

## REGULAMENTO DAS GAMES SERIES 2026

### 1. CONCEPTO

As **GAMES SERIES** é unha carreira de fitness exterior na que se combinan **4km** de carreira e **9 estacións** (exercicios físicos) de maneira intercalada.

A proba comeza e remata con carreira, cada carreira será de 400 metros de distancia, unha volta completa á pista de atletismo. Ao remate de cada volta (agás a última, na que irá directamente a meta), deberá entrar no recinto das estacións. Estas encontraranse no interior da pista de atletismo. Cada estación terá un lugar determinado onde se deberá realizar a proba establecida.

Para rematar a carreira, e dar por finalizada correctamente a proba, @s atletas deben completar o percorrido e as estacións de exercicios na orde marcada.

Os resultados están baseados nos tempos totais e a división por sexo ou idade. @s gañadores e gañadoras serán @s que obteñan o tempo máis rápido.

### 2. CONDICIÓN DE PARTICIPACIÓN

As GAMES SERIES son unha competición aberta a calquera persoa, sen necesidade de clasificación previa. O obxectivo principal é a difusión dunha nova modalidade deportiva que está a establecerse en todo o mundo e que fomenta os principais valores do deporte e da saúde.

Ó participar, aceptas os termos e condicións e a política de privacidade.

#### 2.1. CONDICIÓN PREVIAS Á PARTICIPACIÓN:

- Para participar, @ atleta debe ter **mínimo 16 anos** o día da competición.
- A única vía para inscribirse ás GAMES SERIES é a través da plataforma oficial de inscrición [ccnorte.com](http://ccnorte.com).
- Tod@s @s participantes deben aceptar os termos e condicións de participación.

### 3. A COMPETICIÓN

As GAMES SERIES consisten nunha proba fitness que combina 4 km de carreira e 9 estacións de forma intercalada. A proba comeza cunha carreira de 400 metros, seguido dunha Estación (proba física), repetindo esta secuencia ata completar as 9 estacións, e rematando a proba cunha última carreira de 400 metros e cruzar a liña de meta, completando así os 4 kms de distancia total e as 9 estacións.

O esquema sería o seguinte, o cal debe completar cada participante, sen poder saltar ningún paso, nin alterar a orde establecida, baixo risco de penalización ou descalificación dependendo do erro cometido.

Na modalidade INDIVIDUAL, o participante deberá completar por si mesmo todo o recorrido e todas as estacións sen axuda externa, en base á normativa descrita.

Na modalidade DOBRES, os participantes deberán realizar todos os tramos de carreira de forma conxunta, tendo que ir en todo momento xuntos, sen poder anticiparse nin cruzar os diferentes arcos que se atoparán na proba.

Na modalidade DOBRES, os participantes poderán repartirse as repeticións e metros as veces que queiran, sempre e cando un traballe e o outro descanse.

Cada estación determinará a normativa tanto para a modalidade INDIVIDUAL como para a de DOBRES.

#### 3.1. ESQUEMA DA PROBA

Comeza e remata cunha carreira de 400 metros, onde de xeito intercalado se deberá realizar a estación correspondente., ata completar así os **10 tramos de 400 metros** e as **9 estacións**, na orde establecida a continuación:

1º Estación: **500M ROWING**

2ª Estación: **50 BOX STEP/JUMP OVER**

3ª Estación: **100M HUSAFELL CARRY**

4ª Estación: **200M FARMERS CARRY**

5ª Estación: **50 BALL SIT-UPS**

6ª Estación: **60M SANDBAG LUNGES**

7ª Estación: **20M SLAMBALL BEAR CRAWL**

8ª Estación: **50 WALLBALL**

9ª Estación: **60M BURPEE SALTO**

### 3.1. ESTACIONES

Cada estación terá un número de repeticións ou metros determinado para poder ser considerada como superada.

Tanto na modalidade INDIVIDUAL como na de DOBRES, debese completar as distancias, repeticións e pesos que se indican a continuación.

Na categoría de DOBRES os traballos poderanse dividir as veces que se queira, sempre que o compañeiro que descansa agarde detrás do compañeiro que realice o traballo, e cumprindo as indicacións e particularidades que se especifican para cada estación.

