



**Dossier**

Información para  
participantes

# ENDURANCE

***La competición de crosstraining***



**3**

**Introducción**

**4**

**¿En qué consiste la Endurance?**

**5**

**Elige cómo participar**

**6**

**Participación por equipos**

**7**

**Capacidades**

**8**

**¿Quién puede participar?**

**9**

**Posibles implementos**

# INTRODUCCIÓN

**Pon a prueba tu  
acondicionamiento físico.**

ENDURANCE es una prueba física y mental. Una serie de ejercicios que medirán tu fuerza y tu resistencia, que te llevará a límites que probablemente no hayas experimentado mientras entrenas. Ese es uno de nuestros objetivos, conseguir demostrarte que eres más fuerte de lo que te imaginabas. ¡ATRÉVETE A DESCUBRIRLO!



# ¿EN QUÉ CONSISTE LA ENDURANCE?

## *Características exclusivas*

### **No sabrás qué pruebas te tocan hasta el día de la competición**

Nuestro distintivo por excelencia. Lo has entendido bien. Llegarás al campo de fútbol sin saber a qué elementos te enfrentarás ni a cuantos. Nos citaremos a primera hora y puntual empezará la explicación de los ejercicios.

### **La dinámica es: correr + ejercicio**

Lo que si controlas. En la categoría Élite tendrás que dar una vuelta completa al campo de fútbol antes de cada ejercicio. Si vas en categoría General será una vuelta a medio campo.

### **Diversidad en la elección de los ejercicios**

Esperamos que tu entrenamiento sea variado o, por lo menos, vengas con la mente abierta y seas capaz de adaptarte. Aún así puedes estar tranquilo porque elegimos ejercicios que podrás hacer, sea cuál sea disciplina.



# ELIGE CÓMO PARTICIPAR

## Modalidades

### Individual

Tú contra ti mismo. Tendrás una carrera previa a cada ejercicio que tengas que superar. Podrás elegir entre categoría Élite o General. Saldrás en una tanda reducida y competirás en tiempo con el resto de las participantes.

### Equipos

Representas a tu centro deportivo. Darás todo por ti y por tus compañeros. Saldrás en la tanda contra la que compites directamente. Sólo es posible en categoría Élite.

### Strong

Sin compasión. Un ejercicio tras otro, sin carrera. Un sprint que te llevará por cada una de las postas.



# PARTICIPACIÓN POR EQUIPOS

## *Tandas de salida y clasificación*

1

El equipo debe estar conformado (obligatoriamente) por 3 chicos y dos chicas. Recuerda que siempre será en categoría Élite.

2

El/la responsable del centro deportivo ordenará de mayor a menor grado de condición física a su equipo ya que éstos competirán en este orden. Es decir, habrá enfrentamiento directo entre los primeros seleccionados de cada centro deportivo. De esa tanda saldrán los primeros puntos, y así sucesivamente con las 4 tandas restantes.

3

Esta clasificación saldrá de la suma de los puntos que consiga cada atleta: primera posición 5 puntos, segunda posición 4 puntos, tercera posición 3 puntos, cuarta posición 2 puntos y quinta posición 1 punto.



# CAPACIDADES

*...que te llevarán al límite*



## **Fuerza**

Todos los ejercicios de fuerza que te vas a encontrar van a ser de fácil o moderada dificultad de ejecución. No habrá movimientos olímpicos ni gimnásticos complicados.



## **Resistencia**

Pondremos a prueba tu cardio. Subirás pulsaciones y vas a tener que ser capaz de mantenerlas en el tiempo.



## **Velocidad**

La mayor dificultad de la prueba es mantener una velocidad alta y constante a medida que vaya apareciendo el cansancio.



## **Mentalidad**

Te adelantamos que vas a pasar por muchas sensaciones diferente durante el evento, adrenalina, excitación, agotamiento, satisfacción... la gestión de ellas será clave.

# ¿QUIÉN PUEDE PARTICIPAR?

## Referencias

### **Pesos**

Élite: deberá ser capaz de trabajar con mancuernas de 20kg chicos/15kg chicas y 80kg/60kg en barra.

General: deberá ser capaz de trabajar con mancuernas de 15kg chicos/10kg chicas y 50/30kg en barra.

### **Carrera**

\*Recuerda que en la modalidad Strog no corres\*

Élite: deberá ser capaz de correr 5 km cómodamente.

General: deberá ser capaz de correr 3 km cómodamente.

# POSIBLES IMPLEMENTOS

*Basados en ediciones anteriores (cada evento sorprendemos con algo nuevo)*



MANCUERNAS



BARRA



KETTELBELL



AIRBIKE



REMO



TRINEO



CAJÓN PLIOMÉTRICO



SLAM BALL



# ERES MÁS FUERTE DE LO QUE CREES

*Evento organizado por*

**UBI-ER**  
SALUD Y RENDIMIENTO DEPORTIVO



# REGLAMENTO DEL DESARROLLO DE LA PRUEBA DEPORTIVA “ENDURANCE”



que tendrá lugar el día 22 de Junio de 2024

## 1. Organización

El evento deportivo está organizado por los centros deportivos Ubher Salud y Rendimiento Deportivo y Aixbox. Sus máximos responsables Ubay Hernández y Airam Padrino, junto con colaboradores y patrocinadores, han velado por la gestión e impulso de dicha iniciativa.

## 2. Fecha

La celebración del evento será el día 22 de junio de 2024.

