



REGLAMENTO

ÍNDICE

1. ¿QUÉ ES COBRA RACE?
2. CATEGORÍAS
3. TABLAS DE PESOS
4. LA CARRERA
5. WORKOUTS
 - 5.1. ROW
 - 5.2. SLED PUSH & DRAG
 - 5.3. DEADLIFT
 - 5.4. AIRBIKE
 - 5.5. KB OVERHEAD WALKING LUNGE
 - 5.6. DB SNATCH
 - 5.7. SKI
 - 5.8. SANDBAG BEAR CARRY
 - 5.9. DB THRUSTER
6. PENALIZACIONES

www.cobrarace.es



1. ¿QUÉ ES COBRA RACE?

Cobra Race es una competición híbrida que combina carrera y ejercicios en un recorrido diseñado para poner a prueba la resistencia, la fuerza, la capacidad de superación de cada participante.

La prueba consiste en completar 500 metros de carrera antes de cada ejercicio, siguiendo el orden establecido. En cada estación, el participante deberá completar el ejercicio correspondiente respetando los estándares de movimiento y el número de repeticiones exigidos antes de poder continuar con el siguiente tramo de carrera.

Cobra Race ofrece diferentes categorías y modalidad, permitiendo que cada atleta elija el nivel que mejor se adapte a su preparación y objetivos, tanto si busca superar un reto personal como si desea competir por los primeros puestos de la clasificación.

El objetivo de la competición es completar la totalidad del recorrido realizando todas las estaciones conforme a los estándares establecidos en el presente reglamento.

.....



1. ¿QUÉ ES COBRA RACE?

El incumplimiento de los estándares será señalado por el juez de la estación mediante un "No Rep", por lo que la repetición no será considerada válida y deberá realizarse nuevamente hasta cumplir con el estándar exigido.

El incumplimiento de las normas establecidas en el presente reglamento, la no finalización de una estación o cualquier otra infracción prevista por la organización conllevará la aplicación de las penalizaciones correspondientes o, en los supuestos expresamente contemplados en este reglamento, la descalificación del participante.

La seguridad, el respeto y la deportividad constituyen los valores fundamentales de Cobra Race. Todos los participantes deberán mantener una actitud respetuosa hacia los demás atletas, jueces, voluntarios, colaboradores y miembros de la organización, contribuyendo en todo momento al correcto desarrollo de la competición.

.....



2. CATEGORÍAS

Cobra Race contará con dos modalidades de participación:

- Individual
- Parejas

Los participantes podrán elegir entre tres niveles de competición, cada uno con sus propios pesos y estándares:

- Open
- Intermedio
- Élite

Dentro de cada nivel se establecerán las siguientes categorías:

Modalidad individual

- Individual femenina
- Individual masculina

Modalidad por parejas

- Pareja femenina
- Pareja masculina
- Pareja mixta

La categoría de pareja mixta estará disponible únicamente en los niveles Open e Intermedio. En el nivel Élite solo se habilitarán las categorías de pareja femenina y pareja masculina.



2. CATEGORÍAS

CLASIFICACIÓN

Habrà una clasificaci3n absoluta, independiente de la edad, y una clasificaci3n por las siguientes franjas:

- 16–19 a1os
- 20–29 a1os
- 30–39 a1os
- 40–49 a1os
- M1s de 50 a1os

En individual se tendr1 en cuenta la edad del participante. En parejas, la franja se determinar1 mediante la edad media de ambos integrantes:

Edad media = (edad del participante 1 + edad del participante 2) / 2

Para este c1culo se utilizar1 la edad que cada participante tenga el d1a del evento.

La edad m1nima para competir ser1 de 16 a1os. Los menores de 18 a1os deber1n presentar una autorizaci3n firmada por su madre, padre o tutor legal.



3. TABLAS DE PESOS

- CATEGORÍA OPEN Individual
- CATEGORÍA OPEN Parejas
- CATEGORÍA INTERMEDIO Individual
- CATEGORÍA INTERMEDIO Parejas
- CATEGORÍA ÉLITE Individual
- CATEGORÍA ÉLITE Parejas

En las categorías de parejas mixtas Open e Intermedio se utilizará, como norma general, el peso masculino.

