



FGFR

FALCON G4MES FITNESS RACING

RULEBOOK



@falcongamesfr

FALCON GAMES FITNESS RACING OFFICIAL RULEBOOK 2026

FALCON GAMES FITNESS RACING es una competencia de fitness racing que combina carrera y movimientos funcionales en un formato continuo diseñado para poner a prueba resistencia, fuerza, capacidad de trabajo y estrategia.

La competencia está formada por **8 segmentos de carrera de 1 km y 8 workout stations**, ejecutados de manera intercalada.

Para obtener un resultado oficial, todos los atletas deberán completar la totalidad del recorrido, estaciones, distancias y repeticiones correspondientes a su categoría y respetar los estándares de movimiento establecidos en este Rulebook.

8 KM RUNNING. 8 WORKOUTS. ONE FINISH LINE.

1. THE RACE

El formato oficial de competencia es:

#	Segmento
1	1 KM RUN
2	1,000 M SKIERG
3	1 KM RUN
4	100 M BEAR CRAWL
5	1 KM RUN
6	ASSAULT BIKE — 60 CAL MEN / 50 CAL WOMEN
7	1 KM RUN
8	80 M BURPEE BROAD JUMP
9	1 KM RUN
10	1,000 M ROW
11	1 KM RUN
12	200 M FARMERS CARRY
13	1 KM RUN
14	100 M SANDBAG WALKING LUNGES
15	1 KM RUN
16	100 WALL BALLS

TOTAL

8 KM RUNNING 8 WORKOUT STATIONS

Todas las estaciones deberán completarse en el orden establecido.

El tiempo oficial comienza al cruzar la línea de salida y termina una vez completadas las 100 Wall Balls y cruzada la línea de meta.

Cualquier penalización será agregada al tiempo oficial del atleta o equipo.

2. CATEGORIES

FALCON GAMES FITNESS RACING contará con dos formatos principales:

INDIVIDUAL

MEN WOMEN

Cada atleta deberá completar individualmente la totalidad de las carreras, distancias, calorías y repeticiones.

DOUBLES

MEN WOMEN MIXED

La modalidad Doubles estará formada por equipos de dos atletas.

Ambos integrantes deberán completar juntos todos los segmentos de running.

Las workout stations podrán dividirse libremente entre ambos atletas bajo el sistema:
YOU GO / I GO

Solo un atleta podrá realizar trabajo efectivo a la vez.

No existe una cantidad mínima de repeticiones, metros o calorías que cada integrante deba realizar.

Los cambios podrán realizarse tantas veces como el equipo considere necesario.

Ambos atletas podrán descansar simultáneamente.

3. WEIGHTS & DISTANCES

WORKOUT	MEN	WOMEN
SkiErg	1,000 m	1,000 m
Bear Crawl	100 m	100 m
Assault Bike	60 cal	50 cal
Burpee Broad Jump	80 m	80 m
Row	1,000 m	1,000 m
Farmers Carry	200 m / 2 × 32 kg	200 m / 2 × 24 kg
Walking Lunges	100 m / 30 kg	100 m / 20 kg
Wall Balls	100 × 9 kg	100 × 6 kg

Los mismos estándares aplican para **Individual y Doubles**.

DOUBLES MIXED

En **Doubles Mixed**, las cargas utilizadas en:

Farmers Carry
Sandbag Walking Lunges
Wall Balls

serán las correspondientes a la categoría **WOMEN**.

Para Assault Bike, la distancia de la estación será de **50 calorías por equipo**.

4. RUNNING

Cada segmento de running estará compuesto por 4 vueltas al circuito oficial, equivalentes aproximadamente a 1 km.

4 LAPS

Es responsabilidad del atleta llevar correctamente el conteo de sus vueltas.

Los atletas deberán completar siempre las cuatro vueltas antes de ingresar a la siguiente workout station.

ENTRY TO WORKOUT AREA

Después de completar la cuarta vuelta, el atleta deberá abandonar el circuito de running por la entrada correspondiente y dirigirse a su siguiente estación.

