

RETO LOS LLANOS MUD RACE

REGLAMENTO OFICIAL — GUÍA DE PUNTOS CLAVES

RETO LOS LLANOS Mud Race es una competencia extrema de resistencia, agilidad y trabajo en equipo diseñada para desafiar los límites físicos y mentales de cada participante. El circuito principal consta de un recorrido de 1.5 kilómetros con más de 25 obstáculos distribuidos estratégicamente, que incluyen paredes de diferentes alturas, trepadoras, zonas de cuerpo a tierra, corridas en barro profundo, tiros al blanco, tobogán, cruces de neumáticos, cuerdas flojas y múltiples desafíos de suspensión y equilibrio.

I. COMPETENCIA Y CATEGORÍAS

El Reto Los Llanos se rige bajo la modalidad de carrera de obstáculos (OCR), promoviendo la autosuperación en las modalidades individuales y el carácter estrictamente colaborativo en las divisiones por equipos.

CATEGORÍA	FORMATO	ENFOQUE Y PARÁMETROS
Kids (6 a 15 años)	Individual	Circuito adaptado de 600 metros con obstáculos aptos para su desarrollo y máxima seguridad.
Libre Recreacional	Individual / Grupal	Circuito de 1K con 20 obstáculos. Ideal para vivir la experiencia por primera vez, sin presión cronometrada.
Novato Mixto Competitivo	Cuarteto Obligatorio	2 Integrantes Femeninas y 2 Integrantes Masculinos. Nivel competitivo intermedio.
Pro-Femenino	Cuarteto Obligatorio	4 Integrantes Femeninas. Alta exigencia y rendimiento competitivo.
Pro-Masculino	Cuarteto Obligatorio	4 Integrantes Masculinos. Alta exigencia y rendimiento competitivo.
Pro-Mixto	Cuarteto Obligatorio	2 Integrantes Femeninas y 2 Integrantes Masculinos. Máximo nivel competitivo.

II. DINÁMICA Y REGLAS DE PARTICIPACIÓN

1. CATEGORÍAS LIBRES (KIDS Y RECREACIONAL)

- **Mud Race Kids:** Los niños contarán con la guía del personal de la organización durante el trayecto. Si el representante lo considera necesario, podrá acompañar al menor en el recorrido sin costo extra. Se permite estrictamente un (1) solo adulto por niño. El Kit de atleta, medalla oficial e hidratación corresponden exclusivamente al infante inscrito.
- **Libre Recreacional:** Diseñado para jóvenes y adultos que desean avanzar a su propio ritmo. No requiere experiencia previa. Se permite y aconseja el apoyo mutuo entre participantes para superar los obstáculos, priorizando la camaradería. No obstante, deben cumplir obligatoriamente las normas de seguridad y el equipamiento requerido.

2. CATEGORÍAS COMPETITIVAS (EQUIPOS)

PUNTO CLAVE — REGLA DE TIEMPOS EN EQUIPO:

Salida y Llegada en Equipo: El cuarteto debe iniciar y cruzar la línea de meta estrictamente junto y completo. El tiempo oficial del equipo se detendrá en el instante en que el último integrante del cuarteto cruce la meta. No se registrarán tiempos individuales.

- **Asistencia en Ruta:** Se permite y se fomenta la asistencia física mutua entre los miembros del mismo equipo en todos los obstáculos, con excepción de aquellos que estén debidamente señalizados por el juez de zona como de "desempeño individual obligatorio".

III. EJECUCIÓN DE LOS OBSTÁCULOS Y PENALIZACIONES

Cada sección del circuito está regulada por jueces oficiales. El incumplimiento o fallo en un obstáculo conlleva penalizaciones inmediatas de tiempo o esfuerzo físico:

PUNTO CLAVE — FALLO EN OBSTÁCULOS DE SUSPENSIÓN:

3.1. Obstáculos de Suspensión: El atleta debe completar la transición sin tocar el suelo. En caso de caída, se permite un (1) reintento inmediato. Si vuelve a fallar por segunda vez, el equipo completo deberá ejecutar de forma obligatoria una Penalidad de Ejercicio de **8 Burpees grupales** antes de continuar.

PUNTO CLAVE — FALLO EN OBSTÁCULOS DE EQUILIBRIO:

3.2. Obstáculos de Equilibrio (Viga, Estaca, Cuerda Floja, Paso de Neumáticos): Si un integrante del equipo pierde el equilibrio y cae de la estructura, todo el equipo deberá regresar al inicio del obstáculo para reiniciar o, en su defecto, pagar una Penalidad Grupal de **15 Sentadillas en conjunto**.

