



1. CONCEPTO

FORTIUS es una carrera de fitness outdoor por relevos, que combina resistencia, fuerza y técnica a través de una secuencia estructurada de workouts y tramos de carrera.

La **categoría EQUIPOS DE 4** añade un nuevo formato colectivo, donde la cooperación, la estrategia y la sincronización son claves.

Cada equipo (masculino, femenino o mixto) debe completar una serie de 8 workouts y 8 tramos de carrera de 800 m, **alternando entre sus 4 integrantes**.

❖ Formato básico:

- El equipo se compone de **4 atletas**.
- Cada uno realiza **1 workout y 800 m de carrera** (2 vueltas al circuito) antes de dar el relevo al siguiente.
- Este ciclo continúa hasta completar los 8 workouts y 8 tramos de carrera.
- Cada miembro realiza **2 intervenciones completas**: 2 workouts + 1.600 m de carrera en total.
- El orden de intervención es rotativo y no puede modificarse una vez iniciado.
- Los workouts deben ejecutarse **con el peso establecido según el sexo de cada integrante**.

El tiempo final del equipo será el que tarde en completar toda la secuencia, incluyendo penalizaciones por errores, vueltas incompletas o infracciones.

2. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

FORTIUS está abierto a cualquier equipo de 4 personas, sin necesidad de clasificación previa.

✓ Requisitos de participación:

- Todos los integrantes deben tener al menos **16 años** el día del evento.
- La inscripción del equipo se realiza en la web oficial de FORTIUS.
- Cada participante debe aceptar los términos y condiciones del evento y asumir los riesgos inherentes.
- Se permite mixtos con cualquier combinación.



⚠ Renuncia de responsabilidad:

La organización no se hace responsable de lesiones, accidentes o daños que puedan sufrir los participantes durante la prueba, incluyendo aquellos derivados de errores propios o de terceros.

De acuerdo con la legislación vigente, los participantes autorizan el uso de su información personal para fines logísticos y para la gestión de la competición.

3. CATEGORÍAS Y SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

3.1. FORMATO DE COMPETICIÓN

- Cada equipo completará: **8 workouts + 8 tramos de carrera de 800 m** (6,4 km totales por equipo).
- El orden es rotativo entre los miembros: atleta 1 → atleta 2 → atleta 3 → atleta 4 → se repite hasta completar los 8 segmentos.
- Cada atleta completa **2 rondas** (2 workouts + 2x800 m).
- El orden de intervención **debe mantenerse** hasta el final.

❖ **Subcategorías:**

- Masculino
- Femenino
- Mixto

*** EJERCICIOS, REPETICIONES, DISTANCIAS Y PESOS:**

| Workout | Reps / Distancia | Peso Hombres | Peso Mujeres |
|------------------------------|-------------------------|---------------------|---------------------|
| Wall Ball | 50 repeticiones | 9 kg | 6 kg |
| Sled Push | 40 metros | 75 kg | 50 kg |
| Burpee Broad Jump | 80 metros | — | — |
| Farmer Carry | 200 metros | 2 x 24 kg | 2 x 16 kg |
| Rowing (remo) | 1.000 metros | — | — |
| Box Jump Over | 40 repeticiones | — | — |
| Plate Overhead Walking Lunge | 40 metros | 20 kg | 10 kg |



| Workout | Reps / Distancia | Peso Hombres | Peso Mujeres |
|-------------------|------------------|--------------|--------------|
| Dumbbell Thruster | 15 repeticiones | 2 x 20 kg | 2 x 10 kg |

* *Todos los workouts deben completarse con el peso y repeticiones establecidos para cada sexo. Cualquier modificación o mal uso del equipo será penalizado.*

3.2. SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

- El resultado final es el **tiempo total del equipo**.
- El cronometraje se realiza mediante chip electrónico.
- Se aplican las mismas penalizaciones por errores o infracciones que en la categoría parejas.

