

REGLAMENTO

VI Desafío de los 300.

1. PRUEBA.

Esta carrera consiste en un recorrido de obstáculos sobre un itinerario de 12KM,s de longitud, en todo momento balizado por personal del Grupo de Regulares Nº 54, distribuido entre el casco urbano y las playas del Chorrillo, la Ribera y Almadraba. (Ver mapa del itinerario).

2. NORMAS GENERALES "DESAFÍO DE LOS 300".

Estas normas pueden ser corregidas o modificadas por la organización hasta el momento de inicio de la prueba. Igualmente pueden ser modificados los obstáculos y su forma de paso. Esta no es una prueba individual. Es un reto de equipo. Es "EL DESAFÍO DE LOS 300". Cuando se realice la inscripción se muestra la conformidad del participante con estas normas.

Todo el personal participante, **será mayor de 18 años.**

Se realizará por "**escuadras**" (4 hombres/4 mujeres/4 mixtos) o por "**binomios**" (2 hombres/2 mujeres/2 mixtos). En el caso de las **escuadras/binomios mixtos**, deberá haber al menos un componente de distinto sexo (tres miembros de un sexo y uno de otro en el caso de la escuadra).

300 HOMBRES Y MUJERES EN **75 ESCUADRAS** Y 300 HOMBRES Y MUJERES EN LOS **150 BINOMIOS**.

La organización se reserva el derecho de aumentar el número de participantes en un máximo de un 10 % (60 PAX).

Serán dos carreras que transcurrirán por el mismo itinerario, que tendrán salida desde la playa de La Ribera, **a las 10:00h los binomios** y a las **10:15h las escuadras** del día 20 de mayo de 2023. En función de la situación, se podría separar la salida dentro de cada modalidad (**escuadras/binomios**) 5 minutos aproximadamente en cada categoría (masculina/femenina/mixta).

Durante el recorrido se llevarán a cabo pruebas exigentes, en alguna de las cuales se requiere soltura acuática, y la obligación de equiparse con algún equipo de protección (proporcionado por la propia inscripción), por lo que con la inscripción en esta carrera se queda enterado de dicha dificultad. Club Deportivo "Tcol. González-Tablas"

Todos firmarán una cláusula de exención de responsabilidad obligatoria e individual, que se encuentra en la página web y que tendrán que entregar a la recogida de los Chips. En la zona de entrega de Chips habrá cláusulas preparadas.

Cada **escuadra o binomio** se inscribirá a la vez, con su jefe al frente, que es el representante del equipo.

El día de la carrera los participantes se presentarán **en la salida a las 09:00h**, donde su jefe o más caracterizado dará novedades de su personal para control y revista por parte de los jueces de la prueba y reparto de chips/dorsales, **dicha entrega de chips/dorsales se podrá adelantar durante los tres días anteriores a la prueba (17,18 y19 de mayo) en el Casino Militar (de 17:00h a las 20:00h)**, para la recogida siempre **será obligatorio el DNI.**

A todos los participantes se les entregará una cinta de cabeza con el número del dorsal del equipo y el número del componente. **El dorsal irá anudado a la cabeza o al brazo, debiéndose ver bien el número del dorsal.**

Además, se entregará un **chip para cada componente, que irá en el tobillo**, para el control de tiempos en la salida/obstáculos/meta.

Los jueces de prueba y obstáculos irán uniformados con peto naranja/amarillo. Los auxiliares de obstáculos irán uniformados.

Los balizadores irán con el **gorro típico de Regulares, el Tarbuch.**

3. NORMAS PARTICULARES DE LA CARRERA.

La **escuadra** marchará siempre reunida e igual el **binomio** (diferencia no superior a **10"** entre el **primero/a -último/a componente** del equipo y **de 5 metros en los obstáculos que se especifique**).

Para la **escuadra**, la retirada de uno de cualquiera de sus componentes (voluntaria, por lesión o eliminación), supondrá la descalificación de la prueba como equipo, pudiendo finalizar la carrera el resto si al menos quedan dos.

Para el **binomio**, la retirada de uno de sus componentes supone la descalificación como equipo. No tiene sentido continuar si uno de los dos se retira, ya que muchos de los obstáculos están diseñados para que se superen al menos entre dos componentes.

Todo el personal que se retire está obligado a comunicarlo a la organización (balizadores o jueces de obstáculos o personal de salida/meta).

El nombre del obstáculo y la explicación del mismo se encontrará a unos 25 metros delante del obstáculo, en un cartel tamaño A3.

Todos los obstáculos son colectivos, en todos se pueden ayudar sus componentes entre sí.

LAS PENALIZACIONES SON LAS SIGUIENTES:

Nº1- Traslado de sacos: Cada componentes del equipo realizará 20 Burpees por saco no entregado del equipo.

Nº2- Salto al granero: Todos los componentes del equipo realizarán 20 Burpees en caso de que algún participante no lo supere.

Nº3- Superar el contenedor: Todos los componentes del equipo realizarán 30 Burpees en caso de que algún participante no lo supere.

