





# ORGANIZACIÓN

Presentamos la tercera edición de EL EJIDO CHALLENGE organizada por THE BOX OF CARLOS Y LOBERO FIT y en colaboración con el IMD, donde los ciudadanos de El Ejido podrán medir su nivel de fitness real de forma comparable y registrable en este TEST DEL FITNESS donde daremos a conocer a los atletas más completos.

III EL EJIDO CHALLENGE no es solo una competición, sino un evento de convivencia y diversión en el que todo el mundo, atletas y espectadores, disfrutarán de los valores del deporte y numerosas sorpresas durante el evento.

Dicho evento será grabado y fotografiado para ser difundido posteriormente en diferentes medios y redes sociales. La organización se reserva el derecho de publicación.

La participación o asistencia al evento implica el cumplimiento de cada una de las normas y la aceptación de las bases aquí presentes:

La competición estará regida por las normas internas de EL EJIDO CHALLENGE. Durante su transcurso se realizarán todo tipo de movimientos y ejercicios con diferentes pesos, intensidades y dificultad, movimientos de habilidad y equilibrio y ejercicios de resistencia cardiovascular y pulmonar.

Es condición indispensable para participar en el evento tener buen estado de salud, debiendo firmar los atletas un documento certificando que no tienen ningún impedimento para realizar actividad física de alta intensidad.

## LUGAR Y FECHA

El 4 de Abril de 2020 a las 15:00 horas dará comienzo la competición, finalizando aproximadamente sobre las 20:00h. (mirar abajo cuadro de programación).

Todas las pruebas del evento se desarrollarán en el Parque Municipal de El Ejido, donde se incluirán los elementos naturales que nos encontramos en el parque, más otros elementos artificiales que se incluirán en las pruebas.

El Pabellón Municipal de El Ejido situado en el mismo Parque Municipal, será el vestuario oficial de la prueba, estando disponible para los atletas durante toda la competición, desde una hora antes y una hora después del inicio de la competición.



# INSCRIPCIONES

El plazo de inscripción para EL EJIDO CHALLENGE será hasta el martes 31 de Marzo de 2020 a las 24:00 horas. El capitán del equipo deberá facilitar el nombre del equipo y los nombres, DNI, fechas de nacimiento y tallas de camiseta de todos los integrantes. La cuota de inscripción es por equipo, no por atleta. La inscripción incluye la participación en la prueba y el kit del atleta para cada uno de los componentes del equipo.

Las inscripciones y pagos podrán formalizarse en el The Box of Carlos (calle Alambre 38) o Lobero Fit (Estadio Municipal El Ejido) presencialmente, y por la página Web del IMD y en [arena.wodbuster.com](http://arena.wodbuster.com)

Categoría	Precio inscripción
EQUIPOS MIXTOS	60 € hasta 4/3/2020
EQUIPOS MIXTOS +160	75 € hasta 31/3/2020

## NORMAS Y CATEGORÍAS

Todos/as los/as deportistas se comprometen a cumplir con los valores deportivos de EL EJIDO CHALLENGE, mostrando un comportamiento deportivo ejemplar durante todo el progreso de la competición.

Las decisiones de los jueces son indiscutibles. Cualquier atleta individual o equipo que realice una protesta o reclamación al juez, muestre malas conductas deportivas o ponga en tela de juicio la decisión de un juez, será automáticamente expulsado de la competición.

Como novedad esta edición tendrá 2 categorías: equipos mixtos y equipos mixtos +160, la edad mínima para participar en el evento es de 16 años.

- CATEGORÍA EQUIPOS MIXTOS.** El equipo estará formado por 4 atletas, (al menos un atleta de diferente sexo). El atleta o la atleta no deberá tener necesariamente un gran conocimiento de la disciplina, pero si conocer los movimientos básicos especificados más abajo.
- CATEGORÍA EQUIPOS MIXTOS +160.** El equipo estará formado por 4 atletas, y la edad de los atletas tiene que sumar 160 o más entre los 4 atletas (al menos un atleta de diferente sexo). El atleta o la atleta no deberá tener necesariamente un gran



conocimiento de la disciplina, pero si conocer los movimientos básicos especificados más abajo.

EL EJIDO CHALLENGE constarán de 2 fases:

**1º FASE:** dos pruebas o WOD, de las cuales una será una Carrera de Obstáculos o Pista Americana. Disfrutando de un descanso aproximado de 15 minutos entre las pruebas. Clasificándose para la segunda fase los 6 mejores equipos.

**2º FASE O FASE FINAL:** una prueba o WOD entre los 6 equipos clasificados de la primera fase.

## SISTEMA DE PUNTUACIÓN

El sistema de puntuación utilizado, será un sistema acumulativo, para la primera fase del CHALLENGE. Los equipos ganadores (1º, 2º y 3º), serán los que menos puntos acumulen al final de la primera fase del CHALLENGE. Todos los WODs o pruebas llevarán el mismo sistema de puntuación.