Como excepción, en los workouts 6 (snatch) y 9 (thruster), cada participante utilizará la mancuerna correspondiente: el hombre, el peso masculino, y la mujer, el peso femenino.



CATEGORÍA OPEN Individual

WORKOUT	MTS	REPS	HOMBRE	MUJER
1 - ROW	600			
2 - SLED PUSH & DRAG	60		75KG	50KG
3 - DEADLIFT		30	40KG	30KG
4 - AIRBIKE	750			
5 - KB OVERHEAD WALKING LUNGE	60		1 X 8KG	1 X 4KG
6 - DB SNATCH		30	1 X 10KG	1 X 8KG
7 - SKI	600			
8 - SANDBAG BEAR CARRY	150		22.5KG 50LB	15KG 33LB
9 - DB THRUSTER		30	2 X 10KG	2 X 6KG

OBSERVACIONES

- Los kilos especificados son incluyendo tanto el peso del Sled (Trineo) como la barra del deadlift (Peso muerto).
- En el KB OVERHEAD WALKING LUNGE se usa 1 kettlebell.
- En el DB SNATCH se usa 1 dumbbell (Mancuerna)
- En el DB TRHUSTER se usan 2 dumbbells (Mancuernas)



www.cobrarace.es

CATEGORÍA OPEN Parejas

WORKOUT	MTS	REPS	HOMBRE	MUJER	MIXTO
1 - ROW	600				
2 - SLED PUSH & DRAG	60		75KG	50KG	75KG
3 - DEADLIFT		40	40KG	30KG	40KG
4 - AIRBIKE	750				
5 - KB OVERHEAD WALKING LUNGE	60		1 X 8KG	1 X 4KG	1 X 8KG
6 - DB SNATCH		40	1 X 10KG	1 X 8KG	1 X 10/8KG
7 - SKI	600				
8 - SANDBAG BEAR CARRY	150		22.5KG 50LB	15KG 33LB	22.5KG 50LB
9 - DB THRUSTER		40	2 X 10KG	2 X 6KG	2 X 10/6KG

OBSERVACIONES

- Los kilos especificados son incluyendo tanto el peso del Sled (Trineo) como la barra del deadlift (Peso muerto).
- En el KB OVERHEAD WALKING LUNGE se usa 1 kettlebell.
- En el DB SNATCH se usa 1 dumbbell (Mancuerna)
- En el DB TRHUSTER se usan 2 dumbbells (Mancuernas)
- Modalidad Mixto el snatch y el thruster se hara cada uno con su peso



www.cobrarace.es

CATEGORÍA INTERMEDIO Individual

WORKOUT	MTS	REPS	HOMBRE	MUJER
1 - ROW	800			
2 - SLED PUSH & DRAG	60		100KG	75KG
3 - DEADLIFT		30	60KG	40KG
4 - AIRBIKE	1000			
5 - KB OVERHEAD WALKING LUNGE	60		1 X 12KG	1 X 8KG
6 - DB SNATCH		30	1 X 17.5KG	1 X 12.5KG
7 - SKI	800			
8 - SANDBAG BEAR CARRY	150		45KG 100LB	22.5KG 50LB
9 - DB THRUSTER		30	2 X 15KG	2 X 10KG

OBSERVACIONES

- Los kilos especificados son incluyendo tanto el peso del Sled (Trineo) como la barra del deadlift (Peso muerto).
- En el KB OVERHEAD WALKING LUNGE se usa 1 kettlebell.
- En el DB SNATCH se usa 1 dumbbell (Mancuerna)
- En el DB TRHUSTER se usan 2 dumbbells (Mancuernas)



