

FGFR

FALCON G4MES FITNESS RACING

RULEBOOK

@falcongamesfr



CONCEPTO

FALCON G4MES es una carrera de fitness que combina 5.6 kilómetros de carrera + 1 Obstacle Course y 7 workouts de manera intercalada. La carrera se inicia con un 800m de carrera seguido de un workout, cada 2 workouts deberás cruzar un **circuito de obstáculos** de fácil acceso, repitiendo esta secuencia hasta haber completado una distancia total de 5.6km, x3 el circuito de obstáculos y 7 workouts.

Para terminar la carrera, los atletas deben de completar el recorrido de carrera y workouts en un orden específico. Los workouts serán los mismos para todos los participantes, mientras que las repeticiones y el peso pueden variar según la categoría.

El resultado de cada atleta será el tiempo que tarde en completar el formato FGFR. Cada atleta aparecerá en el ranking general de su categoría, que se ordenará del tiempo más rápido al más lento, siendo el atleta más rápido el ganador. A su vez, se elabora un ranking de cada categoría por grupos de edad en las categorías individuales, de manera que hay un ganador o pareja de la clasificación general del evento en cada categoría y en cada grupo de edad para individuales además de premiar en efectivo a los ganadores absolutos de las categorías **PRO y DOBLES**.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

FALCON G4MES es una competencia abierta 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 FALCON G4MES es de 16 años el día de la competencia y, para participar, los atletas únicamente podrán inscribirse a través de www.falcongamesfr.com

CATEGORÍAS Y PESOS

FALCON G4MES ofrece cuatro categorías: **INDIVIDUALES (OPEN Y PRO), DOBLES Y RELEVOS**. Las categorías INDIVIDUALES se diferencian entre sí en cuanto a repeticiones y/o peso. La distancia de carrera es la misma para todas las divisiones: cada participante debe correr 800m antes de cada workout. Los participantes inician la competencia en tandas o waves formadas por atletas de su misma división.

CATEGORÍAS INDIVIDUALES

Consiste en una carrera de 800m seguida de un workout, que se repite 7 veces y x3 el circuito de obstáculos. Para completar toda la carrera y recibir un tiempo de finalización válido, los participantes deben completar los 5.6km de carrera y los workouts en el orden designado (**carrera 1, workout 1, carrera 2, workout 2, circuito de obstáculos 1, carrera 3, workout 3, carrera 4, workout 4, circuito de obstáculos 2, carrera 5, workout 5, carrera 6, workout 6, circuito de obstáculos 3, carrera 7 y workout 7**) hasta completar un total de 5.6 km de carrera 7 workout y x3 circuito de obstáculos.

OPEN

Cualquier persona puede participar en esta categoría de forma individual. Los pesos establecidos serán de fácil acceso para todos.

- a. WOMEN
- b. MEN

PRO

Esta dirigido para atletas más experimentados, los pesos serán más exigentes y definitivamente aseguramos una experiencia más desafiante.

- a. WOMEN
- b. MEN

CATEGORÍAS DOBLES Y RELEVOS

DOBLES

- a. WOMEN | WOMEN
- b. MEN | MEN
- c. MIXTO

RELEVOS (3 personas)

- a. WOMEN | WOMEN
- b. MEN | MEN
- c. MIXTO

DOBLES

FALCON G4MES Dobles es una competencia por equipos de dos personas que puede estar formado por dos hombres, dos mujeres o un hombre y una mujer.

La competencia consiste en una carrera de 5.6 kilómetros de carrera + 1 Obstacle Course y 7 workouts de manera intercalada. Para completar toda la carrera FALCON Dobles y recibir un tiempo de finalización válido, los participantes deben completar los kilómetros de carrera y los workouts en el orden designado (carrera, workout, carrera, workout, OC etc...)

Los 800m de carrera deben ser completados por ambos miembros de la pareja, pero los workouts pueden ser completados en un esfuerzo combinado.

WORKOUTS

Los workouts de FALCON G4MES Dobles siguen el principio “You Go I Go”, es decir, un miembro de la pareja trabaja mientras el otro descansa y viceversa. Por lo tanto, solo uno de los miembros de la pareja estará activo durante los workouts. El miembro que está descansando debe acompañar a su pareja durante todo el recorrido. No hay una distancia o número de repeticiones determinadas que deba completar cada miembro de la pareja y se pueden turnar tantas veces como necesiten. Ambos miembros de la pareja pueden descansar simultáneamente. El workout se completa cuando se ha completado toda la distancia o la totalidad de las repeticiones, independientemente lo que haya hecho cada miembro de la pareja.

