

REGLAMENTO ATLANTIS RACE CARBALLO 2025

Es una carrera de obstáculos (OCR) que en el año 2025 estará incluida en la LIGA NACIONAL de OCRA España.

INSCRIPCIONES

Se realizarán en la web de ccnorte.com

FECHA Y LUGAR

La carrera ATLANTIS RACE CARBALLO (en adelante ARC) tendrá lugar el Sábado 11 de Octubre a las 15:00h (salida primera tanda) en las inmediaciones de la playa de Razo. Es conveniente que llegues una hora y media antes de tu tanda de salida. Tener tiempo suficiente para aparcar, cambiarte, dejar tu mochila y calentar. La salida estará dividida en tandas. Las personas participantes deberán estar en la zona de salida como mínimo 10 minutos antes del inicio de su tanda para pasar el control de chip. Por megafonía se realizarán los correspondientes llamamientos para la formación de la salida de la tanda correspondiente.

PARTICIPACIÓN Y EDAD MÍNIMA

Podrá participar cualquier persona de cualquier nacionalidad, mayor de 16 años (los menores de 18 años deberán aportar la autorización firmada por la persona que esté a su cargo).

RECORRIDO Y Nº DE OBSTÁCULOS

- Recorrido tandas competitivas: ARC para tanda competitiva constará de aproximadamente 12 kms y unos (30 -40) obstáculos.
- Recorrido tanda popular y equipos: ARC para tanda popular y tanda equipos tendrá una distancia aproximada de unos 6 kms y unos 25 obstáculos.

CATEGORÍAS ARC:

Da opción de inscribirse en las siguientes modalidades:

- Modalidad Competitiva:
 - o Élite OCRA masculina y Élite OCRA femenina: La primera tanda estará formada siempre por estos.
 - o Grupo de edad OCRA masculino y femenino: Esta categoría compite con las mismas normas que la élite, generalmente para corredores con menos ritmo y que no se sienten tan preparados para correr con la categoría élite, pero quieren seguir compitiendo dentro de su rango de edad.

Los Grupos de Edad tanto en hombre como en mujeres en la ARC serán los siguientes:

- Sub 20
 - 20-24
 - 25-29
 - 30-34
 - 35-39
 - 40-44
 - 45-49
 - 50-54
 - 55-59
 - + 60
- Élite no OCRA: para l@s participantes que no estén asociados a OCRA España y quieran retarse en esta categoría competitiva.

- POPULAR PARTY: En esta modalidad los participantes podrán inscribirse de manera:

Individual:

- Esta categoría NO será competitiva y se registrá por una normativa flexible y adaptada a los corredores que buscan una experiencia diferente, en la que la idea principal sea pasarlo bien y superarte a ti mismo.

Equipos:

- ARC da la opción de inscribirse también en la tanda de EQUIPOS con un número mínimo de 5 integrantes (el grupo DEBE ser mixto). Todos los integrantes deberán competir como equipo pudiendo ayudarse entre ellos tanto en obstáculos como en penalizaciones y deberán ir juntos desde el principio hasta el fin de la prueba.

NORMATIVA

Al ser LIGA NACIONAL y pertenecer a OCRA España la ARC se registrá bajo su normativa. Esta la podéis encontrar en su totalidad en la página web: www.ocraesp.org

- Normativa de obstáculos tanda competitiva:

o Los atletas deben comenzar la carrera con tres (3) pulseras

o Los atletas pueden perder hasta dos (2) pulseras. Por cada pulsera pérdida deberán cumplir con la respectiva sanción.