www.cobrarace.es

CATEGORÍA INTERMEDIO Parejas

WORKOUT	MTS	REPS	HOMBRE	MUJER	MIXTO
1 - ROW	800				
2 - SLED PUSH & DRAG	60		100KG	75KG	100KG
3 - DEADLIFT		40	60KG	40KG	60KG
4 - AIRBIKE	1000				
5 - KB OVERHEAD WALKING LUNGE	60		1 X 12KG	1 X 8KG	1 X 12KG
6 - DB SNATCH		40	1 X 17.5KG	1 X 12.5KG	1 X 17.5/12.5KG
7 - SKI	800				
8 - SANDBAG BEAR CARRY	150		45KG 100LB	22.5KG 50LB	45KG 100LB
9 - DB THRUSTER		40	2 X 15KG	2 X 10KG	2 X 15/10KG

OBSERVACIONES

- Los kilos especificados son incluyendo tanto el peso del Sled (Trineo) como la barra del deadlift (Peso muerto).
- En el KB OVERHEAD WALKING LUNGE se usa 1 kettlebell.
- En el DB SNATCH se usa 1 dumbbell (Mancuerna)
- En el DB TRHUSTER se usan 2 dumbbells (Mancuernas)
- Modalidad Mixto el snatch y el thruster se hara cada uno con su peso



www.cobrarace.es

CATEGORÍA ÉLITE Individual

WORKOUT	MTS	REPS	HOMBRE	MUJER
1 - ROW	800			
2 - SLED PUSH & DRAG	60		150KG	100KG
3 - DEADLIFT		30	90KG	60KG
4 - AIRBIKE	1000			
5 - KB OVERHEAD WALKING LUNGE	60		1 X 16KG	1 X 12KG
6 - DB SNATCH		30	1 X 22.5KG	1 X 15KG
7 - SKI	800			
8 - SANDBAG BEAR CARRY	150		68KG 150LB	45KG 100LB
9 - DB THRUSTER		30	2 X 22.5KG	2 X 15KG

OBSERVACIONES

- Los kilos especificados son incluyendo tanto el peso del Sled (Trineo) como la barra del deadlift (Peso muerto).
- En el KB OVERHEAD WALKING LUNGE se usa 1 kettlebell.
- En el DB SNATCH se usa 1 dumbbell (Mancuerna)
- En el DB TRHUSTER se usan 2 dumbbells (Mancuernas)



www.cobrarace.es

CATEGORÍA ÉLITE Parejas

WORKOUT	MTS	REPS	HOMBRE	MUJER
1 - ROW	800			
2 - SLED PUSH & DRAG	60		150KG	100KG
3 - DEADLIFT		40	90KG	60KG
4 - AIRBIKE	1000			
5 - KB OVERHEAD WALKING LUNGE	60		1 X 16KG	1 X 12KG
6 - DB SNATCH		40	1 X 22.5KG	1 X 15KG
7 - SKI	800			
8 - SANDBAG BEAR CARRY	150		68KG 150LB	45KG 100LB
9 - DB THRUSTER		40	2 X 22.5KG	2 X 15KG

OBSERVACIONES

- Los kilos especificados son incluyendo tanto el peso del Sled (Trineo) como la barra del deadlift (Peso muerto).
- En el KB OVERHEAD WALKING LUNGE se usa 1 kettlebell.
- En el DB SNATCH se usa 1 dumbbell (Mancuerna)
- En el DB TRHUSTER se usan 2 dumbbells (Mancuernas)



www.cobrarace.es

4. LA CARRERA

La carrera es una parte fundamental de Cobra Race. Antes de cada workout, los participantes deberán completar **500 metros**.

El número de vueltas dependerá del recinto y estará debidamente señalizado.

En pista, deberá respetarse el carril rápido interior y ceder el paso a los corredores más rápidos.

En parejas, ambos participantes deberán correr juntos, aunque solo uno lleve el chip, y entrar y salir juntos de cada workout. Si uno permanece parado mientras el otro corre, la pareja será descalificada.

Habrà controles de paso en las zonas de IN y OUT, así como en cada estación, para comprobar que se completa correctamente todo el recorrido.

Durante los tramos de carrera encontrarás una zona de avituallamiento debidamente señalizada.



