

## 1. CONCEPTO DE COMPETICION.

¿Por qué Triple 3 Fitness es diferente a las demás competiciones?

Triple 3 Fitness lleva la competición al aire libre, permitiendo que cada momento brille con visibilidad y emoción. Nuestro distintivo formato de 'tres' – tres escenarios, tres ejercicios por zona y tres carreras – facilita un evento dinámico y accesible que fomenta la conexión entre atletas y espectadores.

Sigue al competidor desde las gradas o pie de pista, gracias a la distribución y una puesta en escena espectacular Triple 3 Fitness desafía tu resistencia, fuerza y velocidad, e invita a todos a ser parte de una experiencia deportiva sin igual, donde la claridad y la emoción se unen para crear un espectáculo memorable.

El participante tendrá que realizar una secuencia de los siguientes ejercicios.

La competición empieza realizando:

- 1.5 km + Zona 1 (50 box jump over + 75 cal remo + 75 cal sky)
- 1.5 km + Zona 2 (100mts zancadas saco + 100mts burpees broad jump + 200 mts + Husafell carry)
- 1.5 km + Zona 3 (30 mts tire flip + 75 wall ball + sled pull 30 mts 30 mts sled drag) y cruza línea de META

## 2. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

Triple 3 fitness es una competición abierta en la que cualquier persona puede participar sin necesidad de clasificación previa. Al participar, aceptas los términos y condiciones de responsabilidad y privacidad.

La edad mínima para participar en un evento de triple 3 fitness es de 16 años el día de la competición y, para participar, los atletas únicamente podrán inscribirse a través de **[www.triple3fitness.com](http://www.triple3fitness.com)**

El tiempo final puede verse modificado si el atleta recibe alguna sanción a lo largo de la carrera.

### 3. CATEGORÍAS.

- TRIPLE 3 FITNESS INDIVIDUAL ELITE
  - Masculino
  - Femenino
  
- TRIPLE 3 FITNESS INDIVIDUAL OPEN
  - Masculino
  - Femenino
  
- TRIPLE 3 FITNESS PAREJAS ELITE
  - Masculino
  - Femenino
  - Mixto
  
- TRIPLE 3 FITNESS PAREJAS OPEN
  - Masculino
  - Femenino
  - Mixto
  
- TRIPLE 3 FITNESS EQUIPOS
  - Masculino
  - Femenino
  - Mixto

#### 4. SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

Los resultados del evento y el ranking global se ordenan del tiempo más rápido al más lento. Para cada evento, se hará una clasificación general de cada categoría y una clasificación para cada grupo de edad, habiendo múltiples pódiums por categoría.

Durante el evento T3F, los atletas podrán consultar su tiempo provisional inmediatamente tras su participación. Este tiempo está sujeto a cambios, ya que las posibles sanciones pueden aplicarse hasta 48 horas después de la finalización del evento.

El resultado de cualquier atleta en un evento T3F quedará registrado en clasificación global del evento, pudiendo así comparar su tiempo con el resto de participantes.

#### 5. PARTICIPACIÓN EN MÁS DE UNA CATEGORÍA

Un participante podrá participar en más de una carrera siempre y cuando los horarios le permitan por tiempo encajar dichas tandas, es decir, que le tiempo a terminar y estar a tiempo en la cámara de salida para comenzar la siguiente carrera.

#### 6. LA COMPETICIÓN

TRIPLE 3 FITNESS ofrece dos categorías individuales, parejas y equipos que a su vez se dividen por sexo. Las categorías se diferencian entre sí en cuanto a repeticiones y/o peso.

La distancia de carrera es la misma para todas las categorías de T3F y cada participante debe correr 1.5 km antes de cada zona ya sea en individual, parejas o en equipos.

Se inicia con los 1.5 km z1 +1.5 km + z2 + 1.5 km + z3 y Meta.

Los participantes inician la competición en tandas formadas por atletas de su misma categoría. En la siguiente tabla puedes encontrar los pesos, repeticiones y distancias de los zonas o escenarios para cada categoría:

.

## 7. LAS ZONAS Y LOS WORKOUTS.

Tras el primer 1,5 km en participante entrará en la ZONA 1 y debe realizar los 3 workouts correctamente uno detrás de otro y por orden.

