



## **1. INTRODUCCION GENERAL.**

El Campeonato Funcional Fitness Solidario UMEdula 2024, tiene como objetivo principal conseguir donantes de medula ósea ante la gran necesidad existente en la actualidad. Es un evento que organiza la Unidad Militar de Emergencias coordinado con la Coordinación de Trasplantes de Aragón, Banco de Sangre y Tejidos de Aragón y la Asociación de Donamedula. También se cuenta con la inestimable colaboración del Excmo. Ayuntamiento de Zaragoza.

A través de este Campeonato se pretende reunir participantes, familiares, amigos y ciudadanos de la ciudad, en el lugar donde se desarrolla un Campeonato deportivo, ofreciendo información de cómo se dona medula ósea (gestión que realizará la Asociación Donamedula), y también la posibilidad de acceder al registro de donantes mediante una toma de sangre (Banco de Sangre y Tejidos de Aragón) que se puede realizar allí mismo, in situ, a todos aquellos que se presten a este gesto tan solidario. A la vez se fomenta la competencia saludable, el trabajo en equipo y la camaradería entre los participantes de diferentes gimnasios, unidades militares y organismos de la ciudad.

## **2. DATOS DE INTERÉS.**

- El Evento tendrá lugar en el Jardín de Invierno del parque Jose Antonio Labordeta de Zaragoza el día 21 de Septiembre.
- Los equipos harán su presentación a las 09:45 horas.
- Sorteo de grupos a las 10:15 horas.
- Inicio del Campeonato a las 10:30 horas.
- Final del Campeonato a las 18:30 horas aproximadamente.
- Exhibición del equipo Cinológico de la UME (perros de rescate) a las 18:45 horas.
- Entrega de premios 19:30 horas.
- Fin del Evento al finalizar la entrega de premios.
- El personal participante dispondrá de agua y fruta durante la competición.
- El personal participante podrá comer gratuitamente durante la competición.
- Existirá una zona de aseos (baños químicos) colindante a la zona del evento.

## **3. REQUISITOS DE PARTICIPACION E INSCRIPCION.**

- **Número de Equipos:** 20 equipos max.
- **Integrantes por Equipo:** 4 miembros (3 hombres y 1 mujer por equipo), se podrá dar opción a más de 1 mujer siempre asumiendo pesos de hombre, y sin beneficio en puntuación, NO se podrá competir con 4 hombres. (se valora dejar participar equipo sin mujer, no entrando en clasificación del Campeonato).



- **Categoría:** Todos los equipos compiten en la misma categoría. Sin embargo, se irá aumentando la exigencia física según vayan progresando el campeonato, todos los equipos tienen que pasar todos los Wods para llegar a la puntuación final.
- **Edad Mínima:** 18 años.
- **Condición Física:** Desde la organización no acepta participantes que no reúnan una condición física aceptable para el desarrollo de este campeonato. La práctica de estas actividades requieren de una condición física notable, por lo que si no se reúne dicha condición, no se acepta su participación. Es por ello que se eximirá a la organización de toda responsabilidad en caso de que exista negligencia o engaño relacionado con el estado de salud de un participante y que por ende este sufra cualquier problema físico durante el desarrollo de la prueba.
- **Seguro:** Todos los participantes inscritos correctamente en la prueba estarán cubiertos por un seguro de responsabilidad civil y de accidentes. La organización dispone del correspondiente seguro de responsabilidad civil, que cubrirá los posibles incidentes que puedan ocurrir durante el evento, siempre que se cumplan las normas y directrices establecidas por la organización.
- **Prohibición de participación sin inscripción:** Queda totalmente prohibida la participación de personas no inscritas. Cualquier persona que no haya formalizado su inscripción no podrá participar en la prueba, y la organización no se hará responsable de las consecuencias derivadas de su participación no autorizada.
- **Responsabilidad:** La organización no se hace responsable de los daños, perjuicios o accidentes que puedan derivarse del incumplimiento de las indicaciones, normativas o medidas de seguridad establecidas por la organización durante el desarrollo del evento. Es responsabilidad de cada participante seguir estrictamente las indicaciones del personal de la organización para garantizar su propia seguridad y la de los demás. La organización no se hace responsable de las lesiones o accidentes ocurridos durante el evento, más allá de la cobertura ofrecida por el seguro.
- **Modificaciones:** La organización se reserva el derecho de modificar estas bases legales, así como la fecha, el recorrido o cualquier aspecto relacionado con el evento, en caso de que las circunstancias lo exijan. Cualquier modificación será debidamente comunicada a los participantes con antelación.