5. WORKOUTS

ACCESO Y DISEÑO DE LOS WORKOUTS

- Las 9 estaciones estarán distribuidas en una misma zona. Se accederá a cada workout por un extremo y se saldrá por el opuesto, en dirección a la salida de carrera, para que todos los participantes recorran la misma distancia.
- Tras finalizar el workout 9, los participantes se dirigirán directamente a META, sin realizar otro tramo de carrera.

PAREJAS

- La carrera deberá realizarse siempre juntos. Si uno llega antes a la zona de ejercicios, esperará en la zona indicada. El workout no podrá comenzar hasta que ambos estén presentes.
- Las repeticiones o distancias podrán repartirse y alternarse tantas veces como se desee. Si uno no puede realizar un workout, deberá completarlo su compañero. Saltarse un workout conllevará la penalización correspondiente.
- Durante los relevos, el compañero esperará en la zona indicada y no podrá continuar hasta que el otro deje el material en su sitio. No se permite entregarlo directamente de una mano a otra. **Excepciones:** en los ergómetros podrá pasarse directamente el agarre y el sandbag podrá entregarse sin necesidad de dejarlo en el suelo.



5.1. ROW

Encontraremos el remo con el contador en 0 metros al inicio. El objetivo será completar 600/800 metros lo más rápido posible.



INDIVIDUAL:

- El atleta debe permanecer sentado hasta que el monitor indique que se ha alcanzado la distancia.
- No se permite bajarse antes ni detener la prueba sin haber completado los 600/800 m.

PAREJAS:

- Los atletas pueden cambiar cuantas veces quieran entre ellos hasta que el monitor indique que se ha alcanzado la distancia.
- El compañero debe esperar en la zona marcada en el suelo detrás de su compañero.

FINALIZACIÓN:

- Una vez que el marcador muestre 600/800 metros, el workout se da por completado y deberá levantar la mano para recibir la confirmación del juez.

5.2. SLED PUSH & DRAG

El atleta deberá completar 3 rondas

En cada ronda se realiza:

- 10 metros de empuje (Sled Push)
- 10 metros de arrastre con TRX (Sled Drag)

Total del workout: 60 metros (30 m empujando + 30 m arrastrando).

Inicio: El trineo comienza en la línea de salida.

1.Sled Push (empuje):

- El atleta coloca las manos en las barras de empuje.
- Deberá empujar el trineo 10 metros hasta la línea marcada.
- El trineo debe cruzar por completamente la línea marcada.

2.Sled Drag (arrastre con TRX):

- El atleta toma las correas TRX y debe desplazarse hacia atrás.
- Se arrastra el trineo 10 metros hasta la marca inicial.

3.Repeticiones:

- Este procedimiento se repite 3 veces hasta completar la distancia total (60 metros).

4.Finalización: El workout termina con el trineo en la misma posición donde nos lo encontramos.

PAREJAS:

- Los atletas pueden cambiar cuantas veces quieran entre ellos hasta alcanzado la distancia.
- El que descansa debe quedarse detrás del atleta que realiza el workout
- No se permite invadir otro carril, tanto con el trineo como el atleta que descansa.



5.3. DEADLIFT

Estructura del ejercicio:

- El atleta deberá completar 30/40 repeticiones de peso muerto (deadlift).
- Peso y barra según categoría.



MOVIMIENTO VÁLIDO:

- Desde el suelo, elevar la barra hasta quedar totalmente erguido, con cadera y rodillas extendidas.
- Los hombros deben quedar hacia atrás en la posición final.
- La barra debe tocar el suelo en cada repetición.

OPCIONES DE EJECUCIÓN:

- Touch and Go: se permite encadenar repeticiones sin soltar la barra, siempre asegurando que toca el suelo.
- Repeticiones sueltas: también se permite soltar la barra tras cada levantamiento, siempre que vuelva a empezar desde el suelo.

NO VÁLIDO: (El juez cantara no rep)

- No extender completamente cadera y rodillas.
- Rebotar excesivamente la barra contra el suelo para ganar ventaja.
- No mantener el control al dejarla caer.