Entrar antes de completar las cuatro vueltas resultará en penalización.

RUNNING LANES

Cuando el circuito lo permita, los atletas deberán facilitar el flujo de la carrera.

Los atletas a mayor velocidad deberán utilizar el espacio destinado para rebasar.

No está permitido:

- bloquear deliberadamente a otro atleta;
- cambiar de dirección de manera peligrosa;
- interferir con otro competidor;
- cortar el recorrido.

5. DOUBLES – RUN TOGETHER

En Doubles, ambos atletas deberán correr juntos durante los ocho segmentos de carrera.

Ninguno de los integrantes podrá utilizar el running para generar una ventaja adelantándose significativamente a su compañero.

Ambos deberán llegar juntos a la siguiente workout station.

IMPORTANTE

El workout **no podrá comenzar hasta que ambos atletas se encuentren dentro de la estación.**

Una vez completado el workout, ambos atletas deberán abandonar la estación juntos.

El juez podrá advertir al equipo cuando detecte una separación excesiva entre ambos integrantes.

6. GENERAL WORKOUT RULES

Todos los atletas deberán:

- completar las estaciones en el orden establecido;
- realizar la distancia o número total de repeticiones;
- utilizar el peso correspondiente a su categoría;
- respetar el carril o equipo asignado;
- cumplir con los estándares de movimiento;

- respetar las indicaciones de los jueces;
- esperar la confirmación del juez cuando la estación lo requiera.

El atleta es responsable de demostrar claramente que cada movimiento cumple con el estándar.

Cualquier movimiento que:

- reduzca artificialmente la distancia;
- omita parte del rango de movimiento;
- otorgue una ventaja competitiva;
- o no permita al juez validar correctamente la ejecución;
- podrá ser considerado una infracción o una repetición no válida.

7. WORKOUT 01

SKIERG — 1,000 M

El monitor deberá encontrarse reiniciado antes de comenzar.

El atleta deberá completar:

1,000 metros

Ambos pies deberán permanecer dentro de la plataforma del SkiErg mientras el atleta se encuentre trabajando.

El atleta podrá modificar el damper según su preferencia.

Una vez alcanzados los 1,000 m:

1. deberá dejar de trabajar;
2. levantar la mano;
3. esperar confirmación del juez.

El atleta únicamente podrá abandonar la estación después de recibir dicha confirmación.

DOUBLES

La distancia total de 1,000 m podrá dividirse libremente entre ambos atletas.

Solo un atleta podrá trabajar a la vez.

8. WORKOUT 02

BEAR CRAWL — 100 M

El atleta deberá comenzar completamente detrás de la línea de salida.

El desplazamiento se realizará en cuadrupedia utilizando: **manos + pies como puntos de apoyo.**

Mientras exista avance, las rodillas deberán permanecer despegadas del suelo.

El atleta podrá detenerse y descansar cuando lo necesite.

Durante un descanso podrá apoyar las rodillas, pero **no podrá avanzar mientras las rodillas estén en contacto con el suelo.**

No está permitido levantarse y caminar hacia adelante para ganar distancia.

La estación termina cuando el atleta completa los: **100 metros**

y cruza completamente la línea final.

DOUBLES

Los atletas podrán dividir libremente la distancia.

El cambio deberá realizarse desde el punto exacto donde terminó el atleta anterior.

9. WORKOUT 03

ASSAULT BIKE

MEN 60 CAL | WOMEN 50 CAL | MIXED DOUBLES 50 CAL

Antes de comenzar, el monitor deberá encontrarse correctamente reiniciado.

El atleta deberá completar la totalidad de las calorías correspondientes.

La estación termina únicamente cuando el monitor alcance el número establecido.

Una vez completadas:

1. el atleta levantará la mano;
2. el juez verificará el monitor;
3. el atleta recibirá autorización para abandonar la estación.

DOUBLES

Las calorías podrán dividirse libremente entre ambos atletas.

Solo un atleta podrá utilizar la bicicleta a la vez.

