



## ***REGLAMENTO DE LA COMPETICIÓN***

(Revisado a 12 de junio, 2025)

\*Todas estas reglas se aplicarán en función de las disciplinas disponibles en cada evento de TRIBURACE España.

\*\*Este reglamento ha sido diseñado y creado por la marca TRIBURACE, propiedad de la empresa JM TEAM.



# CONTENIDOS

## 1. Introducción

- 1.1. Alcance
- 1.2. Propósito
- 1.3. Variaciones

## 2. Definiciones de términos clave

### 2.1. Definiciones de términos clave

## 3. Reglas generales y sanciones

- 3.1. Formato del evento
- 3.2. Formato de tiempo
- 3.3. Sanciones
- 3.4. Equipamiento
- 3.5. Conducta general
- 3.6. Conducta de la competición
- 3.7. Competición y salidas de las tandas
- 3.8. Competidores no registrados
- 3.9. Actos que justifican la suspensión
- 3.10. Efectos de la suspensión
- 3.11. Reincorporación
- 3.12. Actos de acompañantes
- 3.13. Periodo de protesta
- 3.14. Pruebas de drogas y sanciones antidopaje
- 3.15. Premios en metálico y galardones

## 4. Descripciones y reglas de los Workouts

- 4.1. Workout 1 (Empuje SlamBall)
- 4.2. Workout 2 (Skierg)
- 4.3. Workout 3 (Zancadas caminando con Sandbag)
- 4.4. Workout 4 (Burrol con salto a cajón)
- 4.5. Workout 5 (Tracción Trineo)
- 4.6. Workout 6 (Remo)
- 4.7. Workout 7 (Paseo del granjero)
- 4.8. Workout 8 (Salto a tronco subiendo una pierna)

## 5. TRIBURACE modalidad parejas

## 6. Organización del evento

## 7. Timing Evento

## 8. Vestuarios

## 9. Guardarropa



10. Zona de calentamiento

11. Zona de salida o start zone

12. Información a tener en cuenta

12.1 Inscripciones

12.2 Devoluciones

12.3 Cesión de dorsal

12.4 Precio de la inscripción y tramos de pago.

12.5 Cierre de inscripciones

12.6 Correos informativos

12.7 Descuentos

12.8 Premios

12.9 Pérdida de objetos personales

12.10 Empresas colaboradoras

12.11 Uso de datos personales.

12.12 Seguro de accidentes

12.13 Pacto de no demandar, derechos de imagen y declaración de estado de salud

12.14 Entrada de público al evento

12.15 Jueces y voluntarios

12.16 Categorías

12.17 Participación en dos categorías distintas.

12.18 Participación de menores de edad

12.19 Bolsa del Atleta

12.20 Parking

12.21 Zona de clubs

12.22 Suspensión o aplazamiento del evento

12.23 Lugar de realización del evento

12.24 Cambio en el lugar de realización del evento

ANEXO I: Política de devolución de inscripciones.



# 1. INTRODUCCIÓN

## 1.1. ALCANCE

1.1.1. Los eventos TRIBU RACE están diseñados para permitir que personas de TODOS los niveles disfruten de su capacidad física y deportiva juntos. No importa en qué parte de tu viaje de acondicionamiento físico te encuentres, TRIBU RACE ofrece una prueba/competencia/evento/carrera de aptitud global para TODOS los niveles. En el mismo día, en el mismo espacio, usando los mismos estándares, todos los niveles se unen y disfrutan juntos de un evento deportivo en busca de la salud física.

La misión de TRIBU RACE es motivar a 1 millón de personas a realizar ejercicio físico y cuidar su salud. Desde 2025, queremos comenzar a jugar un papel clave en esta misión,

## 1.2. OBJETO

1.2.1. Estas Reglas explican cómo se debe producir un evento TRIBU RACE y buscan:

- a) proporcionar directrices claras para facilitar una competición estandarizada a nivel mundial.
- b) asegurarse de que todos los eventos TRIBU RACE se lleven a cabo de manera justa y coherente y con un espíritu de deportividad e integridad.
- c) proteger la salud, la seguridad y el bienestar de los competidores en la medida en que este objetivo pueda lograrse razonablemente en el deporte.

## 1.3. VARIACIONES Y ENMIENDAS

1.3.1. La dirección de TRIBU RACE puede cambiar estas reglas cuando sea necesario y hacer más reglas a su absoluta discreción en función de las necesidades del evento.

1.3.2 La versión en castellano de este manual prevalecerá en caso de inconsistencias con las versiones traducidas, si las hubiera.

# 2. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS CLAVES

## 2.1. DEFINICIONES

2.1.1 TRIBU SPEED: Área exterior, que rodea la zona de los workouts, por donde realizan la carrera los competidores.

2.1.2 TRIBU EIGHT: Área interior de la zona de carrera donde se ubican los 8 workouts.

2.1.3 TRIBU WORKOUTS: cada uno de los 8 workouts que completan los competidores.

2.1.4 TRIBU SPACE: toda el área del evento.

2.1.5 TRIBU TIME: su tiempo de finalización, incluidas todas las carreras requeridas, el tiempo en cada workout y cualquier penalización que se haya producido.

2.1.6 Equipos: Grupos de individuos registrados dentro de la misma categoría.

2.1.7 Categorías: los distintos tipos de niveles de competidores definidos como: Individual masculino, Individual femenino, Parejas masculinas, Parejas femeninas y Parejas mixtas.

2.1.7. Oficial principal: persona designada por TRIBURACE como el principal responsable de la toma de decisiones en todos los asuntos relacionados con las reglas en cualquier evento y la máxima autoridad para hacer cumplir e interpretar estas reglas.

2.1.8. Árbitro: Un oficial designado por TRIBURACE con la tarea de garantizar que se cumplan todas las reglas, puesto en cada uno de los 8 workouts y que informe al oficial principal de cualquier penalización o eventualidad.



