo del lugar de celebración, se dividirá de una manera o de otra. En algunos casos, el primer recorrido de carrera puede no ser totalmente de 400 metros debido a la disposición del circuito. En este caso, los metros que falten se compensarán durante el evento.

En el circuito de carrera habrá una marca que, de forma similar a las autopistas, divide la pista en dos zonas de velocidad: el carril izquierdo será el carril más rápido, mientras que el carril derecho será para la velocidad normal. Los participantes más rápidos deben mantenerse a la izquierda y los más lentos a la derecha.

1. ÁRBITROS Y HEAD JUDGES
- 2.
3. Para cada track, un árbitro será responsable de asegurar que todos los participantes completen el track de manera correcta y segura, cumpliendo con todos los estándares de movimiento. El árbitro hace esto en coordinación con el juez principal o head judge de la estación del track. El head judge de cada estación es supervisado por el director de la carrera, que supervisa todos los aspectos deportivos de la competición y tiene la última palabra en todas las cuestiones de evaluación. Todas las decisiones del árbitro, el head judge, el

director de carrera y los organizadores del evento son definitivas.

1. ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, CAL, DISTANCIAS Y PESOS
- 2.
3. A continuación, se describen los estándares de movimiento, distancias, cal y pesos de cada uno de los track de la competición. Cualquier ejecución de un movimiento que se desvíe de estos estándares, y/o sea inusual o poco común y/o resulte en una ventaja de tiempo no será aceptada y resultará en una repetición no válida o una penalización de tiempo o distancia.
- 4.
5. HAY VÍDEOS SUBIDOS CON LOS ESTÁNDARES DE LA COMPETICIÓN Y DETALLADOS EN INSTAGRAM

@athlonx.hybrid

Track 1- https://www.instagram.com/p/C_L5dn0tDBw/

Track 2 - https://www.instagram.com/p/C_L7Q8etctQ/

Track 3 - https://www.instagram.com/p/C_NrrjHNYRi/

Track 4 - https://www.instagram.com/p/C_OU7ilNWPB/

Track 5 - https://www.instagram.com/p/C_QQgJjNvWp/

Track 6 - https://www.instagram.com/p/C_Sl5sfN4SI/

Track 7 - https://www.instagram.com/p/C_S1UCqtPbg/

Track 8 – https://www.instagram.com/p/C_TedPStA8O/

Track 9 - https://www.instagram.com/p/C_Yt9xyN0Wg/

Track 10 - https://www.instagram.com/p/C_iaTS7tq2e/

1. 5.1. DESVIACIONES/INCUMPLIMIENTO DE LOS ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO
- 2.
3. Cualquier ejecución de un movimiento que se desvíe de los estándares de movimiento y/o sea inusual y/o resulte

en una ventaja, resultará en una repetición no válida o en una penalización de tiempo o de distancia, dependiendo de la estación:

1. Track Calorías – Tendrá que hacer 10 calorías extra
2. Track Distancia – Tendrá que realizar 10 metros extra
3. Track Reps – No rep y tendrá que repetir

Aún así, dependerá de la gravedad de lo que haga el atleta, el juez puede decidir una sanción mayor o incluso eliminarlo si el atleta decide no hacer la sanción, se salta deliberadamente las cal, metros o reps o insulta al juez.

6.ROPA Y ACCESORIOS

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

Podrás hacerla sin camiseta.

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

SI HACES PODIUM, TENDRÁS QUE LLEVAR OBLIGATORIAMENTE LA CAMISETA QUE TE HAYA PROPORCIONADO LA ORGANIZACIÓN SI QUIERES TANTO EL PREMIO COMO SUBIRTE AL PODIUM. TAMPOCO ESTARÁ PERMITIDO SUBIRSE CON BANDERAS QUE NO SEAN LA DE TU PAÍS O GORROS O SOMBREROS QUE TENGAN ALGÚN TIPO DE PUBLICIDAD.

1. ACCESORIOS PERMITIDOS

2.

3. - Rodilleras

4. - Guantes

5. - Cinturón de CrossFit

6. - Muñequeras

7. - Sistemas de hidratación (ej. chalecos)

8.

9. 6.2. ACCESORIOS NO PERMITIDOS

10.

11. - Auriculares

12. - Cinturón de Powerlinting o Potencia

13. - Correas de levantamiento de peso (Straps)

14. - Móviles

15. - Cascos de RV

16. - MAGNESIO

17.

18. 6.3 AVITUALLAMIENTO

19.

20. Durante la carrera, habrá agua disponible en el Rox Zone 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 (NO TIRARLOS LA COMPETICIÓN CUANDO LOS TERMINAS) el propio atleta, estando prohibido que reciban productos de personas ajenas a la competición.

21.

22. Hacerlo puede dar lugar a sanciones y/o descalificación.

23.

1. DEPORTIVIDAD

2.

3. Cualquier forma de anti-deportividad, comportamiento

agresivo o abusivo hacia el personal del evento, voluntarios, espectadores u otros atletas, pueden resultar en penalización o descalificación. Dicha penalización/descalificación puede aplicarse retrospectivamente después de una carrera. 9.5. COMPORTAMIENTO GENERAL No está permitido tirar basura, escupir, limpiar fosas nasales o abusar del agua y puede dar lugar a sanciones y/o descalificación.

1. DEPORTIVIDAD

2.

