

## REGLAMENTO ADEJE FITNESS GAMES

**Fecha** : 10 de Marzo

**Horario** : 9 a 14.30 hs

**Clubes** : Tenerife Top Training, Activate Sports Club, Nexport, FullFitness77, Polideportivo Las Torres Adeje

### INFORMACION :

· Los equipos afrontarán un total de 12 workouts que abarcan las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, coordinación, agilidad), en bloques de 3 pruebas, diseñadas para usuarios de fitness, por centro deportivo.

- Las pruebas comenzarán a las 9, 10, 11 y 12 horas respectivamente en cada instalación.
- La duración de cada segmento (pruebas en centros deportivos) será 30' de duración en total.
- Cada segmento o estación dispondrá de 3 pruebas diferentes
- deberán ser completadas por los 4 integrantes del **equipo mixto**
- ninguna prueba será de carácter obligatorio
- Se llevará a cabo una última prueba final a las 13 hs. en el Pabellón Municipal "Las Torres"
- El cupo de inscripción será de un máximo de 24 equipos.

## **CENTROS DEPORTIVOS Y CAPACIDADES DE LAS PRUEBAS**

### **ACTIVATE SPORTS CLUB**

- Precisión
- Agilidad
- Equilibrio

### **TENERIFE TOP TRAINING**

- Velocidad
- Potencia

### **NEXPORT ADEJE**

- Resistencia Cardiovascular
- Coordinación

### **FULL FITNESS 77**

- Fuerza
- Resistencia Muscular

## CARACTERISTICAS DE LAS PRUEBAS :

Las pruebas no serán reveladas hasta el desarrollo in situ de cada una de ellas. Los equipos deberán estar preparados para afrontar pruebas de fuerza, resistencia, coordinación, agilidad, velocidad, potencia, respectivamente. Cabe destacar que se realizarán **pruebas en el agua**, por lo que los participantes deben considerar llevar bañador y gafas de natación.

***Los workouts y pruebas están diseñadas para usuarios de diferentes actividades de Fitness de centros deportivos, no así para competidores regulares, ni atletas profesionales.***

***Las pruebas se puntuarán según tiempo de ejecución y según un varemos de puntos.***

## EQUIPOS :

- Los equipos serán conformados por 4 integrantes mixtos (al menos 1 integrante del sexo contrario) de entre 18 y 69 años en posesión de buena forma física y capaces de afrontar pruebas del estilo crossfit / spartan, funcional, etc., endurance de nivel medio.
- Los equipos representarán a un centro deportivo, empresas y/o equipos particulares.
- Cada equipo deberá inscribirse con un nombre único (Ej : Warriors - Tenerife Top Training)
- **Los equipos deberán acudir uniformados, con al menos una camiseta “igual que los identifique”.**
- Los equipos realizarán los trayectos entre centros deportivos en bicicletas individuales de cualquier característica (sin motor), siendo obligatorio el uso de casco.

- Los equipos deberán mantener a sus integrantes juntos durante los desplazamientos.
- La organización informará a los equipo de la hoja de ruta que deberán seguir para completar el circuito.
- Todos los equipos dispondrán de un capitán que actuará como responsable y portavoz.

### **PUNTO DE PARTIDA Y ROTACION EQUIPOS :**

1 al 6 : Full fitness

7 al 12 : Tenerife Top Training

13 al 18 : Activate Sports Club

19 al 24 : Nexport

### **SENTIDO DE LA ROTACION :**

Fullfitness - Nextport - Activate - T3

T3 - FullFitness- Nexport- Activate

Activate - T3 -FullFitness - Nexport

Nexport - Activate - T3 - FullFitness

Al finalizar la rotación todos los equipos deben dirigirse inmediatamente en bicicleta, al complejo LAS TORRES en ADEJE para la prueba final.

### **CATEGORIAS :**

Existirá una única categoría - ABSOLUTA

El equipo ganador recibirá un premio.

## PASAPORTE :

El pasaporte será la carta acreditativa de cada equipo, donde se detallarán los datos de :

- Tiempo de salida y llegada en los traslados

- Puntuación de cada prueba

- Incidencias

Los pasaportes deberán ser entregados a los jueces de cada centro deportivo, ni bien llegar a la puerta de las instalaciones. La pérdida del pasaporte dejará a los equipos sin posibilidad de acceder a los resultados finales. El pasaporte será entregado al Capitán de cada equipo en el briefing previo al evento.

## DESPLAZAMIENTOS :

-Los desplazamientos entre centros deportivos se realizarán en bicicletas individuales sin motor, de cualquier característica (carretera, paseo, mountain bike).

-Será obligatorio el uso de casco.

-Se circulará en sentido de tráfico, debiendo respetar las normas de tránsito y **según el track entregado por la organización.**

-Los equipos no contarán con la guía ni protección de las autoridades.

-El tiempo de los desplazamientos no contabilizará en el resultado final, pero será necesario presentarse en cada club, minutos antes de las horas en punto para el comienzo a tiempo de todas las pruebas.

- Los centros deportivos dispondrán de una zona designada y segura para el aparcamiento de bicicletas.

## **EVENTO Y CONDICIONES :**

La organización del evento está a cargo del Ayuntamiento de Adeje y cuenta con la dirección técnica y logística de CANARYRUN.

La organización se reserva el derecho de admisión al evento.

El máximo responsable del evento es el Ayuntamiento de Adeje.

**Los centros deportivos son los responsables de la selección, control y seguridad de los workouts.**

## **DUCHAS :**

El complejo deportivo Las Torres cuenta con duchas para quienes deseen hacer uso de este servicio, una vez finalizado el evento.

## **GUARDARROPAS :**

Todos los centros deportivos dispondrán del servicio de guardarropa, desde las 8.30 am hasta las 15 hs.

## **INSCRIPCION :**

Las inscripciones se realizarán a través de la plataforma de CANARYRUN ([www.canaryrun.com](http://www.canaryrun.com))

La fecha limite para inscribirse será el día domingo 3 de marzo a las 23.59 hs.

La inscripción al evento incluye :

- Participación en la prueba
- Seguro
- Bolsa de Atleta (con muchos regalos!!)
- Camiseta Finisher
- Avituallamientos en cada centro deportivo
- Almuerzo y celebración final en COMPLEJO LAS TORRES DE ADEJE
- El precio de la inscripción será de 60 euros por equipo.

## **CHECK IN :**

Todos los equipos y participantes deben presentarse el propio día 10 de marzo a las 8.30 hs. en la puerta de la instalación que se les haya sido designada como comienzo del circuito, para un briefing y recogida de pasaporte.

La prueba se dará comienzo a las 9 hs. en los cuatro centros deportivos simultáneamente.

Se utilizará la hora oficial según:

<https://www.worldtimeserver.com/horaexacta-ES2.aspx>.