- Los workouts se deben completar en el orden establecido
- Se deben cumplir los estándares de movimiento de todos los workouts.
- Los workouts se inician y finalizan en los puntos marcados.
- Un workout se da por finalizado tras completar el número correcto de repeticiones y/o distancias.
- Todos los workouts se deben ejecutar con el peso establecido para cada categoría.

CARRERA

Los miembros de la pareja deben correr juntos en todo momento durante los 800m de carrera antes de cada workout. Si uno de los miembros de la pareja corre a un ritmo más rápido, conllevará una penalización de 3 minutos, ya que merma el sistema de cronometraje.

Una vez completada la distancia de carrera, ambos miembros de la pareja deben entrar juntos en la siguiente estación de workout. Ambos deben estar presentes para poder empezar con el workout. Una vez completada la distancia o las repeticiones del workout, los miembros de la pareja saldrán la estación al mismo tiempo.

La distancia de carrera es siempre de 800m y, dependiendo de la sede del evento, se dividirá en 3-4 vueltas.

En la pista de carrera o running track 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.

RELEVOS

Relevos es una competencia por equipos de tres personas que puede estar formado de la siguiente manera: HHH, MMM ó MIXTO.

Cada uno de los tres integrantes deberá completar 1.6km de carrera + 1 Obstacle Course + 2 workouts y el último workout lo decidirá el equipo en el momento.

La manera en la que el equipo se reparte los workouts es totalmente libre, pero se deberá completar de la siguiente manera:

Atleta 1: 800m de carrera + workout (1), 800m de carrera y workout (2) + 1 Obstacle Course.

Atleta 2: 800m de carrera + workout (3), 800m de carrera y workout (4) + 1 Obstacle Course.

Atleta 3: 800m de carrera + workout (5), 800m de carrera y workout (6) + 1 Obstacle Course.

Atleta 1,2 ó 3: 800m de carrera + workout (7)

WORKOUTS

El workout se completa cuando se ha terminado toda la distancia o la totalidad de las repeticiones.

- Los workouts se deben completar en el orden establecido.
- Se deben cumplir los estándares de movimiento de todos los workouts.
- Los workouts se inician y finalizan en los puntos marcados.
- Un workout se da por finalizado tras completar el número correcto de repeticiones y/o distancias.
- Todos los workouts se deben ejecutar con el peso establecido para cada categoría.

CARRERA

El equipo deberá completar 5.6km de carrera en total, habiendo completado 1.6km de carrera cada miembro del equipo. La distancia de carrera es siempre de 800 metros y, dependiendo de la sede del evento, se dividirá en 3-4 vueltas. En algunos casos, el primer recorrido de carrera puede no ser totalmente de 800 metros debido a la disposición del circuito.

TRANSITION ZONE

La Transition Zone o zona de transición es el lugar donde se realiza el cambio de atleta entre un miembro del equipo y otro. Podrán permanecer en el lugar los 2 miembros del equipo en la Transition Zone preparados para el cambio. Es responsabilidad de cada equipo que cada miembro esté preparado en la zona de transición a tiempo para hacer el cambio de atleta. Una vez un atleta ha finalizado su workout, deberá dirigirse a la zona de transición para dar el relevo y **entregar el chip** al siguiente atleta. Si un miembro del equipo va a realizar 1.6km de carrera + 2 workouts + 1 Obstacle Course de manera consecutiva, deberá pasar por la zona de transición después del primer workout para que los tiempos del chip de cronometraje sean válidos.

El cambio entre atletas sigue el siguiente protocolo: cuando el primer miembro del equipo finaliza su parte correspondiente de competencia terminará en el área de Obstacle Course y deberá entregar el chip al siguiente miembro del equipo y mantenerse en en área de Obstacle Course. Tras recibir el chip, el miembro del equipo que estaba esperando en la zona de transición puede empezar su carrera.

La Transition Zone se encuentra dentro del **OBSTACLE COURSE** y se accede a ella desde el área designada a los espectadores. La localización exacta varía de un evento a otro y estará marcada en el mapa del evento.

PESOS Y DISTANCIAS:

En la siguiente tabla puedes encontrar los pesos, repeticiones y distancias de los workouts para cada categoría:

PESOS Y DISTANCIAS							
WORKOUT	OPEN WOMEN	PRO WOMEN	OPEN MEN	PRO MEN	DOBLES WOMEN	DOBLES MEN	RELEVOS HH MM MIXTO
AIR BIKE	50CAL	50CAL	60CAL	60CAL	50CAL	60CAL	50/60CAL
WALKING DEAD WALL BALL OVER	15KG	25KG	25KG	45KG	15KG	25KG	15/25KG
BEAR CRAWL	100M	100M	100M	100M	100M	100M	100M
DRAG SANDBAG	45KG	68KG	68KG	90KG	45KG	68KG	45/68KG
WALKING LUNGES W VEST	10KG	20KG	20KG	30KG	10KG	20KG	10/20KG
FARMERS CARRY	2 X 15KG	2 X 20KG	2 X 20KG	2 X 30KG	2 X 15KG	2 X 20KG	15/20KG
BURPEE BROAD JUMP	100M	100M	100M	100M	100M	100M	100M

ÁRBITROS Y HEAD JUDGES

Para cada workout, un árbitro será responsable de asegurar que todos los participantes completen el workout 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 workout. 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.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y PESOS

A continuación, se describen los estándares de movimiento, distancias y pesos de cada uno de los workouts de la competición. 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 o distancia.

