



NORMATIVA CARRERA DE INICIACIÓN

1. PARTICIPACIÓN

- a. La edad de participación será de 18 a 99 años.
- b. Se trata de una carrera no competitiva, por lo que no llevará control de tiempo.
- c. Es responsabilidad de todos lxs participantes conocer todas las normas y reglas de la carrera así como la dificultad del recorrido.
- d. Todxs los corredores participan en su PROPIO RIESGO. Farinato no se hace responsable de cualquier daño sufrido por los participantes o sus equipaciones. [Ver aquí documento que deben firmar para realizar la prueba.](#)
- e. Correr bajo los efectos de alcohol y/o drogas está totalmente prohibido.
- f. Participando en la carrera de iniciación das el permiso para que Farinato Race haga uso de las imágenes y vídeos serán tomadas a lo largo de la prueba. Esto también incluye a partners y/o patrocinadores de Farinato Race.
- g. Todxs los participantes recibirán medalla y camiseta.

2. INSCRIPCIÓN

- a. Las inscripciones se realizan a través de: www.farinatorace.com. El precio de inicio de las mismas será de 20,00 € por inscripción. El segundo tramo de precio, será 25€ ([ver en web tramos de cada carrera](#)).
- b. La participación en la carrera de iniciación es individual. Cualquier cuestión puede ser consultada vía email en la siguiente dirección: info@farinatorace.com
- c. La inscripción solo podrá ser individual, no se permite la inscripción en equipos.
- d. Todas las inscripciones son definitivas excepto si has contratado el seguro de anulación (hasta 48 horas antes de la carrera). De no ser así, la organización no devuelve el dinero sea cual sea la causa de la solicitud.
- e. Cualquier modificación en su inscripción -transferencia a otra carrera, cesión de dorsal a un tercero- debe ser solicitada 2 semanas antes de la carrera. Todas las peticiones posteriores a ese período no podrán ser atendidas.
- f. La organización se reserva el derecho de cancelar o aplazar la carrera. Si esto ocurre, los inscritos podrán participar en otra carrera o recibir la devolución de la inscripción. **No se atenderá ningún coste añadido como pudiera ser hotel o desplazamiento.**



3. DESARROLLO DE LA PRUEBA

- a. La prueba es considerada *Carrera de Obstáculos* y se desarrolla en un entorno natural en su totalidad. El circuito estará completamente señalizado y cerrado al tráfico.
- b. Todas las pruebas tendrán una distancia aproximada de 3Km.
- c. Solo se habilitará una tanda para las inscripciones. La organización determinará el número de tandas de salida en función del número final de inscripciones.
- d. No habrá medición de tiempo ni clasificación oficial posterior, ya que se trata de una carrera de iniciación.
- e. En los obstáculos, la decisión del JUEZ y/o VOLUNTARIO es la que prevalece.
- f. Motivos de descalificación:
 - i. No seguir la ruta marcada.
 - ii. No realizar el recorrido completo.
 - iii. Tener actitudes antideportivas con corredores y/o jueces y/o voluntarios.
 - iv. No hacer caso de las indicaciones de jueces y/o voluntarios.
 - v. No estar inscrito.
 - vi. No superar un obstáculo o en caso de no superarlo, no realizar la penalización correspondiente.
 - vii. Recibir ayuda externa a la prueba

4. NORMATIVA DE LOS OBSTÁCULOS

A continuación se indica cómo superar los obstáculos que encontraréis en este tipo de prueba:

1: Trincheras- Tendrás que superarlo por la parte central de la trinchera, no se podrá apoyar ni ayudarse de la orilla de la misma, el hacerlo supone la descalificación o la repetición del obstáculo.

2: Alambradas- Se pasarán siempre por debajo, el superarlo de otra forma supondrá la descalificación o la repetición del obstáculo. Para poder superar dicho obstáculo no está permitido rodar. Sólo es permisible el arrastre por debajo de ella.

3: Muros rectos- Se pasarán como indique el juez de obstáculo. Sin apoyarse en los bastidores de sujeción del obstáculo.

4: Muros inclinados- se pasarán sin apoyarse en los largueros del muro, podrás hacer fuerza con los pies una vez alcances la parte superior, el no hacer caso a la norma supondrá la descalificación o repetir el obstáculo.

5: Pirámides- Podrás superarlo con el agarre de la cuerda o simplemente con la fuerza y velocidad de tu carrera.

6: Subida de cuerda- Tendrás que llegar a tocar la campana, podrás subir de la manera que más cómodo te resulte, siempre respetando la no ayuda. Podrás bajar de un salto o llegar al suelo agarrado a la cuerda. La altura para chicos será de 6m y 4m para chicas.

7: Monkey Bars- tendrás que pasar al otro lado utilizando los barrotes, utilizando las manos y pudiendo pasar utilizando el mínimo número de barrotes que tu capacidad física te



permita y siempre saliendo por delante del último barrote, teniendo que utilizar como mínimo el antepenúltimo barrote (pintado de rojo). Podrás utilizar los pies para el paso del obstáculo como forma de agarre, tendrás que empezar el agarre como máximo en el tercer barrote (pintado de rojo) y pudiendo utilizar desde el primero. No podrás pasar por encima.

8: Alambrada eléctrica- Se pasarán siempre por debajo, el superarlo de otra forma supondrá la descalificación o la repetición del obstáculo.

9: Troncos de equilibrio en altura- Los chicos tendrán que pasarlo por encima y sentado encima del tronco sin poder apoyarte en la estructura del obstáculo ni para subir ni para pasar, las chicas podrán ayudarse de las estructuras para subir hasta el tronco y una vez arriba no podrán utilizar la estructura para apoyarse.

