

REGLAMENTO OFICIAL

COMPETITIVO FORMATO (HIBRIDO)



INTRODUCCIÓN Y FORMATO DE COMPETENCIA

La Carrera Pa' Restiaos evolucionó hacia un formato de Deporte y Carrera Híbrida. La competencia evaluó el dominio del atletismo combinado con la fuerza, potencia muscular y resistencia metabólica mediante la ejecución intermitente de rondas de carrera y estaciones funcionales.

A collage of black and white photographs of triathletes in various stages of a race, including running and cycling, serving as a background for the text.

ESTRUCTURA TÉCNICA DEL CIRCUITO

Dinámica de carrera e intervalos:

La prueba se compone de 10 laps/fracciones de carrera (running)

Estaciones funcionales:

Al finalizar cada lap de carrera, el atleta (o dupla) deberá ingresar al área de juzgamiento funcional y completar exitosamente 1 ejercicio funcional obligatorio asignado para esa ronda.

En total se completarán 10 estaciones funcionales distintas.

Cronometraje y Validez:

El tiempo oficial iniciará al sonar la señal de salida del primer fraccionamiento de carrera y concluirá cuando el atleta/dupla valide la última repetición del 10.º ejercicio funcional o cruce la línea de meta establecida.

SALIDAS POR HEATS

PROTOCOLO DE

PUNTUALIDAD

Salidas en Formato por Heats (Hits):

El evento se desarrollará mediante salidas organizadas en bloques/heats (hits) de competidores. El horario de salida de cada competidor o dupla será publicado previamente en el cronograma oficial del evento.

Permanencia en Zona de Calentamiento:

Requisito obligatorio: Todo atleta o dupla debe presentarse en la Zona de Calentamiento / zona de Llamado como mínimo 30 minutos antes de la hora pautada para su heat oficial. En esta zona se realizará el chequeo de dorsal, verificación de categoría y las instrucciones finales previas a la entrada a la pista.



SALIDAS POR HEATS

PROTOCOLO DE

PUNTUALIDAD

Pérdida de Hora de Salida (Retardo del Participante):

En caso de que un atleta o dupla no se presente a tiempo a la línea de salida en la hora fijada para su heat, la Organización **no está obligada** a reprogramar su salida ni a asignarle un nuevo heat.



Si por cuestiones de logística o disponibilidad de cupos en bloques posteriores la Organización decidiera de manera excepcional permitirle correr en un heat posterior, el participante estará sujeto a las decisiones del Comité Técnico y podría no optar a premios en metálico o trofeos si afecta el desarrollo de las categorías competitivas.

CATEGORIAS DE COMPETENCIA Y NORMATIVAS DE DUPLAS

Todas las edades y categorías se determinan por la edad que tendrá el atleta al 31 de diciembre del año en curso.

CATEGORÍAS INDIVIDUALES (FEMENINO Y MASCULINO)

Juvenil: 14 a 17 años

Libre: 18 a 29 años

**Sub-Máster: 30 a 34
años**

Máster A: 35 a 39 años

Máster B: 40 a 44 años

Máster C: 45 a 49 años

Máster D: +50 años

CATEGORIAS DE COMPETENCIA Y NORMATIVAS DE DUPLAS

Todas las edades y categorías se determinan por la edad que tendrá el atleta al 31 de diciembre del año en curso.

**CATEGORÍA DUPLAS (MASCULINO, FEMENINO)
SUBCATEGORÍAS POR EDAD**

**[CALCULADA POR EL PROMEDIO DE LA EDAD
DE AMBOS PARTICIPANTES]:**

Dupla 20 - 29 años

Dupla 30 - 39 años

Dupla 40 - 49 años

Dupla +50 años

REGLAMENTO ESPECIFICO PARA DUPLAS



PROXIMIDAD DE CARRERA (REGLA DE LOS 5 METROS)

Durante los fraccionamientos de carrera los dos integrantes de la dupla deben permanecer e ingresar juntos a la zona funcional con una separación máxima no mayor a 5 metros entre ellos.