### 3. NORMAS GENERALES Y SANCIONES

#### 3.1. FORMATO DEL EVENTO

##### 3.1.1 Orden de competición:

- a) El competidor completa 700 m de carrera por la zona TRIBU SPEED.
- b) Después de completar los 700 m de carrera, los participantes entran en el workout 1 (empuje slam ball 60m) y realizan las repeticiones requeridas.
- c) Después de completar los metros o las repeticiones requeridas, el competidor sale del workout 1 y completa 700 m de carrera por la zona TRIBU SPEED.
- d) Después de completar 700 m de carrera el competidor entra en la Zona 2 (Remo).
- e) El competidor continúa este proceso de completar 700 m de carrera seguidos de realizar el siguiente workout, hasta que los 8 workouts se hayan completado en orden.
- f) Una vez que el competidor finalice con éxito los 8 workouts, realizará una última carrera de 160 m para cruzar la línea de meta y completar su carrera TRIBURACE.

*\* Las vueltas requeridas para completar la distancia corriendo dependerá completamente de la dirección y será avisada en cada carrera.*

##### 3.1.2. Categorías:

- a) Individual masculino
- b) Individual femenina
- c) Parejas masculinas
- d) Parejas femeninas
- e) Parejas mixtas

#### 3.2. FORMATO DE TIEMPO

##### 3.2.1. Timing Individual y parejas:

- a) El ganador de cada categoría será determinado por el "tiempo del chip", o basado en el tiempo acumulado desde que un competidor cruzó la línea de salida hasta que cruzó la línea de meta, con la adición de cualquier penalización de tiempo evaluada por el Jefe de Oficiales.
- b) Los tiempos de competencia serán validados por los chips de cronometraje. Es responsabilidad exclusiva de cada competidor asegurarse de que el chip esté bien sujeto a su dorsal, muñeca o tobillo y que pase por todos los puntos de control de la pista.
- c) Cualquier chip que falte estará sujeto a revisión independiente y puede resultar en que un competidor sea considerado para su descalificación, a discreción del director del evento y el oficial principal.
- d) Si se pierde el chip de cronometraje de un competidor, se debe informar inmediatamente al personal de cronometraje y resultados al cruzar la meta. Si el chip de cronometraje de un competidor se pierde o en algún punto de control el chip no es leído, los árbitros TRIBURACE también pueden validar la finalización del evento por parte de un competidor.
- e) El chip de cronometraje debe pasar por todos los puntos de control de la pista antes de finalizar la carrera.



### 3.3. SANCIONES

3.3.1. Cualquier competidor que no complete satisfactoriamente todas las repeticiones o distancia de alguno de los workouts TRIBURACE así como los 700m de carrera de cada vuelta:

- a) Perderá el chip de cronometraje.
- b) Será considerado finisher no-oficial y sus resultados no se listarán en el ranking.
- c) No obtendrá una Marca TRIBURACE.
- d) Seguirá recibiendo su pack de finisher con camiseta y demás obsequios.

3.3.2. Cualquier competidor que complete correctamente las repeticiones de los ejercicio de los 8 Workouts, pero que no complete los ejercicios en el orden correcto (es decir, comenzando en el workout 1 y haciendo los ejercicios en orden hasta finalizar con el workout 8):

- a) Recibirá 1 minuto de penalización por cada infracción. Ejemplo — el participante completa las repeticiones del workout 3 y luego las del workout 2 = 1 minutos de penalización. Más adelante completa el workout 8, seguido del workout 7 = 1 minuto adicional de penalización.

3.3.3. Cualquier competidor que no complete correctamente los tramos de carrera que anteceden a cada uno de los workouts (ej. se salte una vuelta entre workouts), y luego “de una vuelta adicional para corregir su error”: Recibirá 1 minuto de penalización por cada infracción.

3.3.4. Cualquier competidor que no complete correctamente los tramos de carrera que anteceden a cada una de los workouts (ej. se salte una vuelta entre Workouts), y posteriormente no corrija su error: Recibirá 5 minutos de penalización por cada infracción.

### 3.4. EQUIPAMIENTO

3.4.1. Se permite el uso del siguiente equipamiento:

- a) Guantes
- b) En eventos TRIBURACE está permitido el consumo de agua/hidratación dentro del circuito.

3.4.2. No se permite el uso del siguiente equipamiento:

- a) Auriculares o altavoces, móviles.
- b) Magnesio.
- c) Straps o correas de levantamiento.
- d) Cualquier tipo de depósito de agua (incluyendo camelbags, botellas de agua, ETC).

Por su parte, la organización proporcionará 1-2 estaciones por vuelta para que los competidores tengan acceso a 8-16 paradas de agua durante el evento TRIBURACE.

### 3.5. CONDUCTA GENERAL

3.5.1. Al participar en un evento TRIBURACE y mientras se encuentran en el sitio del evento, todos los competidores deben:

- a) Actuar conforme a estas reglas.
- b) Tratar a todos los compañeros competidores, miembros del personal de TRIBURACE, voluntarios de TRIBURACE, espectadores y miembros del público con equidad, respeto y cortesía en todo momento.



- c) Abstenerse del uso de lenguaje o conducta abusiva, amenazante o insultante.
- d) Informar sobre cualquier infracción personal de este Reglamento al Oficial principal o cualquier otro miembro de la organización. A su vez también puede retirarse voluntariamente del evento.

3.5.5. Las infracciones de la conducta general pueden resultar en una sanción dependiendo de la gravedad de la infracción, según lo determinado a discreción exclusiva del jefe de Oficiales.

