

FIESTAS GRUPO 2026

REGLAMENTO OFICIAL

EL DESAFÍO



ÍNDICE DEL REGLAMENTO

1.	Presentación	
2.	Fecha	
3.	Lugar	
4.	Modalidad y Categorías	
5.	Objetivo y Tiempos Estimados	
6.	Recorrido Completo	
7.	Normativa de Carrera	
8.	Norma General sobre Pesos	
9.	Estaciones Funcionales (1 a 6)	
10.	Normativa de Relevos	
11.	Sistema de Salidas y Tandas	
12.	Funcionamiento de Puestos en Estaciones	
13.	Material Deportivo	
14.	Jueces y Juzgamiento	
15.	Cronometraje y Dorsales	
16.	Penalizaciones	
17.	Clasificación	
18.	Premios	
19.	Sorteos	
20.	Seguridad	
21.	Espíritu Deportivo	
22.	Información a los Participantes	
23.	Organización y Modificaciones	

1. PRESENTACIÓN

Con motivo de las Fiestas del Grupo 2026, el Real Grupo Cultura Covadonga organiza la primera edición de **El Desafío del Grupo**, una competición híbrida por parejas que combina carrera a pie y ejercicios funcionales.

El objetivo de la prueba es fomentar el deporte, el compañerismo y el espíritu de superación dentro de las Fiestas del Grupo, ofreciendo una competición accesible, dinámica y divertida para todos los socios.

2. FECHA

Viernes 4 de septiembre de 2026, a partir de las **16:00 horas**.

3. LUGAR

La competición se desarrollará en las instalaciones del **Real Grupo Cultura Covadonga**, utilizando la **Pista de Atletismo** y el **Campo de Rugby**.

El recorrido de carrera se realizará sobre el circuito verde que rodea las instalaciones deportivas del club, pasando por las zonas de:

- Hockey
- Baloncesto
- Pabellón Tenis
- Pádel

Cada vuelta completa corresponde a 500 metros (aproximadamente).

4. MODALIDAD

La competición se disputará exclusivamente por **parejas**.

Categorías:

- Open Masculina
- Open Femenina
- Open Mixta

Inscripción: La inscripción será totalmente gratuita para todos los participantes.

5. OBJETIVO

Completar el recorrido en el menor tiempo posible alternando tramos de carrera con estaciones funcionales, respetando en todo momento el presente reglamento.

Tiempos estimados de finalización:

- **Parejas Élite:** Menos de 25 minutos.
- **Parejas Intermedio:** Entre 25 y 35 minutos.
- **Tiempo límite máximo:** 60 minutos.

6. RECORRIDO

La prueba estará compuesta por **6 vueltas de 500 metros** y **6 estaciones funcionales**.

7. CARRERA

- Todos los tramos de carrera deberán realizarse con ambos miembros de la pareja.
- **No podrá existir una separación superior a 10 metros** entre ambos participantes.
- El recorrido estará completamente señalado.
- No está permitido acortar el circuito.

8. NORMA GENERAL SOBRE LOS PESOS

Con el objetivo de simplificar la logística del evento y garantizar un desarrollo fluido de la competición, se establecen los siguientes pesos por categoría:

- **Open Femenina:** Utilizará los pesos establecidos para la categoría femenina.
- **Open Masculina:** Utilizará los pesos establecidos para la categoría masculina.
- **Open Mixta:** Ambos integrantes de la pareja utilizarán los mismos pesos establecidos para la categoría Open Masculina.

Esta norma se aplicará en todas las estaciones que utilicen carga.

9. ESTACIONES FUNCIONALES

Las estaciones deberán realizarse en el orden establecido. No podrá iniciarse una estación sin haber finalizado completamente la anterior. Cada estación contará con un juez responsable de validar las repeticiones y el correcto desarrollo del ejercicio.

ESTACIÓN 1 – ROW

Distancia: 500 metros.

Objetivo: Completar conjuntamente 500 metros en el remo.