- o Un atleta ELITE O DE GRUPOS que pierda las tres (3) pulseras será descalificado (entregará chip al voluntario más cercano)
- o Si un atleta descalificado continúa corriendo el recorrido, debe ceder el paso a todos los atletas clasificados, no debe impedir el movimiento de ningún otro atleta y debe abandonar el recorrido antes de la línea de meta.
- o Puede haber tres (3) tipos de obstáculos en el recorrido:
 - de un solo intento; (siempre identificable con color rojo)
 - de intentos limitados; (identificable con color amarillo)
 - de intentos ilimitados. (identificable con color verde)
- o Obstáculos de un solo intento, con penalización a cumplir antes de la línea de meta:
 - El atleta sólo tiene un intento de superar estos obstáculos;
 - Si no puede superar un obstáculo, debe quitarse una pulsera.
- o Obstáculos de intento limitado, con penalizaciones a cumplir en el lugar (por ejemplo, equilibrio o jabalina). Este circuito de penalización siempre tiene que figurar en el reglamento o briefing de la carrera.
- o Obstáculos de intentos ilimitados, con penalización a cumplir antes de la línea de meta:
 - El atleta tiene intentos ilimitados para superarlos.
 - Si no se puede superar un obstáculo, se debe quitar una pulsera.
- o Saltarse los obstáculos, intencionadamente o no, conlleva la realización de la penalización antes de la entrada a meta.
- o No se permiten penalizaciones de tiempo ni penalizaciones que impliquen un recuento por parte del árbitro (por ejemplo, burpees, flexiones, sentadillas, etc.).
- o Si se permiten, si existen cámaras de grabación para poder contarlas.
- o Una penalización debe consistir en una tarea física que implique una cantidad de tiempo y esfuerzo superior a la que se necesitaría para completar con éxito el obstáculo de principio a fin. Ejemplo: 500 metros con dos garrafas implicaría un tiempo más o menos de 4 minutos. o El circuito de penalización debe estar situado antes de la línea de meta y después del último obstáculo, a la vista de la línea de meta y del público.
- o Por cada vuelta del circuito de penalización completada, se debe colocar una pulsera al atleta, estas pulseras sustituirán a las cortadas anteriormente.
- o Un atleta debe terminar con tres pulseras para poder optar al tiempo de llegada.
- o Sólo los atletas que terminen con tres (3) pulseras (independientemente de las penalizaciones cumplidas) serán incluidos en las clasificaciones oficiales
- o El sistema de pulseras podrá ser sustituido por otro similar que cumpla con el objetivo previsto. Ejemplo, obstáculos One Try con penalizaciones in situ en los obstáculos.

o El atleta deberá iniciar el obstáculo desde la línea o plataforma o estructura de inicio del obstáculo debidamente marcada por la organización. No es necesario empezar desde el primer elemento, simplemente el atleta deberá iniciar el obstáculo dentro de la zona marcada de inicio (línea, plataforma, estructura, etc.). Los obstáculos con uso de elementos es obligatorio devolverlos al sitio que nos los hemos encontrado quedando prohibido lanzarlos desde el final del obstáculo.

o Se dará por válida la superación del obstáculo cuando se haya llegado al final del obstáculo señalado con una campana, una línea que sobrepasar, una plataforma, etc. El atleta deberá poder ver nada más iniciar el obstáculo hasta dónde debe llegar para poder finalizarlo correctamente. En el caso de utilizar campanas como elemento final, el atleta deberá tocarla únicamente con la mano.

o No es obligatorio el hecho de tocar, agarrar o suspenderse de cada elemento del obstáculo.
o El atleta deberá acatar siempre las decisiones de los jueces. El atleta tendrá la posibilidad de reclamar dicha decisión a la organización si dispone de pruebas. Véase Punto 6 RECLAMACIONES en la normativa OCRA.

o NO se permitirá probar los obstáculos desde el momento en que éstos sean ubicados en el trazado de la prueba. El no cumplimiento de este cometido será motivo de descalificación de la prueba y amonestación dirigida a la propia organización.

PRECIOS

Los precios de la ARC varían en función del plazo de inscripción, establecido para cada precio (una vez vencido el plazo se pasará a la siguiente cuota):

Los pagos son definitivos, una vez formalizada la inscripción no se admitirán solicitudes de devolución de la cuota.

