



ADN 360 HYBRID CHALLENGE COLLADO VILLALBA

REGLAMENTO OFICIAL: ADN 360 HYBRID CHALLENGE

TÍTULO I: RESPONSABILIDAD LEGAL Y SEGURIDAD

Artículo 1. Asunción de Riesgos y Exención de Responsabilidad. Todo participante, al formalizar su inscripción, declara estar en condiciones físicas y psíquicas óptimas para la práctica de ejercicio de alta intensidad. El atleta asume voluntariamente los riesgos inherentes a la competición (lesiones musculares, articulares, afecciones cardiovasculares o accidentes derivados del esfuerzo). La Organización, sus patrocinadores y colaboradores quedan exentos de toda responsabilidad civil derivada de daños propios o a terceros causados por la negligencia o falta de preparación del atleta.

Artículo 2. Autoridad Médica y Exclusión. Los servicios médicos del evento y el Director de la competición tienen la potestad de retirar de la competición a cualquier atleta que muestre signos de fatiga extrema, desorientación o cualquier cuadro médico que ponga en riesgo su integridad. Esta decisión es inapelable y no dará derecho al reembolso de la cuota de inscripción.

Artículo 3. Cobertura de Seguros. La inscripción incluye un Seguro de Accidentes Deportivo conforme a la legislación vigente. No obstante, dicho seguro no cubrirá patologías preexistentes, negligencias graves o lesiones derivadas del incumplimiento de los estándares de seguridad marcados por los jueces.

TÍTULO II: CÓDIGO DE CONDUCTA Y FAIR PLAY

Artículo 4. Jerarquía y Autoridad. El personal de la organización se divide en Voluntarios, Jueces de Estación y el Head Judge (Juez Árbitro). Las decisiones de los jueces sobre el terreno son de obligado cumplimiento. Cualquier falta de respeto, insulto o comportamiento agresivo hacia el personal o hacia otros competidores supondrá la Descalificación Inmediata (DSQ, Descalificado) y la expulsión del recinto de la competición.

Artículo 5. Asistencia Externa (Pacing). Está estrictamente prohibido recibir ayuda externa, avituallamiento fuera de las zonas oficiales o ser acompañado por personas no inscritas (pacing) durante cualquier tramo de la competición. La infracción de este artículo conlleva una penalización de 5 minutos o la descalificación según la gravedad.



ADN 360 HYBRID CHALLENGE COLLADO VILLALBA

REGLAMENTO OFICIAL: ADN 360 HYBRID CHALLENGE

TÍTULO III: SISTEMA DE PENALIZACIONES DE TIEMPO

Artículo 6. Omisión de Recorrido (Vuelta de Menos). Es responsabilidad exclusiva del atleta el conteo de sus vueltas de carrera. El sistema de cronometraje electrónico (Chip) es la única fuente oficial de validación.

- Penalización: Se añadirán 5 minutos al tiempo final por cada vuelta de carrera no registrada por las alfombras de cronometraje.
- Nota: No se aceptarán registros de dispositivos GPS personales (Garmin, Strava, Apple Watch, etc.) como prueba para reclamar vueltas no detectadas por el sistema oficial.

Artículo 7. Errores de Transición y Estación. El circuito debe seguir el orden cronológico establecido en el Briefing oficial.

- Estación fuera de orden: Entrar y completar una estación de ejercicio antes de lo debido supondrá una penalización de 3 minutos. El atleta deberá además completar la estación omitida para validar su tiempo.
- Error de Acceso (Roxzone): Entrar o salir de las zonas de transición por arcos o puertas no designadas para su categoría supondrá una penalización de 2 minutos por infracción.

TÍTULO IV: RECLAMACIONES E INCIDENCIAS

Artículo 8. Procedimiento de Reclamación. Si un atleta desea impugnar un resultado o penalización, deberá seguir el siguiente protocolo:

- Dirigirse al "Punto de Incidencias" en un plazo máximo de 30 minutos tras la publicación de los resultados provisionales de su tanda.
- Presentar la reclamación por escrito detallando el dorsal y el motivo técnico.
- Depósito de Revisión: La organización podrá exigir un depósito de 50€ para procesar la reclamación. Si la reclamación es estimada a favor del atleta, se devolverá el importe íntegro. Si es desestimada, la organización retendrá el depósito para cubrir gastos de gestión.