10. WORKOUT 04

BURPEE BROAD JUMP — 80 M

El atleta deberá completar **80 metros** mediante una combinación continua de:
BURPEE + BROAD JUMP

BURPEE

El pecho deberá hacer contacto claro con el suelo.

Las manos deberán colocarse cerca de la posición de los pies antes de cada repetición.

Una vez colocadas en el suelo, las manos no podrán desplazarse hacia adelante para obtener distancia adicional.

BROAD JUMP

El salto deberá realizarse hacia adelante.

El despegue deberá realizarse con ambos pies.

No está permitido:

- caminar entre repeticiones;
- realizar pasos adicionales hacia adelante;
- hacer shuffle para ganar distancia;
- reposicionarse hacia adelante antes del siguiente burpee.

La distancia de cada salto será libre.

La estación termina cuando el atleta cruza completamente la línea final de **80 m**.

DOUBLES

Los atletas podrán cambiarse libremente.

El siguiente atleta deberá comenzar exactamente desde el punto en el que finalizó su compañero.

11. WORKOUT 05

ROW — 1,000 M

El monitor deberá encontrarse reiniciado antes de comenzar.

El atleta deberá completar: **1,000 metros**

Antes de comenzar a remar deberá encontrarse correctamente sentado con los pies colocados en las plataformas.

Al completar la distancia:

1. permanecerá sentado;
2. levantará la mano;
3. esperará la confirmación del juez.

Solo después podrá abandonar el equipo.

DOUBLES

La distancia podrá dividirse libremente.

Solo un atleta podrá remar a la vez.

12. WORKOUT 06

FARMERS CARRY — 200 M

MEN 2 x 32 KG | WOMEN 2 x 24 KG | MIXED DOUBLES 2 x 24 KG

El workout comienza cuando el atleta toma ambos implementos desde la zona asignada.

El atleta deberá transportar: **un peso en cada mano**

durante un total de: **200 metros**

Los brazos deberán mantenerse extendidos a los costados del cuerpo.

Está permitido colocar los implementos en el suelo para descansar.

Al hacerlo, estos no podrán desplazarse hacia adelante para ganar distancia.

La estación termina cuando el atleta:

1. completa los 200 m;
2. cruza la línea correspondiente;
3. devuelve correctamente ambos implementos al área asignada.

13. WORKOUT 07

SANDBAG WALKING LUNGES — 100 M

MEN 30 KG | WOMEN 20 KG | MIXED DOUBLES 20 KG

El atleta deberá completar: **100 metros**

*El Sandbag podrá colocarse sobre ambos hombros o en la posición indicada por la organización, siempre que permanezca sostenido por el atleta durante el desplazamiento.

El Sandbag deberá mantenerse correctamente colocado durante el desplazamiento.

Cada Walking Lunge deberá cumplir con los siguientes estándares:

1. KNEE CONTACT

La rodilla posterior deberá tocar claramente el suelo.

2. FULL EXTENSION

Cada repetición terminará con el atleta completamente erguido, con cadera y rodillas extendidas.

3. ALTERNATING LEGS

Las piernas deberán alternarse durante toda la estación.

4. NO EXTRA STEPS

No están permitidos pasos adicionales o shuffle entre repeticiones.

El atleta podrá detenerse entre lunges.

La estación termina cuando el atleta completa los **100 m** y devuelve el Sandbag al área correspondiente.

14. WORKOUT 08 | WALL BALLS — 100 REPS

MEN 100 REPS × 9 KG | WOMEN 100 REPS × 6 KG | MIXED DOUBLES 100 REPS × 6 KG

El atleta deberá completar: **100 repeticiones válidas.**

Cada repetición tendrá dos requisitos:

SQUAT

La cadera deberá descender claramente por debajo del nivel de las rodillas.

TARGET

El Wall Ball deberá impactar claramente el target asignado a la categoría.

TARGET HEIGHT:

MEN 3 m

WOMEN 2.70 m

MIXED DOUBLES I MEN 3 m - WOMEN 2.70 m

Si cualquiera de los dos requisitos no se cumple:

NO REP

La repetición no será contabilizada.