#### 3.1.1. DISTANCIAS, REPETICIÓN E PESOS

1º ROWING: **500 metros**

2º BOX STEP/JUMP OVER: **50 repeticións alternando lado do caixón**

3º HUSAFELL CARRY: **100 metros con husafell de 30kg**

4º FARMERS CARRY: **200 metros con dúas kettlebells de 20kg**

5º BALL SIT-UPS: **50 repeticións con balón de 7kg**

6º SANDBAG LUNGES: **60 metros con saco de 20kg**

7º SLAMBALL BEAR CRAWL: **20m con slamball de 30kg**

8º WALLBALL: **50 repetición de balón de 6kg á diana**

9º BURPEE SALTO: **60 metros**

Todas as estacións deben completarse na orde correcta, baixo descalificación en caso de realizalo na orde incorrecta.

Cada estación terá un inicio e un final, debendo completarse integramente e da forma establecida para que a estación se considere completada e poder proseguir ca proba.

Débense cumprir os estándares de movemento específicos para cada estación, como se detallará no glosario de cada unha, podendo ser penalizados ou descalificados por incumprimento.

### 3.2. TRAMO DE CARREIRA

A distancia de **cada volta** serán **400 metros**, unha volta completa á pista de atletismo. En total realizaranse 10 tramos de carreira.

Na modalidade de DOBRES, ambos participantes deben realizar **SEMPRE** a **carreira xuntos, sen poder anticiparse a entrar á zona das estacións ou saír dela sen o seu compañeiro ao lado.**

- A 1ª volta dará comezo no "Arco de saída da proba", e finalizará no "Arco de ENTRADA ás Estacións".
- Da 2ª ata a 8ª volta de 400 metros, o recorrido será dende "Arco de SAÍDA das Estacións" ata o "Arco de ENTRADA ás Estacións".
- A 10ª (última volta) será dende o "Arco de SAÍDA das Estacións" ata o "Arco de META".

Tanto os arcos de saída da proba como de meta, estarán situados na cara exterior da pista de atletismo, e os arcos de entrada ás estacións, darán acceso ao interior da pista, a zona de herba.

### 3.3. NORMATIVA DE EXECUCIÓN DAS ESTACIONS

A continuación descríbese a normativa de cada unha das 9 estacións que compoñen os GAMES SERIES.

Cada estación terá as indicacións oportunas tanto para a modalidade INDIVIDUAL como para a modalidade de DOBRES.

#### 3.3.1. ROWING 500 metros

- Os pés do participante deben permanecer nos soportes do remo dende antes de coller o agarre, e deben permanecer neles durante todo o tempo que se realice o traballo.
- Despois de completar a distancia requirida (500 metros), o participante debe levantar o brazo para chamar a un árbitro e que este confirme que se completou a distancia. Ao recibir a confirmación de finalización por parte do árbitro, poderá abandonar a estación e comezar a seguinte carreira.
- Na modalidade de DOBRES, pódese dividir a distancia as veces que se queira, pero o cambio debese realizar do seguinte xeito: O participante que está traballando debe deixar o agarre, saír do remo e o compañeiro que descansaba deberá proceder a subirse e cumprir ca técnica indicada anteriormente. Non se pode pasar o agarre dun compañeiro a outro. O compañeiro que descansa ten que situarse detrás do seu compañeiro.

- Se o participante incumpre con algún dos puntos mencionados anteriormente, recibirá unha penalización de tempo. O tempo basearase na gravidade do incumprimento.
- Tanto en INDIVIDUAL coma en DOBRES, poderase regular a intensidade do remo as veces que se queira.