10: Cargas (tronco, rueda)- tendrás que recogerlo y depositarlo en el punto marcado por la organización, el regresar sin el obstáculo supondrá la descalificación o la repetición del mismo.

11: Carga de saco- Tendrás que recogerlo y entregarlo en el punto marcado por la organización, el saco deberá llegar sin rotura ni pérdida de arena, en el supuesto de llegar con el saco roto o con pérdida evidente de arena deberás repetir la carga el no acatar esta regla supondrá la descalificación.

12: Carga de cubo- Tendrás que cargarlo hasta el punto marcado por la organización y nunca podrá bajar de la línea marcada, en el supuesto de llegar al vaciado y faltar arena supondrá la descalificación o repetir obstáculo. Los cubos tendrán una carga diferente para chicos y chicas, siendo la norma igual para ambos sexos.

13: Troncos de Agua- Tendrás que pasarlos todos por encima, nunca por debajo, el no hacerlo de esta forma supondrá la descalificación directa o repetir el obstáculo.

14: Agujas o estructuras de escalera- Tendrás que subir en escalera y nunca podrás pasar entre los barrotes, podrás saltar desde arriba una vez hayas rebasado el último obstáculo. El no pasarlo de esta forma supondrá la descalificación directa o repetir el obstáculo.

15: Arrastres- Tendrás que llevarlo siempre tirado por la cadena, nunca podrás cogerlo para transportarlo, el no hacerlo como indica la norma supondrá la descalificación directa o realizar el obstáculo de nuevo.

16: Equilibrio sobre tronco suelo- Tendrás que pasar de pie, sin ayuda de compañeros, no podrás pasar sentado sobre el tronco. El no pasar de esta forma supondrá la descalificación directa o la repetición del obstáculo.

17: Estructura de Tubos- Pasándolo por arriba, pero a la hora de bajar por la pendiente del trapecio hay que bajar de frente y sentado entre al menos dos tubos situados en la misma. No está permitido el apoyo en ninguna parte de la estructura a la hora de subir por ella.

18: Subida de Pesos- Para poder superar el obstáculo, hay que subir y bajar el peso de una manera limpia. No está permitido soltar la carga una vez conseguido el tope de la subida. Hay que bajar el peso limpiamente.

19: Subida de cuerda con obstáculo - Hay que superar el obstáculo subiendo por la cuerda y, una vez arriba, pasar la barra por encima. Se puede bajar por la cuerda o soltándose de ella. No está permitido ayudarse de más de una cuerda al mismo tiempo.

20: Flying Monkey - Hay que superarlas pasando de una barra a otra sin apoyar los pies en el suelo. No está permitido pasar por encima de las barras. No está permitido apoyarse en los bastidores de sujeción del obstáculo.



- 21: Tracción y arrastre** - Hay que atraer la rueda hasta el primer lugar indicado tirando de la cuerda. Una vez alcanzada la rueda hay que arrastrarla hacia el segundo lugar indicado.
- 22: Volteo rueda de camión** – Hay que voltear 3 veces la rueda de ida y otras 3 de vuelta. Es posible ayudarse con cualquier parte del cuerpo.
- 23: Nuntxaku** – Hay que superarlos pasando de un nuntxaku a otro sin apoyar los pies en el suelo. Está permitido agarrarse de las cadenas siempre que sean las 2 a la vez. No está permitido introducir la mano o cualquier parte de ella entre las cadenas o en la parte superior del nuntxaku.
- 24: Mosquetón Eléctrico** – Hay que hacer pasar el mosquetón hasta el otro extremo del cable electrificado. Es obligatorio agarrar el mosquetón con la mano desnuda, sin guantes ni otro tipo de ayudas.
- 25: Monkey Anillas** – Hay que superarlas agarrándose a las anillas sin apoyar los pies en el suelo. No es necesario ir agarrando las anillas de una en una. No está permitido apoyar los pies en las anillas. No está permitido apoyarse en los bastidores de sujeción del obstáculo.

5. DECLARACIÓN DEL PARTICIPANTE

- a. Deberás confirmar estar conforme con el documento de RENUNCIA DE PARTICIPANTE / DESCARGO DE RESPONSABILIDAD / PACTO DE NO DEMANDAR / LIBERACIÓN DE IMAGEN ([Ver aquí documento](#)) en el momento de realizar la inscripción.

6. SEGUROS Y RESPONSABILIDADES

- a. Todos los participantes estarán amparados por un seguro de accidente (para menores de 14 años o personas legalmente incapacitadas/discapacitadas, la suma asegurada en fallecimiento es para los gastos de sepelio por accidente debidamente justificados) y otro de responsabilidad civil. Será la organización quien indicará el hospital o centro de atención al que podrán acudir y siempre acorde con el seguro contratado por la organización.
- b. Estarán excluidos de la cobertura del seguro los accidentes derivados de un padecimiento latente, imprudencia, negligencia, no hacer caso de las indicaciones del director de carrera, ignorar las indicaciones de los voluntarios de apoyo en los obstáculos, inobservancia de las leyes, etc.
- c. Quedan excluidos también los casos producidos por desplazamiento a/o desde el lugar en que se desarrolla la prueba. [Ver aquí documento que deben firmar para realizar la prueba.](#)
- d. Durante el desarrollo de la prueba se contará con servicio de prevención sanitaria, Policía Local, Guardia Civil.