



**AYUNTAMIENTO  
DE GUADALAJARA**



## **REGLAMENTO TRIPLE CHALLENGE**

### **Descripción**

La competición Triple Challenge, organizada por el Club Velociraptor Guadalajara, con la colaboración del Ayuntamiento de Guadalajara, es una prueba que combina tres actividades deportivas: natación, ejercicios de fuerza y carrera.

### **Participación**

La edad mínima para poder participar en esta competición será de 12 años, y todas y todos los participantes menores tendrán que adjuntar la autorización materna o paterna.

### **Cuándo y dónde**

El Triple Challenge tendrá lugar el próximo 9 de mayo en el complejo deportivo de la piscina Sonia Reyes y las pistas de atletismo de Guadalajara, con salida a las 10:00 horas y finalización a las 14:00 horas.

### **Formato de la competición**

La prueba está concebida para la participación en equipos de cuatro personas, en las categorías masculina, femenina y mixta. Los equipos mixtos deberán tener igual número de participantes femeninos y masculinos; en caso de imposibilidad, la organización podrá autorizar, de manera excepcional, la composición más equilibrada posible.

Todos y todas sus integrantes deberán completar los tres segmentos: agua, fuerza y carrera.

Vencerá el equipo que complete los tres segmentos en el menor tiempo posible. La competición estará dividida en tandas y, en cada una de ellas, la organización aportará una persona voluntaria/juez para cada equipo, que se encargará de la toma de tiempos.

La transición entre pruebas compensará la diferencia de metros a recorrer entre segmentos (a la calle de natación más alejada de la transición le corresponderá la calle más cercana del segmento de fuerza, y así sucesivamente con el resto de calles).

La prueba contará con los seguros y permisos reglamentarios.

### **Segmento de agua**

Abre la competición el segmento de agua. Cada integrante deberá completar 150 metros (seis largos) en la calle de la piscina Sonia Reyes asignada a su equipo mediante sorteo.

A medida que cada nadador o nadadora finalice sus 150 metros, deberá dirigirse a la zona de transición situada en el césped anexo a la piscina.

### **Primera transición**

En la primera transición, el equipo podrá colocar su cesta con el material necesario para completar los ejercicios de fuerza. Es obligatorio el uso de zapatillas de deporte, camiseta y pantalón o mallas.

Desde la zona de transición, todo el equipo saldrá a la vez y atravesará la zona central de la pista hasta la zona de salto de altura, donde se realizará el segmento de fuerza. Se seguirán en todo momento las indicaciones del personal de la organización.

## **Segmento de fuerza**

El segmento de fuerza consistirá en:

- 100 saltos a la comba
- 30 sentadillas
- 50 jumping jacks
- 20 burpees

Dentro del circuito de fuerza solo podrá haber un integrante de cada equipo. El resto deberá esperar fuera hasta recibir el relevo, manteniendo el orden inicial elegido por el equipo. El relevo se realizará mediante contacto físico (por ejemplo, choque de manos).

Cada ejercicio se realizará en una zona determinada, avanzando en línea recta conforme se completan.

## **Segunda transición**

Al finalizar el segmento de fuerza, cada integrante se dirigirá a la zona habilitada para la segunda transición hacia la carrera, respetando al resto de equipos y sin obstaculizar.

## **Segmento de carrera**

La carrera consistirá en un 4x400 con entrega de testigo.

Cada participante completará 400 metros (una vuelta a la pista), por calle libre entre la 1 y la 8, siendo recomendable la calle 1 por menor distancia.

El testigo deberá portarse con cualquiera de las dos manos y será obligatorio que todo el equipo use el mismo.

La entrega se realizará en la zona habilitada de 20 metros (10 antes y 10 después de meta). Entregar fuera de esta zona supone descalificación.

Si el testigo cae durante la entrega, deberá recogerlo el relevista que entrega.

### **Salida de pista y finalización**

Tras entregar el testigo, el relevista deberá abandonar la pista con rapidez y orden, sin interferir en otros equipos.

Se considerará obstaculización: interrumpir a otros atletas, permanecer en pista más de lo necesario o invadir deliberadamente la calle 1 o el interior.

La prueba finaliza cuando el último relevista cruza meta con el testigo. En ese momento se detiene el cronómetro.

### **Premiación**

Se entregarán medallas a los tres primeros equipos clasificados por tiempos en cada categoría: masculina, femenina y mixta.

### **Inscripciones**

Inscripciones hasta el 3 de mayo a través de la plataforma indicada por la organización.

Precios:

- 12 € por persona hasta el 22 de marzo
- 14 € por persona hasta el 22 de abril
- 16 € por persona hasta el 3 de mayo

### **Entrega de bolsa y dorsales**

La entrega de la bolsa, recogida de dorsales y sorteo de calles se realizará en la piscina Sonia Reyes el día 8 de mayo.

### **Avituallamiento**

Habrà avituallamiento en la primera transición y al finalizar la prueba.

### **Relevo Sprint**

Modalidad para participantes con dificultad para completar todos los segmentos. Se realizará en la última tanda con equipos de tres personas (un segmento cada uno/una)

- Natación: 200 metros (8 largos)
- Fuerza: circuito completo x2
- Carrera: 800 metros (2 vueltas)

Participación desde los 14 años con autorización.

Se entregarán medallas a los tres primeros clasificados por tiempos.

Precios:

- 10 € hasta el 22 de marzo
- 12 € hasta el 22 de abril
- 14 € hasta el 3 de mayo

### **Protección de datos**

La prueba cumple con la Ley Orgánica 3/2018 (LOPDGDD) y el RGPD. La inscripción implica la autorización para la publicación de datos e imágenes con fines informativos y de promoción del evento.