### 3.3.2. BOX STEP/JUMP OVER: 50 repeticións alternas

- Os participantes completarán 50 repeticións no seu caixón. Cada repetición realizarase polo lado oposto á anterior, ata completar o total.
- Os participantes poden saltar ou subir e baixar do caixón.
- En cada repetición, o participante debe facer contacto ca parte superior do caixón con ambos pés.
- Non é obrigatorio que os pés fagan contacto ca parte superior do caixón ao mesmo tempo.
- Durante o proceso de baixar, ou saltar fora da caixa, ambos pés deben facer contacto co chan no lado oposto a onde comezou a repetición para que se conte como válida.
- Contase como unha repetición cando ambos pés fan contacto co chan no lado oposto a onde se comezou a repetición.
- O participante debe subir ou saltar enriba do caixón, non se pode saltar por riba del sen facer contacto.
- Durante o proceso de subida e baixada do caixón, o corpo do participante debe pasar pola parte superior do caixón, non se permite posicionar o corpo polo lateral durante a repetición.
- En caso de limitación física, para axudarse pódese facer contacto puntual das mans e rodillas para axudar na transición por riba do caixón, mentres se cumplan todos os parámetros anteriores dunha correcta repetición.
- Para que se conte como repetición, só poderán estar en contacto na parte superior do caixón os pés do participante, polo que se deben retirar as mans e rodillas se estas foron usadas para a subida.
- Permítese o uso das mans para realizar a baixada do caixón.
- Na modalidade de DOBRES pódese repartir as repeticións entre os compañeiros, mentres un traballa o compañeiro debe permanecer no lateral do caixón sen molestar ao seu compañeiro. O relevo debe facerse unha vez o compañeiro remate a súa repetición con ambos pés no chan, e o compañeiro que entre debe iniciar a repetición no mesmo lado que este rematou.
- Para poder dar por finalizada a estación, o xuíz debe ratificar que se completaron as 50 repeticións válidas, unha vez o faga, poderase abandonar a estación e continuar ca carreira.

- Calquera repetición que non se faga segundo a normativa non será contabilizada como válida.

### 3.3.3. HUSAFELL CARRY 100 metros

- O exercicio comeza collendo o husafell na zona designada. O participante deberá percorrer o recorrido ata completar os 100 metros.
- Para poder avanzar polo recorrido o husafell debe estar no aire e abrazado polo participante.
- Non se pode lanzar cara diante ou aos lados durante o recorrido, para descansar ou relevar, debe deixarse caer diante dos pes.
- O husafell debe ser soportado, ca técnica correcta, polo participante para poder avanzar.
- Pódese axudar das pernas para levantar o husafell e así colocalo na posición de transporte, abrazado e apoiado no tronco do corredor@.
- Pódese descansar e deixar o husafell no chan as veces que se queira, mentres non se desprace cara diante no momento de deixalo no chan.
- O recorrido iniciase na liña de saída e deberase completar o recorrido ata sobrepasar a liña do final.
- Na modalidade de DOBRES poderase repartir a estación as veces que se queira, o participante que descansa ten que situarse detrás do que traballa.
- En DOBRES NON se pode pasar o husafell, o relevo ten que ser co husafell no chan.
- Se se incumpre a técnica ou se fan trampas, o xuíz realizará unha advertencia ou sancionará cun retroceso de 5 metros. En caso de reiterados incumprimentos, a sanción será de 3 minutos en meta, ou a descalificación.

### 3.3.4. FARMERS CARRY 200 metros

- O exercicio comeza collendo as dúas kettlebell na zona designada. O participante transportará as dúas kettlebell en todo momento mentres avanza.
- Cada kettlebell debe ir en cada man, cos brazos estendidos a ambos lados do seu corpo.
- Pódese apoiar as veces que sexa necesaria no chan para descansar, sempre que non se movan cara diante cando estas toquen o chan.
- Na modalidade de DOBRES, o compañeiro que está descansando debe ir en todo momento detrás do compañeiro que está realizando a estación. Pode dividirse cantas veces se queira o traballo entre ambos. O relevo do traballo debe realizarse seguindo o patrón de movemento do exercicio, non se poden

pasar as kettlebells na man, o participante debe deixalas no chan, e unha vez aí, o compañeiro poderá collelas para proseguir ca estación.

- A estación estará completada unha vez se recorran os 200 metros e o participante deixe as kettlebells na zona onde as colleu ao inicio, cos agarres cara arriba e sen ser lanzadas para facelo.
- Non se poden arrastrar as kettlebells polo chan, para avanzar e que sexa válido, teñen que ir ambas kettlebell sostidas polo participante á vez no aire.
- Non se poden levar nos ombros, cabeza ou espalda, os brazos teñen que ir estirados.
- Os pesos e distancias serán os mesmos para todas as modalidades e categorías.
- Se se incumpre a técnica ou se fan trampas, o xuíz realizará unha advertencia ou sancionará cun retroceso de 5 metros. En caso de reiterados incumprimentos, a sanción será de 3 minutos en meta, ou a descalificación.

