



ACHO RACE SPRINT II • SUMMER EDITION Sábado 13 de Julio a las 18.00 h.

¿Qué es Acho Race SPRINT? Y SU REGLAMENTO

Aunque hay que correr... y rápido, y hay obstáculos, No es una carrera de obstáculos al uso, es un nuevo concepto, un nuevo formato OCR diferente, dónde casi se elimina la carrera y se reduce la distancia de Obstáculos entre sí, quedando un recorrido de apenas 1 km. y más de 20 obstáculos.

➡En ésta prueba no es tan importante la carrera, como sí la destreza y resistencia física de tener que superar un obstáculo tras otro casi sin tiempo para recuperar. Lo que lo hace exigente pero muy divertido a la vez.

• REGLAMENTO EN TANDAS COMPETITIVAS:

La competitividad elevada al máximo exponente.

Se harán salidas por grupos de 3, 4 o 5 corredores dependiendo del número de corredores inscritos (habrá un límite).

Los grupos son formados por un sorteo que llevará a cabo la organización.

Los grupos EN TANDA COMPETITIVA serán separados masculino y femenino en tandas diferentes.

No hay cronometraje de tiempo, de cada grupo sólo clasifica el primero en terminar el circuito superando TODOS los obstáculos, y pasa de ronda, el resto queda eliminado.

#SOLOPUEDEQUEDARUNO

Así sucesivamente hasta la última ronda (final) que será entre 3, 4 o 5 corredores, y donde se decidirá el podium 1°,2°,3°.

➡Las salidas de cada grupo será cada 2-5 minutos, dando margen suficiente para que un grupo no pille a otro.

➡Si un corredor es alcanzado por otro corredor de un grupo de salida posterior, deberá dejarlo pasar sin entorpecerle.

➡PENALIZACIONES: Es obligatorio pasar el obstáculo, en caso contrario la penalización será comenzar desde la calle anterior y volver a hacer ese recorrido pasando de largo el obstáculo penalizado. En caso de llegar primero un corredor con una penalización y segundo un corredor sin penalización que haya superado TODOS los obstáculos prioriza quien menos penalizaciones tiene, en éste caso el segundo sería el ganador.

➡Se puede intentar pasar un obstáculo tantas veces como se quiera hasta que llegue el primero del grupo al que pertenezcas o hasta el "time cap" (tiempo máximo) establecido por el organizador para terminar el recorrido, ahí acaba el tiempo de intentar pasar también el obstáculo y concluir el circuito.

➡En la final el podium será para los tres primeros en completar el circuito superando TODOS los obstáculos dentro del "time cup" establecido.

Premios para podium femenino y masculino 1°, 2° y 3°.

#### • REGLAMENTO EN TANDA POR EQUIPOS :

Tanda COMPETITIVA.

Los equipos serán formados por grupos de 3 corredores.

Si un equipo tiene más de 3 corredores que quiera participar puede hacerlo de la siguiente manera:

Ejemplo; de un equipo o grupo van 9 corredores y el equipo se llama OCR TEAM, puedes inscribir OCR TEAM 1, OCR TEAM 2, OCR TEAM 3...Y Así sucesivamente SIEMPRE en grupos de 3. No se pueden inscribir equipos ni de menos, ni de más de 3 corredores.

Los equipos formados son inamovibles no pudiéndose cambiar corredores de uno a otro.

Un mismo corredor puede participar tanto en tanda individual como por equipos con las correspondientes inscripciones.

En la inscripción por equipos se inscriben a la vez los tres corredores en una misma inscripción, no se hace de forma individual.

• La tanda por EQUIPOS se disputará con un sistema de RELEVOS, donde los corredores se colocarán uno en la salida, y los otros dos en los puntos marcados por la organización (al estilo carreras de relevos de atletismo, ¡pero con obstáculos!). Por lo que cada corredor disputará un tercio del circuito.

Las salidas se hacen en grupos de 3, 4 o 5 equipos por tanda.

Pasan a la siguiente ronda el primer o dos primeros equipos en llegar a meta (según decida la organización en relación al número de equipos inscritos).

Es obligatorio superar TODOS los obstáculos, por lo que será importante la táctica de cada equipo, según los obstáculos de cada tramo, utilizar al corredor que mejor se defiende en cada tramo.

Está prohibido iniciar el tramo antes de que tu compañero te de el relevo, será motivo de descalificación.

El corredor que da el relevo acompaña a su compañero durante el recorrido por un lateral pudiendo animar en todo momento pero queda PROHIBIDO ayudar al compañero a superar el obstáculo, será motivo de descalificación.

Está prohibido pasar a cualquier punto del circuito. Será motivo de descalificación del equipo.

Los equipos deberán ser mixtos y por lo que de los 3 participantes deben contener al menos 1 hombre y 1 mujer.

Premios para podium 1°, 2° y 3°.

- En las tandas Competitivas, tanto individual como por equipos el circuito irá variando de dificultad según vayan pasando las rondas.

- TANDA NO COMPETITIVA E INFANTIL: aunque con las mismas normas y características, ésta tanda NO es competitiva, no hay podium ni eliminatorias, si no superas un obstáculo penalización de Burpees o la que te indique el voluntario o responsable del obstáculo, te animamos a intentar pasarlo siempre, los grupos de SALIDA podrán ser mixtos, pudiéndose ayudar entre ellos, el objetivo será disfrutar de un circuito divertido, superarse a sí mismo, pasarlo bien y disfrutar de un evento y un día especial, único y espectacular.

EDADES:

- INFANTIL DE 5 A 12 AÑOS
- NO COMPETITIVA A PARTIR DE 13 AÑOS
- COMPETITIVA A PARTIR DE 16 AÑOS

Inscríbete ya en [www.achorace.com](http://www.achorace.com) y <https://www.crono4sports.es/info/733/>  
Información y contacto 638 73 22 42