- **Clasificaciones:**

- Equipos masculinos
- Equipos femeninos
- Equipos mixtos

En caso de empate, se prioriza el equipo con **menos penalizaciones**.

4. LA COMPETICIÓN

FORTIUS se estructura como una secuencia alterna de workouts y carrera de 800 m, ejecutada por relevos individuales en equipos de 4 integrantes.

4.1. SISTEMA DE RELEVO

- El primer atleta inicia con un workout + 800 m.
- Al finalizar, da el relevo al segundo atleta.
- El ciclo continúa en orden hasta completar los 8 segmentos.
- Cada atleta repite el mismo patrón una segunda vez.

4.2. WORKOUTS

- Se deben completar en el orden establecido.
- Cada workout está claramente delimitado por zonas de inicio y fin.
- El atleta puede descansar cuando lo necesite, sin penalización.
- Las repeticiones inválidas deben repetirse hasta cumplir el estándar.
- El juez confirmará la finalización antes de que el atleta pueda continuar.

4.3. CARRERA



- Cada atleta debe completar dos vueltas de 400 m (800 m) tras su workout antes de relevar.
- El recorrido está balizado y supervisado por jueces.
- Saltarse parte del recorrido implicará una penalización mínima de +5 minutos o, en caso grave, descalificación.

4.4. ZONA DE TRANSICIÓN

- Es el área destinada al relevo entre compañeros.
- Solo se puede ingresar una vez completadas las 2 vueltas de carrera.
- Cualquier acceso fuera del orden o incorrecto será penalizado.

4.5. ÁRBITROS Y HEAD JUDGES

- Cada estación contará con un **árbitro (juez)** responsable de controlar el cumplimiento de los estándares y normas.
- Cada juez trabaja bajo la coordinación de un **head judge**, responsable de toda la estación.
- El **director de carrera** supervisa el conjunto del evento y tiene la **última palabra** en decisiones deportivas, disputas o sanciones.
- Las decisiones tomadas por árbitros, head judges y dirección de carrera son **definitivas e inapelables**.

5. ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y PESOS

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. Esto resultará en una repetición no válida o una penalización de tiempo o distancia, según el caso. A continuación, se describen los estándares para cada uno de los workouts de la competición.

5.1. WALL BALLS

Repeticiones: 50

Pesos:

- Men: 9 kg
 - Women: 6 kg
- Altura objetivo:** 2,75 m

Estándares:

- Antes de comenzar, el balón debe estar en el suelo. El atleta lo recoge y se coloca en posición vertical, con caderas y rodillas extendidas.
- En cada repetición:



- El atleta debe hacer una sentadilla completa, bajando por debajo de los 90° de flexión en las rodillas (romper el paralelo).
 - Desde la parte inferior de la sentadilla, el balón debe lanzarse con ambas manos al objetivo designado.
 - El balón debe impactar el objetivo directamente para que la repetición sea válida.
 - El atleta debe atrapar el balón tras el rebote. Si cae al suelo, deberá recogerlo y volver a posición de inicio antes de comenzar la siguiente repetición.
 - Se permite usar un cajón de referencia (por parte del juez) si es necesario garantizar la profundidad de la sentadilla.
 - Si la pelota no impacta el objetivo o no se cumple la profundidad, la repetición se invalida y debe repetirse.
-

5.2. SLED PUSH

Distancia: 40 m

Pesos:

- Men: 75 kg
- Women: 50 kg

Estándares:

- El trineo debe comenzar completamente detrás de la línea de inicio. El atleta también debe tener ambos pies dentro del carril antes de iniciar.
 - El atleta empuja el trineo hasta que este cruce completamente la línea de los 20 m.
 - Una vez completada la ida, el atleta cambia el agarre (frontal o posterior permitido) y empuja el trineo de vuelta hasta que cruce completamente la línea de salida.
 - El atleta debe permanecer en todo momento dentro del carril marcado.
 - Si pisa fuera del carril, se impone una penalización de 5 m, que el atleta debe retroceder antes de continuar.
 - Si abandona la estación sin haber completado los 40 m (ida y vuelta), se añadirá una penalización de 5 minutos a su tiempo final.
-