Serán revisados por jueces para que se realice una correcta ejecución

ZONA 1: 50 box jump over (60cm,50cm)

75/60 cal remo

75/60 cal ski

ZONA 2: 100 mts zancadas con saco (25kg, 20kg. 15kg)

100 mts de burpees broad jump

100 mts de Husefell carry

ZONA 3: 30 mts tire flip

75 wall ball

3x sled pull + 3 x sled drag

Los 1.5km se realizan en una pista de atletismo y se completa con más de 3 vueltas que serán controladas por el sistema de cronometraje. Cada participante tiene la obligación de contar sus vueltas.

Si un participante se equivoca para menos vueltas será penalizado con 5 minutos por vuelta. Si es al contrario no será penalizado, pero evidentemente su tiempo será superior.

## 8. JUECES.

Para cada workout, un árbitro será responsable de asegurar que todos los participantes completen el workout de manera correcta y segura, cumpliendo con todos los estándares de movimiento. El árbitro hace esto en coordinación con el juez principal de la estación del workout.

El jefe de jueces de cada estación es supervisado por el director de la carrera, que supervisa todos los aspectos deportivos de

la competición y tiene la última palabra en todas las cuestiones de evaluación.

## 9. ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y PESOS

A continuación, se describen los estándares de movimiento, distancias y pesos de cada uno de los workouts de la competición. Cualquier ejecución que se desvíe de estos estándares, y/o sea inusual o poco común y/o resulte en una ventaja de tiempo no será aceptada y resultará en una repetición no válida o una penalización de tiempo o distancia.

## 10. LA CARRERA.

Los 1.5km se realizan en una pista de atletismo y se completa con más de 3 vueltas que serán controladas por el sistema de cronometraje. Cada participante tiene la obligación de contar sus vueltas.

Si un participante se equivoca para menos vueltas será penalizado con 5 minutos por vuelta. Si es al contrario no será penalizado, pero evidentemente su tiempo será superior

ZONA 1:

BOX JUMP OVER:

- Cada salto se iniciará en el suelo
- Subiendo con ambos pies a la vez y pasando a la otra parte del cajón
- No es necesario la extensión de piernas y cadera encima del cajón.
- Valido de forma frontal y lateral
- Permitido el apoyo de las manos sobre las piernas
- Se puede rebotar contra el suelo y bajar haciendo un descenso a una pierna.

NO REP

- Ascensos a una pierna
- Apoyo de las manos en el cajón durante el salto.
- No pasar al otro lado del cajón

## REMO:

Distancia: 75 CALORIAS

- Antes de comenzar el workout, la máquina debe ser (re)ajustada por un juez. El ajuste de la intensidad en el ergómetro estará preajustado a la siguiente resistencia.
- Los pies del participante no pueden tocar el suelo durante el ejercicio.
- Después de completar el esfuerzo requerido (75/60 CALORIAS), el participante debe levantar el brazo para llamar a un juez o voluntario y confirmar que ha completado la distancia.
- Al recibir la confirmación de finalización por parte del juez, el participante podrá abandonar el workout.

### Nota:

Cada participante puede ajustar la configuración de la intensidad según sus propias preferencias, pero una vez que comienza el ejercicio, no se le permite cambiarlo y debe permanecer con el ajuste elegido hasta que haya completado toda la distancia.

## SKI ERG.

Esfuerzo: 75 CALORIAS

- Antes de comenzar el workout, la máquina debe ser (re)ajustada por un juez. El ajuste de de la intensidad en el ergómetro estará preajustado a la siguiente resistencia:
- Los pies del participante deben permanecer en la plataforma en todo momento durante el workout.
- Después de completar el esfuerzo requerido (75/60 CALORIAS), el participante debe levantar el brazo para llamar a un árbitro y confirmar que ha completado la distancia.
- Al recibir la confirmación de finalización por parte del juez, el participante podrá abandonar el workout.

Nota: cada participante puede ajustar la configuración de la intensidad según sus propias preferencias, pero una vez que comienza el ejercicio, no se le permite cambiarlo y debe permanecer con el ajuste elegido hasta que haya completado toda la distancia.