### **3.6. CONDUCTA EN LA COMPETICIÓN**

3.6.1. Durante la competición, los competidores deben:

- a) completar el circuito oficial en su totalidad. Es responsabilidad de cada competidor seguir correctamente el orden del circuito; y
- b) no obstaculizar intencionalmente el progreso de otro competidor. Está prohibido empujar, correr, cargar o interferir con otros competidores; y
- c) no aceptar de ninguna persona, que no sea un miembro del equipo TRIBURACE, asistencia física de ninguna forma, incluida la toma o el uso de alimentos, bebidas, recibir equipo, apoyo físico o ayuda en el ritmo, a menos que TRIBURACE haya otorgado y aprobado por escrito una excepción expresa.

### **3.7. COMPETICIÓN Y SALIDAS DE LAS TANDAS**

3.7.1. Todos los competidores comenzarán en su tanda de salida asignada. Cualquier competidor que comience en una tanda incorrecta no será elegible para premios, incluida la clasificación a cualquier otro evento TRIBURACE si la hubiera.

3.7.2. No comenzar en tu tanda de salida podrá significar no poder realizar la competición. Si existe la posibilidad de reubicar al corredor la organización se encargará de ello, en caso de no ser posible, el corredor asumirá que no puede realizar la competición.

3.7.3. Al mismo tiempo, no comenzar en tu tanda de salida podrá significar no poder tener Marca TRIBURACE.

### **3.8. COMPETIDORES NO-REGISTRADOS**

3.8.1. Cualquier persona que participe en un evento sin antes registrarse correctamente y haber pagado las tarifas de registro estipuladas por TRIBURACE podrá ser suspendida o excluida de todos los eventos TRIBURACE por un período de hasta dos años.

3.8.2. Cualquier persona que ayude a un competidor con la entrada no registrada o no autorizada al evento proporcionando un número de competidor, dorsal y/o chip de cronometraje a ese competidor podrá ser suspendido de todos los eventos TRIBURACE por un período de tiempo que será determinado por TRIBURACE, incluida la prohibición de por vida de todos los eventos TRIBURACE.



### **3.9. ACTOS QUE JUSTIFICAN LA SUSPENSIÓN**

3.9.1. Además de otras sanciones descritas en estas Reglas que pueden imponerse a discreción de TRIBURACE, los siguientes actos pueden ser motivo de suspensión por un período de tiempo designado por TRIBURACE a su discreción:

- a) violación flagrante o intencional de las Reglas Competitivas.
- b) conducta antideportiva grave o continuada.
- c) violencia física dirigida hacia un oficial, competidor, voluntario, espectador u otra persona.
- d) cualquier acto fraudulento, como la falsificación del nombre, la presentación de una documentación falsa o el suministro de información falsa a TRIBURACE o funcionarios.
- e) participar intencionalmente en un evento a pesar de no registrarse.
- f) violaciones repetidas o recurrentes de las Reglas.
- g) fallo en la notificación a un oficial después de retirarse de un evento.
- h) violación de las Reglas Antidopaje establecidas en la Sección 3.14.
- i) negativa a acatar la decisión final y el juicio de TRIBURACE sobre cualquier asunto relacionado con estas Reglas.
- j) cualquier acto que deshonne o desacredite a TRIBURACE.

### **3.10. EFECTOS DE LA SUSPENSIÓN**

3.10.1. Cualquier persona suspendida de TRIBURACE no será elegible para participar en ningún evento de TRIBURACE y será descalificada de todos los eventos de TRIBURACE durante el período de suspensión y hasta que esa persona haya solicitado y recibido una notificación por escrito de la posibilidad de reincorporación de TRIBURACE.

### **3.11. REINCORPORACIÓN**

3.11.1. Cualquier persona que haya sido suspendida debe solicitar por escrito a TRIBURACE la restauración después de- o inmediatamente antes del vencimiento del período de suspensión.

### **3.12. ACTOS DE ACOMPAÑANTES**

3.12.1. La conducta de cualquier persona, entrenador, gerente, amigo o miembro de la familia que represente a un competidor constituirá motivo para penalizar a dicho competidor si la conducta de dicha persona viola cualquiera de estas reglas.

### **3.13. PERIODO DE PROTESTA**

3.13.1. El período de protesta de un competidor por penalizaciones, cronometraje y resultados, descalificaciones u otras penalizaciones comienza inmediatamente después de que un competidor cruza la línea de meta y finaliza 15 minutos antes de la hora oficial de la ceremonia de premios para su respectiva categoría.

3.13.2. Es responsabilidad exclusiva de cada competidor verificar las penalizaciones que les aplique el jefe de Oficiales, hasta 15 minutos antes de la ceremonia de premios de su Categoría, en el caso de que deseen protestar por tales penalizaciones.

3.13.3. Cualquier protesta que un competidor desee plantear con respecto a las





penalizaciones u otras cuestiones que afecten el resultado del evento, debe presentarse al jefe de Oficiales durante el período de protesta. En algunas circunstancias, el Oficial Principal puede extender un período de protesta más allá de la ceremonia de premios a su entera discreción si lo considera necesario.

3.13.4. TRIBURACE se reserva el derecho de continuar con las resoluciones de las sanciones después del evento y cambiar la clasificación del evento o las decisiones del día del evento indefinidamente después de un evento en casos de conducta antideportiva y / o incumplimiento intencional o malicioso de las reglas, que incluyen, entre otros, el incumplimiento de cualquier protocolo de control de drogas y antidopaje administrado por TRIBURACE o un tercero designado como laboratorio oficial antidrogas por TRIBURACE.