AIR BIKE:

OPEN - Hombres 60cal | Mujeres 50cal

DOBLES - Hombres 60cal | Mujeres 50cal

DOBLES MIXTO - 60cal

RELEVOS - Hombres 60cal | Mujeres 50cal

El atleta es responsable de presionar el botón Start antes de comenzar a pedalear. Durante el workout el atleta deberá asegurarse de terminar por completo las calorías correspondientes. Asegúrate de levantar la mano una vez completadas las calorías para que el juez te de salida de la estación.

- Después de completar las calorías requeridas, el participante debe levantar el brazo para llamar a un árbitro y confirmar que ha completado la distancia.
- Al recibir la confirmación de finalización por parte del árbitro, el participante podrá abandonar el workout.

WALKING DEAD BALL

Distancia: 50m

Antes del arranque, el atleta y la Slam Ball deberán estar detrás de la línea. El atleta debe cargar la slam ball y llevar a la posición que mejor le acomode, ya sea abrazándola al frente o llevándola al hombro.

Una vez cargada debes caminar por 5m, soltar la slam ball y realizar 3 burpees saltando la Slam Ball. El atleta deberá volver a cargar la Slam Ball y continuar con la misma dinámica hasta completar los 50m.

- El participante comienza cargando la slamball detrás de la línea de salida.
- A continuación, el participante comienza a avanzar por 5m (estará marcado con una línea en el piso) y deberá soltar en esa línea la slamball y comenzar a hacer sus 3 burpees saltando la slamball.
- Está prohibido dar cualquier paso adelante entre repeticiones.
- El workout se completa una vez que el participante haya hecho su trayectoria de 50m, suelte la pelota haga sus últimos 3 burpees para después salir a correr nuevamente.

BEAR CRAWL

Distancia: 100m

Como su nombre lo indica, se trata de imitar el gesto de un oso desplazándose, para ello, el movimiento se inicia en posición de bestia, es decir, en cuadrupedia, despegamos las rodillas del suelo quedando con palmas y puntas de los pies como únicos apoyos y comenzar a avanzar por 100m. El atleta podrá descansar tantas veces sea necesario, pero deberá asegurarse de no avanzar gateando de rodillas pues será motivo de penalización.

- El participante comienza en posición de cuadrupedia detrás de la línea de salida.
- A continuación, el participante comienza a avanzar en esa posición hasta completar sus 100m
- Está prohibido dar cualquier paso adelante entre repeticiones.
- El workout se completa una vez que el participante haya hecho su trayectoria de 100m.

DRAG SANDBAG

Distancia: 100m

Inofensivo pero intenso. Antes del arranque, el atleta y la Strongbag deberán estar detrás de la línea. El atleta debe tomar el saco de arena por las agarraderas del extremo. Mientras mantienes una buena postura con la espalda plana y las rodillas suaves, deberás caminar lentamente **hacia atrás** mientras llevas el saco de arena contigo por 100m. Asegúrate de no avanzar de frente o de lado pues será motivo de penalización.

WALKING LUNGES W VEST

Distancia: 100m

Para este workout, los chalecos estarán a tu disposición con los pesos correspondientes. El atleta se encargará de colocarse el chaleco de forma correcta. El atleta comienza de pie detrás de la línea antes de comenzar con su primera zancada. La rodilla trasera debe tocar el suelo y la cadera debe estar completamente extendidas con cada desplante, los desplantes deben ser alternados. La estación finaliza cuando el atleta devuelve el chaleco en la zona habilitada.

- Comienza recogiendo el chaleco de a la zona designada junto a la línea de salida.
- El participante debe colocarse el chaleco sin ayuda y colocarlo de forma correcta.
- El participante comienza en posición vertical con ambos pies detrás de la línea de salida.
- En cada zancada, la rodilla trasera debe tocar el suelo.
- Una repetición termina con las rodillas y las caderas completamente extendidas.
- Las zancadas deben alternar las rodillas tocando el suelo.

FARMERS CARRY W SANDBAG

Distancia: 200m

El workout comienza recogiendo los Sandbag de la zona habilitada junto a la entrada de la estación. Comenzarás a caminar por 200m y se permitirá dejar los sandbags para descansar siempre y cuando estos no se muevan hacia adelante al colocarse en el suelo. Los sandbags deben llevarse con los brazos extendidos. El WOD se completa una vez que el atleta pasa la línea y los devuelve al área habilitada.