REGLAMENTO ESPECIFICO PARA DUPLAS



PROXIMIDAD DE CARRERA (REGLA DE LOS 5 METROS)

Si un integrante cruza la línea o entra a la estación superando esta distancia de separación, el juez detendrá su trayectoria de ser necesario y el inicio del ejercicio hasta que su compañero alcance la distancia reglamentaria.



DIVISIÓN DE REPETICIONES FUNCIONALES:

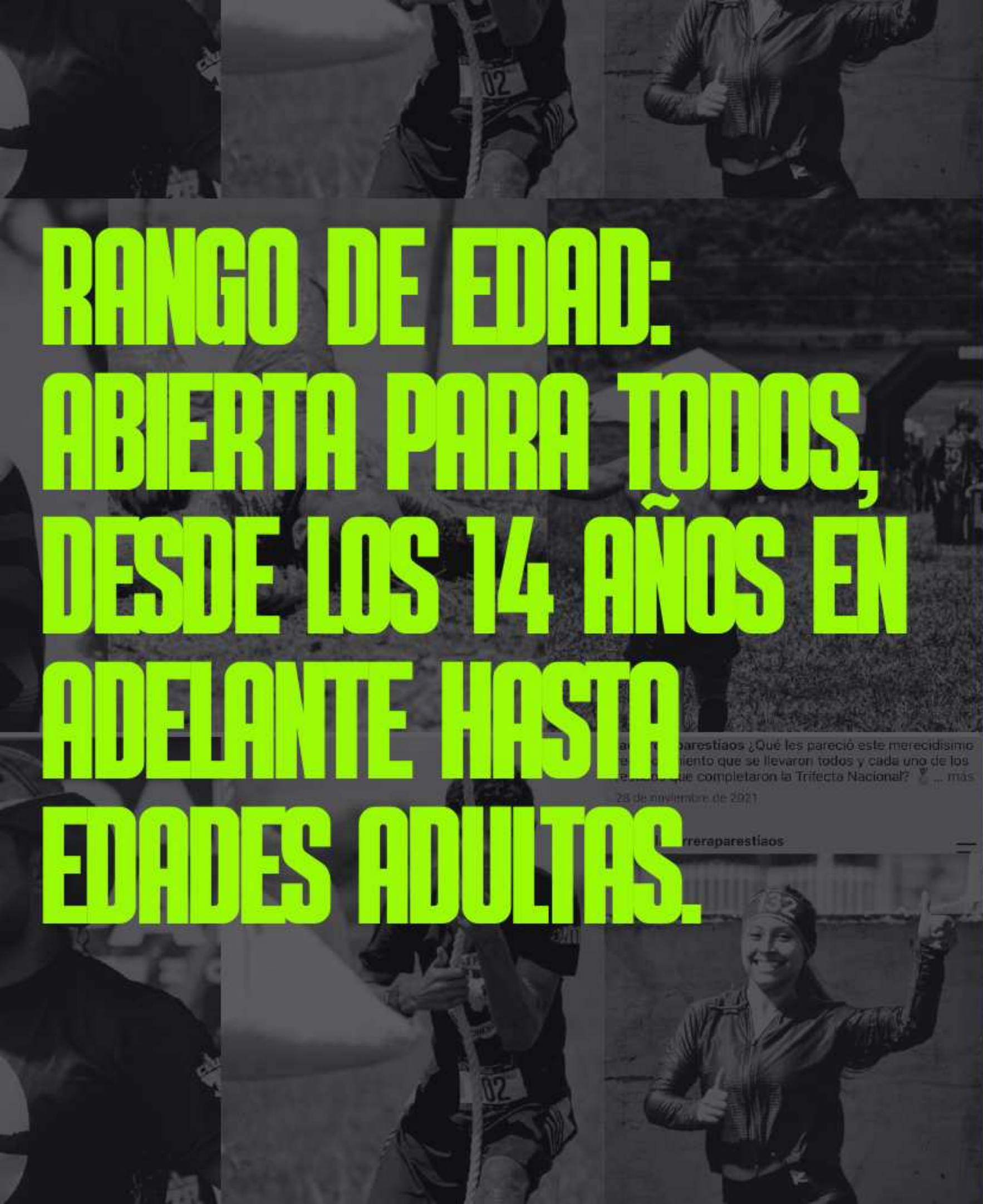
Las repeticiones totales requeridas en cada estación funcional se pueden dividir o repartir libremente entre los dos integrantes de la dupla (ejemplo: uno puede realizar más repeticiones que el otro según su estrategia, siempre que solo trabaje un integrante a la vez).