SEGUROS

Cada participante de la ARC lo hace bajo su entera responsabilidad y debe poseer la condición física necesaria para afrontar la prueba. La organización dispondrá de una póliza de seguros de Responsabilidad Civil y Accidentes según la legislación vigente.

EQUIPACIÓN Y UNIFORMIDAD

o Las tandas competitivas llevarán peto, dorsal o una zona corporal donde el dorsal este escrita y sea visible para los jueces.

o Todos los participantes llevarán una pulsera cedida por la organización identificando el número de dorsal y tanda.

o El participante que corra con el dorsal de otro será descalificado.

o El participante que corra sin dorsal en su camiseta o peto será descalificado.

- o El cambio de ropa no está permitido. El corredor puede portar consigo cualquier objeto de abrigo (cortavientos, manta, ...) y usarlo cuando crea necesario, pero deberá completar el evento con toda la vestimenta con la que ha empezado la prueba (ya sea vistiéndola o acarreándola con él). Dejar objetos o prendas atrás en el recorrido, incluida basura/residuos, es motivo de descalificación.
- o La equipación que se lleve durante el evento y la carrera debe ser una equipación adecuada a la práctica de esta modalidad y que no pueda causar ninguna situación de peligro, ni entorpecer a los otros participantes durante la prueba.
- o Hay que correr/nadar con zapatos. Participar con los pies descalzos está prohibido en cualquier parte de la prueba.
- o Está prohibido mostrar desnudez u otra exposición indecente.
- o El atleta que al inicio de carrera no tenga la equipación reglamentaria no podrá tomar parte en su tanda de salida y no clasificará en esa prueba. Si podrá hacerlo en categoría popular. o NO ESTÁ PERMITIDO EL USO de cualquier producto que se pegue al obstáculo (magnesio, resina en polvo, resina líquida, etc.) no está permitido bajo ningún concepto.

CLASIFICACIONES Y PREMIOS

La organización reconocerá y premiará las siguientes clasificaciones:

- o 3 primeros Élite masculino
- o 3 primeras Élite femenino
- o Primero de Grupo de Edad masculino
- o Primera de Grupo de Edad femenino
- o 3 primeros Élite no OCRA masculino
- o 3 primeras Élite no OCRA femenino
- o Premios a los 3 primeros Equipos POPULAR PARTY

SEGURIDAD Y RECORRIDO

- o El recorrido estará marcado y señalizado con balizas, además de personas voluntarias en los cruces del recorrido que irán identificados.
- o La seguridad en la vía pública y el control de tráfico en diferentes puntos del recorrido será realizada por personas voluntarias y/o agentes de tráfico.
- o Los únicos vehículos o personas autorizados a seguir la prueba serán designados por la organización e irán debidamente acreditados.
- o La organización habilitará una o más zonas de avituallamiento líquido (agua) durante el recorrido. o Durante el recorrido habrá asistencia técnica y médica suficiente, cualificada y acorde a la normativa vigente y al número de participantes.

o Los servicios médicos, así como los oficiales técnicos de la organización estarán autorizados a retirar a cualquier participante por razones médicas.

MARSHALLS Y PERSONAL VOLUNTARIO

o El Marshall es el responsable de controlar que se cumplen las reglas en los obstáculos ostentando la máxima autoridad en el obstáculo que tiene asignado.

o Los Marshall estarán situados en la salida, llegada y en los obstáculos más complicados en ejecución de cada prueba.

o La decisión de un Marshall sobre la apreciación de un obstáculo no será objeto de reclamación.

o Los voluntarios son personas dependientes de la organización de la prueba que estarán situados en los obstáculos menos complicados. Su decisión sobre si se ha completado o no el obstáculo es inapelable.

o Las asistencias sanitarias y los Marshall de la prueba estarán facultadas para retirar durante la prueba a cualquier participante que manifieste un mal estado físico.

o En los obstáculos más complicados habrá siempre un Marshall que verificará que el obstáculo se ha superado correctamente. El Marshall es quien tiene que dar el visto bueno de que se ha superado el obstáculo. Hay que estar atento a las indicaciones del Marshall o consultar previamente en caso de duda.