## 3. Lugar

El encuentro tendrá lugar en el campo de fútbol izquierdo Rodríguez, en Tejina, La Laguna.

## 4. Plazas

Se establecen 150 plazas.

## 5. Características generales del evento deportivo ENDURANCE

Endurance Ubher-Aixbox es una competición de crosstraining que tiene como objetivo poner a prueba la condición física de l@s participantes. Se trata de una competencia funcional que engloba ejercicios de intensidad de fuerza y cardiovascular. Buscamos deportistas complet@s, que tengan destreza, fuerza y resistencia.

### Características logísticas del evento:

- Se realizará en el campo de fútbol Izquierdo Rodríguez (Tejina).
- Contaremos con voluntarios que actuarán como jueces revisores en cada una de las postas.
- Se pondrá a disposición del deportista los siguientes recursos:
  - Avituallamiento
  - Materiales fitness donde se realizarán los ejercicios
  - Espacios de sombra para el descanso y momentos preparatorios
  - Petate del atleta con camiseta personalizada, productos canarios y otras colaboraciones. (\*siempre que se inscriban en la fecha establecida)
  - Premios adicionales para tod@s l@s ganadores.
  - Picoteo final
- Asistencia gratuita para participar como público. Graderío.
- Cantina abierta para adquisición de alimentos y bebidas complementarias
- Aparcamiento en la zona
- Fotógrafo/a propio y gratuito para recuerdo de la experiencia

- Resultados y clasificación individual y por centro deportivo. Entrega de trofeos.

#### Características técnicas del evento:

A diferencia de otras modalidades nuestro@s participantes irán a la competición sin saber qué ejercicios y materiales tendrán que utilizar para la realización de la prueba. La única información que conocerán es la dinámica propia de nuestra marca: correr + ejercicios.

Habrán dos categorías de participación:

- Élite: dominio de un mayor peso y mayor resistencia cardiovascular
- General: resistencia a la fuerza y a ejercicios cardiovasculares moderados.

Nos valdremos de las características del campo de fútbol para disponer linealmente las postas donde se realizarán los ejercicios. Estos se alternarán con carreras de diferente distancia en función, al igual que los pesos, de la categoría de participación.

La prueba tendrá una duración estimada de entre 25 y 55 min. Este margen tan grande está condicionado principalmente por la categoría de participación y por el nivel de l@s participantes, pero creemos apropiado aproximar unos tiempos para que tengan una idea.

Respecto a la dificultad técnica y al peso de los ejercicios que propondremos, deben entender que nuestra mayor pretensión es crear un evento participativo por lo que la selección de las pruebas estará pensada para que todo tipo de perfiles deportivos puedan ser capaces de realizarlo. Obviaremos ejercicios muy técnicos, de disciplinas concretas o con un volumen de peso muy elevado. La idea es conseguir que l@s atletas lleguen a expresarse físicamente, pero con elementos que puedan realizar todas las disciplinas deportivas. Con esto pretendemos aunar deportista de diferentes ídoles y que compitan en igualdad de condiciones.

#### Resultados y clasificaciones:

A tiempo real contaremos con el volcado de tiempos y clasificaciones que vendrán exportados de la tecnología crono-chip.

Primero, segundo y tercer puesto masculino élite

Primero, segundo y tercer puesto masculino general

Primero, segundo y tercer puesto masculino élite

Primero, segundo y tercer puesto femenino general

Primero, segundo y tercer puesto por equipos\* (5 participantes, 3 chicos y 2 chicas)

\*El/la dueña/o del centro deportivo ordenará de mayor a menor grado de condición física a su equipo ya que éstos competirán en este orden. Es decir, habrá enfrentamiento directo entre los primeros seleccionados de cada centro deportivo. De esa tanda saldrán los primeros puntos y así sucesivamente con las 4 tandas restantes.

\*Esta clasificación saldrá de la suma de los puntos que consiga cada atleta: primera posición 5 puntos, segunda posición 4 puntos, tercera posición 3 puntos, cuarta posición 2 puntos y quinta posición 1 punto.

#### Requisitos de los participantes:

Élite: deberá ser capaz de trabajar con mancuernas de 20kg/15kg y 80kg/60kg en barra, y correr cómodamente una distancia de al menos 5km.

General: deberá ser capaz de trabajar con mancuernas de 15kg/10kg y 50/30kg en barra, y correr cómodamente una distancia de al menos 3km.

\*Los dueños/representantes de cada centro deportivo conocerán superficialmente las pruebas que tendrá el evento para que puedan orientar a sus usuarios/as a la hora de participar y de elegir categoría. Por supuesto pedimos encarecidamente no desvelar ningún detalle a los participantes puesto que el evento perdería su esencia.

#### Conclusión

Nuestro objetivo principal es proporcionar al atleta, que comienza a interesarse por el deporte, una experiencia que probablemente no haya vivido, quizás por el miedo a lo competitivo o por desconocimiento de que hay un lugar donde dar un paso más a la hora de conocerse como deportista. Compartir la experiencia junto a otros compañeros/as hará que valore aún más el deporte y sus beneficios. Además, se crean vínculos con compañeros/as del mismo centro y con la comunidad fitness.

Para los que ya llevan un tiempo entrenando o ya han tenido la oportunidad de vivir alguna experiencia competitiva, asegurarles que tendrán a disposición un evento pensado 100% por y para atletas y encontrarán aquí un espacio en el que sentir eso que solo da la competición. Prometemos llevarles al límite.