### 3.3.5. BALL SIT-UPS 50 repeticións con 7kgs

- O participante deberá acceder á zona delimitada que lle asigne o xuíz, deberá sentarse na zona marcada e coller o balón asignado.
- Os participantes deberán realizar 50 repeticións válidas para dar por finalizada a estación.
- A repetición iniciase co participante deitado de costas sobre o chan, cas rodillas dobradas e o balón medicinal detrás da cabeza tocando o chan.
- O participante realizará o movemento, levantando o tronco do chan, mantendo o tren inferior no chan, e levando o balón ata tocar por diante dos pes, na diana marcada no chan, a repetición considerase completada unha vez o balón da na diana.
- O balón debe tocar a diana marcada no chan.
- Unha vez finalice a repetición, o participante deberá levar o balón cas mans á posición inicial para poder comezar a seguinte repetición.
- Pódese descansar durante a estación mentres se permaneza sentado ou deitado.
- Na modalidade de DOBRES poderase repartir as repeticións entre ambos integrantes. Para o relevo, o participante que está traballando debe levantarse e saír do seu posto, deixar o balón no chan, e o compañeiro que descansaba entrar e colocarse tal e como se especifica na normativa do exercicio.
- Para dar por completada a estación debe ser certificada polo xuíz, unha vez o faga, poderán abandonar a estación e seguir ca carreira.
- Calquera repetición que non cumpra co estándar do movemento non será contabilizada como válida.

### 3.3.6. SANDBAG LUNGES 60 metros con 20kgs

- O participante deberá coller o saco na zona designada e dirixirse ata a liña de inicio da estación.
- O participante da modalidade INDIVIDUAL debe levantar e colocar o saco entre os seus ombros sen axuda externa.
- Na modalidade de DOBRES un dos participantes debe coller e colocar o saco entre os seus ombros e dirixirse á liña de inicio da estación.
- Na modalidade de DOBRES pódese repartir a distancia as veces que se queira, pero o cambio de saco debese facer en estático, sen avanzar no recorrido. Unha vez feito o cambio, o participante que descansa debe poñerse detrás do seu compañeiro, e este pode proseguir ca estación.
- O inicio da estación comeza co participante en posición vertical con ambos pés detrás da liña de inicio, facendo a primeira zancada atravesando esta liña.
- En cada zancada, a rodilla traseira debe tocar o chan con claridade.
- Unha repetición remata cas rodillas e cadeiras completamente estendidas, e o participante de pe.
- As zancadas deben alternar as rodillas tocando o chan, non se pode facer dúas repeticións seguidas ca mesma rodilla.
- O participante pode dar zancadas de forma continua ou deterse despois de cada zancada con ambos pés en paralelo.
- Está prohibido dar calquera paso entre repeticións.
- O saco tanto na modalidade INDIVIDUAL como na de DOBRES, NUNCA pode tocar o chan dende que se colle ata que se remate a proba e se deposite na zona designada.
- O participante debe cruzar por completo a liña final de cada carril, así como a do final da estación.
- No tramo de xiro ao final de cada carril, o participante non ten que facer zancadas, pero para volver a comezar o seguinte carril debe repetir o procedemento antes da liña de comezo.
- A estación dáse por finalizada cando o participante cruce por completo a liña do final e devolva o saco á zona designada.
- Debe respectarse o material empregado de principio a fin.
- Se se incumpre a técnica ou se fan trampas, o xuíz realizará unha advertencia ou sancionará cun retroceso de 5 metros. En caso de reiterados incumprimentos, a sanción será de 3 minutos en meta, ou a descalificación.

### 3.3.7. SLAMBALL BEAR CRAWL 20 metros

- A estación dará comezo dende a liña de saída delimitada, na que o participante deberá botar o corpo a terra, apoiando as mans e os pés no chan, en posición de cuadrupedia, e ca slamball de 30kgs sen que esta sobrepase a liña de comezo.
- Para poder avanzar polo recorrido, deberá ir na posición de cuadrupedia, popularmente coñecido como a catro patas, onde irá desprazando frontalmente a slamball cas mans.
- Poderá apoiar as rodillas no chan, ou levalas no aire, mentras manteña a posición indicada.
- A slamball só poderá ser movida polas mans, nunca ca axuda dos pés, rodillas ou a cabeza, etc.
- Na modalidade de DOBRES, ambos participantes poderán repartirse a estación as veces que queiran, sempre que un traballe e @ compañeir@ descanse detrás do que está realizando o movemento.
- A estación darase por finalizada unha vez que a slamball sobrepase totalmente a liña do final, onde se poderán poñer de pe e continuar ca carreira.
- Se se incumpra a técnica ou se fan trampas, o xuíz realizará unha advertencia ou sancionará cun retroceso de 5 metros. En caso de reiterados incumprimentos, a sanción será de 3 minutos en meta, ou a descalificación.