### **3.14. PRUEBAS DE DROGAS Y ANTIDOPAJE**

3.14.1. Cada competidor de TRIBURACE reconoce la probabilidad de que se realicen controles antidopaje en cualquier evento de TRIBURACE, y que ha revisado, comprende, y acepta la lista de sustancias prohibidas más reciente proporcionada por el World Anti-Doping Agency (WADA). Esta lista se puede encontrar aquí: <https://www.wada-ama.org/en/content/what-is-prohibited>

3.14.2. Cualquier competidor de TRIBURACE que dé un resultado positivo en una prueba para una sustancia prohibida por WADA puede recibir las siguientes sanciones por parte de TRIBURACE:

- a) Primera infracción: prohibición de dos años para todos los eventos TRIBURACE.
- b) Segunda infracción: prohibición de por vida para todos los eventos de TRIBURACE.

3.14.3. Cualquier atleta que tenga preguntas o inquietudes, debe comunicarse con el servicio de atención al cliente de TRIBURACE en España a través de [triburace@gmail.com](mailto:triburace@gmail.com)

### **3.15. PREMIOS EN METÁLICO Y GALARDONES**

3.15.1. Cuando haya premios en metálico y/o trofeos disponibles, los competidores elegibles para recibirlos deberán:

- a) completar toda la documentación requerida según lo solicitado por TRIBURACE.
- b) cumplir con todos los controles antidopaje en el lugar del evento indicado.

3.15.2. El incumplimiento de estos estándares puede resultar en la descalificación del evento y la pérdida del dinero del premio y/o trofeo.

## **4. DESCRIPCIONES Y REGLAS DE LOS WORKOUTS**

### **4.1. WORKOUT 1 (Empuje Slam Ball)**

a) Especificaciones de pesos por categorías:

- Individual masculino 30 kg
- Individual femenino: 20 kg
- Parejas masculinas: 30 kg
- Parejas mixtas: 30 kg
- Parejas femeninas: 20 kg

b) Proceso/Configuración

- El competidor completa 72 metros de distancia empujando el SlamBall por un carril de ida y vuelta de 12 metros.
- El SlamBall siempre se desplaza tocando el suelo.



c) Estándar del movimiento:

- El competidor se coloca frente al SlamBall y agachándose en una posición similar a una sentadilla empuja con sus brazos el SlamBall intentando que este recorra la mayor distancia posible sin elevarse del suelo.
- El SlamBall debe quedar entre los pies del competidor para poder empujarlo con sus brazos.
- El SlamBall debe empujarse con las dos manos a la vez.
- El competidor debe realizar este movimiento tantas veces necesite para realizar los 12 metros de ida más los 12 metros de vuelta y completando un total de 3 rondas para conseguir sumar los 72 metros totales.

d) Notas adicionales

- Está prohibido levantar el SlamBall del suelo.
- Está prohibido coger el SlamBall y trasladarlo.
- En la modalidad por parejas los competidores pueden dividirse el trabajo como quieran, siempre y cuando se complete la distancia total de 72 metros.

## **4.2. WORKOUT 2 (Skierg)**

a) No hay Ski Ergs específicos para cada género. Todos los Ski Ergs son iguales.

b) Especificaciones de metros por categorías:

- Individual masculino 1000 m
- Individual femenino: 1000 m
- Parejas masculinas: 1000 m
- Parejas mixtas: 1000 m
- Parejas femeninas: 1000 m

c) Proceso/Configuración

- Seleccione un Ski Erg y párese en la plataforma.
- Ajuste el selector como desee (los competidores pueden seleccionar cualquier configuración del selector)

cualquier configuración del selector)

- Complete los 1000 metros.

d) Estándar del movimiento

- El competidor debe permanecer en la plataforma hasta que en la pantalla se lea 1000 metros.

e) Notas adicionales

- El competidor no puede cambiar de Ski Erg, a no ser que este se encuentre en un estado defectuoso.
- El competidor puede hacer cualquier ajuste al selector mientras se ejecuta el ejercicio.
- En la modalidad por parejas los competidores pueden dividirse el trabajo como quieran, siempre y cuando se complete la distancia total de 1000 metros.

## **4.3. WORKOUT 3 (Zancadas caminando con Sandbag)**

a) Especificaciones de pesos por categorías:

- Individual masculino 20 kg
- Individual femenino: 15 kg
- Parejas masculinas: 20 kg
- Parejas mixtas: 20 kg



- Parejas femeninas: 15 kg
- b) Proceso/Configuración
- El competidor cogerá un sandbag y se lo colocará en la espalda para iniciar el workout.
  - El competidor completa 100 metros de distancia caminando en posición de zancadas hacia delante por un circuito compuesto de cuatro carriles (de ida y vuelta) de 80 metros de distancia
  - Se inicia el movimiento tras la línea de inicio del circuito y se finaliza tras sobrepasar la línea final del circuito.
  - El sandbag se coge en el inicio del carril y se dejará al final de este, una vez completados los 100 metros de distancia.
- c) Estándar del movimiento:
- Desde una posición de parada al inicio del carril, el competidor da un paso hacia delante para comenzar el movimiento de zancada caminando.
  - En la posición inferior:
    - 1) La rodilla debe estar tocando el suelo.
    - 2) La rodilla debe estar debajo o detrás de la cadera.
    - 3) El pie delantero apoyado plano en el suelo.
    - 4) En la parte superior de la repetición, el competidor debe estar en extensión de cuerpo completo.
    - 5) Las rodillas completamente extendidas.
    - 6) Las caderas completamente extendidas.
    - 7) Las zancadas con salto no están permitidas. Ambos pies deben estar en el suelo en la parte baja de la repetición antes de comenzar la siguiente repetición.
    - 8) La repetición se considera completa una vez el competidor haya alcanzado la extensión completa de rodilla y cadera.
    - 9) El competidor debe alternar piernas en cada repetición.
- d) Notas adicionales
- El competidor sobrepasará la línea final del recorrido realizando una última zancada.
  - En la modalidad por parejas los 100 metros de distancia se repartirán como la pareja quiera, pudiendo hacer tantos cambios de sandbag como sea necesario.
  - En la modalidad por parejas el competidor que no realiza el movimiento deberá seguir a su compañero caminando detrás de él o ella.
  - En la modalidad por parejas, el cambio de sandbag se realiza siempre desde la posición final de la última zancada realizada