- **Inscripción:** Todos los equipos deben inscribirse dentro de la fecha límite establecida.04/09/2024.

La inscripción incluirá acceso al evento, seguro de accidentes y responsabilidad civil y bolsa de regalo.

Después de haber confirmado su participación por correo, habrán recibido este documento PDF, con la información y bases del Campeonato. **Deberán a través de este enlace, registrar a todo su equipo.**

**IMPORTANTE ACCEDER AL Enlace de registro Y REGISTRARSE antes del 16 sept.:**

<https://forms.gle/vkznquJS1tucRkTA7>

En el caso de una baja de un componente del equipo, si es anterior al campeonato se podrá ser sustituido por una reserva. En cambio sí es durante el Campeonato, se asumirán las repeticiones y tiempos totales sin el participante que cause baja, el equipo continuará con el participante faltante.

#### **4. ESTRUCTURA DEL CAMPEONATO.**

El formato de la Competición:

- La competición se llevara a cabo en una jornada única.
- Los equipos se dividirán en 5 grupos de 4 equipos cada uno creándose así tandas de competición e inicio de la clasificación.
- Cada equipo competirá en una serie de pruebas de aptitud funcional que evaluarán resistencia, fuerza, agilidad y coordinación.
- Los equipos acumularán puntos en función de su rendimiento en cada prueba.
- Cada enfrentamiento consistirá en una prueba específica de aptitud funcional determinada por el comité organizador.
- Se irá aumentando la exigencia en las pruebas según vaya progresando en el el campeonato.



- Los ganadores se obtendrán de los tres primeros equipos con más puntuación final.
- Existirá un premio solidario aparte del Campeonato. Se darán explicaciones de cómo conseguirlo más adelante.

#### 4.1 Pruebas de Aptitud funcional.

Las pruebas podrán incluir recorridos o estaciones con obstáculos, con porteo de heridos, levantamiento de pesas, ejercicios de gimnásticos y actividades de resistencia cardiovascular.

Cada prueba será diseñada para evaluar diferentes aspectos del rendimiento físico y deberá ser completada por todos los miembros del equipo.

#### 4.2 Sistema de Puntuación.

Los puntos se otorgarán en función del tiempo empleado, la técnica utilizada y la precisión en la ejecución de las pruebas.

En caso de empate, se utilizarán criterios de desempate previamente establecidos, como el rendimiento en pruebas específicas o el tiempo total acumulado.

#### 4.3 Normas y Regulación.

Conducta y Deportividad:

Se espera que todos los participantes mantengan un comportamiento respetuoso y deportivo en todo momento. Recordando que se trata de un campeonato solidario, que aparte del objetivo principal se trata de pasar una jornada divertida donde reine la deportividad y el compañerismo.

Cualquier conducta antideportiva, incluyendo el uso de lenguaje inapropiado o el comportamiento agresivo, dará lugar a la descalificación del equipo.

Seguridad:

Todos los participantes deben utilizar el equipo de protección adecuado durante las pruebas que estimen necesario. Estarán prohibidos aquellos que la organización determine que puedan ser una ayuda que facilite la ejecución de una prueba cuando el esfuerzo no sea meramente humano.

La presencia de equipo sanitario estará garantizada durante todo el evento para atender cualquier emergencia.



#### Cumplimiento de Reglas:

Los jueces y árbitros designados serán responsables de hacer cumplir las reglas y evaluar el desempeño de los equipos.

Cualquier disputa o desacuerdo se transmitirá a través del capitán del equipo únicamente al “jefe de jueces”, este resolverá junto con el comité organizador, cuya decisión será final e inapelable.

#### 4.4 Estructura.

El evento se dividirá en varias fases, cada una compuesta por bloques de ejercicios funcionales y obstáculos de menor a mayor complejidad:

##### Bloque 1: Fundamentos (Básico)

- Ejercicios: Carrera, Dominada estricta, Flexiones, Sentadillas, Abdominales, Planchas, Zancadas, Burpees.
- Obstáculos: Muro bajo, rastrera bajo cables.

