



**REGLAMENTO OFICIAL**

# ***I CROSSNOSA TORROX***

(Carrera de obstáculos)

*A celebrar el 7 de Abril del 2019.*

Este reglamento es el documento oficial que regirá la primera edición de la prueba CROSSNOSA TORROX. Desde el momento de la inscripción todos los participantes de la carrera aceptan y acatan este reglamento, y es su obligación conocer las reglas de la carrera. El director de la carrera siempre tendrá la última decisión en todo lo relacionado a la prueba.

## **1. PARTICIPACIÓN Y EDAD MÍNIMA**

Podrá participar cualquier persona, con un mínimo de condición física (recordad que es una prueba extrema de obstáculos). Cada corredor debe ser consciente de sus limitaciones físicas.

Es obligatorio tener cumplidos los 16 años el día de la carrera para participar en solitario, y 14 años siempre y cuando lo hagan acompañados de un mayor que se responsabilice de su participación, necesitando todos los participantes menores de edad una autorización rellena y firmada por el padre/madre o tutor legal. Dicha autorización la podrás obtener el mismo día de la carrera o bien en la página de inscripción de la prueba, debiéndose entregar a la organización a la recogida del dorsal.

Solo se permitirá participar a menores de 16 años, siempre y cuando se compruebe su buen estado de salud previo al comienzo de la prueba y la hagan acompañados en todo momento por una persona mayor de edad responsable del menor, teniendo la última palabra siempre la organización del evento.

## **2. LA CARRERA**

La prueba es considerada como una **“carrera extrema de obstáculos”**. Consta de 2 circuitos (6 km y 11 km) discurriendo principalmente por el Paseo Marítimo del Faro de Torrox-Costa, la arena y playa colindantes, la desembocadura del río anexo y el transcurso del mismo hasta Torrox pueblo así como por su periferia. Estará completamente señalizado y guiado por miembros de la organización, protección civil y policía local, a los cuales habrá que obedecer. En caso de que algún participante haga caso omiso de las direcciones dadas por estos miembros, será descalificado sin paliativos.

Los participantes deberán superar los diferentes obstáculos, tanto naturales como artificiales, que se encuentre en la carrera en las 3 modalidades que ofrecemos:

- **RECORRIDO CORTO:** 6 Km, 12 pruebas
- **RECORRIDO LARGO:** 11 Km, 16 pruebas
- **POR EQUIPOS** (en ambos recorridos)
- **MENORES:** Circuitos en la arena de la playa adaptados a las diferentes edades presentes, siempre a partir de los 5 años de edad.

Las diferentes pruebas supondrán un obstáculo a superar en el recorrido, teniendo todo el mundo que superarla debidamente. En caso contrario se deberá realizar una penalización debidamente supervisada por los miembros de la organización.

\* La organización se reserva el derecho de actuación sobre la clasificación de la carrera, en caso de que algún participante sufra algún contratiempo como pérdida, despiste, etc. No obstante, la organización se asegurará de que el balizaje es correcto y no cree confusión. Así mismo, de cualquier penalización extra por incumplimiento de las pruebas o del recorrido.

### **3. CRONOMETRAJE**

El sistema de cronometraje se realiza a través de una pulsera o dorsal con chip (aún por determinar) debidamente colocado, para lo cual se darán las oportunas instrucciones. Es posible el deterioro o pérdida del chip por parte de algún corredor, debido al tipo de prueba, por lo que sería imposible registrar el tiempo del corredor. La organización intentará solucionar el problema en la medida de lo posible, aunque el corredor debe ser el responsable del buen uso de su chip.

### **4. PENALIZACIÓN Y DESCALIFICACIÓN**

En ambos recorridos nos regiremos por la normativa OSO (Obligación de Superar los Obstáculos). Para que el corredor pueda avanzar en la prueba, ES OBLIGATORIO superar el obstáculo.

En caso de que pasados al menos 3 intentos no se pueda superar dicha prueba se deberá realizar una penalización, que estará compuesta por un total de 20 burpees, y cuya realización estará supervisada y anotada por los miembros de la organización presentes en la prueba. La no realización de dichos burpees supondrá una penalización extra de tiempo al final de la carrera.

*¿Qué es un burpees? Es un ejercicio físico que trabaja tanto el tren superior como inferior del cuerpo. Consiste en hacer una flexión tocando el pecho en el suelo, e incorporarse en posición vertical dando un salto. Cada corredor que no pueda pasar un obstáculo realizará 20 burpees.*

Nunca el corredor podrá superar el obstáculo esquivándolo, ya que sería automáticamente descalificado de la prueba. Sí se podrán ayudar en los obstáculos los participantes por equipos (subir muros, subir rampas, subir cuerdas, etc.). En el caso de que algún miembro de un equipo no pueda superar la prueba, podrá ser sustituido por otro componente que ya lo haya hecho, pero siempre superándose el obstáculo tantas veces como miembros tenga el

equipo. No se trata de tener el mejor componente, sino que se premia el esfuerzo de equipo, siendo el objetivo acabar tod@s junt@s para conseguir un mejor resultado.