Entradas a Meta: Para registrar el tiempo final de carrera, ambos integrantes deben cruzar juntos la línea de meta.

CATEGORIA RECREATIVA

OPEN PARTICIPATIVA





**RANGO DE EDAD:
ABIERTA PARA TODOS,
DESDE LOS 14 AÑOS EN
ADELANTE HASTA
EDADES ADULTAS.**

Formato: Diseñada para participantes que buscan completar la experiencia de la carrera sin la presión o exigencia del estándar competitivo.

Flexibilidad de Ejecución: Sin obligaciones en los ejercicios funcionales. Los participantes en esta categoría recorren la pista y pueden optar por realizar las estaciones funcionales de manera participativa o exonerarse de la ejecución de repeticiones sin recibir penalización por ello. No optan a la tabla de premiación competitiva.

REGLAS DE LAS ESTACIONES Y PENALIDADES



JUZGAMIENTO:

Las categorías competitivas (Individuales y Duplas) contarán con un Juez de Estación. El atleta o dupla no podrá abandonar la zona funcional ni iniciar el siguiente lap de carrera sin la aprobación previa del juez.

REGLAS DE LAS ESTACIONES Y PENALIDADES



ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO:

Los estándares técnicos (pesos, distancias, repeticiones y rangos de movimiento) por categoría serán publicados y detallados durante el Congreso Técnico del evento.

REGLAS DE LAS ESTACIONES Y PENALIDADES



REPETICIONES NO VÁLIDAS [NO REP]

Toda repetición en categorías competitivas que no cumpla con los estándares dados no sumará al conteo oficial y deberá repetirse.

SISTEMA DE PENALIDADES

CATEGORÍAS COMPETITIVAS

Incumplimiento de estación Separación de Dupla excede 5 metros: Recorte de pista:

Si un competidor o dupla abandona o no completa una estación funcional, se aplicará una penalización de tiempo de +10 minutos o la descalificación según el criterio técnico de la categoría.

La reiterada infracción de correr distanciados por más de 5 metros en la pista generará un llamado de atención (advertencia) por parte de los jueces; si reinciden, se aplicará una penalización por tiempo de +2 minutos a la dupla.

Invadir carriles o acortar la distancia reglamentaria acarreará la Descalificación Inmediata



PATRONES DE CONDUCTA Y DEPORTIVIDAD

Juego Limpio (Fair Play):

Cualquier intento de engañar en el conteo de repeticiones o tomar ventajas antirreglamentarias significará la descalificación.

Respeto:

No se tolerarán agresiones verbales ni físicas hacia jueces, voluntariado, personal organizador o compañeros atletas.



PATRONES DE CONDUCTA Y DEPORTIVIDAD

ADMISIÓN Y DORSALES

Cuidado del Área Deportiva:

No se tolerarán agresiones verbales ni físicas hacia jueces, voluntariado, personal organizador o compañeros atletas.

Dorsal Oficial:

Cada competidor (de forma individual o en dupla) debe llevar en todo momento su número/dorsal asignado en un lugar visible.

A collage of black and white photographs of triathletes in various stages of a race, including running and cycling, serving as the background for the text.

ADMISIÓN Y DORSALES

Carácter Personal e Intransferible:

Los números son estrictamente personales. No se permiten suplentes ni relevos no registrados previamente.

Exoneración de Responsabilidad:

Es requisito indispensable haber completado y firmado la Carta de Exoneración de Responsabilidad para retirar el kit de competidor e ingresar al circuito.