### 3.3.8. WALLBALL 50 repeticións con balón de 6kg

- O atleta debe comezar de pé, erguido (cadeiras e xeonllos estendidos), sostendo a pelota con ambas mans, é dicir, non está permitido que os atletas collan a wallball do chan e a lancen inmediatamente cara ao obxectivo.
- A continuación, o atleta agáchase por debaixo da posición paralela e lanza a pelota (con ambas mans) ao erguerse, golpeando o obxectivo correcto na estrutura da wallball, isto conta como unha repetición.
- Cada lanzamento de wallball debe golpear a diana designada, que se atopa a 2,70 metros de altura dende o chan. A diana será a mesma para todas as modalidades, categorías e sexos.
- Despois de que a pelota toque a diana, o atleta pode coller a pelota e comezar o movemento de novo ou, alternativamente, permitir que a wallball caia ao chan antes de iniciar de novo o movemento; isto é, estar de pé, erguido, con cadeiras e xeonllos estendidos antes de comezar a sentadilla. Non está permitido que os atletas collan a pelota despois de que rebote no chan e continúen coa seguinte repetición sen completar o movemento correcto.

- Na posición máis baixa da sentadilla, as cadeiras do atleta deben descender por debaixo das rodillas (tamén coñecido “por debaixo do paralelo” ou “por debaixo dos 90°”).
- Na modalidade de DOBRES, pódese repartir as veces que se queira, sempre que o participante que descansa, se sitúe por detrás do seu compañeiro que está realizando a estación.
- O relevo ten que ser ca repetición finalizada, pode pasarse na man, ou deixar no chan, para ser recollida polo compañeir@.
- Cada lanzamento que non toque diana, ou non se faga co rango completo de sentadilla, ou non cumpra co estándar do movemento, será calificada como NON-REP, quere dicir, non contará a repetición no sumatorio das 50.

### 3.3.9. BURPEE SALTO 60 metros

- O participante debe comezar facendo un burpee.
- O burpee inicial comeza cas mans colocadas antes da liña de saída e cerca dos pés, como máximo a un pe de distancia do corpo. Unha vez colocadas as mans no chan, non se poden mover cara diante.
- Na posición inferior, o peito debe tocar o chan claramente.
- A continuación, o participante levántase e salta cara diante, saltando e aterrando con ambos pés simultaneamente. Os pés deben estar paralelos entre si tanto ao despegar como ao aterrar.
- Non se permitirá o salto cos pés alternos, nin a realización de pasos intermedios, nin o movemento de pés na preparación para o salto.
- Ao levar os pés cara diante para volver a posición vertical, non poderán sobrepasar os dedos das mans.
- Está prohibido dar calquera paso entre repeticións.
- A estación dáse por finalizada cando se sobrepase saltando a liña do final.
- Na modalidade de DOBRES o compañeiro que descansa debe ir detrás do seu compañeiro en todo momento, sen molestar a outros participantes que vaian polo seu carril.
- Na modalidade de DOBRES pódese repartir a distancia as veces que se queira, e o cambio debe realizarse cando o compañeiro remate a repetición na vertical, de pe. Nese momento o compañeiro colocará as mans onde o seu compañeiro rematou a repetición e procederá realizando un burpee.
- Se se incumpra a técnica ou se fan trampas, o xuíz realizará unha advertencia ou sancionará cun retroceso de 5 metros. En caso de reiterados incumprimentos, a sanción será de 3 minutos en meta, ou a descalificación.

## 4. CALENDARIO DE COMPETICIÓN

As catro primeiras probas darán acceso a clasificar á gran final, que se realizará na última data. Cada proba terá o seu calendario de inscrición, os datos de cada unha serán comunicados polas diferentes redes sociais e na plataforma de inscrición.