## ZONA 2:

### ZANCADAS CON PESO

Distancia: 100m (sin sanciones)

- Las zancadas comienza recogiendo el saco de a la zona designada junto a la línea de salida.
- El participante debe levantar el saco sin ayuda y colocarlo sobre sus hombros.
- El participante comienza en posición vertical con ambos pies detrás de la línea de salida.
- En cada zancada, la rodilla trasera debe tocar el suelo.
- Una repetición termina con las rodillas y las caderas completamente extendidas.
- Las zancadas deben alternar las rodillas tocando el suelo.
- El participante puede dar zancadas de manera continua o detenerse después de cada zancada con ambos pies en el suelo.
- Está prohibido dar cualquier paso entre repeticiones.
- El saco debe permanecer sobre los hombros del participante en todo momento.
- El workout se completa cuando el participante devuelve el saco a la zona designada tras la línea que finaliza el ejercicio.
- Si el participante infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso, el participante recibe una penalización de 5m de distancia.
- No está permitido dejar el saco en el suelo. El saco debe permanecer sobre los hombros del participante en todo momento. Dejar el saco en el suelo una vez implicará una penalización de 10m de distancia. Si se deja el saco en el suelo una segunda vez, la pareja quedará descalificada.
- Los pesos para las distintas categorías son los siguientes:

### BURPEE BROAD JUMPS

Distancia: 100m

- El participante comienza con ambos pies detrás de la línea de salida.
- La posición de inicial es en posición vertical, con las manos colocadas cerca de los pies, como máximo a un pie de distancia del cuerpo.

- En la posición inferior, el pecho del participante debe tocar el suelo.
- A continuación, el participante se levanta y salta hacia delante, saltando y aterrizando con ambos pies simultáneamente.
- Al levantarse y volver a la posición vertical, los pies del atleta no podrán sobrepasar el punto en el que estaban colocadas sus manos.
- La longitud del salto depende del participante.
- Está prohibido dar cualquier paso adelante entre repeticiones.
- El workout se completa una vez que el participante salta la línea de meta.
- Si el participante infringe alguno de los puntos mencionados, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso, el participante recibe una penalización de 5m de distancia.

#### HUSEFELL SAND BAG CARRY

Distancia: 100m

- El participante comienza con ambos pies detrás de la línea de salida.
- El participante deberá tener cogido con los brazos el sand bag o colocado en los hombros.
- Realizará una distancia de 100 mts
- Se permite soltar el sand bag y volverlo a coger.
- El ejercicio finaliza cuando se devuelve al mismo sitio donde estaba el sand bag
- Se permite cogerlo con los brazos abrazado o colocado en los hombros
- El workout se completa una vez que el participante salta la línea de final y deposita el sand bag en su lugar de origen.

#### ZONA 3:

##### FLIP TIRE.

El workout comienza con el neumático colocado en su carril y centrado a él.

El participante volteará el neumático hasta rebasar la línea de los 10 mts. El participante se responsabiliza de llevar una línea recta y no rebasar el carril contrario

Deberá rebasar ambas líneas perfectamente para terminar el workout



Se tendrá que realizar en función de la categoría o bien 40 mts o 20 mts en función de la categoría

#### WALL BALL O LANZAMIENTO DE BALON

- Antes de que el participante comience el ejercicio, el balón debe recogerse del suelo y el participante se colocará en posición vertical con las caderas y las rodillas extendidas.
- En cada repetición, el participante debe golpear el objetivo designado con la pelota. Las mujeres deben golpear en el centro del objetivo (2,70m de altura) y los hombres por encima de la línea blanca (3m de altura).
- El participante realizará una sentadilla (sujetando el balón con ambas manos) para posteriormente lanzar el balón (de nuevo con ambas manos) al objetivo una vez de pie y en extensión completa. En cuanto el balón alcance el objetivo, el participante deberá atraparlo y comenzar el ejercicio de nuevo.
- Si el participante no atrapa el balón, deberá recogerlo del suelo y quedarse de pie con caderas y rodillas extendidas antes de comenzar el movimiento.
- En la posición inferior de la sentadilla, las rodillas del participante deben bajar de 90°.
- Si el participante incumple alguno de los puntos mencionados, la repetición queda invalidada y debe repetirse.
- Si es necesario, el árbitro puede utilizar un cajón con el que el participante debe hacer contacto cada vez para asegurarse de que el participante profundiza lo suficiente en la sentadilla.

