

X EUROPEAN POLICE & FIRE GAMES  
BRAGA 2024



**DESARROLLO DE LA PRUEBA**

# TCA

# SUPERVIVENCIA

# TCA

# SUPERVIVENCIA

## DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS

- Prueba 1:** Cross 5000 metros.  
**Prueba 2:** Lanzamiento de Peso.  
**Prueba 3:** Carrera 100 metros lisos.  
**Prueba 4:** Natación 100 metros libres.  
**Prueba 5:** Tropa de Cuerda.  
**Prueba 6:** Press de Banca.  
**Prueba 7:** Dominadas.  
**Prueba 8:** Pista de Obstáculos.

### **CROSS DE 5000 METROS** (Reglamento de la IAAF).

Carrera de 5000 metros campo a través a terminar en la pista de atletismo.

### **LANZAMIENTO DE PESO** (Reglamento de la IAAF).

- En la competición solamente se utilizarán los pesos provistos por el comité organizador.
- Pesos Hombres:
  - Todas las categorías Open y Sénior: 7,260 kg.
  - Todas las categorías Master y G. Master: 6 kg.
- Peso Mujeres: todas las categorías 4 kg.
- Se formarán grupos de 6 participantes, cada uno de los cuales realizara 2 lanzamientos alternativos.

### **100 METROS LISOS DE VELOCIDAD** (Reglamento de la IAAF).

Se realizarán series de varios competidores, está permitido cualquier tipo de calzado deportivo de correr.

### **100 METROS LIBRES DE NATACION** (Reglamento de la FINA).

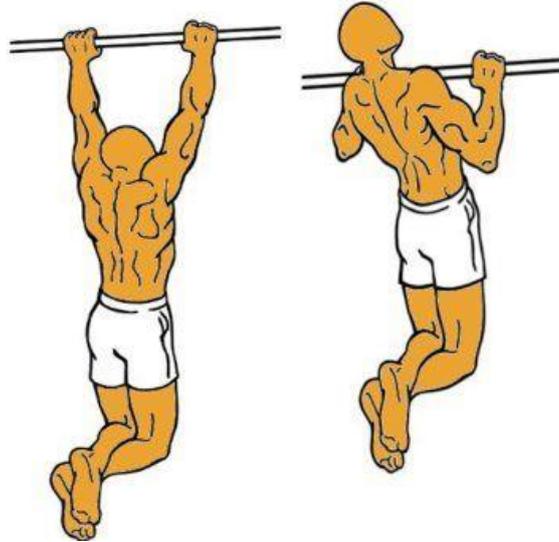
Se permite la salida desde dentro del agua y cualquier estilo de brazadas.

### **TREPA DE CUERDA DE 6 METROS**

- Cada competidor podrá realizar 2 intentos, se cogerá el mejor tiempo realizado para la clasificación.
- Subida partiendo desde sentado con al menos una mano en la cuerda, sin utilizar los pies ni hacer presa, hasta tocar la campana situada a 6 metros de altura, el competidor decide cuando inicia su salida, teniendo en cuenta que tiene 24 segundos desde que se le llame para realizar el ejercicio.
- Una vez iniciado el ascenso, el tocar con cualquier parte del cuerpo el suelo se tomará como cuerda nula, así como utilizar las piernas o pies en la subida.
- Se proporcionará magnesio para las manos, no se permiten usar guantes.

### **PRESS DE BANCA** (Reglamento de la IPF).

- Cada competidor podrá realizar 2 intentos, se cogerá el mejor levantamiento realizado para la clasificación. El levantamiento del segundo intento debe ser igual o superior al primero.
- La ejecución de la prueba tiene 3 tiempos que deben ser respetados por los competidores, **STAR-PRESS-STOP**, siendo causa de nulo el levantamiento de no hacer caso a estos.
- Una vez cargada la barra el juez dará la orden de **STAR** de salida, la barra deberá de tocar el pecho y permanecer allí hasta la orden de **PRESS** y una vez realizado el levantamiento esperar la orden de **STOP** para dejarla en los soportes.
- Las nalgas no deben de despegarse del banco durante el levantamiento así como no está permitido el movimiento de los pies durante el intento, estas 2 causas son motivo de levantamiento **NULO**.
- El único agarre legal permitido para el levantamiento de pesas del TCA es el que se describe a continuación:
  - 1) Cuando el levantador agarre la barra, las palmas estarán mirando hacia afuera y alejadas de la cara en todo momento.
  - 2) Cuando el levantador agarre la barra, los pulgares estarán colocados alrededor de la misma hacia la palma de la mano con la uña del pulgar próxima a la punta de los dedos índices.
- Al llegar al lugar de competición se dejarán 15 min de calentamiento, una vez transcurrido este tiempo se dejan 5 minutos para entregar a los jueces el peso de salida del primer intento.
- El orden de salida, será el del peso más bajo será el primero en participar y así hasta el de mayor peso para el primer intento y se repetirá en el segundo intento.
- Si el levantamiento es positivo tendrá 3 min para comunicar el peso del segundo intento, si es negativo podrá igualar o subir el peso, pero nunca bajar el peso intentado.