### 4.1. DATAS E SEDES

**08/03/2026** PONTEVEDRA

**12/04/2026** OURENSE (Pereiro de Aguiar)

**12/07/2026** LUGO

**30/08/2026** A CORUÑA (Oleiros)

### 4.2. FINAL GAMES SERIES

**27/09/2026** A ESTRADA

## 5. MODALIDADES DE COMPETICIÓN

Nas GAMES SERIES haberá dúas modalidades de participación, INDIVIDUAL e DOBRES. As distintas tandas de saída estarán conformadas sempre por participantes adscritos á mesma modalidade e categoría.

Cada modalidade terá o seu tramo horario reservado, e ata que non se completen todas as saídas de cada categoría, non comezarán as seguintes categorías.

Os participantes poderán competir en varias categorías sempre que os horarios de saída o permitan. Non se considerarán cambios de horario, polo que cada participante debe ser consecuente en caso de non poder competir nalgunha.

### 5.1. MODALIDADE INDIVIDUAL

5.1.1. MASCULINO

5.1.2. FEMENINO

### 5.2. MODALIDADE DOBRES

5.2.1. MASCULINA

5.2.2. FEMENINA

5.2.3. MIXTA

### 5.3. GRUPOS DE IDADE

Nas categorías individuais, tanto a masculina como a feminina divídense nos seguintes grupos de idade. Os anos de cada participante compútanse a raíz do ano de nacemento, sendo indiferente o día e mes.

Na modalidade de dobres, os grupos de idade dividiranse pola media de idade de ambos membros da parella a raíz do ano de nacemento de cada un.

#### 5.3.1. GRUPOS DE IDADE INDIVIDUAL

- 16-29
- 30-39
- 40-49
- +50

#### 5.3.2. GRUPOS DE IDADE DOBRES (MEDIA DE IDADE)

- 16-29
- 30-39
- 40-49
- +50

## 6. SISTEMA DE CLASIFICACIÓN E CÓDIGO DISCIPLINARIO

Os resultados, que se publicarán na plataforma de cronometraxe [ccnorte.com](http://ccnorte.com), ordenaranse por tempos, establecendo a clasificación dende o tempo máis rápido ao máis lento.

Nesta edición 2026, as GAMES SERIES puntuarán nun formato de LIGA REGULAR ademáis de clasificar para a final de A ESTRADA, co obxectivo de premiar a constancia, regularidade e asistencia ás diferentes sedes provinciais.

Cada evento terá unha clasificación xeral absoluta de cada categoría (masculina, feminina e parellas), e tamén as correspondentes clasificacións por grupo de idade.

As clasificacións provisionais poderanse consultar ao remate de cada proba na propia páxina de cronometraxe, pendente de que finalice a proba e se conforme a clasificación final.

O resultado de cada participante quedará rexistrado tanto na clasificación do evento, como na clasificación global da competición, que se irá conformando unha vez se vaian disputando as diferentes probas do calendario.

#### 6.1. SISTEMA DE LIGA

En cada sede das GAMES SERIES, os primeiros 15 clasificados de cada categoría (absoluta) puntuarán da seguinte maneira:

POSICIÓN	PUNTOS
1º	25
2º	20
3º	16
4º	13
5º	11
6º	10
7º	9
8º	8
9º	7
10º	6
11º	5
12º	4
13º	3
14º	2
15º	1

Ó finalizar as 4 primeiras sedes, coroaranse @s campeóns da liga regular.

Esta clasificación servirá ademáis para acceder ás prazas rexeitadas na final pol@s clasificad@s para a final de A Estrada, respetando a orde.

#### 6.2. CLASIFICACIÓN PARA AS "FINAL GAMES SERIES"

O evento final da temporada das GAMES SERIES é a "FINAL GAMES SERIES".

Calquera participante que compita nun evento regular da temporada pode clasificarse para as FINALS.

Este evento final servirá para coroar @s mellores do ano. Haberá unha categoría especial para os mellores da temporada regular. O vencedores serán coroad@s como os mellores das GAMES SERIES de Galicia.

Cada unha das catro primeiras datas outorgará 3 prazas para a final (o podium absoluto de cada categoría), que será anunciado antes do comezo das competicións, para poder competir na TANDA FINAL das GAMES SERIES.