- **3.3. Obstáculos de Puntería:** Cada equipo dispone de intentos ilimitados hasta lograr derribar los objetivos asignados, encestar los balones o neumáticos. La precisión y la calma colectiva determinan el tiempo ahorrado en esta estación.
- **3.4. Obstáculos de Coordinación y Carga:** Los traslados de elementos pesados (troncos, graneros con neumáticos) deben ser ejecutados obligatoriamente por la totalidad del equipo, acatando las instrucciones específicas del juez a cargo.

IV. CÓDIGO DE CONDUCTA Y SANCIONES

PUNTO CLAVE — CONDUCTA Y DESCALIFICACIÓN:

Fair Play (Juego Limpio): Cualquier conducta antideportiva, falta de respeto o insulto hacia los jueces de ruta, personal del staff o sabotaje directo/indirecto hacia otros equipos provocará la **descalificación inmediata** del equipo.

- **Desvío de Ruta:** Salirse deliberadamente de las cintas de demarcación o recortar camino por zonas no habilitadas será penalizado con un brazalete verde, añadiendo automáticamente 20 segundos adicionales al tiempo final del equipo.

V. SEGURIDAD, SALUD Y EQUIPAMIENTO OBLIGATORIO

- **Indumentaria:** Es estrictamente obligatorio el uso de calzado cerrado con suela de buen agarre o tracción (apto para barro/terrenos irregulares) en todas las categorías. Se recomienda el uso de guantes protectores para las transiciones de suspensión.
- **Condición Física:** Al formalizar la inscripción, el participante firma una declaración jurada confirmando que se encuentra en un estado de salud óptimo y en perfectas condiciones físicas para soportar la alta exigencia del reto.
- **Red de Asistencia Médica:** La organización dispondrá de 2 puntos estratégicos de asistencia médica y primeros auxilios en la ruta y en la zona de meta, garantizando la atención inmediata ante cualquier eventualidad o contingencia física durante el desarrollo del reto.
- **Puntos de Hidratación:** Se establecerán 2 estaciones oficiales de abastecimiento e hidratación distribuidas en puntos clave del trayecto y en la zona de llegada. Sin perjuicio de esto, es responsabilidad

complementaria de cada atleta administrar su propia hidratación según sus requerimientos personales en ruta.

- **Zona de Recuperación y Fisioterapia (Punto de Masajes):** Al finalizar el recorrido, los participantes tendrán acceso exclusivo a un área de descarga y recuperación equipada con personal de fisioterapia calificado, disponible para brindar terapia de masajes y asistencia post-esfuerzo a los atletas que lo requieran.
- **Área de Duchas y Sanidad:** Con el fin de garantizar el confort de los atletas tras la exposición al barro profundo, la organización habilitará una zona de duchas operativas en el recinto del evento para el aseo obligatorio y comodidad de los competidores posterior a la carrera.

VI. CRONOMETRAJE Y RECLAMACIONES OFICIALES

El cronometraje oficial y el control de tiempos quedan a cargo exclusivo de la organización del evento. Cualquier reclamo formal debe ser interpuesto únicamente por el Capitán del Equipo ante el Director de Carrera en un lapso no mayor a 30 minutos tras haber cruzado la meta, presentando pruebas o argumentos válidos para su revisión.

PUNTO CLAVE — MODIFICACIONES POR SEGURIDAD:

DISPOSICIÓN FINAL DE SEGURIDAD: La organización se reserva el derecho absoluto de modificar el trazado original del circuito, reducir kilometrajes o suspender obstáculos específicos en cualquier momento de la competencia si las condiciones climáticas o del terreno comprometen seriamente la integridad física de los atletas.

VII. PROCESO OBLIGATORIO Y ENTREGA DEL KIT DEL ATLETA

La entrega del número de corredor y el Kit Oficial se realizará un (1) día antes de la carrera. Para los equipos foráneos, se habilitará de forma excepcional el mismo día del evento con un mínimo de una hora y media (1:30 hrs) de anticipación.

REQUISITOS CRÍTICOS PARA EL RETIRO DEL KIT

1. El formato oficial de Deslinde de Responsabilidad debidamente firmado por el atleta (o representante legal en caso de menores).
2. Una fotocopia legible de su Cédula de Identidad.
3. Presentar el Comprobante de Pago físico o digital de la inscripción.

PUNTO CRÍTICO OBLIGATORIO — DESLINDE DE RESPONSABILIDAD:

NOTA CRÍTICA: SIN LA ENTREGA DEL DESLINDE DE RESPONSABILIDAD FIRMADO, EL ATLETA NO PODRÁ PARTICIPAR BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA EN LA COMPETENCIA.

ESTRUCTURA DEL KIT DEL ATLETA OFICIAL

Cada participante inscrito recibirá el equipamiento oficial de la liga:

- Camisa oficial de Reto los Llanos.
- Medalla *finisher* de alta calidad al cruzar la met
- Masaje de recuperacion.
- Tula oficial.
- Bandana numerada
- Lata de hidratación / energía.
- Fruta