#### SLED PULL Y SLED DRAG

Se trata de un ejercicio combinado. El participante deberá realizar 12, 5 mts de sled pull y una vez haya rebasado la línea tal y como se explica detallado abajo, tendrá que realizar el sled drag con la ayuda de dos cintas y dos anillas para realizar un tiron o arrastre frontal hasta rebasar la línea nuevamente de los 12.5 mts

Distancia: 3 x 12,5m y 3 x 12.5

## SLED PULL.

- Tanto el trineo completo como el participante deben estar detrás de las líneas de salida antes de comenzar.
- Una vez el participante haya tirado del trineo y este haya pasado por completo la marca designada de 12,5m.
- El participante deberá mantenerse en pie en todo momento. No está permitido tirar del trineo ni sentado ni de rodillas.
- El participante debe asegurarse de que su cuerda no invade los carriles adyacentes para no estorbar a otros participantes.
- En todo momento, el participante debe permanecer entre las líneas designadas mientras tira del trineo.
- Si el participante incumple uno o más de los puntos mencionados anteriormente, la tirada no se dará por válida y el participante recibirá una penalización de 5m que él mismo debe retroceder.
- Una vez el participante haya tirado del trineo 4 x 12,5m y el trineo haya vuelto a su lugar de salida, el workout se podrá dar por completado.
- Si el participante abandona la estación sin haber completado los 3 x 12,5m se le añadirá una penalización de 3 minutos por tirada no completada.

## SLED DRAG

Distancia: 3 x 12,5m

- Tanto el trineo completo como el participante deben estar detrás de la línea de salida antes de comenzar.
- El trineo siempre debe de pasar al completo la marca de 12,5m antes del cambio de dirección.
- Una vez que el participante haya completado 3 x 12,5m y el trineo haya vuelto a su lugar de inicio, la estación se podrá dar por completada.
- Si el participante abandona la estación sin haber completado los 3 empujes de 12,5m se le añadirá una penalización de 3 minutos por empuje no completado.

## 11. CATEGORIA DE PAREJAS:

Las parejas realizarán la parte de correr de forma conjunta y tendrán que entrar en las zonas a la vez al igual que al terminar deberán salir a la vez. Los workouts de las zonas podrán ser compartidas y se dividirán las repeticiones como ellos quieran.

Los estándares son los mismos que para la participación individual. Una vez terminados los workouts de la zona 3 tendrán que entrar a la vez por el arco de meta.

## 12. CATEGORIA DE EQUIPOS.

- Los equipos realizarán la parte de correr de forma conjunta y tendrán que entrar a las ZONAS todos juntos.
- Una vez dentro cada participante se irá al workout seleccionado previamente en función de su estrategia y habilidad para hacerlo con la mayor velocidad.
- Cada participante solo realizará un workout y todas las partes de correr serán de forma conjunta.
- Antes de salir de la zona de workout para acceder a la pista tendrán que estar todos juntos para realizar la parte de correr.
- Una vez todos terminan, arrancan para salir hacia la pista de correr.
- Antes de cruzar al arco de meta deben estar todos los componentes juntos.

## 13. ROPA Y ACCESORIOS

La forma de vestirse para la competición es decisión de cada participante. Los participantes no podrán recibir ninguno de los accesorios permitidos de personas ajenas a la competición y deberán llevarlos en todo momento.

## 14. ACCESORIOS PERMITIDOS

- Rodilleras
- Guantes
- Cinturón de halterofilia
- Muñequeras
- Sistemas de hidratación (ej. chalecos)

## 15. ACCESORIOS NO PERMITIDOS

- Auriculares
- Correas de levantamiento de peso
- Móviles

## 16. AVITUALLAMIENTO

Durante la carrera, habrá agua disponible en la entrada a las ZONAS e para todos los atletas. Según el evento, el puesto de avituallamiento puede contar con otras bebidas o productos a disposición de los atletas. Otras bebidas o productos nutricionales están permitidos siempre y cuando los transporte el propio atleta, estando prohibido que reciban productos de personas ajenas a la competición.

## 17. ORGANIZACIÓN DEL EVENTO

El día del evento los participantes se encontrarán con las siguientes áreas: CHECK IN O ENTREGA DE CHIPS.