El juez será responsable del conteo oficial.

El atleta únicamente podrá abandonar la estación cuando el juez confirme: **100 VALID REPS**

Una vez completada esta estación, el atleta o pareja podrá dirigirse hacia la línea de meta.

15. JUDGING

Cada workout contará con jueces responsables de:

- validar estándares;
- controlar repeticiones;
- verificar distancias;
- verificar pesos;
- controlar el uso correcto del equipo;
- registrar infracciones.

Cada zona contará con un **Head Judge** responsable de supervisar el criterio de juzgamiento.

El evento contará además con un:

RACE DIRECTOR

El Race Director tendrá autoridad final sobre cualquier situación deportiva, penalización o descalificación.

Las decisiones tomadas por la organización serán definitivas.

16. MOVEMENT STANDARD WARNINGS

En las estaciones, el juez podrá advertir a un atleta cuando detecte una ejecución incorrecta.

PRIMERA INFRACCIÓN

Advertencia.

SEGUNDA INFRACCIÓN

Advertencia final.

TERCERA INFRACCIÓN

+15 segundos

Después de aplicada la primera penalización, nuevas infracciones podrán generar penalizaciones adicionales de **15 segundos**.

Cuando una estación permita determinar claramente una repetición válida o inválida, el juez podrá marcar directamente:

NO REP

sin acreditar dicha repetición al atleta.

Las infracciones graves o deliberadas podrán recibir una penalización inmediata sin necesidad de advertencias previas.

17. RUNNING PENALTIES

MISSING LAP

Cada segmento de 1 km requiere completar las **4 vueltas correspondientes**.

Por cada vuelta omitida: **+3 MINUTES**

La penalización será agregada al tiempo final.

18. INCORRECT WORKOUT ORDER

Los workouts deberán realizarse estrictamente en el orden establecido.

Si un atleta ingresa o realiza una estación que no le corresponde:

PRIMERA INFRACCIÓN

+3 MINUTES

Una reincidencia podrá resultar en:

DISQUALIFICATION — DQ

Omitir completamente una workout station podrá resultar directamente en DQ.

19. DOUBLES SEPARATION

Los integrantes de Doubles deberán permanecer juntos durante los segmentos de running.

Cuando un juez detecte que los atletas se encuentran corriendo de manera claramente desfasada:

PRIMERA ADVERTENCIA

Sin penalización.

SEGUNDA ADVERTENCIA

Sin penalización.

TERCERA INFRACCIÓN

+1 MINUTE

Una nueva infracción después de haber recibido la penalización podrá resultar en:

DISQUALIFICATION — DQ

El objetivo de esta regla es preservar la dinámica de equipo de la categoría Doubles.

20. INCOMPLETE WORKOUT

Un atleta no podrá abandonar voluntariamente una workout station sin completar las repeticiones, calorías o distancia requerida.

Si un atleta o equipo decide no completar una estación será considerado:

DNF – DID NOT FINISH

Podrá quedar fuera de:

- clasificación oficial;
- ranking;
- podio;
- premios.

La organización determinará si el atleta puede continuar el recorrido sin clasificación.

21. DISQUALIFICATION

Un atleta o equipo podrá ser descalificado por situaciones como:

- omitir completamente un segmento de carrera;
- omitir completamente una estación;
- realizar repetidamente estaciones fuera del orden correspondiente;
- utilizar deliberadamente una carga incorrecta;
- recibir ayuda externa no autorizada;
- manipular el equipo o sistema de cronometraje;
- cortar deliberadamente el recorrido;
- interferir intencionalmente con otro competidor;
- ignorar instrucciones directas de jueces;
- comportamiento antideportivo;
- poner en riesgo a otros atletas, jueces, staff o espectadores.

Un atleta descalificado será excluido de los resultados oficiales y no será elegible para premios o podio.

22. TIMING CHIP

Cada atleta recibirá un chip de cronometraje.