5.3. BURPEE BROAD JUMP

Distancia: 80 m

Pesos: No aplica

Estándares:



- El participante comienza en posición vertical, con ambos pies detrás de la línea de salida.
 - En cada repetición:
 - Se realiza un burpee completo con el pecho tocando el suelo.
 - Las manos deben colocarse cerca de los pies, a no más de un brazo de distancia.
 - Al levantarse, el atleta salta hacia delante con ambos pies simultáneamente.
 - Los pies no deben pasar más allá de donde estaban colocadas las manos.
 - No se permite avanzar dando pasos entre repeticiones.
 - El ejercicio se completa una vez que el atleta cruza la línea final con un salto.
 - Si se incumple algún estándar:
 - Primer aviso: repetición no válida.
 - Segundo aviso: penalización de 5 m.
-

5.4. FARMER'S CARRY

Distancia: 200 m

Pesos:

- Men: 2 x 24 kg
- Women: 2 x 16 kg

Estándares:

- El workout comienza cuando el atleta recoge las dos kettlebells de la zona designada.
 - Debe portar una kettlebell en cada mano, con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, sin apoyarlas en las piernas o caderas.
 - Se permite detenerse y colocar las kettlebells en el suelo para descansar.
 - No se permite avanzar mientras se tienen las kettlebells en el suelo.
 - El workout se da por finalizado cuando se han recorrido los 200 m y las kettlebells son depositadas en la zona designada tras la línea de meta.
-

5.5. ROWING

Distancia: 1.000 m

Resistencia: libre elección por parte del atleta.

Estándares:

- El ergómetro (remo) será configurado por un juez antes de iniciar.



- Los pies del atleta no deben tocar el suelo en ningún momento durante la ejecución del remo.
 - Al completar los 1.000 m, el atleta deberá levantar el brazo para que el juez verifique la distancia.
 - Una vez el juez lo confirme, el atleta puede abandonar la estación.
 - Cualquier intento de manipular la distancia o los ajustes del remo será penalizado con la descalificación del workout.
-

5.6. BOX JUMP OVER

Repeticiones: 40

Pesos: No aplica

Estándares:

- Cada repetición consiste en saltar al cajón y pasar por encima, aterrizando del otro lado.
 - Ambos pies deben tocar el cajón en cada repetición.
 - No es necesario extender completamente las caderas en la parte superior del cajón.
 - Se permite saltar o bajar del otro lado del cajón como el atleta prefiera.
 - Se contabiliza una repetición cada vez que el atleta pase completamente al otro lado del cajón.
-

5.7. PLATE OVERHEAD WALKING LUNGE

Distancia: 40 m

Pesos:

- Men: 20 kg
- Women: 10 kg

Estándares:

- El workout comienza cuando el atleta recoge el disco desde la zona designada.
- El disco debe sostenerse **por los lados** y mantenerse completamente por encima de la cabeza durante todo el movimiento.
- No se permite agarrar el disco por el agujero ni por debajo.
- Cada zancada debe realizarse con control, tocando la rodilla trasera el suelo.
- Una repetición finaliza cuando el atleta se encuentra de pie, con las caderas y rodillas extendidas.
- Las zancadas deben alternar pierna.
- El ejercicio se hace en movimiento, en un recorrido de 40m. No se hace en estático.