**DOMINADAS**

- La prueba consistirá en realizar el mayor número de repeticiones sobre la barra fija, saliendo de posición inicial estirado por completo a pasar la barbilla, manteniéndose 3 seg abajo en posición inicial, el ritmo lo marcará un BEEP cada 3 seg que indica el inicio de la repetición.
- No está permitido el balanceo, se permite la suelta de manos siempre no bajen de la altura de los hombros, si en algún momento de la prueba se toca el lateral de la estructura se termina la prueba con las dominadas realizadas hasta el momento.

**CARRERA DE OBSTACULOS**

Se desarrollará en el campo interior de la pista de atletismo, la distancia a recorrer será de 250 metros, la prueba consiste en superar 12 obstáculos, los obstáculos que se redactan a continuación son los de una pista oficial de campeonato, que pueden ser modificados por la organización por falta de alguno de ellos previa comunicación.

1. Arrastre de muñeco. Recorrido ida y vuelta hasta un cono situado a 5 o 10m en función de la categoría. El muñeco tendrá un peso entre 70 y 95 kg.
2. Salto de valla. Obstáculo de 2,50m y 1,5m de ancho.
3. Salto de muro. Obstáculo de madera de 2,10m de altura.
4. Paso de la red. Cuadrícula de 40x 40 con 4 elementos.
5. Monkey Bar. Barra de mono.
6. Paso de valla. Altura de valla de 1,20m.
7. Paso de mini-valla. Valla de atletismo colocada 76,2cm.
8. Paso por debajo de obstáculo a 50cm del suelo.
9. Salto de muro. Obstáculo de madera de 1,50m de altura.
10. Laberinto.
11. Paso de ruedas.
12. Sprint final.

## REGLAMENTO

- Cada participante del TCA individual completará las 8 pruebas en un mismo día.
- La competición del TCA por equipos (llamada TTA para equipos de 4) requiere que cada miembro del equipo complete 2 de las 8 pruebas, de tal manera que el equipo complete las 8 pruebas.
- La competición del TCA mixto (llamado TMD) requiere que cada miembro del equipo complete 4 de las 8 pruebas.
- Los capitanes de cada equipo entregarán el orden de participación de cada miembro de su equipo antes de empezar la competición.
- Al realizarse la competición individual y por equipos el mismo día, los participantes que compitan en ambas categorías tendrán que decidir que pruebas del individual les cuenta para la categoría de equipo, antes del inicio de la competición.
- Para la puntuación final se utilizarán las tablas de puntuación homologadas de los **WPFG**.
- La actuación de un competidor en cada prueba determina el número de puntos ganados en la misma.
- Los ganadores serán los que acumulen más puntos en el total de las 8 pruebas.
- Al finalizar una prueba, el conjunto de participantes se trasladará directamente a la siguiente.
- Todas las pruebas son obligatorias, si algún participante no consigue comenzar una prueba será descalificado.
- Si un participante se lesiona hasta el extremo de no poder competir en la siguiente prueba no se le permitirá continuar, siendo su responsabilidad el terminar el TCA.
- Durante el desarrollo de las 8 pruebas se llevará el dorsal visible en la ropa de competición, es causa de **DESCALIFICACION NO CUMPLIR CON ESTA NORMA**.

## CATEGORÍAS GENERALES

Las publicadas en el Cuadro Específico de la web [www.policeandfire.games](http://www.policeandfire.games) y en el Formulario de Inscripción.

- Masculino y Femenino
- Individual y por Equipos (equipos de 2 mixtos y de 4 miembros)
- Por edad, con carácter general en individual, las siguientes (en equipos no hay categoría de edad):

- Open 18 a 29 años
- Senior A 30 a 34 años
- Senior B 35 a 39 años
- Master A 40 a 44 años
- Master B 45 a 49 años
- Gran Master A 50 a 54 años
- Gran Master B 55 a 59 años
- Gran Master C 60 a 64 años
- Gran Master D +65 años

## LUGAR DE CELEBRACIÓN

En las instalaciones y planos que figuran en la web:

Estadio Primeiro de Maio  
Parque da Ponte – Braga (Portugal)



## FECHA DE CELEBRACIÓN

En las fechas y horarios que figuran en la web:

MIÉRCOLES 16 de OCTUBRE 2024 / Comenzará a las 07:00h de la mañana.