NORMAS DE CONDUCTA DEPORTIVA

o Correr bajo los efectos del alcohol y/o drogas está totalmente prohibido.

o Si un participante sale del trazado para recibir atención médica deberá incorporarse a la prueba por el mismo punto por el que salió, previamente a la salida deberá dar aviso al juez o voluntario más cercano, e igualmente deberá avisar en el momento de reincorporarse.

o Los corredores deben seguir en todo momento el recorrido establecido para la prueba y completar todos los obstáculos que hay en el recorrido de la prueba por sí mismo y sin ayuda externa.

o En ningún momento se debe abandonar el trazado de la prueba. Si durante el recorrido de la prueba el trazado no está definido o es dudoso, se utilizará el sentido común y nunca se internará en zonas donde peligre su integridad física como corredor de carreras de obstáculos. Evitar obstáculos y esquivar terrenos difíciles se considera una infracción al reglamento e implica no haber completado la prueba.

o Si se abandona el trazado de la prueba el corredor deberá incorporarse en el mismo punto por el que lo abandonó. Si un Marshall, organizador u otro corredor detecta una incorporación en un punto distinto podrá ser motivo de descalificación del corredor.

- o Los falsos intentos de superar un obstáculo para ir directos a la penalización son una infracción al reglamento y deberá volver a repetir el intento.
- o No se debe entorpecer nunca las acciones de cualquier otro participante durante el recorrido, en caso de ser una zona de paso estrecha, el corredor que va a alcanzar a otro deberá solicitar paso y el corredor que va a ser superado deberá facilitarle el paso.
- o La realización de modo incorrecto de la correspondiente penalización que se aplique al participante se considera una infracción y en este caso, deberá volver a repetir la penalización.
- o Todos los participantes por el hecho de participar aceptan y se comprometen a cumplir las normas de este reglamento.
- o El desconocimiento del reglamento de competición por parte del corredor no le exime del cumplimiento de las reglas que lo constituyen.
- o El desconocimiento de las reglas de la prueba en la que vaya a participar no le exime de cumplirlas.
- o Todos los corredores que participan en la competición deberán siempre mostrar respeto por sus compañeros y mantener una conducta deportiva, deberá mostrar una actitud de respeto al resto de participantes, voluntarios, Marshalls y organizadores de la prueba.
- o Si se detecta alguna falta de respeto, el corredor implicado será descalificado de esa prueba automáticamente y se le aplicará como sanción la retirada de los puntos correspondientes a su siguiente prueba (+ abrir expediente sancionador). En este caso ARC puede actuar de oficio.
- o Los corredores son responsables de sus declaraciones y actos que pudieran ofender a cualquier participante, voluntario, Marshall u organizador y deberá atenerse a las consecuencias de cualquier tipo de sanción o exclusión del evento por parte del organizador, sin excluir otras posibles acciones por parte de la ARC si así se estimara oportuno.
- o Los atletas deben:
 - Mantener una actitud deportiva.
 - Adherirse a la intención de una regla cuando la redacción exacta de la regla se puede interpretar de varias maneras.
 - Ser responsable de su propia seguridad y la de los demás.
 - Conocer, comprender y seguir las reglas disponibles desde su asociación nacional
 - Obedecer las instrucciones de los Marshall.
 - Tratar a los otros atletas, Marshalls, voluntarios, medios, patrocinadores y espectadores con respeto.
 - No usar lenguaje abusivo y peyorativo.
 - Informar a un Marshall o responsable de carrera inmediatamente después de retirarse de la carrera. En caso de los corredores no hagan esto antes del final del evento, puede resultar descalificado.
 - Competir sin recibir asistencia que no sea del personal del evento y los Marshalls.