Una vez que llegue a la sede del evento, el participante tendrá que registrarse para recibir el chip de cronometraje, la pulsera de atleta y su número de salida. En el check in, el participante deberá presentar un documento oficial de identidad (DNI o pasaporte) y su confirmación de inscripción.

Cada participante recibirá un chip de cronometraje para registrar sus tiempos durante la competición. Junto con el chip, se entregará un velcro para que el participante se coloque el chip de cronometraje en el tobillo izquierdo o derecho. El cronometraje solo será válido y correcto si el chip está colocado en el tobillo, por lo que es responsabilidad del participante ponérselo correctamente. Al cruzar la línea de meta, el participante deberá entregar el chip de cronometraje al staff de la competición.

## 18. VESTUARIOS.

El participante dispondrá de vestuarios, duchas.

## 19. ZONA DE CALENTAMIENTO

Todos los participantes dispondrán de una zona de calentamiento Designada.

## 20. START ZONE

10 minutos antes de la hora de salida, los participantes deben

presentarse en la zona de pre-salida y su *tanda* se anunciará in situ. Diez minutos antes de la hora de salida, se guiará a los participantes a la *IN T3F*.

## 21. PENALIZACIONES

### 21.1. PENALIZACIÓN DE TIEMPO

#### 21.1.1. Vueltas incompletas

Si un participante no corre el número correcto de vueltas, se aplicará una penalización de 5 minutos por vuelta que se añadirá a su tiempo final al terminar toda la carrera. Por ejemplo, si en una sede con una penalización de 5 minutos un participante se salta dos vueltas de carrera a lo largo de la competición, se sumarán 10 minutos a su tiempo de finalización.

#### 21.1.2. Orden incorrecto de los Workouts

El participante debe completar todos los workouts en el orden

Establecido penalizara con 10 minutos

Si se completa un workout en un orden incorrecto, penalizara con 10 minutos

Kilómetro o Workout no realizado

No realizar 1km entero de carrera o un workout supondrá la descalificación del participante.

Entrada y salida errónea de las ZONAS T3F

#### 21.1.3 PENALIZACIÓN DE DISTANCIA

Las penalizaciones de distancia pueden ser aplicadas en cualquier workout. Estas penalizaciones dependen del workout y oscilan entre 5 y 10 metros. Las decisiones de penalización pueden ser tomadas por cualquier juez T3F tras el consenso con el *head judge*. En cada workout (excepto en Wall Balls), habrá un primer aviso en caso de incumplir cualquier estándar de movimiento. Con el segundo aviso, la repetición no se dará por válida, por lo que el participante recibirá una penalización de distancia. Cualquier aviso tras ese momento conllevará una nueva penalización de distancia.

#### 21.1.4 WORKOUT INCOMPLETO

Si un participante no termina un workout, no recibirá ningún dato de resultados y será excluido de todas las clasificaciones y premios. Sin embargo, el participante puede decidir continuar con la carrera,

aunque no obtendrá un tiempo de finalización válido

.

#### 21.1.5 INCUMPLIMIENTO DE LOS ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

Cualquier ejecución que se desvíe de estos estándares, y/o sea inusual o poco común y/o resulte en una ventaja de tiempo no será aceptada y resultará en una repetición no válida o una penalización de tiempo o distancia.

#### 22.DESCALIFICACIÓN

Cualquier participante que haya sido descalificado no recibirá ningún dato de resultados y será excluido de todas las clasificaciones y premios.

#### 23.NORMAS DE CONDUCTA

Todos los participantes se comprometen a competir de manera justa y honorable. La falta de deportividad, por ejemplo, los intentos de engaño, la manipulación, las disputas excesivas, así como la interrupción y/o la obstrucción de la competición de otros participantes, pueden dar lugar a la suspensión, la descalificación y la prohibición de por vida de la competición o, incluso, a acciones legales.

Cualquier participante que sea suspendido de la competición o vetado para futuros eventos no recibirá el reembolso de ninguna tarifa o cuota. Esto también se aplica a otros comportamientos que puedan perjudicar o molestar a los participantes, voluntarios, personal, patrocinadores y/o espectadores. A discreción de los organizadores del evento, cualquiera de las acciones mencionadas anteriormente pueden ser adoptada contra cualquier participante.

PROXIMAMENTE MAS INFO Y NOVEDADES PARA LOS CLASIFICATORIOS Y FINALES 2024/2025.