Normas:

- Solo podrá remar un participante cada vez.
- La pareja podrá repartirse libremente la distancia.
- Se podrán realizar tantos relevos como se desee.
- La estación finalizará cuando el monitor marque exactamente 500 metros.

ESTACIÓN 2 – BURPEE BROAD JUMP**Distancia:** 50 metros.**Objetivo:** Completar conjuntamente 50 metros avanzando únicamente mediante Burpee Broad Jump.**Normas de ejecución válida:**

- El pecho deberá tocar completamente el suelo.
- El participante deberá incorporarse completamente.
- El salto deberá realizarse con ambos pies simultáneamente.
- Solo podrá avanzarse mediante el salto del burpee.
- La pareja podrá repartirse libremente la distancia.

ESTACION 3 – FARMER CARRY**Distancia:** 200 metros | **Material:** Mancuernas hexagonales

CATEGORÍA	PESO POR MANCUERNA
Open Femenina	15 kg
Open Masculina	22,5 kg
Open Mixta	22,5 kg (para ambos integrantes)

Normas:

- La pareja deberá completar conjuntamente los 200 metros.
- Cada participante utilizará siempre el peso correspondiente a su categoría.
- Está permitido descansar apoyando las mancuernas en el suelo de forma controlada.
- Solo se podrá avanzar transportando ambas mancuernas.
- Queda prohibido lanzar o dejar caer bruscamente las mancuernas al suelo.

ESTACION 4 – BOX JUMP OVERS**Repeticiones:** 50

CATEGORÍA	ALTURA DEL CAJÓN
Open Femenina	50 cm
Open Masculina / Mixta	60 cm

Normas:

- Se permite saltar sobre el cajón o subir caminando.
- Será obligatorio pasar completamente al otro lado del cajón.
- Ambos pies deberán tocar el suelo antes de iniciar la siguiente repetición.
- La pareja podrá repartirse libremente las repeticiones.

ESTACION 5 – SIT-UPS CON WALL BALL**Repeticiones:** 30

CATEGORÍA	PESO WALL BALL
Open Femenina	5 kg
Open Masculina / Mixta	9 kg

Normas de ejecución válida:

- El balón toque el suelo por detrás de la cabeza.
- Los hombros toquen completamente el suelo.
- El participante se incorpore completamente.
- El balón toque ambos pies antes de comenzar la siguiente repetición.

Solo entonces el juez dará la repetición por válida.

La pareja podrá repartirse libremente las repeticiones.

ESTACION 6 – WALKING LUNGES**Distancia:** 50 metros | **Material:** Saco de agua

CATEGORÍA	PESO DEL SACO
Open Femenina	10 kg
Open Masculina / Mixta	20 kg

Normas:

- La pareja deberá completar conjuntamente los 50 metros.
- La rodilla trasera deberá tocar claramente el suelo en cada zancada.
- El saco deberá mantenerse bajo control durante todo el recorrido.
- Está permitido descansar.
- Queda prohibido lanzar o dejar caer el saco al suelo de forma brusca.

10. RELEVOS

En todas las estaciones:

- La pareja podrá repartirse libremente las distancias o repeticiones.
- Se podrán realizar tantos cambios como se desee.
- Los cambios deberán realizarse obligatoriamente dentro de la zona habilitada por la organización.

11. SISTEMA DE SALIDAS

Con el fin de garantizar un correcto desarrollo de la competición y evitar aglomeraciones en las estaciones:

- La prueba tendrá un máximo de **100 participantes (50 parejas)**.
- Las salidas se realizarán por **tandas de 5 parejas**.
- Cada tanda partirá con una separación de **10 minutos** respecto a la anterior.

- El horario de salida será comunicado por la organización durante el jueves 3 de septiembre a través de la página web www.rgcc.es.

12. FUNCIONAMIENTO DE LAS ESTACIONES

Cada estación dispondrá de cinco puestos de trabajo, uno para cada pareja de la tanda. Las parejas ocuparán el primer puesto libre disponible conforme vayan llegando a la estación.

Ejemplo: La primera pareja en llegar utilizará el puesto nº1; la segunda, el puesto nº2, y así sucesivamente. Los jueces indicarán en todo momento el puesto que corresponde utilizar.