##### Bloque 2: Desarrollo (Intermedio)

- Ejercicios: Kettlebell swings, Saltos a cajón, thrusters con mancuernas, Peso muerto.
- Obstáculos: Transporte de cargas, Pared de escalada inclinada, carga y transporte de sacos, saltos entre cajones o neumáticos.

##### Bloque 3: Avance (Intermedio-Avanzado)

- Ejercicios: Pies a las anillas, Balón a la pared, Power clean.
- Obstáculos: Muro alto, travesía en barras (monkey bars), carga de troncos o neumáticos grandes.

##### Bloque 4: Desafío (Avanzado)

- Ejercicios: Pull up, Overhead squats, Kb snatch, box jumps, Back Sq, Muscle up.
- Obstáculos: Subida con cuerda, escalera de Jacob, carga de pesos Farmer's carry).



### Bloque 5: Máximo Esfuerzo (Experto)

- Ejercicios: Snatch, Saltos a comba, pistol squats, Subidas a cuerda, Andar con las manos, Clean and Jerk.
- Obstáculos: Rampa inclinada, red de escalada vertical, arrastre de pesas o trineo.

(Estos bloques, en ejercicios y obstáculos NO definen la competición son orientativos) Siempre podrá ser, la suma de los mov / obst a bloques correlativos.

Se recuerda que cada bloque podrá incluir recorridos o estaciones con obstáculos, porteo de heridos, levantamiento de pesas, ejercicios de gimnásticos y actividades de resistencia cardiovascular.

#### 4.5 Penalizaciones

Penalizaciones por Ejecución Incorrecta de Ejercicios:

##### 1. Repeticiones Incompletas o Incorrectas:

- Descripción: No completar el rango de movimiento requerido en un ejercicio (por ejemplo, no bajar suficientemente en una sentadilla o no extender completamente los brazos en una flexión).
- Penalización: No sumara dicha repetición incorrecta o incompleta.
- Aplicación: El juez asignado al equipo indicará de inmediato la falta.

Penalizaciones por Incumplimiento en los Obstáculos:

##### 1. Fallar en Superar un Obstáculo:

- Descripción: No completar un obstáculo según las reglas establecidas (por ejemplo, no alcanzar la cima de un muro o no completar un recorrido en barras).
- Penalización: 30 segundos adicionales por atleta y cada obstáculo no superado.



- Aplicación: El juez de obstáculo indicará al equipo la falta observada sobre la marcha y añadirá la penalización al tiempo total.
2. Asistencia Externa en Obstáculos:
- Descripción: Recibir ayuda de otro miembro del equipo o de terceros para superar un obstáculo cuando no está permitido.
  - Penalización: 45 segundos adicionales por cada incidencia.
  - Aplicación: El juez de obstáculo deberá advertir.
  - El juez de obstáculo indicará al equipo la falta observada sobre la marcha y añadirá la penalización al tiempo total.
3. Saltarse un Obstáculo:
- Descripción: Omitir una obstáculo durante la realización de un ejercicio.
  - Penalización: 30 segundos adicionales por cada obstáculo omitido.
  - Aplicación: El juez de obstáculo deberá advertir.
  - El juez deberá confirmar la omisión y y añadirá la penalización al tiempo total.

## **5. CANCELACIONES Y MODIFICACIONES.**

En caso de condiciones meteorológicas adversas u otras circunstancias imprevistas, la organización se reserva el derecho de modificar el formato del evento, reprogramar o cancelar el evento.

## **6. CONTACTO.**

Para consultas adicionales, los interesados pueden comunicarse con la organización a través de [ume\\_zaragoza@et.mde.es](mailto:ume_zaragoza@et.mde.es) o al número de teléfono 615241573.

Firmado: La Organización del Evento “Campeonato Solidario Funcional Fitnees UMEdula2024”

BIEM IV. UNIDAD MILITAR DE EMERGENCIAS.

01/08/2024.





LUGAR CAMPEONATO FUNCIONAL FITNES UMEDULA.



**UME**  
UNIDAD MILITAR DE EMERGENCIAS



LUGAR CAMPEONATO FUNCIONAL FITNES UMEDULA.



**UME**  
UNIDAD MILITAR DE EMERGENCIAS