Clasificarán para a final os 3 mellores absolutos e absolutas de cada modalidade individual, e as 3 mellores parellas de cada modalidade absoluta.

Haberá unha tanda de cada unha das modalidades e categorías absolutas, que darán a posibilidade de converterse nos mellores do ano.

Manteranse as tandas habituais do resto de probas, cunha categoría OPEN na final, sen necesidade de clasificación e á que se pode anotar calquera persoa.

### 6.3. CÓDIGO DISCIPLINARIO

Calquera desviación dos estándares de movemento, repeticións ou carreiras incompletas poderán supoñer sancións e/ou descalificación. As sancións poden aplicarse ata 48 horas despois da finalización do evento.

Calquera falta de respecto ao persoal da organización, voluntarios, xuíces e público suporá a inmediata descalificación do participante.

Dende a organización resérvase toda medida disciplinaria que considere oportuna para aplicar ante calquera feito que sexa reseñable de ser sancionado.

### 6.4. SANCIONES

- A NON execución dunha das estacións suporá a DESCALIFICACIÓN.
- A execución na orde non estipulada das estacións suporá a DESCALIFICACIÓN.
- A non finalización dunha estación suporá unha sanción de 10 minutos en meta.
- Se nalguna das estacións, se se recibe un terceiro aviso de corrección por parte do árbitro da mesma estación, suporá unha sanción de 3 minutos en meta.
- Na categoría DOBRES, non entrar ou saír da zona das estacións (campo de herba) de forma conxunta, facendo caso omiso ás advertencias da organización, suporá unha sanción de 3 minutos en meta.
- Na categoría DOBRE, en caso de non realizar a entrada de cada estación de forma conxunta, facendo caso omiso ás advertencias da organización, suporá unha sanción de 3 minutos en meta.

## 7. PREMIOS:

Ao remate de cada evento realizarase unha entrega de premios. Nesa entrega premiaranse aos diferentes gañadores absolutos e aos gañadores (1 posto) de cada grupo de idade.

### 7.1. INDIVIDUAL ABSOLUTO

- MASCULINA E FEMENINA ABSOLUTA: 1º, 2º, 3º
- GRUPOS DE IDADE (DE CADA UNHA): 1º, 2º, 3º

### 7.2. DOBRES ABSOLUTOS

- MASCULINA, FEMENINA E MIXTA ABSOLUTAS: 1º, 2º, 3º
- GRUPOS DE IDADE (DE CADA UNHA): 1º posto

## 8. VOLUNTARI@S

Non hai evento que se sosteña sen a axuda e colaboración da parte mais importante dunha proba deportiva, os xuíces, voluntari@s e persoal que garante que se desenvolva con éxito, e por iso, nas GAMES SERIES toda persoa que colabore en calquera dos eventos recibirá:

- CAMISETA VOLUNTARI@
- INSCRICIÓN PARA OUTRA DATA DOS GAMES SERIES (TRANSFERIBLE)
- BEBIDA E COMIDA DURANTE O EVENTO

## DESCARGO DE RESPONSABILIDADE E CESIÓN DE DEREITOS DE IMAXE:

Mediante o presente documento, confirmo que me atopo en estado de saúde óptimo para realizar deporte. Ademais, entendo que ao participar neste tipo de actividades requiro un esforzo físico maior para o que estou preparado, polo tanto, eximo de toda responsabilidade aos organizadores, patrocinadores, colaboradores ou outras institucións que forman parte da organización do evento, no caso de ter algunha complicación de saúde durante a actividade.

Tamén estou ao tanto de que ante calquera accidente ou lesión que puidera sufrir durante o evento deportivo, os organizadores teñen, a disposición dos participantes, servizos de primeiros auxilios con persoal cualificado, para asistir no caso de calquera eventualidade, derivando ao centro asistencial máis cercano segundo corresponda.

Así mesmo, comprométome durante o evento a contribuír no que poida coa organización, institución ou grupo, para evitar accidentes persoais. A súa vez, autorizo que na actividade se realicen rexistros fotográficos ou audiovisuais, que poden ser utilizados nos medios de comunicación e/ou Internet (redes sociais, carteis), sen esperar pago, compensación ou retribución algunha por este concepto.

Acepto e estou ao tanto de todo o exposto anteriormente. Finalmente asumo as responsabilidades e acordos antes mencionados.