- No se permite dar pasos entre repeticiones si no se ha completado la anterior.
 - Se puede descansar dejando el disco en el suelo, sin avanzar.
 - Segundo aviso por incumplimiento: penalización de 5 m.
-

5.8. DUMBBELL THRUSTER

Repeticiones: 15

Pesos:

- Men: 2 x 20 kg
- Women: 2 x 10 kg

Estándares:

- El atleta recoge ambas mancuernas desde la zona designada.
- Inicia en posición **front rack**: cada mancuerna sobre un hombro, sin tocar el cuello.
- Comienza en posición vertical, con pies paralelos y detrás de la línea de inicio.
- El movimiento consiste en una sentadilla profunda (rompiendo paralelo) seguida de un press continuo por encima de la cabeza.
- La repetición finaliza cuando:
 - Rodillas, caderas y brazos están completamente extendidos.
 - Las mancuernas están alineadas sobre la cabeza (visto de frente y lateral).
- No se permite usar impulso (tipo push jerk o push press).
- Se puede descansar en posición front rack o dejando las mancuernas en el suelo.
- Segunda infracción: Se añadirán 5 repeticiones adicionales a completar inmediatamente.

6. ROPA Y ACCESORIOS

- La vestimenta es libre, siempre que no interfiera con la competición.
- **Accesorios permitidos:** rodilleras, guantes, cinturón de halterofilia, muñequeras, sistemas de hidratación propios.
- **Accesorios prohibidos:** auriculares, correas de levantamiento “no permitidas”, móviles durante la prueba.
- En avituallamientos, el atleta puede llevar sus propios productos. No está permitido que personas externas entreguen suplementos o bebidas durante el recorrido.



7. ORGANIZACIÓN DEL EVENTO

- **Check-in:** verificación de identidad, entrega de chip, pulsera y dorsal. El chip debe colocarse en el tobillo para que el cronometraje sea válido.
- **Duchas y guarda-llaves:** disponibles para los participantes.
- **Zona de calentamiento (Warm Up):** espacio reservado con el material necesario.
- **Start Zone:** los atletas deberán ubicarse con antelación — unos 15 minutos antes de su salida — en la zona de pre-salida, y luego ser guiados a la línea de salida definitiva.

8. PENALIZACIONES

8.1. Penalización de tiempo

- Vueltas de carrera no completadas: penalización de +5 minutos por vuelta faltante (800 m).
- Workout o tramo no completado: descalificación
- Ejecución de workouts en orden incorrecto: el atleta debe completar igualmente todos los workouts y se aplicará una penalización fija de +3 minutos al tiempo final.
- Entradas o salidas incorrectas de la Zona de Transición: +1 minuto.
- Retraso en la hora oficial de salida: +3 minutos.

8.2. Penalización de distancia

- En workouts donde se mide distancia, una segunda infracción tras un primer aviso implica penalización adicional: +5 metros en ejercicios como Sled Push, Plate Overhead Walking Lunge o Burpee Broad Jump (según corresponda).

8.3. Workout incompleto

- Si el atleta no completa un workout, queda excluido de clasificaciones y no obtiene tiempo válido. Puede continuar, pero sin opciones de resultado oficial.

8.4. Incumplimiento de estándares

- Cualquier técnica o ejecución que suponga una ventaja no permitida será penalizada. Las sanciones pueden incluir:
 - Repetición inválida (debe repetirse)
 - Penalización de tiempo o distancia, según el workout y la gravedad de la infracción

8.5. Descalificación



- Infracciones graves o conductas antideportivas pueden llevar a descalificación inmediata, sin derecho a clasificación ni premios.

8.6. Sanciones fuera del reglamento

- En situaciones no contempladas expresamente en esta normativa, la Dirección de Carrera se reserva el derecho de tomar decisiones correctivas sobre la marcha, de forma definitiva e inapelable.

9. NORMAS DE CONDUCTA

- Se espera un comportamiento justo, respetuoso y deportivo.
- Intentos de engaño, obstrucción o disputas constantes pueden derivar en suspensión temporal, descalificación o veto permanente.
- Participantes sancionados no recibirán reembolso por tarifas o cuotas.
- Esta normativa se aplica también frente al público, voluntarios, patrocinadores y organización.