#### **4.4. WORKOUT 4 (Burrol con salto a cajón)**

- a) Especificaciones de altura del cajón por categorías:
- Individual masculino 60 cm
  - Individual femenino: 50 cm
  - Parejas masculinas: 60 cm
  - Parejas mixtas: 60 cm
  - Parejas femeninas: 50 cm
- b) Proceso/Configuración
- El competidor se posicionará frente a uno de los cajones del workout para completar 20 repeticiones de Burrol con salto a cajón.
- c) Estándar del movimiento:
- Desde una posición de parada al inicio del cajón, el competidor realiza un burrol para posteriormente subir al cajón con un salto o subiendo primero una pierna y después



otra, para bajar de este también podrán realizar un salto o descender utilizando primero una pierna y después la otra.

- Para el movimiento de Burrol:

- 1) El competidor inicia en la posición de plantado con la cadera extendida.
- 2) Se sienta en el suelo con o sin ayuda de las manos.
- 3) Se tumba en el suelo extendiendo por completo brazos y piernas, tocando el suelo con sus manos y pies.
- 4) De esta posición de tumbado, vuelve a incorporarse con o sin ayuda de las manos
- 5) Para finalmente subir al cajón con un salto o utilizando primero una pierna y después la otra.

- Para la subida y bajada del cajón:

- 1) El competidor tanto para subir como para bajar del cajón, podrá dar un salto o alternar las piernas.
- 2) Una vez arriba del cajón el competidor deberá realizar una extensión completa de sus rodillas y cadera.

d) Notas adicionales

- La repetición será nula si el competidor no realiza la extensión completa de su cuerpo tanto en el movimiento de Burrol como una vez encima del cajón.
- El juez de este workout controlará y penalizará a los competidores si el estándar de movimiento no se cumple.
- En la modalidad por parejas las 20 repeticiones a completar se repartirán como la pareja quiera, pudiendo hacer tantos cambios como sea necesario.
- En la modalidad por parejas, el competidor tiene que terminar el movimiento completo de Burrol más salto a cajón para poder cambiar y que sea su compañero/a quien continúe con el workout.
- En la modalidad por parejas, no están permitidos los cambios de competidor después de realizar el burrol, siempre serán tras bajar del cajón. En caso de realizar el cambio sin haber subido al cajón, esta repetición no será válida y seguirán contando desde la anterior.

#### **4.5. WORKOUT 5 (Arrastre trineo)**

a) Especificaciones de pesos por categorías:

- Individual masculino 80 kg + trineo
- Individual femenino: 60 kg + trineo
- Parejas masculinas: 80 kg + trineo
- Parejas mixtas: 80 kg + trineo
- Parejas femeninas: 60 kg + trineo

b) Proceso/Configuración

- El competidor completa 72 metros de distancia arrastrando el trineo por un carril de ida y vuelta de 12 metros.
- El trineo siempre se desplaza arrastrándolo tirando de él cogiendo una anilla enganchada a este y caminando hacia detrás.

c) Estándar del movimiento:

- El competidor/a se coloca de pie frente al trineo, coge la anilla con ambas manos e inicia el movimiento de caminar (o correr) de espaldas para arrastrar el trineo por su carril.
- El trineo siempre debe ir por el carril correspondiente.



- Durante el recorrido de los 12 metros de ida o vuelta el competidor podrá parar a descansar tantas veces necesite.
- El trineo deberá sobrepasar la línea final del carril por completo para considerar que se han superado los 12 metros y poder volver al inicio del carril repitiendo el movimiento.
- También se deberá sobrepasar por completo la línea de inicio del carril para considerar que se han conseguido los 72 metros totales y dar el workout por finalizado
- Se deberán realizar 3 rondas completas. Cada ronda será válida cuando se haya realizado tanto la ida como la vuelta en el carril de 12 metros.

d) Notas adicionales

- Está prohibido levantar el trineo del suelo.
- Está prohibido coger el trineo y trasladarlo.
- Está prohibido trasladar el trineo caminando (o corriendo) hacia delante.
- En la modalidad por parejas, los competidores pueden dividirse el trabajo como quieran, siempre y cuando se complete la distancia total de 60 metros.

#### 4.6. WORKOUT 6 (Remo)

a) No hay Remos específicos para cada género. Todos los Remos son iguales.

b) Especificaciones de metros por categorías:

- Individual masculino 1000 m
- Individual femenino: 1000 m
- Parejas masculinas: 1000 m
- Parejas mixtas: 1000 m
- Parejas femeninas: 1000 m

c) Proceso/Configuración

- Seleccione un Remo, siéntese en él y haga los ajustes necesarios para la correa del pie y el selector.
- Ajuste el selector como desee (los competidores pueden seleccionar cualquier configuración del selector)
- Complete los 1000 metros.

d) Estándar del movimiento

- El competidor debe permanecer sentado en el remo con los pies atados hasta que la pantalla indique que ha conseguido los 1000 metros.

e) Notas adicionales

- El competidor no puede cambiar de Remo durante la ejecución del workout, a no ser que este se encuentre en un estado defectuoso.
- El competidor puede hacer cualquier ajuste de la correa del pie o del selector mientras rema hasta alcanzar la distancia estipulada.
- En la modalidad por parejas, los competidores pueden dividirse el trabajo como quieran, siempre y cuando se complete la distancia total de 1000 metros.