Artículo 9. Fuerza Mayor y Cancelación. La Organización se reserva el derecho de modificar el recorrido, los pesos de las estaciones o el horario del evento por causas de fuerza mayor (meteorología extrema, alertas de seguridad o decisiones gubernamentales). En caso de cancelación total por causas ajenas al promotor, se ofrecerá el canje de la inscripción para una fecha futura, no estando la organización obligada al reembolso económico.

Artículo 10. Derechos de Imagen. Al inscribirse, el participante cede de manera irrevocable y gratuita los derechos de uso de su imagen (fotografía y vídeo) captada durante el evento para fines promocionales, publicitarios o de retransmisión relacionados con la marca ADN 360 Hybrid Challenge.



ADN 360 HYBRID CHALLENGE COLLADO VILLALBA

ANEXO TÉCNICO: ESTÁNDARES Y CARGAS (ADN 360 HYBRID CHALLENGE)

Este anexo forma parte integrante del Reglamento Oficial. Todos los atletas deben cumplir con las cargas y repeticiones especificadas para su categoría. El incumplimiento de los estándares de movimiento descritos resultará en una "No Rep" (repetición no válida).

ZONAS	EJERC.	REP./DIST.	CHICA OPEN	CHICA PRO	CHICO OPEN	CHICO PRO
1	Remo (Row)	1.000 mts	Todas	Todas	Todas	Todas
2	Box Jump	50 reps.	50 cm.	50 cm.	60 cm.	60 cm.
3	Sledpull / Sledpush con ruedas	50 mts (4x12,5)	55 kg. (80kg.)*	75 kg. (100kg.)*	75 kg. (100kg.)*	100 kg. (125kg.)*
4	Reverse Lunge With Sandbag	80 reps. TOTALES	10 kg.	20 kg.	20 kg.	30 kg.
5	Hand Release Push ups	60 reps.	Estandar	Estandar	Estandar	Estandar
6.1	Two Hands KB Squat Clean	50 reps.	12 kg.	16 kg.	16 kg.	20 kg.
6.2	Sit ups lastrado	100 reps.	4 kg.	6 kg.	6 kg.	9 kg.
6.3	Thruster	40 reps.	5 kg.	8 kg.	8 kg.	12,5 kg.

NOTAS LOGÍSTICAS PARA EL ATLETA

- Categorías de Parejas: Salvo que el briefing específico indique lo contrario, las parejas deberán utilizar las cargas correspondientes a la categoría en la que estén inscritas. En el caso de parejas mixtas, se aplicará la carga correspondiente a la categoría masculina (la mayor). Las repeticiones podrán dividirse libremente entre los miembros de la pareja, siguiendo un formato "I go, You go", en el que solo un atleta trabaja a la vez mientras el otro permanece en reposo.
- Trineo con ruedas: La prueba consistirá en completar 50 metros totales con el trineo, alternando segmentos de 12,5 metros de la siguiente manera: segmento 1. 12,5 m Sled Push; segmento 2. 12,5 m Sled Pull; segmento 3. 12,5 m Sled Push; segmento 4. 12,5 m Sled Pull. Los pesos indicados incluyen el peso del propio trineo más los discos añadidos. *Los pesos indicados entre paréntesis hacen referencia a su equivalente para trineo sin ruedas.
- Transiciones: El tiempo de competición no se detendrá durante las transiciones entre zonas. El atleta es responsable de desplazarse de forma segura entre las distintas estaciones, siguiendo la señalización establecida por la organización.