10. ADQUISICIÓN DE LAS INSCRIPCIONES PARA LA PRUEBA

- Las inscripciones **no son reembolsables**, ni puede cambiarse la fecha del evento una vez inscrito.
- Las transferencias de inscripción **no están permitidas**, excepto en categorías de parejas o equipos.
- Cambios de categoría (por ejemplo, pasarse de OPEN a PRO o viceversa) pueden aceptarse **hasta 7 días naturales antes del evento**, previa solicitud vía email oficial.

11. PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES

De conformidad con el Reglamento (UE) 2016/679 General de Protección de Datos (GDPR) y la Ley Orgánica 3/2018, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales (LOPDGDD):

- Los datos personales facilitados en la inscripción serán tratados por la organización con la finalidad de gestionar la participación en el evento, clasificación, entrega de dorsales, cronometraje, envío de comunicaciones relativas a la competición y, en su caso, acciones promocionales relacionadas. Los datos personales se mantendrán durante la vigencia del evento y el tiempo legalmente exigido.



- Los datos no se cederán a terceros salvo obligación legal o necesidad para la correcta ejecución del evento (ejemplo: empresa de cronometraje).
- Los participantes autorizan expresamente el uso de imágenes y vídeos captados durante la prueba, en los que puedan aparecer individual o colectivamente, para fines informativos, promocionales y de difusión del evento, sin contraprestación económica.
- Los participantes podrán ejercer sus derechos de acceso, rectificación, supresión, oposición, limitación y portabilidad enviando una solicitud escrita al email de contacto oficial de la organización.
- Responsable del tratamiento: Arteknos Eventos SL, B75360032, info@evensur.es

12. EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD Y RIESGOS ASUMIDOS

- El participante declara encontrarse en condiciones físicas adecuadas y suficientemente entrenado para afrontar la competición, y no padecer enfermedad, lesión, condición médica o limitación que pueda agravarse por la participación.
- La inscripción implica la aceptación expresa de que la participación se realiza bajo la exclusiva responsabilidad del atleta, eximiendo a la organización, patrocinadores, voluntarios, entidades colaboradoras y demás participantes de cualquier responsabilidad derivada de accidentes, lesiones o daños físicos o materiales que puedan sufrir o causar durante la prueba.
- El participante asume los riesgos inherentes a la práctica deportiva en un entorno competitivo, incluyendo caídas, colisiones, sobreesfuerzo, condiciones climáticas adversas o fallos en el equipamiento personal.
- La organización dispondrá de un servicio sanitario de apoyo durante el evento, pero no se responsabiliza de diagnósticos, tratamientos médicos posteriores o complicaciones derivadas.
- Autoriza a los servicios médicos del evento a atenderle en caso de necesidad y a trasladarle a un centro hospitalario si lo consideran oportuno.
- La organización no se hace responsable de pérdidas o robos de objetos personales.

13. SEGURO

- La organización contará con un **seguro de responsabilidad civil** que cubrirá los daños a terceros derivados de la realización del evento. Además de un seguro de accidentes por participante que cubrirá accidentes durante la participación de la prueba y en el recinto oficial.



14. DERECHO DE ADMISIÓN Y EXPULSIÓN

- La organización se reserva el derecho de admisión de participantes que no cumplan con los requisitos establecidos o que presenten conductas inadecuadas.
- Se podrá expulsar a cualquier atleta cuya actitud sea violenta, irrespetuosa o contraria al fair play, incluso antes o durante la prueba, sin derecho a reembolso.

15. MODIFICACIÓN O CANCELACIÓN DEL EVENTO

- La organización podrá modificar horarios, recorridos o reglamento por causas de fuerza mayor, seguridad, climatología adversa u otras circunstancias ajenas a su voluntad.
- Si el evento debe cancelarse por causas imputables a la organización, se ofrecerá a los inscritos la devolución total o parcial del importe de inscripción o el cambio a una nueva fecha.
- Si la cancelación obedece a causas externas (climatología extrema, decisiones administrativas, restricciones legales, etc.), En ningún caso la organización se hará responsable de otros gastos incurridos por los participantes (viajes, alojamientos, manutención, etc.).