#### 4.7. WORKOUT 7 (Paseo del Granjero)

a) Especificaciones de pesos por categorías:

- Individual masculino 24 kg en cada mano
- Individual femenino: 16 kg en cada mano



- Parejas masculinas: 24 kg en cada mano
- Parejas mixtas: 24 kg en cada mano
- Parejas femeninas: 16 kg en cada mano

b) Proceso/Configuración

- El competidor cogerá una kettlebell en cada mano para iniciar el workout.
- El competidor completa 200 metros de distancia caminando hacia delante con ambas kettlebells, por un circuito compuesto por 6 carriles de ida y vuelta, a modo de zig-zag.
- Se inicia el movimiento tras la línea de inicio del circuito y se finaliza tras sobrepasar la línea final del circuito.
- Las kettlebells se cogerán en el inicio del carril y se dejará al final de este, una vez completados los 200 metros de distancia.

c) Estándar del movimiento:

- Desde una posición de parada al inicio del carril, el competidor da un paso hacia delante para comenzar el movimiento de caminar llevando ambas kettlebells.
- Se debe llevar 1 kettlebell en cada mano.
- El competidor debe llevar las kettlebells a los costados de su cuerpo.
- Ambas kettlebells deben moverse al mismo tiempo. Los competidores no pueden transportar las pesas de una en una.

d) Notas adicionales

- Las kettlebells se pueden descansar en el suelo según sea necesario. Los competidores no necesitarán reiniciar la ruta desde el principio, continuarán desde el punto exacto donde se encuentran las pesas.
- Se deben levantar y transportar las kettlebells. No se pueden arrastrar, rodar, o mover vía ningún otro método.
- El competidor sobrepasará la línea final del recorrido realizando un último paso con ambas kettlebells.
- En la modalidad por parejas los 200 metros de distancia se repartirán como la pareja quiera, pudiendo hacer tantos cambios de kettlebells como sea necesario.
- En la modalidad por parejas el competidor que no realiza el movimiento deberá seguir a su compañero/a caminando detrás de él o ella.
- En la modalidad por parejas, el cambio de kettlebells se realiza siempre desde la posición final del último paso realizado con ambas kettlebells.

#### 4.8. WORKOUT 8 (Salto a tronco subiendo una pierna)

a) Especificaciones por categorías:

- No hay troncos específicos para cada categoría. Todos los troncos tienen 110 centímetros de alto.

b) Proceso/Configuración

- El competidor se posicionará frente a uno de los troncos del workout para completar 60 repeticiones de Salto a tronco subiendo una pierna.

c) Estándar del movimiento:

- Desde una posición de parada frente al tronco, el competidor apoyará sus dos manos en él, para con un salto subir una de las pos piernas al tronco, será suficiente con apoyar levemente la planta del pie en el tronco. Tras este movimiento el competidor vuelve a la posición inicial con los dos pies en el suelo, para repetir de nuevo el movimiento elevando esta vez la pierna contraria.



- Para el movimiento de Salto a tronco subiendo una pierna:
  - 1) El competidor inicia en la posición de plantado frente al tronco con la cadera extendida y apoyando sus dos manos en este.
  - 2) Se impulsa para dar un salto.
  - 3) eleva una de sus dos piernas para tocar la parte superior del tronco con la planta de su pie.
  - 4) Vuelve a la posición inicial, completando de esta forma una repetición.
  - 5) La siguiente repetición tendrá que ejecutarse con la pierna contraria.

d) Notas adicionales

- La repetición será nula si el competidor no toca con la planta de su pie la parte superior del tronco.
- La repetición será nula si no se alternan las piernas.
- El juez de este workout controlará y penalizará a los competidores si el estándar de movimiento no se cumple.
- En la modalidad por parejas las 60 repeticiones a completar se repartirán como la pareja quiera, pudiendo hacer tantos cambios como sea necesario.
- En la modalidad por parejas, el competidor tiene que terminar el movimiento completo de Salto a tronco subiendo una pierna para poder cambiar y que sea su compañero/a quien continúe con el workout.

## 5. TRIBURACE MODALIDAD PARERJAS

a) Reglas de la competición

Carrera sincro y workouts a dividir tantas veces quiera la pareja.

b) Categorías

- Masculina
- Femenina
- Mixta

c) Flujo de competición

- Ambos miembros de la pareja tendrán su dorsal con su chip de cronometraje.
- La pareja permanece junta durante toda la competición.
- Está totalmente prohibido que un miembro de la pareja “abandone” a su compañero/a y realice la competición en solitario. Si esto ocurre ambos miembros de la pareja serán descalificados.
- Ambos integrantes de la pareja deben completar los 700 metros de carrera previos a cada workout, así como los 200 metros finales para llegar a meta. La entrada a meta deberán realizarla juntos/as.
- Para poder iniciar el workout ambos miembros de la pareja deberán estar presentes.
- En la modalidad por parejas, los competidores pueden dividirse el trabajo como quieran, siempre y cuando se complete la distancia total o las repeticiones de cada workout.
- **IMPORTANTE:** Ambos miembros de la pareja deberán estar en el cajón de salida de su tanda para poder realizar la competición. Si uno de los dos miembros no estuviera el otro compañero/a no podría realizar la competición.
- Recordad que los horarios de las salidas de las diferentes tandas se cumplirán de manera estricta.



## 6. ORGANIZACIÓN DEL EVENTO

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

- CHECK IN O ENTREGA DE CHIPS Y DORSALES.
- Una vez que llegue a la sede del evento, el participante tendrá que registrarse para recibir su dorsal con el chip de cronometraje, junto con la “bolsa del atleta”
- En el dorsal estará indicada su hora de salida. Los días previos al evento, los participantes recibirán un correo informativo explicando todo lo necesario para el correcto desarrollo de su participación.
- En la “bolsa del atleta” los participantes recibirán la camiseta oficial de TRIBURACE, así como el resto de detalles que la organización haya preparado para el evento en cuestión.
- En el check in, el participante deberá presentar un documento oficial de identidad (DNI o pasaporte) y su confirmación de inscripción.
- Cada participante recibirá un chip de cronometraje para registrar sus tiempos durante la competición. Este chip estará en el dorsal del atleta.
- El cronometraje solo será válido y correcto si el dorsal con el chip está colocado en una zona totalmente visible, por lo que es responsabilidad del participante ponérselo correctamente.
- Al cruzar la línea de meta, el participante no deberá entregar el dorsal con el chip de cronometraje, este dorsal es un recuerdo de la competición que el participante podrá llevarse consigo.