- Este workout comienza recogiendo las dos sandbag de la zona designada junto a la línea de salida.
- El participante transportará las dos sandbags en todo momento mientras avanza.
- Debe llevar un sandbags en cada mano con los brazos extendidos.
- Está permitido dejar las sandbags en el suelo para descansar.

- El workout se completa cuando se han recorrido los 200m y las sandbags se llevan a la zona designada tras la línea de meta.

BURPEE BROAD JUMPS

Distancia: 100m

El atleta debe comenzar completando un burpee. El burpee comienza colocando las manos detrás de la línea de salida y el pecho tiene que tocar el suelo. El salto y la recepción deben realizarse con los 2 pies simultáneamente y no dar ningún paso de mas.

Al momento de realizar tu siguiente burpee las manos deberán colocarse en el punto donde llegan tus pies y tus piernas desplazarlas hacia atrás.

Asegúrate de no dar pasos adicionales pues será motivo de penalización. El workout termina cuando sobrepases la línea de meta.

- El participante comienza con ambos pies detrás de la línea de salida.
- La posición de inicial es en posición vertical, con las manos colocadas cerca de los pies, como máximo a un pie de distancia del cuerpo.
- En la posición inferior, el pecho del participante debe tocar el suelo.
- A continuación, el participante se levanta y salta hacia delante, saltando y aterrizando con ambos pies simultáneamente.
- Al levantarse y volver a la posición vertical, los pies del atleta no podrán sobrepasar el punto en el que estaban colocadas sus manos.
- La longitud del salto depende del participante.
- Está prohibido dar cualquier paso adelante entre repeticiones.
- El workout se completa una vez que el participante salta la línea de meta.
- Si el participante infringe alguno de los puntos mencionados, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso, el participante recibe una penalización de 5m de distancia.

OBSTACLE COURSE

Durante el transcurso de la competencia cada competidor/pareja/equipo pasará 3 veces por el curso de obstáculos ubicado en el centro del pabellón. El atleta debe dirigirse al curso de obstáculos finalizando Workouts 2, 4, y 6. Habrá señalamientos en la salida de los Workouts recordando que se deben de dirigir al OC. El atleta debe de entrar al "OC" durante su primera vuelta de 800m después de salir del Workout. El curso de obstáculos debe de ser traslado en el orden que el atleta encuentra los obstáculos. Los jueces tendrán el derecho de otorgar una penalización de tiempo y/o distancia a atletas que no completan uno o varios de los obstáculos.

ROPA Y ACCESORIOS

La forma de vestirse para la competición es decisión de cada participante. Los participantes no podrán recibir ninguno de los accesorios permitidos de personas ajenas a la competición y deberán llevarlos en todo momento.

ACCESORIOS PERMITIDOS

- Rodilleras
- Guantes
- Cinturón de halterofilia
- Muñequeras
- Sistemas de hidratación

ACCESORIOS NO PERMITIDOS

- Audífonos
- Correas de levantamiento de peso
- Celulares

ORGANIZACIÓN DEL EVENTO

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

CHECK IN

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 (INE o pasaporte) y su carta de exoneración.

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.

DROP OFF

El participante dispondrá de una zona de guardarropa.

WARM UP

Todos los participantes dispondrán de una zona de calentamiento designada con el equipo de la competición y otro material.

START ZONE

15 minutos antes de la hora de salida, los participantes deben presentarse en la zona de pre-salida y su wave se anunciará en el sitio. Diez minutos antes de la hora de salida, se guiará a los participantes a la Start Zone.

PENALIZACIONES

PENALIZACIÓN DE TIEMPO

VUELTAS INCOMPLETAS

Si un participante no corre el número correcto de vueltas (4), se aplicará una penalización de 3 minutos por vuelta que se añadirá a su tiempo final al terminar toda la carrera. Por ejemplo, si en una sede con una penalización de 3 minutos un participante se salta dos vueltas de carrera a lo largo de la competición, se sumarán 6 minutos a su tiempo de finalización.

PENALIZACIÓN DE DISTANCIA

Las penalizaciones de distancia pueden ser aplicadas en cualquier workout. Las decisiones de penalización pueden ser tomadas por cualquier juez tras el consenso con el head judge. En cada workout, 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 una penalización de distancia. Cualquier aviso tras ese momento conllevará una nueva penalización de distancia.

WORKOUT INCOMPLETO

Si un participante no termina un workout, 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.

INCUMPLIMIENTO DE LOS ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

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 o distancia.

DESCALIFICACIÓN

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

NORMAS DE CONDUCTA

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.