- No dejar basura o abandonar equipación en el trazado, excepto en lugares claramente indicados. Todos los artículos deben guardarse con el corredor y desecharse adecuadamente al final de la carrera.
- No intentar obtener ventaja de forma injusta de ninguna manera.
- Cualquier participante en las competiciones de la ARC asume que participa en una competición basada en carreras de obstáculos, cualquier evidencia cierta de que un corredor esquiva los obstáculos o no completa los obstáculos correctamente con el visto bueno del Marshall, no cumpla y/o no complete con las penalizaciones que se le apliquen, le serán anulados los puntos de esa prueba, además de las posibles acciones que se tomen desde la ARC.
- En la situación que un corredor ignore las indicaciones del Marshall de cómo pasar el obstáculo, el Marshall tomará nota de la incidencia y el corredor constará como descalificado.
- Hay que ceder el paso si algún participante intenta adelantarnos, incluso si eso significa que su ritmo queda frenado. Los atletas que hacen un adelantamiento tienen derecho de paso en la prueba.
- Los atletas que no cedan paso a los atletas que lleguen desde atrás pueden ser penalizados. Repetir la acción de no ceder el paso puede resultar una descalificación.

La conducta de un corredor frente a otro debe:

- No bloquear intencionadamente a otro atleta. El bloqueo dará lugar a descalificación.
- No impedir intencionadamente la progresión de otro atleta.
- No moverse de una manera que pueda causar daño a uno mismo o a otros corredores.
- No interferir intencionadamente en el trazado de otro corredor.

LEY DE PROTECCIÓN DE DATOS

o La participación en una prueba de ARC supone la autorización gratuita para el uso libre e ilimitado por parte del organizador del nombre del participante, imágenes, videos, películas, grabaciones o cualquier otro registro de las actividades del evento en sus medios de difusión a perpetuidad y que no tendrá derecho a ningún tipo de compensación.

o De conformidad con lo establecido en la ley orgánica 15/1999, de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal, se informa que la participación en la prueba implica el consentimiento para la incorporación de los datos personales facilitados al fichero automatizado existente para los organizadores. La finalidad de este fichero es el tratamiento para la gestión y desarrollo de la mencionada prueba.

o En la prueba los organizadores deberán solicitar a los participantes sus Nombres, Apellidos, DNI, Población, Teléfono, Correo electrónico, Competición a la cual está asociado, N.º de dorsal para proceder a su correcta inscripción.

SUSPENSIÓN DE LA PRUEBA

o La organización se reserva el derecho de variar el recorrido y obstáculos propuestos si fuera necesario, así como los horarios previstos.

o La organización de la prueba, como responsable, es la que según su criterio o en cumplimiento de las indicaciones de las autoridades competentes, decide si hay motivos para que la prueba se suspenda debido a las condiciones meteorológicas u otros factores fuera de control que puedan afectar a la salud y/o seguridad de las personas participantes. En estos casos, no se realizarán reembolsos o ARC aceptará los criterios de las organizaciones para estos casos y decidirá, en caso de haber empezado la prueba, si los resultados son válidos o no.

ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO

o Todas las organizaciones y corredores que forman parte de ARC deben ceñirse a este reglamento de competición.

o El incumplimiento de alguno de los apartados de este capítulo y del reglamento de competición será llevado al comité de competición que decidirá las medidas o sanciones a aplicar.

o El no conocimiento de la normativa no exime de su obligación.

o La aceptación del presente reglamento implica que se ha leído el mismo con responsabilidad y que se asumen todos los riesgos derivados de la participación en la prueba, que se entienden completamente sus términos y que se han otorgado derechos importantes a la organización al realizar la inscripción libre y voluntariamente.