FINALIZACIÓN:

- El workout termina cuando el juez valida la repetición número 30/40.

5.4. AIRBIKE

Estructura del ejercicio:

- El atleta deberá acumular 750/1.000 metros en la AirBike.
- El monitor marcará la distancia recorrida en todo momento.



INDIVIDUAL:

- El atleta debe permanecer sentado hasta que el monitor indique que se ha alcanzado la distancia.
- No se permite bajarse antes ni detener la prueba sin haber completado los 750/1000 m.

PAREJAS:

- Los atletas pueden cambiar cuantas veces quieran entre ellos hasta que el monitor indique que se ha alcanzado la distancia.
- El compañero debe esperar en la zona marcada en el suelo detrás de su compañero.

FINALIZACIÓN:

- Una vez que el marcador muestre 750/1000 metros, el workout se da por completado y deberá levantar la mano para recibir la confirmación del juez.



5.5. KB OVERHEAD WALKING LUNGE

Estructura del ejercicio:

- Completar un total de 60 metros de zancadas caminando (walking lunges).
- El kettlebell se mantiene en posición overhead (por encima de la cabeza).



INICIO:

- El atleta parte con el kettlebell bloqueado por encima de la cabeza, con el brazo totalmente extendido. (Siempre y cuando se lo permita su movilidad)
- La cadera y rodillas en extensión antes de dar la primera zancada.

WALKING LUNGE:

- Se avanza con zancadas alternas.
- La rodilla trasera debe tocar el suelo en cada repetición.
- La pierna delantera debe quedar extendida antes de continuar con la siguiente zancada.

CAMBIO DE BRAZO:

- El kettlebell se puede cambiar de brazo las veces que se quiera.
- El cambio debe hacerse de forma segura, siempre en posición de control.

PAREJAS:

- Los atletas pueden cambiar cuantas veces quieran entre ellos hasta alcanzado la distancia.
- El que descansa debe quedarse detrás del atleta que realiza el workout.

FINALIZACIÓN:

- El workout se da por terminado cuando el atleta ha acumulado los 60 metros completos con repeticiones válidas y sobrepasando la línea marcada en el suelo.

5.6. DB SNATCH

Estructura del ejercicio:

- Completar 30/40 repeticiones de dumbbell snatch.
- Peso según la categoría.

INICIO:

- La mancuerna comienza en el suelo entre las piernas.
- El atleta cojerá la mancuerna con una sola mano.

MOVIMIENTO:

- En un solo gesto (sin pausas), llevar la mancuerna desde el suelo hasta por encima de la cabeza.
- El brazo debe quedar completamente extendido, con el codo bloqueado.
- La cadera y rodillas deben quedar totalmente extendidas en la posición final.

CAMBIO DE BRAZO:

- Se permite realizar las repeticiones alternando brazos (ej. derecha-izquierda-derecha...).
- También es válido realizar todas las repeticiones con el mismo brazo.
- En ambos casos, la mancuerna siempre debe empezar en el suelo en cada repetición.

NO VALIDO: (El juez cantara no rep)

- No extender completamente cadera, rodillas y brazo.
- No tocar el suelo con la mancuerna.
- No mantener el control al dejarla caer.

FINALIZACIÓN:

- El workout termina cuando el juez valida la repetición número 30/40.



5.7. SKI

Encontraremos el ski con el contador en 0 metros al inicio.

El objetivo será completar 600/800 metros lo más rápido posible.



INDIVIDUAL:

- El atleta debe permanecer en el ski hasta que el monitor indique que se ha alcanzado la distancia.
- No se permite salirse antes ni detener la prueba sin haber completado los 600/800 m.

PAREJAS:

- Los atletas pueden cambiar cuantas veces quieran entre ellos hasta que el monitor indique que se ha alcanzado la distancia.
- El compañero debe esperar en la zona marcada en el suelo detrás de su compañero.