- ✓ 1er Clasificado → 1punto
- ✓ 2do Clasificado → 2puntos
- ✓ 3er Clasificado → 3puntos
- ✓ 100ª Clasificado → 100puntos

Clasificando para la PRUEBA O WOD FINAL, los 6 equipos que tengan menor puntuación.



# EJERCICIOS

Todo atleta que se inscriba, deberá ser capaz de realizar con virtuosidad todos y cada uno de los ejercicios que se especifiquen en la siguiente tabla.

<b>CATEGORÍA EQUIPOS MIXTOS</b>		
<b>EJERCICIO / EXERCISE</b>	<b>MASCULINO/FEMENINO</b>	<b>Nº REPS</b>
Peso Muerto / DeadLift	70 / 45 Kg	5
Sentadilla Frontal / Front Squat	50 / 30 Kg	5
Zancadas Andando / Walking Lunges	20 / 15 Kg	5
Lanzamientos Wall Ball / Wall Ball Shot	6 / 3 Kg	10
Saltos Comba / Skipping Rope	Simples	10
Saltos al Cajón	50 / 40 cm	3
Carrera / Run	1000 / 1000 m	1
Flexiones	Estrictas / Rodillas	5
Burpees	Estilo Libre	5
Cargada mancuerna	15/10 kg	10
Arrancada mancuerna	15/10 kg	10
Cargada kettlebell	16/12 kg	10
Arrancada kettlebell	16/12 kg	10
Balances con Kettlebell/ Kettlebell Swing	16/12 Kg	10
Thruster	40/25 Kg	5
Dos tiempos	50/30 kg	5
Arrancada	30/20 kg	5



# PROGRAMA

La distribución de las pruebas o WODs y la competición se llevarán acabo de la siguiente forma:

FECHA	HORA	CATEGORÍA	WODs
SÁBADO 4 DE ABRIL	14.00 – 15.00	RECOGIDA KIT ATLETA	
SÁBADO 4 DE ABRIL	14.30-14.45	CONCENTRACIÓN Y EXPLICACIÓN DE PRUEBAS Y WOD.	
SÁBADO 4 DE ABRIL	15.00 – 18.00	PRUEBA O WOD	1º Puntuable
SÁBADO 4 DE ABRIL	15.30-19.00	PISTA AMERICANA O 2º PRUEBA	2º puntuable
SÁBADO 4 DE ABRIL	20.00-20.00	FINAL + 160	WOD Final
SÁBADO 4 DE ABRIL	20.30	FINAL	WOD Final
SÁBADO 4 DE ABRIL	21.00	CEREMONIA CLAUSURA ATLETAS E INVITADOS	

Los horarios serán aproximados, pudiendo sufrir modificaciones dependiendo del número de equipos inscritos.

# JUECES

La dirección del arbitraje del CHALLENGE será responsabilidad de un Jefe de Jueces. Los jueces serán designados por el mismo. Los jueces están obligados a tener una reunión previa a cada WOD para conocer los ejercicios y patrones de movimiento, y así asegurar la arbitrariedad y objetividad del juez.

Existirá un Comité de Competición, formado por los jueces y la organización para resolver cualquier tipo de incidencias, velando siempre por el buen desarrollo del CHALLENGE y su decisión será inapelable. El equipo podrá apelar o preguntar sobre su puntuación, inmediatamente después del WOD a su juez correspondiente. Una vez que el juez haya escuchado a los atletas y tomado su veredicto, éste será irrevocable, y no estará sujeto a cambios, modificaciones o apelaciones.

Elementos tales como vídeos o fotografías no constituirán un motivo para cambiar o modificar la decisión de un juez.

# PATRONES DE MOVIMIENTOS

A todos y todas las atletas que se inscriban, podrán tener acceso a un listado con las reglas y patrones de movimiento correctos de todos los ejercicios, que se realizarán en las pruebas, para que se aseguren que cuando van a competición el movimiento que realicen sea correcto y con lo cual les sume la repetición; de lo contrario, el movimiento mal realizado, será una NO REP y no sumará como repetición válida. Este listado estará en la página web del IMD : [imd.elejido.es](http://imd.elejido.es)



## PREMIOS

1º Clasificado Equipos Mixto : medallas + obsequios patrocinadores

2º Clasificado Equipos Mixto: medallas + obsequios patrocinadores

3º Clasificado Equipos Mixto: medallas : Medalla + obsequios patrocinadores

1º Clasificado Equipos Mixto + 160 : medallas + obsequios patrocinadores

2º Clasificado Equipos Mixto + 160: medallas + obsequios patrocinadores

3º Clasificado Equipos Mixto +160: medallas : Medalla + obsequios patrocinadores

## KIT DEL ATLETA

- Camiseta técnica de la competición.
- Regalo cortesía del IMD.
- Regalos patrocinadores.
- Bolsa del Corredor.