

REGULAMENTO DAS GAMES SERIES

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.
- 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:

LIÑA DE SAÍDA

1º Estación: **REMO**

2ª Estación: **SUBIDAS AO CAIXÓN**

3ª Estación: **PORTEO ATLAS**

4ª Estación: **PASEO DO GRANXEIRO**

5ª Estación: **ABDOMINAL CON BALÓN Á DIANA**

6ª Estación: **ZANCADAS CON SACO**

7ª Estación: **REPTADAS**

8ª Estación: **VOLTEOS DE RODA**

9ª Estación: **BURPEE SALTO**

LIÑA DE META

3.1. ESTACIONS

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 descanse 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 REMO: **500 metros**

2º SUBIDAS AO CAIXÓN: **30 repeticións alternando lado do caixón**

3º PORTEO ATLAS: **100 metros con balón de 30 quilos**

4º PASEO DO GRANXEIRO: **200 metros con dúas garrafas de 20 litros**

5º ABDOMINAL CON BALÓN Á DIANA: **30 repeticións con balón de 7 quilos**

6º ZANCADAS CON SACO: **60 metros co saco de 20 quilos**

7º REPTADAS: **50 metros reptando polo chan**

8º VOLTEO DE RODA: **20 metros de volteo**

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 ESTACIÓNS

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. REMO 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.

3.3.2. SUBIDAS AO CAIXÓN: 30 repeticións alternas

- Os participantes completarán 30 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 cumpran 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 30 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. PORTEO DE ATLAS 100 metros

- O exercicio comeza collendo o atlas na zona designada. O participante deberá percorrer o recorrido ata completar os 100 metros.
- Para poder avanzar polo recorrido o atlas debe estar no aire e agarrado polo participante.
- Non se pode lanzar cara diante ou aos lados durante o recorrido, salvo nos 2 obstáculos que se atoparan os participantes.
- Durante os 100 metros haberá 2 vallas nas que os participantes deberán pasar o atlas por riba, deixando caer o atlas polo lado contrario. O participante rodeará a valla e volverá a coller o atlas ca técnica permitida, e proseguir o recorrido.
- O atlas debe ser soportado polo participante para poder avanzar.
- Pódese axudar das pernas para levantar o atlas e así colocalo na posición de transporte.
- Pódese descansar e deixar o atlas 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.
- NON se pode pasar o atlas, o relevo ten que ser co atlas no chan.
- En caso de incumprir algunha das normas, o xuíz poderá penalizar ao participante individual ou de dobres cun retroceso de 5 metros. Se reincide podería ser descalificado.

3.3.4. PASEO DO GRANXEIRO 200 metros

- O exercicio comeza collendo as dúas garrafas na zona designada. O participante transportará as dúas garrafas en todo momento mentres avanza.
- Cada garrafa 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 tantas 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 garrafas na man, o participante debe deixar as garrafas 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 garrafas na zona onde as colleu ao inicio, cos agarres cara arriba e sen ser lanzadas para facelo.
- Non se poden arrastrar as garrafas polo chan, para avanzar e que sexa válido, teñen que ir ambas garrafas sostidas polo participante á vez no aire.
- Non se poden levar nos ombros, cabeza, espalda, os brazos teñen que ir estirados.
- Os pesos e distancias serán os mesmos para todas as modalidades e categorías.
- Calquera incumprimento destas normas, será advertido e sancionado polo xuíz da estación, podendo mandar retroceder 5 metros en caso de incumplir as normas, ou descalificar en caso de que sexa un incumprimento repetitivo.

3.3.5. ABDOMINAIS CON BALÓN Á DIANA 30 repeticións con 7kgs

- O participante deberá acceder á zona delimitada que lle asigne o xuíz, deberá sentarse enfronte á súa estación marcada e coller o balón asignado.
- Os participantes deberán realizar 30 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 lanzará o balón con ambas mans á diana marcada, a repetición considerase completada unha vez o balón da na diana.
- O balón debe tocar a diana.
- 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. ZANCADAS CON SACO 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.

3.3.7. REPTADA 50 metros

- A estación dará comezo dende a liña de saída delimitada, na que o participante deberá botar o corpo a terra e ir reptando por debaixo dos elementos que terá no recorrido de 50 metros.
- En todo momento, o participante deberá ir pegado ao chan, sen poder poñerse de pe.
- Na modalidade de DOBRES, ambos participantes deberán realizar o total da estación, a reptada completa.
- A estación darase por finalizada unha vez sobrepasen totalmente a liña do final, onde se poderán poñer de pe e continuar ca carreira.

- Saírse do recorrido supoñerá unha penalización na que o participante deberá volver ao comezo da estación.

3.3.8. VOLTEO DE RODA 20 metros

- O participante deberá colocarse no inicio da estación, detrás na roda, e realizará o primeiro volteo, dando por comezada a estación.
- Deberá percorrer un traxecto ata a seguinte marca, sendo esta rebasada completamente pola roda. Procederase a comezar o traxecto inverso, rematando a proba unha vez sobrepase completamente a liña inicial, dando por finalizada a estación e podendo proseguir ca carreira.
- Non se pode desprazar a roda polo chan, nin facela rodar lateralmente.
- Na modalidade de DOBRES, pódese repartir a distancia 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, isto é, cando a roda se sitúe completamente no chan, non de pe.
- Calquera intento de desprazala sen ser volteada será penalizada, tendo que desfacer 2 volteos completos.

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 o/s participantes infrinxen algún dos puntos mencionados, a repetición queda invalidada. Ao segundo aviso o participante será penalizado tendo que retroceder 5 metros de distancia.

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

??/??/2025 OURENSE

??/??/2025 LUGO

??/??/2025 A CORUÑA

??/??/2025 PONTEVEDRA

4.2. FINAL GAMES SERIES

??/??/2025 PROXIMAMENTE

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 divídiranse 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, ordenaranse por tempos, establecendo a clasificación dende o tempo máis rápido ao máis lento.

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. 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 aos mellores do ano. Haberá unha categoría especial para os mellores da temporada regular. O vencedores serán coroados como os mellores das GAMES SERIES de Galicia.

Cada unha das catro primeiras datas outorgará un número de prazas, que será anunciado antes do comezo das competicións, para poder competir na TANDA FINAL das GAMES SERIES.

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.

6.2. 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 reservase toda medida disciplinaria que considere oportuna para aplicar ante calquera feito que sexa reseñable de ser sancionado.

7. PREMIOS:

Ao remate de cada evento realizarase unha entrega de premios. Nesa entrega premiaranse aos diferentes gañadores absolutos e aos distintos grupos de idade que acaden os postos que teñen recompensa.

7.1. INDIVIDUAL

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

7.2. DOBRES

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

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.