FINALIZACIÓN:

- Una vez que el marcador muestre 600/800 metros, el workout se da por completado y deberá levantar la mano para recibir la confirmación del juez.

5.8. SANDBAG BEAR CARRY

Estructura del ejercicio:

- Transportar el sandbag a lo largo de 150 metros.
- Peso según la categoría.



INICIO:

- El sandbag debe colocarse en el pecho, abrazado con ambos brazos.
- No está permitido llevarlo apoyado en los hombros, detrás de la nuca ni sobre la cabeza.

INDIVIDUAL:

- El atleta avanza la distancia marcada llevando siempre el sandbag en el pecho.
- Si necesita descansar, puede dejarlo en el suelo y volver a cogerlo, siempre dentro del área de competición.

PAREJAS:

- Se puede pasar el sandbag de un atleta al otro durante el recorrido.
- Existen dos opciones válidas:
 - Soltarlo al suelo para que lo recoja el compañero.
 - Pasarlo en el aire directamente, sin que toque el suelo.
- En cualquier caso, siempre debe mantenerse la colocación en el pecho.
- Los atletas pueden cambiar cuantas veces quieran entre ellos hasta alcanzado la distancia.
- El que descansa debe quedarse detrás del atleta que realiza el workout.

FINALIZACIÓN:

- El workout se considera completado cuando el atleta o la pareja cruza los 150 metros acumulados con el sandbag en la posición correcta y lo deja en la misma ubicación.

5.9. DB THRUSTER

Estructura del ejercicio:

- Completar 30/40 repeticiones de dumbbell thruster.
- Peso según la categoría.



INICIO:

- La dumbbell (mancuernas) parten desde la posición de rack frontal (apoyadas en los hombros, con codos hacia adelante).

MOVIMIENTO:

- Realizar una sentadilla completa:
 - Cadera por debajo de la línea de las rodillas.
- Desde abajo, extender caderas y rodillas mientras se impulsa la mancuernas hacia arriba en un press overhead.
- La repetición termina cuando:
 - Caderas y rodillas extendidas.
 - Brazos totalmente bloqueados por encima de la cabeza.

PAREJAS:

- Los atletas pueden cambiar cuantas veces quieran entre ellos hasta alcanzar las repeticiones.
- El que descansa debe quedarse delante del atleta que realiza el workout.

NO VALIDO: (El juez cantara no rep)

- No llegar a romper el paralelo en la sentadilla.
- No extender completamente codos al finalizar.
- Hacer pausa larga entre sentadilla y press (debe ser un movimiento continuo).

FINALIZACIÓN:

- El workout termina cuando el juez valida la repetición número 30/40.

6. PENALIZACIONES

PENALIZACIONES WORKOUTS:

- WORKOUT INCOMPLETO **+5 MINUTOS**

El participante comienza el workout, pero no lo completa.
Se añadirán al tiempo del resultado final.

- WORKOUT NO REALIZADO **+8 MINUTOS**

El participante no puede realizar el workout.
Se añadirán al tiempo del resultado final.

PENALIZACIÓN CARRERA:

- CARRERA INCOMPLETA **+5 MINUTOS**

Por cada tramo de 500 m no completado —por omitir la carrera o realizar menos vueltas— se sumarán 5 minutos al tiempo final.

- PAREJAS: CORRER JUNTOS

Ambos deberán correr y entrar y salir juntos de cada workout, aunque solo uno lleve el chip. Si uno permanece parado mientras el otro corre, la pareja será **DESCALICADO**.

CONDUCTA ANTIDEPORTIVA

Cualquier falta de respeto hacia jueces, participantes, voluntarios, público u organización, así como cualquier conducta contraria a los valores de Cobra Race, supondrá la descalificación inmediata y la expulsión del evento del participante y, en su caso, de la pareja.





ASOCIACIÓN

**PARA EL FOMENTO DEL
DEPORTE FUNCIONAL EN
BALEARES**

EMAIL

sonia@fdbaleares.com

info@cobrarace.es

WEBSITE

www.fdbaleares.com

www.cobrarace.es

TELÉFONO

971 577 947