El chip deberá utilizarse correctamente durante toda la competencia y será responsabilidad del atleta conservarlo hasta cruzar la línea de meta.

El chip deberá colocarse:

EN EL TOBILLO

El uso incorrecto o pérdida del chip puede provocar registros incompletos o la invalidación del resultado.

En Doubles, cada atleta deberá utilizar el dispositivo de cronometraje asignado por la organización.

23. CHECK-IN

Todos los atletas deberán realizar Check-In antes de competir.

Será necesario presentar la documentación solicitada por la organización.

Durante el Check-In el atleta recibirá los elementos necesarios para competir, que podrán incluir:

- número de atleta;
- pulsera de identificación;
- chip de cronometraje;
- información correspondiente a su heat.

24. START ZONE

Todos los participantes tendrán un horario oficial de salida.

Los atletas deberán presentarse en la zona de pre-salida con anticipación.

Recomendamos estar disponibles: **15 MINUTES BEFORE START**

Diez minutos antes de la salida, los atletas podrán ser llamados a la Start Zone para recibir las últimas indicaciones.

No estará permitido cambiar de heat sin autorización de la organización.

LATE ARRIVAL

El atleta que no se encuentre presente al momento de su salida perderá su lugar en el heat. La organización podrá, sujeto a disponibilidad, reasignarlo a un heat posterior. La reasignación no está garantizada.

25. EQUIPMENT

El equipo y carril correspondiente podrá ser asignado por los jueces o miembros del staff.

Los participantes deberán utilizar únicamente:

- carril asignado;
- equipo asignado;

- peso correspondiente a su categoría.

Los atletas no podrán cambiar unilateralmente de equipo si esto afecta el desarrollo de la competencia.

En caso de falla de equipo, deberán levantar la mano y esperar instrucciones del juez.

26. EXTERNAL ASSISTANCE

Los atletas no podrán recibir ayuda física externa durante la carrera.

Esto incluye ayuda para:

- transportar implementos;
- completar repeticiones;
- modificar equipo;
- avanzar en el recorrido.

Los espectadores podrán animar verbalmente a los participantes.

Cualquier asistencia que otorgue una ventaja competitiva podrá generar penalización o descalificación.

27. SPORTSMANSHIP

Todos los participantes deberán competir de manera justa, segura y respetuosa.

No se tolerarán:

- agresiones;
- amenazas;
- insultos;
- engaño;
- manipulación;
- obstrucción intencional;
- discusiones excesivas con jueces;
- conducta que afecte a otros participantes.

Dependiendo de la gravedad, estas acciones podrán resultar en: **penalización de tiempo, descalificación o exclusión del evento.**

28. ATHLETE RESPONSIBILITY

Cada atleta es responsable de:

- conocer este Rulebook;
- conocer su categoría;
- conocer sus cargas;
- contar correctamente sus vueltas;
- completar todas las estaciones;
- respetar el orden del recorrido;
- ejecutar los movimientos según el estándar;
- seguir las indicaciones de los jueces.

El desconocimiento de una regla no elimina una penalización.

29. FINAL RESULTS

El resultado oficial estará compuesto por:

RACE TIME + TIME PENALTIES

Los resultados serán ordenados de menor a mayor tiempo dentro de cada categoría.

La organización podrá revisar:

- tiempos;
- vueltas;
- registros de chip;
- incidencias;
- penalizaciones;
- reportes de jueces;

antes de considerar los resultados como definitivos.

30. FINAL AUTHORITY

FALCON GAMES FITNESS RACING se reserva el derecho de realizar ajustes operativos al recorrido, distribución de estaciones, carriles o logística cuando sea necesario para garantizar: **seguridad, justicia deportiva y correcto desarrollo del evento.**

Cualquier cambio que afecte directamente los estándares deportivos será comunicado a los atletas.

Las decisiones finales del **Race Director y Organización FALCON GAMES** serán definitivas.

FALCON GAMES FITNESS RACING

RUN. WORK. REPEAT.

8 KM RUNNING

8 WORKOUTS

ONE RACE.

@falcongamesfr