ADN 360 HYBRID CHALLENGE COLLADO VILLALBA

ANEXO: EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD Y ASUNCIÓN DE RIESGO

EVENTO: ADN360 HYBRID CHALLENGE

NOMBRE DEL ATLETA:

DNI/PASAPORTE:

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD Y RENUNCIA DE DERECHOS

En mi calidad de participante en el evento descrito anteriormente (en adelante, el "Evento"), organizado por ADN SPORT LAB S.L con NIF B27601426, declaro y acepto lo siguiente:

1. Conocimiento del Riesgo: Soy consciente de que el Evento es una competición de alta intensidad que combina carrera y ejercicios funcionales, lo que conlleva riesgos inherentes, incluyendo pero no limitado a: caídas, contacto con otros participantes, efectos del clima, fatiga extrema, deshidratación y riesgos cardiovasculares. Asumo voluntariamente todos estos riesgos.
2. Estado Físico: Certifico que me encuentro en excelente forma física y de salud para participar en este evento y que he entrenado adecuadamente. Me comprometo a abandonar la competición inmediatamente si percibo riesgos para mi salud.
3. Renuncia y Exención: Por la presente, eximo de toda responsabilidad, renuncio a cualquier reclamación y prometo no demandar a ADN SPORT LAB S.L, sus directivos, empleados, voluntarios, patrocinadores y propietarios del recinto, por cualquier lesión, muerte, daño a la propiedad o pérdida que pueda sufrir como resultado de mi participación.
4. Derechos de Imagen: Autorizo al Organizador a utilizar mi imagen, voz y nombre en fotografías, vídeos o cualquier material audiovisual tomado durante el evento, sin limitación de tiempo o lugar, y sin derecho a compensación económica.
5. Cumplimiento de Reglas: Me comprometo a conocer y respetar el reglamento técnico del evento (Rulebook) y a seguir las indicaciones de los jueces y personal de seguridad.

He leído este documento, entiendo sus términos y lo firmo voluntariamente.

Firma del Participante:

Fecha:

Consideraciones Específicas

- Menores de Edad: Si el participante es menor de 18 años, el documento debe ser firmado por su padre, madre o tutor legal.
- COVID/Salud: Las organizaciones pueden incluir cláusulas que permiten la expulsión sin reembolso si se muestran síntomas de enfermedades virales.
- Reembolsos: La exención suele incluir que no habrá reembolsos si el evento se cancela por fuerza mayor (clima, órdenes gubernamentales).
- Participación en ADN 360 HYBRID CHALLENGE: Se rige por los términos y condiciones determinados por ADN SPORT LAB S.L.



ADN 360 HYBRID CHALLENGE COLLADO VILLALBA

ANEXO: CUESTIONARIO DE SALUD Y APTITUD FÍSICA (PAR-Q)

EVENTO: ADN 360 HYBRID CHALLENGE - COLLADO VILLALBA

Participante: DNI:

Por favor, lee las siguientes preguntas con atención y responde con honestidad (SÍ o NO). Este documento es una medida de seguridad para garantizar que tu cuerpo tolera el esfuerzo de una competición híbrida.

1. Corazón: ¿Alguna vez un médico le ha dicho que tiene una enfermedad cardíaca o que solo debe realizar actividad física bajo supervisión médica?
2. Presión Arterial: ¿Tiene la tensión arterial alta o toma medicación para controlarla?
3. Dolor Torácico: ¿Siente dolor en el pecho cuando realiza un esfuerzo físico intenso (como correr o cargar peso)?
4. Síncopes/Mareos: ¿Tiende a perder el conocimiento o el equilibrio debido a mareos o desmayos?
5. Articulaciones/Huesos: ¿Tiene algún problema en rodillas, cadera, espalda o tobillos que podría empeorar al correr o realizar ejercicios de fuerza (burpees, zancadas, etc.)?
6. Medicación: ¿Está tomando actualmente algún medicamento recetado para el corazón, la circulación o problemas respiratorios (como asma)?
7. Condiciones Ambientales: ¿Padece alguna afección (como alergias graves o problemas respiratorios) que pueda agravarse al competir al aire libre?
8. Otras causas: ¿Existe cualquier otra razón física o médica por la que crea que no debería participar en una competición de alta intensidad?

DECLARACIÓN Y FIRMA

- Si has respondido NO a todas las preguntas: Declaras que estás en condiciones físicas óptimas para afrontar el desafío.
- Si has respondido SÍ a alguna pregunta: Se recomienda encarecidamente consultar a un médico antes de la prueba y presentar un certificado que avale tu participación.

Firma del Atleta: Fecha:/...../202...