3. Cualquier forma de anti-deportividad, comportamiento agresivo o abusivo hacia el personal del evento, voluntarios, espectadores u otros atletas, pueden resultar en penalización o descalificación. Dicha penalización/descalificación puede aplicarse retrospectivamente después de una carrera.

4.

5. 6.6. COMPORTAMIENTO GENERAL

6.

7. No está permitido tirar basura, escupir, limpiar fosas nasales o abusar del agua y puede dar lugar a sanciones y/o descalificación.

1. ORGANIZACIÓN DEL EVENTO

2.

3. El día del evento los participantes se encontrarán con las siguientes áreas:

4.

5. 7.1. CHECK IN

6.

7. Una vez que llegue a la sede del evento, el participante tendrá que registrarse para recibir el chip de cronometraje, la pulsera de atleta y su número de salida. En el check in, el participante deberá presentar un documento oficial de identidad (DNI o pasaporte) y su confirmación de inscripción.

- 8.
9. Cada participante recibirá un chip de cronometraje para registrar sus tiempos durante la competición. Junto con el chip, se entregará un velcro para que el participante se coloque el chip de cronometraje en el tobillo izquierdo o derecho. El cronometraje solo será válido y correcto si el chip está colocado en el tobillo, por lo que es responsabilidad del participante ponérselo correctamente. Al cruzar la línea de meta, el participante deberá entregar el chip de cronometraje al staff de la competición.
- 10.
11. 7.2. VESTUARIOS Y BAG DROP
- 12.
13. El participante dispondrá de vestuarios y una zona de guardarropa.
- 14.
15. 7.3. WARM UP
- 16.
17. Todos los participantes dispondrán de una zona de calentamiento designada con el equipo de la competición y otro material.

1. START ZONE

- 2.

3. 15 minutos antes de la hora de salida, los participantes deben presentarse en la zona de pre-salida y su TANDA se anunciará in situ. Diez minutos antes de la hora de salida, se guiará a los participantes a la Start Zone, donde se unirán a un calentamiento dirigido que terminará dos minutos antes de la hora de salida. SI NO SALEN EN SU HORA SALIDA, ES COMO SI NO HUBIERAN VENIDO, Y NO CUENTA PARA LA COMPETICIÓN, aunque sí podrán salir en la última hora de salida de tu categoría.

1. PENALIZACIONES

- 2.

3. 8.1. PENALIZACIÓN DE TIEMPO

4.

5. 8.1.1. Vueltas de carrera incompletas

6. Si un participante no corre el número correcto de vueltas, se aplicará una penalización de 5 minutos por vuelta que se añadirá a su tiempo final al terminar toda la carrera. Por ejemplo, si en un EVENTO con una penalización de 5 minutos un participante se salta dos vueltas de carrera a lo largo de la competición, se sumarán 10 minutos a su tiempo de finalización.

7.

8. 8.1.2. Orden incorrecto de los Workouts

9. El participante debe completar todos los workouts en el orden establecido. Si se completa un workout en un orden incorrecto, el participante debe recuperar este workout antes de entrar a la estación del track 10 y se aplicará una penalización de 5 minutos. Si se altera el orden de más de un Track, el participante será automáticamente descalificado.

10.

11. 8.1.3. Kilómetro o Track no realizado

12. No realizar los 400m enteros de carrera o un Track supondrá la descalificación del participante.

13.

14. 8.1.4. Entrada y salida errónea del Rox Zone Si un participante confunde la entrada y la salida del Rox Zone (por ejemplo, si sale por el arco de entrada), se aplicará 1 minuto de penalización.

1. PENALIZACIÓN DE DISTANCIA/TIEMPO

2.

3. Las penalizaciones de distancia pueden ser aplicadas en la carrera y en cualquier Track. Estas penalizaciones dependen del Track. Las penalizaciones de tiempo dependen del incumplimiento y del workout. Las decisiones de penalización pueden ser tomadas por cualquier árbitro tras el consenso con el head judge. En

cada Track (excepto en Wall Balls), habrá un primer aviso en caso de incumplir cualquier estándar de movimiento. Con el segundo aviso, la repetición no se dará por válida, por lo que el participante recibirá la penalización correspondiente. Cualquier aviso tras ese momento conllevará una nueva penalización.

- 4.
5. 8.3. WORKOUT INCOMPLETO Si un participante no termina un Track, no recibirá ningún dato de resultados y será excluido de todas las clasificaciones y premios. Sin embargo, el participante puede decidir continuar con la carrera, aunque no obtendrá un tiempo de finalización válido.
- 6.
7. 8.4. INCUMPLIMIENTO DE LOS ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO
- 8.
9. Cualquier ejecución que se desvíe de estos estándares, y/o sea inusual o poco común y/o resulte en una ventaja de tiempo no será aceptada y resultará en una repetición no válida o una penalización de tiempo, distancia o cal.

1. DESCALIFICACIÓN

- 2.
3. Cualquier participante que haya sido descalificado no recibirá ningún dato de resultados y será excluido de todas las clasificaciones y premios.

1. NORMAS DE CONDUCTA

- 2.
3. 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.

- 4.
5. 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 cualquier participante.

1. DEVOLUCIÓN INSCRIPCIÓN

NO HAY DEVOLUCIONES

Eso sí, podrás ceder tu dorsal a otra persona siempre y cuando esté en la misma categoría y grupo de edad hasta 14 días previos al evento.