## **5. VOLUNTARIOS**

Todos los obstáculos tendrán un mínimo de 2 voluntarios acreditados para supervisar la correcta ejecución del corredor en superar el obstáculo o, si el corredor no puede realizar el obstáculo, que realice la penalización de los 20 burpees para continuar corriendo.

*IMPORTANTE: Aunque el voluntario supervise la penalización, es el propio corredor el que deberá contar todos sus burpees de manera honesta.*

## **6. INSCRIPCIÓN**

Las inscripciones se hacen a través de la página web [WWW.DORSALCHIP.ES](http://WWW.DORSALCHIP.ES)

El precio de la inscripción tendrá 3 fases, de manera que:

**15 euros** hasta el 31 de Diciembre.

**20 euros** desde el 1 de Enero hasta el 29 de Marzo.

**25 euros** desde el 30 de Marzo hasta el mismo día de la prueba.

Una vez realizado el pago, recibirá un email confirmando su participación en la prueba y no le será devuelto el importe en caso de ausencia. Solo en casos especialmente particulares, la organización se reserva el derecho de hacer una permuta entre corredores, pero nunca la devolución del dinero.

Además, al tener un cupo limitado de inscripción (350 participantes), no se garantiza que el mismo día de la prueba se puedan hacer inscripciones.

## **7. REGISTRO Y BOLSA DEL CORREDOR.**

La bolsa del corredor (dorsal y/o pulsera identificativa con chip) será entregada el día de la prueba, mínimo 1 hora antes de comenzar la carrera, donde cada participante podrá encontrar productos típicos de la zona, así como una camiseta conmemorativa del evento.

Habrà una carpa situada expresamente para los registros-dorsales de los atletas, de forma que para retirar la bolsa del corredor, el participante tendrá que presentar el resguardo que facilitamos a la hora de realizar el pago y/o mediante la presentación del DNI, NIE, pasaporte o libro de familia. Además, deberá entregar firmado el **impreso de renuncia de responsabilidad y pacto de no demanda a la carrera**. El corredor debe imprimir y presentar el mail de confirmación de inscripción, el documento de renuncia de responsabilidad firmarlo y entregarlo el día de la carrera.

Para evitar aglomeraciones y colas el día de la prueba, se ofrecerá la posibilidad de que el participante pueda retirar su bolsa de corredor unos días antes de la carrera. Informaremos sobre fecha y lugar en nuestras redes sociales.

### **LA SALIDA DE LA CARRERA SE REALIZARÁ POR TANDAS.**

La salida de la carrera se hará en diferentes tandas, con el fin de que no se formen tapones y aglomeraciones en los diferentes obstáculos, pudiendo variar en función del número final de inscritos (entre 3 y 10 tandas).

Estas tandas estarán espaciadas entre sí por unos 15-30 minutos (en función del número de tandas), saliendo la primera de ellas a las 9:30 y procurando que la última no acabe la prueba a más de las 13:00. En principio se seguirá el siguiente orden de salida (aunque la organización se reserva el derecho de alterar el orden, notificándolo con la suficiente antelación):

- **Tanda Recorrido Largo 1.** Los mejores atletas (masculinos y femeninos) que vayan a realizar el recorrido largo, participan en la primera tanda. Cada participante es consciente si está suficientemente preparado físicamente para correr en la primera tanda.
- **Tanda Recorrido Largo 2.** El resto de atletas (masculino y femenino) correrán las siguientes tandas.
- **Equipos recorrido Largo.** Equipos inscritos en el recorrido largo.
- **Tanda Recorrido Corto 1.** Los mejores atletas (masculinos y femeninos) que vayan a realizar el recorrido corto, participan en la primera tanda. Cada participante es consciente si está suficientemente preparado físicamente para correr en la primera tanda.
- **Tanda Recorrido Corto 2.** El resto de atletas (masculino y femenino) correrán las siguientes tandas.
- **Equipos recorrido Corto.** Todos los equipos inscritos saldrán en la última tanda.

Las tandas se harán en función del volumen de corredores (nunca más de 70 corredores en cada tanda).

- **Acabadas éstas, se llevarán a cabo las carreras de menores en las inmediaciones de la zona de salida y llegada.**

## **8. CATEGORIAS Y PREMIOS.**

### **CATEGORIAS INDIVIDUALES:**

Dentro de ambos recorridos, tanto del Corto como del Largo se van a diferenciar 4 categorías por edades y siempre con clasificación y premios separados por sexo (Masculino y Femenino). Serán:

**1.- Categoría “COSECHA”:** Todas aquellas personas con edades comprendidas entre los **14 y los 29 años** (ambos inclusive).

**2.- Categoría “CRIANZA”:** Todas aquellas personas con edades comprendidas entre los **30 y 39 años** (ambos inclusive).

**3.- Categoría “RESERVA”:** Todas aquellas personas con edades comprendidas entre los **40 y 49 años** (ambos inclusive).