Nº4- Subir-bajar la grada gol estadio Alfonso Murube: Todos los componentes del equipo realizarán 40 Burpees en caso de que algún participante no lo supere.

Nº5- La red: Todos los componentes del equipo realizarán 20 Burpees en caso de que algún participante no lo supere.

Nº6- Laberinto elástico: Todos los componentes del equipo realizarán 20 Burpees por participante en caso de que algún participante no lo supere.

Nº7- Sube-baja-ruedímetro: Todos los componentes del equipo realizarán 20 Burpees en caso de que algún participante no lo supere.

Nº8- Arrastre de ruedas: Todos los componentes del equipo realizarán 30 Burpees en caso de que algún participante no lo supere.

Nº9- Equilibrio: Todos los componentes del equipo realizarán 15 Burpees en caso de que algún participante no lo supere.

Nº10- Conguito: Todos los componentes del equipo realizarán 15 Burpees en caso de que algún participante no lo supere.

Nº11- Carros de combate: Todos los componentes del equipo realizarán 15 Burpees en caso de que algún participante no lo supere.

Nº12- Foso de barro: Todos los componentes del equipo realizarán 30 Burpees en caso de que algún participante no lo supere.

Nº13- Muro: Todos los componentes del equipo realizarán 30 Burpees en caso de que algún participante no lo supere.

Nº14- Recorrido urbano: Todos los componentes del equipo realizarán 30 Burpees en caso de que algún participante no lo supere.

Nº15- Pista de aplicación: Todos los componentes del equipo realizarán 30 Burpees en caso de que algún participante no lo supere.

Nº16- Rockey steps: Todos los componentes del equipo realizarán 10 Burpees en caso de que algún participante no lo supere.

Nº17- Sube-baja cajas con saco búlgaro: Todos los componentes del equipo realizarán 20 Burpees en caso de que algún participante no lo supere.

Nº18- Arrastre de vehículos: Todos los componentes del equipo realizarán 40 Burpees en caso de que algún participante no lo supere.

Nº19- Transporte de tronco en el mar: Todo el equipo realizará 30 Burpees en caso de que algún participante no lo supere.

Nº20- Monkey bars: Todos los componentes del equipo realizarán 30 Burpees en caso de que algún participante no lo supere.

ENTRADA EN LA ZONA MILITAR

Nº21- Muro inclinado: Todos los componentes del equipo realizarán 20 Burpees en caso de que algún participante no lo supere o abandone cualquier equipo asignado en esta prueba (fusil de madera y mochila de combate).

Nº22- Alambrada: Todos los componentes del equipo realizarán 15 Burpees en caso de que algún participante no lo supere o abandone cualquier equipo asignado en esta prueba (fusil de madera y mochila de combate).

Nº23- Dados: Todos los componentes del equipo realizarán 20 Burpees en caso de que algún participante no lo supere o abandone cualquier equipo asignado en esta prueba (fusil de madera y mochila de combate). Al finalizar esta prueba se deberá depositar en la zona señalada, el equipo de la zona militar (fusil de madera y mochila de combate).

Nº24- Colchoneta hinchable (último obstáculo): Todos los componentes del equipo realizarán 30 Burpees por participante que no lo supere.

Si **por estado de agotamiento o ligera lesión** de un componente del trinomio/binomio el equipo decide detenerse en un control u obstáculo, el tiempo que emplee en ello no será neutralizado.

El equipo debe llegar reunido y salir reunido de los obstáculos.

Cuando **coincidan en un obstáculo dos o más equipos, donde haya que esperar por no existir obstáculos suficientes, el Juez de la misma con sus auxiliares los ordenará por orden de llegada** de TODO el equipo reunido.

Sólo habrá tiempos de neutralización **en casos de extrema gravedad como accidentes y cortes justificados por las FCSE.**

Los jueces (peto reflectante de color naranja/amarillo) estarán allí para ayudar si existe duda.

Si cualquier juez, ya sea de obstáculo o de itinerario, observa una separación mayor a 10 segundos entre el primer y el último componente de la **escuadra/binomio**, y 5 metros en los obstáculos que así se especifique la detendrá hasta que esté completamente reunida.

Las prendas obligatorias son las zapatillas deportivas, pantalón o malla y camiseta.

Toda **escuadra/binomio** irá uniformado **con la misma camiseta.**

Se **recomiendan guantes** debido a la existencia de obstáculos en los que se gatea, escala, se utilizan troncos, cuerdas, etc.

Las **escuadras/binomios militares oficiales** llevarán la camiseta de la Unidad.

