

BASES PENTAFIT 2025 DEL PARQUE TECNOLÓGICO DE ASTURIAS

PRIMERA: PARTICIPANTES

La participación está abierta, exclusivamente, al personal trabajador de las empresas instaladas en el PT Asturias, que se encuentre debidamente inscrito, en tiempo y forma establecidos por la organización, antes del comienzo de la competición. No podrán participar en el Torneo aquellos trabajadores que no hayan aportado la ficha de preinscripción debidamente firmada y abonado posteriormente el importe de la inscripción.

Para formalizar la inscripción las personas participantes deberán realizar el pago a la empresa Offwork mediante transferencia bancaria o bizum en los lugares indicados al efecto en el formulario de preinscripción.

No se habrá formalizado la inscripción hasta haber realizado el pago dentro del periodo establecido por la organización por cada participante.

El precio de la inscripción será de 20€ por participante. Una vez realizada la inscripción, esta se considera firme y no procederá devolución del importe de la misma.

Los participantes en la competición podrán ser requeridos para mostrar su DNI al personal de la organización y, en caso de reclamación, deberán acreditar su condición de trabajadores de una empresa instalada en el Parque Tecnológico de Asturias.

No podrán participar aquellos trabajadores que no se hayan inscrito formalmente ni abonado el importe correspondiente.

SEGUNDA: MODALIDADES

La organización establece 5 categorías:

- Individual masculina
- Individual femenina
- Parejas masculinas
- Parejas femeninas
- Parejas mixtas

Considerándose como requisito para su celebración la inscripción de un mínimo de 4 participantes para las categorías individuales y/ o 3 parejas en cada categoría doble (masculina/ femenina/ mixta).

Se podrá participar en más de una categoría (por ejemplo: individual femenina y parejas mixtas), procediendo en este caso a realizar la inscripción en cada una de las mismas tal y como se indica en la base primera del presente documento.

TERCERA: NORMAS PARTICULARES PENTAFIT

PENTAFIT se trata de una competición que combina 5 bloques de carrera de 500m con 5 workouts o pruebas que se van alternando (carrera-workout-carrera-workout...)

Run 500m
Workout 1: Burpee over the bar
Run 500m
Workout 2: Barbell deadlift
Run 500m
Workout 3: Walking Lunge
Run 500m
Sandbag carry
Run 500m
Plate ground to overhead

Las pruebas se disputarán preferentemente durante los viernes de los meses de abril y mayo, en el Cubofit del PTA en horario de tarde (aún por determinar).

La competición tendrá una duración máxima de 60' a contar desde que se inicia el primer bloque de carrera y se termina el último workout. Todo participante o pareja que supere el tiempo máximo establecido por la organización será descalificado/ a.

El sistema de competición puede variar en función del número de inscritos al cierre del periodo de inscripciones, por lo que se optará por un sistema de ranking simple para cada categoría que se dispute en el caso de un volumen bajo de inscripciones o clasificatorio + final con los mejores de cada categoría en el caso de un volumen alto de participantes. Del mismo modo se pueden establecer tandas o "waves" en función del volumen de participantes de una misma categoría..

En la siguiente tabla se muestran los pesos y distancias de los distintos workouts y para las distintas categorías:

	Individual masculino	Individual femenino	Parejas masculino	Parejas femenino	Parejas mixtas
Workout #1	40 repeticiones	30 repeticiones	60 repeticiones	50 repeticiones	50 repeticiones
Workout #2	50x50kg	40x30kg	60x50kg	50x30kg	50x30kg
Workout #3	6x25m	4x25m	6x25m	4x25m	4x25m
Workout #4	4x25m-20kg	4x25m-10kg	4x25m-20kg	4x25m-10kg	4x25m-15kg
Workout #5	80x10kg	80x5kg	100x10kg	100x5kg	100x10kg
La distancia de carrera es igual en todas las categorías (500m).					

En el formato de competición por parejas se pueden repartir las repeticiones de los workouts libremente, la carrera se ha de hacer juntos, con no más de 2m de separación entre los miembros de la pareja.

Próximo a la celebración de la competición se publicará y se informará a los participantes del recorrido exacto de la zona de carrera y reglas específicas para cada workout.

CUARTA: RESULTADOS

Se establecerá un ranking final con los mejores tiempos de cada categoría que será publicado a la mayor brevedad posible en la página web de Offwork:

www.offworkactividades.com

QUINTA: COMUNICACIÓN

Si bien la información relacionada con la preinscripción y las bases será publicada en la web: www.ptasturias.es y en las redes sociales de PT Asturias, la información relacionada con horarios y resultados de las pruebas podrá consultarse en la página web:

www.offworkactividades.com

En ningún caso se comunicará individualmente a los participantes los horarios de las pruebas.

Una vez publicado el horario definitivo de las pruebas, no se procederá a su modificación salvo causa de fuerza mayor debidamente justificada, dicha petición de aplazamiento o modificación de los horarios debe realizarse con la suficiente antelación y previsión, nunca inferior a 7 días antes de la celebración de la prueba, y no pudiendo la organización asegurar dicho cambio por el propio carácter de la competición. .

Cualquier comunicación deberá realizarse única y exclusivamente a través del correo electrónico: offworkactividades@gmail.com

SEXTA: NORMAS DE CONVIVENCIA

Cualquier conducta violenta, injuriosa u ofensiva a un rival o compañero que tenga lugar en el desarrollo de la competición, conducirá a la expulsión inmediata del participante.

SÉPTIMA: ENTREGA DE TROFEOS

La entrega de premios tendrá lugar durante un acto a celebrar en una fecha que será comunicada por la organización.