## 7. TIMING EVENTO

Estructura del orden de tandas:

PAREJAS MIXTAS  
PAREJAS MASCULINAS  
PAREJAS FEMENINAS

INDIVIDUAL FEMENINO  
INDIVIDUAL MASCULINO

Esta estructura podrá verse modificada si las necesidades en la organización del evento así lo requieren.

Los horarios exactos vendrán en función del número de inscritos y se publicarán la semana previa al evento.

El evento está previsto que comience a las 09:00.

Se recomienda a los participantes que lleguen al evento 2 horas antes de su tanda de salida.

## 8. VESTUARIOS

Los participantes dispondrán de una amplia zona de vestuarios para su higiene y aseo personal.

## 9. GUARDARROPA

La organización dispondrá de un guardarropa donde los atletas podrán dejar su mochila durante la realización de la competición. Este servicio será gratuito. Al dejar su mochila en el





guardarropa se les dará una pulsera con su número de dorsal que será necesaria para la posterior retirada de su mochila.

## **10. ZONA DE CALENTAMIENTO**

Todos los participantes dispondrán de una zona de calentamiento. El acceso a esta zona de calentamiento será de 30 minutos previos a su tanda de competición.

## **11. ZONA DE SALIDA O START ZONE**

Los participantes serán los responsables de estar 10 minutos antes al inicio de su tanda en la zona de salida. El juez encargado de controlar dicha zona les dará acceso al cajón de salida para que cuando llegue su hora exacta comiencen su competición.

Los horarios serán estrictamente cumplidos y si un participante no llega a tiempo no podrá participar.

## **12. INFORMACIÓN IMPORTANTE REFERENTE AL EVENTO**

### **12.1 Inscripciones**

Las inscripciones se abrirán a partir del 7 de febrero de 2025. Pudiendo verse modificada esta fecha por problemas técnicos o de gestión.

Las inscripciones se realizarán a través de las siguientes páginas web.  
[www.runatica.com](http://www.runatica.com)

### **12.2 Devoluciones**

No se realizarán devoluciones del precio de la inscripción, excepto por causa grave justificada. Ver Anexo I Política de devoluciones.

### **12.3 Cesión de dorsal a otro atleta**

El participante podrá ceder su dorsal a otro competidor poniéndose en contacto con la organización y realizando el proceso telemático de cambio de datos necesario. Así como pagando la tasa de realización de estos cambios.

### **12.4 Precios de la inscripción según tramos de pago**

Existirán tres tramos de pago para inscribirse a TRIBURACE. Los precios y fechas son las siguientes:

- Tramo 1: del 20 de junio de 2025 al 26 de junio de 2025.
  - Precio categorías individual 39€ IVA incluido
  - Precio categorías parejas 75€ IVA incluido
- Tramo 2: del 15 de julio de 2025 al 19 de octubre de 2025.
  - Precio categorías individual 55€ IVA incluido
  - Precio categorías parejas 100€ IVA incluido
- Tramo 3: del 20 de octubre de 2025 al 16 de noviembre de 2025.
  - Precio categorías individual 60€ IVA incluido
  - Precio categorías parejas 110€ IVA incluido



## **12.5 Cierre de inscripciones**

Las inscripciones se cerrarán el domingo 16 de noviembre de 2025 a las 20:00.

A partir de esta fecha tampoco se podrán hacer modificaciones en los datos del participante ni cesión de dorsales.

## **12.6 Correos informativos**

Los participantes con su inscripción aceptan recibir correos informativos por parte de la organización para informarles de aspectos relevantes del evento.

## **12.7 Descuentos**

La organización se reserva el derecho de generar códigos descuentos para las entidades, empresas o personas físicas colaboradoras y patrocinadoras del evento.

Los participantes podrán disfrutar de un código descuento en su inscripción. Los códigos no son acumulables.

## **12.8 Premios**

Habrà premios para los tres primeros clasificados de cada categoría.

Los premios no serán en metálico.

Los premios serán trofeos TRIBURACE.

*\*Los premios pueden modificarse y variar a decisión de la organización. Siempre informando previamente a los participantes.*

## **12.9 Pérdida de objetos personales.**

La organización no se hace responsable de la pérdida de objetos personales por parte de los participantes o del público del evento.

## **12.10 Empresas colaboradoras**

TRIBURACE trabajará con empresas colaboradoras en la organización del evento. TRIBURACE mediante los canales oficiales podrá informar y ofrecer a sus participantes los servicios de dichas empresas, así como descuentos exclusivos.

## **12.11 Uso de datos personales**

El uso de datos personales de los participantes se regirá bajo los términos legales que marque la legislación vigente.

## **12.12 Seguro de accidentes**

Los participantes podrán contratar un seguro de accidentes personal en su inscripción. Este seguro de accidentes tendrá un coste de 3€ extra en el precio de su inscripción.

Las coberturas quedarán detalladas en el formulario de inscripción, en una pestaña anexa junto a la casilla de contratación del seguro de accidentes.

Es responsabilidad del participante contratar este seguro o no.

El participante que no haya contratado el seguro no podrá beneficiarse de sus ventajas en caso de accidente.