13. MATERIAL

Todo el material será proporcionado por la organización. No podrá modificarse, intercambiarse ni sustituirse.

ATENCIÓN: Está terminantemente prohibido lanzar o dejar caer violentamente cualquier elemento de la competición (mancuernas, wall balls, sacos de agua o cualquier otro material). No hacer un buen uso del material supondrá una penalización inmediata.

14. JUECES

Cada estación contará con un juez responsable de:

- Validar las repeticiones.
- Comprobar la correcta ejecución técnica.
- Autorizar los cambios de participante.
- Resolver incidencias durante la estación.
- Aplicar las penalizaciones cuando corresponda.

La decisión del juez será definitiva e inapelable.

15. CRONOMETRAJE

Cada pareja dispondrá de un dorsal identificativo que deberá permanecer visible durante toda la competición. El tiempo oficial comenzará en el momento de la salida de su tanda y finalizará cuando ambos integrantes crucen la línea de meta.

En meta, un juez registrará:

- Número de dorsal.
- Hora de llegada.
- Tiempo oficial.

La clasificación final se establecerá según el menor tiempo empleado en completar la prueba.

16. PENALIZACIONES

Serán motivo de penalización:

- No completar correctamente una repetición.
- Acortar el recorrido.
- No respetar el peso establecido.
- Saltarse una estación.
- No seguir las indicaciones del juez.

- Lanzar o golpear el material.
- Superar los 10 metros de separación respecto al compañero durante la carrera.

Tipos de Penalización:

- **Penalización Leve:** 10 Burpees (por pareja) por cada infracción.
- **Penalización Grave:** Repetición completa de la estación (por parte de ambos miembros de la pareja).

17. CLASIFICACIÓN

Resultará vencedora la pareja que complete el recorrido en el menor tiempo oficial dentro de su respectiva categoría.

18. PREMIOS

Se entregarán premios a las tres primeras parejas clasificadas de cada categoría (Open Masculina, Open Femenina y Open Mixta):

PUESTO	PREMIO POR INTEGRANTE
1º Puesto	Prenda deportiva + Power Bank RGCC + Sesión SPA
2º Puesto	Necesar RGCC + Mochila de cuerdas RGCC + Sesión SPA
3º Puesto	Mochila de cuerdas RGCC + Sesión SPA

19. SORTEOS

Al finalizar la entrega de premios se realizará un sorteo entre todos los participantes que hayan completado la prueba.

Premios a sortear:

- 3 Botellas de la competición
- 3 Toallas deportivas
- 3 Sesiones SPA
- 1 Bono fitness de 5 créditos (o ampliaciones)

Nota: Será imprescindible estar presente en la zona de entrega durante el sorteo para poder recoger el premio.

20. SEGURIDAD

La organización podrá detener la participación de cualquier corredor o pareja si considera que existe un riesgo para su integridad física o para la del resto de los participantes.

21. ESPÍRITU DEPORTIVO

El Desafío del Grupo forma parte de las Fiestas del Grupo y tiene como objetivo principal fomentar el deporte, el compañerismo y la convivencia entre los socios.

Se exige un comportamiento ejemplar hacia compañeros, jueces, voluntarios, público e instalaciones. Las conductas antideportivas podrán suponer la descalificación inmediata de la pareja.

22. INFORMACIÓN A LOS PARTICIPANTES

Toda la información relativa al evento (horarios, tandas de salida, modificaciones y comunicaciones) será enviada por correo electrónico.

Es responsabilidad de cada participante comprobar que su dirección de correo electrónico está correctamente actualizada en el **Portal del Socio** antes de formalizar la inscripción.

Asimismo, todos los participantes deberán presentarse en la zona de salida con la suficiente antelación para asistir al briefing previo y recibir las últimas indicaciones de la organización.

23. ORGANIZACIÓN

La organización se reserva el derecho de modificar horarios, recorrido o cualquier aspecto del evento por motivos de seguridad, meteorología o necesidades organizativas, informando previamente a los participantes siempre que sea posible.