Los obstáculos no requieren una técnica especial a la hora de pasarlos. El juez les ayudará en caso de duda, pero sí que **conviene que se conozcan una serie de reglas generales y obligatorias:**

- Los obstáculos los pasará cada escuadra/binomio **por la misma calle.**
- Al ser una prueba de equipo se permite el apoyo mutuo entre componentes.
- Supondrá la eliminación del trinomio/binomio:
 - El incumplimiento del itinerario.
 - No intentar superar un obstáculo.
 - Poner en peligro la seguridad de otros participantes por negligencia en el paso de un obstáculo.
 - Desobedecer las indicaciones de la organización.
 - No cumplir con los horarios establecidos por la organización.
 - No respetar el medio ambiente.
 - Recibir cualquier tipo de ayuda externa.
 - El incumplimiento de la uniformidad. **Está prohibido quitarse la camiseta durante la carrera.**
 - El comportamiento antideportivo entre los miembros de un equipo, con otros equipos participantes, con el público, con alguno de los jueces de la prueba, y con las FCS y voluntarios que participan para el buen desarrollo de la carrera.

El tiempo **máximo de realización de la prueba es de 3 horas**, por lo tanto la meta quedará cerrada en ese momento.

Los obstáculos se irán cerrando progresivamente desde el inicio de la prueba.

4. AVITUALLAMIENTOS.

Habrán tres puntos de avituallamientos, **en el KM 4 (junto al obstáculo N°8 "arrastre de ruedas" en Loma Margarita), en el KM 8 (junto al obstáculo N°16 "Rockey Steps" en las escaleras Avda. Doctor Abdelkrim) y en el KM 12 (en la misma meta en Playa la Ribera).**

Se autoriza al personal participante a poder llevar encima todo tipo de geles, chokolatinas, agua, etc. No se permitirá ayuda y/o avituallamiento del exterior, salvo en casos de extrema gravedad.

5. ORGANIZACIÓN Y JURADO TÉCNICO.

COMITÉ DE ORGANIZACIÓN

Presidente:

Coronel D. David Ramón Rubio González, Jefe del Grupo de Regulares de Ceuta nº 54.

Director de la Prueba:

Teniente Coronel D. Eduardo Camacho Medina.

Jurado Técnico:

Comandante Pedro Navarro Otero, Capitán D. José Luis Verza Gómez, Capitán D. Juan Rodríguez Aragón y Brigada Ramón Kimatrai Pozo.

Reclamaciones y apelaciones:

El proceso de reclamación **comenzará con una protesta verbal** del capitán del equipo.

Si lo considerase oportuno, **posteriormente podrá presentar una reclamación.**

Toda reclamación se presentará por escrito y firmada por el capitán del equipo al director de la prueba.

Cada protesta hará referencia a los artículos del reglamento, los reglamentos oficiales de la competición o los acuerdos de la reunión técnica, en los que se basa.

El plazo para presentar reclamaciones finalizará una hora después de la publicación de los resultados provisionales.

El jurado resuelve en primer y último término las reclamaciones recibidas de acuerdo con la normativa deportiva antes mencionada.

Sus decisiones serán presentadas por escrito por su presidente al director de la prueba y a los capitanes de los equipos participantes.

El jurado dictamina como último recurso. Su decisión no está supeditada a cualquier precedente y es definitiva.

El jefe de delegación aceptará en todos los casos las decisiones del jurado, y no establecerá ni tolerará reacciones desagradables hacia los jueces y árbitros o hacia la organización.

6. CLASIFICACIÓN Y PREMIOS.

- Medallas y Trofeos:
 - **Medalla para todos los** participantes que finalicen la prueba.
 - Trofeos:

- Binomios:
 - Primer binomio masculino.
 - Primer binomio femenino.
 - Primer binomio mixto.
 - Primer binomio veterano (sumar al menos 104 años entre ambos componentes).
 - Segundo binomio masculino.
 - Segundo binomio femenino.
 - Segundo binomio mixto.
 - Tercer binomio masculino.
 - Tercer binomio femenino.
 - Tercer binomio mixto.
- Escuadras:
 - Primera escuadra masculina.
 - Primera escuadra femenina.
 - Primera escuadra mixto.
 - Primera escuadra veterano (sumar al menos 208 años entre los cuatro componentes).
 - Segunda escuadra masculina.
 - Segunda escuadra femenina.
 - Segunda escuadra mixta.
 - Tercera escuadra mixta.
 - Tercera escuadra femenina.
 - Tercera escuadra mixta.

7. ASISTENCIA MÉDICA.

Durante todo el recorrido habrá asistencia sanitaria coordinada, existiendo ambulancias de Soporte Vital Avanzado (SVA), Soporte Vital Básico (SVB) y un Puesto de Socorro permanente en la meta.

En el obstáculo de agua existirán embarcaciones de seguridad, buceadores y socorristas.

En caso de lesión o accidente, informar al personal de la organización más cercano.

8. DERECHOS DE IMAGEN.

La aceptación de las presentes normas implica obligatoriamente que el participante autoriza a la organización a la realización de fotografías y filmación de su participación en esta prueba, y les da el consentimiento para su difusión publicitaria de las imágenes en las que resulte claramente identificable, sin derecho por parte del corredor a recibir compensación económica alguna. Cualquier publicidad de la carrera deberá contar previamente con el consentimiento por escrito de la organización. En caso contrario, se emprenderán acciones legales.