### **12.13 Pacto de no demandar, derechos de imagen y declaración de estado de salud**

El participante en su inscripción deberá aceptar un documento en el que se compromete a no demandar a TRIBURACE, en el que acepta la cesión de sus derechos de imagen para fines comunicativos por parte de TRIBURACE y en el que declara que se encuentra en un estado de salud óptimo para la realización del evento organizado por TRIBURACE.

### **12.14 Entrada de público al evento**

La entrada de público/espectadores al evento será totalmente gratuita.

### **12. 15 Jueces y voluntarios**

Cada ejercicio o zona tiene una persona asignada que garantiza la ejecución apropiada y segura del entrenamiento por todos los competidores, respetando íntegramente las normas de movimiento. Esta persona trabaja en sincronía con el Jefe de jueces del puesto de ejercicio.

El Jefe de jueces de cada puesto está bajo la observación del coordinador del evento, quien se encarga de todos los elementos competitivos del evento y posee la decisión final sobre cualquier asunto de valoración.

### **12.16 Categorías**

Podrás inscribirte en una de las siguientes categorías.

- a) Individual masculino
- b) Individual femenina
- c) Parejas masculinas
- d) Parejas femeninas
- e) Parejas mixtas

### **12.17 Participación en dos categorías distintas.**

Si algún atleta quiere inscribirse en más de una categoría que consulte previamente con la organización para ver si es posible y realizar el proceso de inscripción.

### **12.18 Participación de menores de edad.**

Cualquier menor de edad que quiera participar deberá contactar directamente con la organización para gestionar su inscripción.

### **12.19 Bolsa del Atleta**

Todas y todos los participantes tendrán una bolsa del atleta en la que habrá diferentes detalles por parte de la organización, entre ellos estará la camiseta de regalo TRIBURACE. El resto de detalles se irán desvelando a los participantes por los canales de comunicación oficiales, correo electrónico y redes sociales.

La bolsa del Atleta se dará a los participantes el día de la competición. Quien no acuda ese día no podrá recoger su bolsa del atleta. Se podrá delegar en un compañero/a para que nos recoja nuestra bolsa del corredor, para ello habrá que presentar el DNI de la persona en cuestión.



## **12.20 Parking**

Habr  parking gratuito tanto para los atletas como los espectadores. Cuando el aforo del parking est  lleno se podrá estacionar en las avenidas colindantes.

## **12.21 Zona de Clubs**

La organización habilitará una zona donde los diferentes clubs, boxes o centros de entrenamiento podrán instalar su carpa si así lo desean.

## **12.22 Suspensión o aplazamiento del evento.**

El evento puede verse suspendido o aplazado por las siguientes causas:

- Condiciones meteorológicas adversas que impidan su realización.
- Alertas sanitarias
- Decisión interna de la organización.

## **12.23 Lugar de realización del evento.**

El evento se realizará íntegramente en el campo de fútbol "Miguel n" de Anna (Valencia)

## **12.24 Cambio de lugar de realización del evento.**

El evento podrá verse modificado en su lugar de realización si las condiciones meteorológicas impiden que se desarrolle al aire libre como está previsto. La organización avisará a todos los participantes por los canales oficiales de comunicación a la mayor brevedad posible.



# ANEXO I: Política de devoluciones de inscripciones.

## Política de Devolución de Inscripciones

### 1. Propósito

La presente política establece las condiciones y criterios bajo los cuales se podrán realizar devoluciones de inscripciones para el evento deportivo TRIBURACE. Dado el carácter de la organización y los compromisos asumidos con los proveedores y el evento en sí, las devoluciones serán aceptadas solo en situaciones excepcionales y graves.

### 2. Causas Graves para Devolución

Las solicitudes de reembolso serán consideradas solo en los siguientes casos de causas graves, debidamente justificadas:

- **Hospitalización:** Si el participante se encuentra hospitalizado por una condición médica grave que le impide participar en el evento, con la correspondiente certificación médica.
- **Fallecimiento de un familiar cercano:** En caso de fallecimiento de un familiar directo (padres, hijos, cónyuge o hermanos), se podrá solicitar la devolución.
- **Deber inexcusable:** En situaciones donde el participante se vea obligado a atender una causa legal que le impida asistir al evento, deberá presentar documentación que respalde esta situación.

### 3. Solicitud de Reembolso

Para solicitar una devolución, el participante debe enviar una solicitud por escrito a [triburace@gmail.com](mailto:triburace@gmail.com). Se podrán enviar solicitudes de reembolso por causa grave hasta un día antes del evento. La solicitud debe incluir la justificación de la causa grave y cualquier documentación pertinente (certificados médicos, prueba de fallecimiento, etc.).

### 4. Procedimiento de Reembolso

Una vez recibida la solicitud de reembolso con la documentación correspondiente, el comité organizador evaluará el caso. Si se aprueba, el reembolso se realizará dentro de un plazo de 10 días hábiles. El monto de la devolución será el siguiente:

- **Reembolsos completos:** Si la solicitud se aprueba dentro de un plazo de 5 días antes del evento.
- **Reembolsos parciales:** En casos excepcionales, si la solicitud se presenta después de la fecha límite, se podrá considerar un reembolso parcial.

### 5. Excepciones

No se considerarán devoluciones por razones no contempladas en esta política, como cambios de planes personales, cancelación por mal clima u otros motivos que no sean



considerados "causas graves". Además, no se realizarán reembolsos una vez iniciado el evento.

## **6. Descuentos o promociones**

Las inscripciones que se han beneficiado de algún descuento o promoción respecto al precio oficial de venta estarán exentas de devolución, no pudiendo reclamar su reembolso. Sí podrán solicitar un cambio de titular o titulares.

## **7. Contacto**

Para cualquier consulta adicional, por favor, comuníquese con nosotros a través de [triburace@gmail.com](mailto:triburace@gmail.com).