**4.- Categoría “GRAN RESERVA”:** Todas aquellas personas que tengan **50 años en adelante**.

**IMPORTANTE:** El sistema de salida de la CROSSNOSA es mediante tandas, ganan los tres primeros atletas (masculino y femenino) de cada categoría del recuento de todas las tandas participantes en su modalidad.

\* NO SE PREMIARÁ A LOS TRES MEJORES CLASIFICADOS DE CADA TANDA.

### **CATEGORIA POR EQUIPOS:**

Dentro de esta categoría habrá que especificar que tendrán premio el **primer clasificado en las subcategorías masculina, mixta y femenina de cada recorrido.**

Cada equipo podrá estar compuesto por **entre 4 a 12 miembros**, siendo requisito indispensable que todos los miembros de equipo entren juntos a meta, contando como tiempo del equipo el del último miembro en cruzar la misma. Pretendemos con esta norma convertir en una actividad más lúdica estas categorías, donde prime el trabajo en equipo, la diversión practicando deporte y no la rapidez o habilidad individual.

Algunas normas que habrá que tener en cuenta dentro de esta categoría:

- La inscripción se debe realizar de manera individual cada miembro, en la opción de recorrido que deseen. Posteriormente deberán enviar un mail a [crossnosa@gmail.com](mailto:crossnosa@gmail.com) con los nombres y datos de los miembros del equipo y un nombre de equipo.
- En cada prueba todos los miembros del equipo deberán superar cada obstáculo. En el caso de que alguno no lo pueda superar, podrá ser sustituido por alguno que ya lo haya sobrepasado, de forma que cada prueba la deberán realizarla con éxito tantas veces como miembros tenga el equipo. Además, los que la hayan superado, podrán ayudar a los compañeros/as que queden por hacerlo.
- Se recomienda que cada equipo tenga alguna prenda común visible que los identifique (camisetas iguales, pañuelos, gorras, etc.), para de esta manera hacer más fácil el trabajo a la organización y así fomentar al equipo y su mentalidad de pasarlo bien.
- Cualquier otra duda o consulta no duden en ponerse en contacto con la organización, para así evitar males mayores.

**IMPORTANTE:** El sistema de salida de la CROSSNOSA es mediante tandas, ganan los tres primeros atletas (masculino y femenino) de cada categoría del recuento de todas las tandas participantes en su modalidad.

\* NO SE PREMIARÁ A LOS TRES MEJORES CLASIFICADOS DE CADA TANDA.

La entrega de premios se realizará el mismo día de la carrera al finalizar todas las tandas y comprobar los mejores tiempos.

## **9. SEGURIDAD Y SERVICIO SANITARIO**

Durante el desarrollo de la prueba se contará con servicio sanitario, Policía Local, Protección Civil y un cuerpo de voluntarios y miembros de la organización compuesto por 40 personas aproximadamente.

## **10. RESPONSABILIDAD DE LOS PARTICIPANTES**

Los participantes deben firmar los documentos de responsabilidad física, de asunción de riesgos y permiso paternal (en su caso) y entregarlo el día de la carrera.

## **11. SERVICIOS Y AVITUALLAMIENTO**

Durante el recorrido existirán varios puntos de avituallamientos:

**Recorrido Corto (6 km):** Avituallamiento líquido en el km 4 (aprox.)

**Recorrido Largo (11km):** Avituallamiento líquido en los kms 2 y 9 (aprox.)

Después de la carrera habrá disponibles unas instalaciones deportivas con duchas para quitarse el barro y recuperarse del esfuerzo. Además, tendrás servicio de guardarropas y guardallaves en el que podrás dejar tus pertenencias antes de comenzar la carrera y recogerlo al finalizarla.

Además, al acabar el evento podrán disponer todos los participantes de bebida y comida según estipule la organización.

## **12. USO DE LOS DATOS DEL PARTICIPANTE**

Al realizar la inscripción, cedo los derechos de imagen a la organización del evento, rechazando cualquier reclamación posterior por el uso de su imagen en videos de la prueba, programas de televisión, redes sociales.

## **13. GUÍA DE OBSTÁCULOS**

Conforme se acerque la fecha del evento, a través de nuestras redes sociales, y de la página de inscripción, se dará cumplida información de los diferentes obstáculos y pruebas a superar por los participantes, quedando todavía a la espera de determinar exactamente cuáles serán. De todas formas, serán de obligada presencia los típicos y tradicionales arrastrarse por el barro, transporte de materiales pesados, escaladas de muros u otros elementos, prueba en la piscina municipal, etc. A parte de la magnífica y escarpada silueta de las calles de nuestro pueblo, donde el llano brilla por su ausencia.

La organización se reserva el derecho a modificar los obstáculos de la carrera (por motivos de seguridad u otros). No todos los obstáculos serán anunciados para jugar así con el factor sorpresa y la incertidumbre del corredor hasta el día de la carrera.

**El participante se compromete a cumplir la normativa que regula la prueba y acepta este reglamento.**