



ULTIMA

THE ULTIMATE BEACH RACE



LOCATION

GRAO de CASTELLON, SPAIN

FINALS

October 4-5

EN Version 

ES versión 

Diseñada para desafiar y unir a atletas de todos los niveles, Ultima rompe con el formato tradicional de eventos fitness, combinando lo mejor de un desafío de entrenamiento híbrido con la emoción de una carrera de inicio a fin. Con su mezcla única de entrenamientos intensos y segmentos de carrera inclusivos, ULTIMA está listo para revolucionar el mundo de las competiciones de fitness.

ULTIMA BEACH RACE es una competencia híbrida de fitness que presenta NUEVE desafíos de entrenamiento variados, diseñados para poner a prueba la fuerza, resistencia y condición física general de los atletas. Estos entrenamientos abarcan una amplia gama de disciplinas, incluyendo cardio, entrenamiento de fuerza, agilidad, flexibilidad y más. Los participantes enfrentarán una serie de retos que llevarán sus límites al máximo, garantizando una experiencia emocionante tanto para los atletas como para los espectadores.

ULTIMA se compromete a ofrecer una experiencia de evento de primer nivel. Desde el momento en que los atletas pisen el terreno de la competencia, estarán inmersos en un espectáculo profesionalmente organizado, con equipos de alta calidad, escenarios visualmente impactantes y entrenamientos diseñados por expertos.

Nuestro equipo de entrenadores y profesionales del fitness estará presente para guiar y motivar a los participantes a lo largo de la competición, garantizando seguridad y el mejor desempeño posible. ULTIMA está diseñado como un evento inclusivo, que da la bienvenida a atletas de todos los niveles y orígenes. Ya seas un entusiasta del fitness con experiencia o un principiante en busca de un desafío, ULTIMA ofrece una plataforma para que todos participen y superen sus propios límites.

Nuestro objetivo es fomentar un sentido de comunidad, apoyo y compañerismo entre todos los participantes, creando un ambiente que inspire el crecimiento personal y la camaradería.

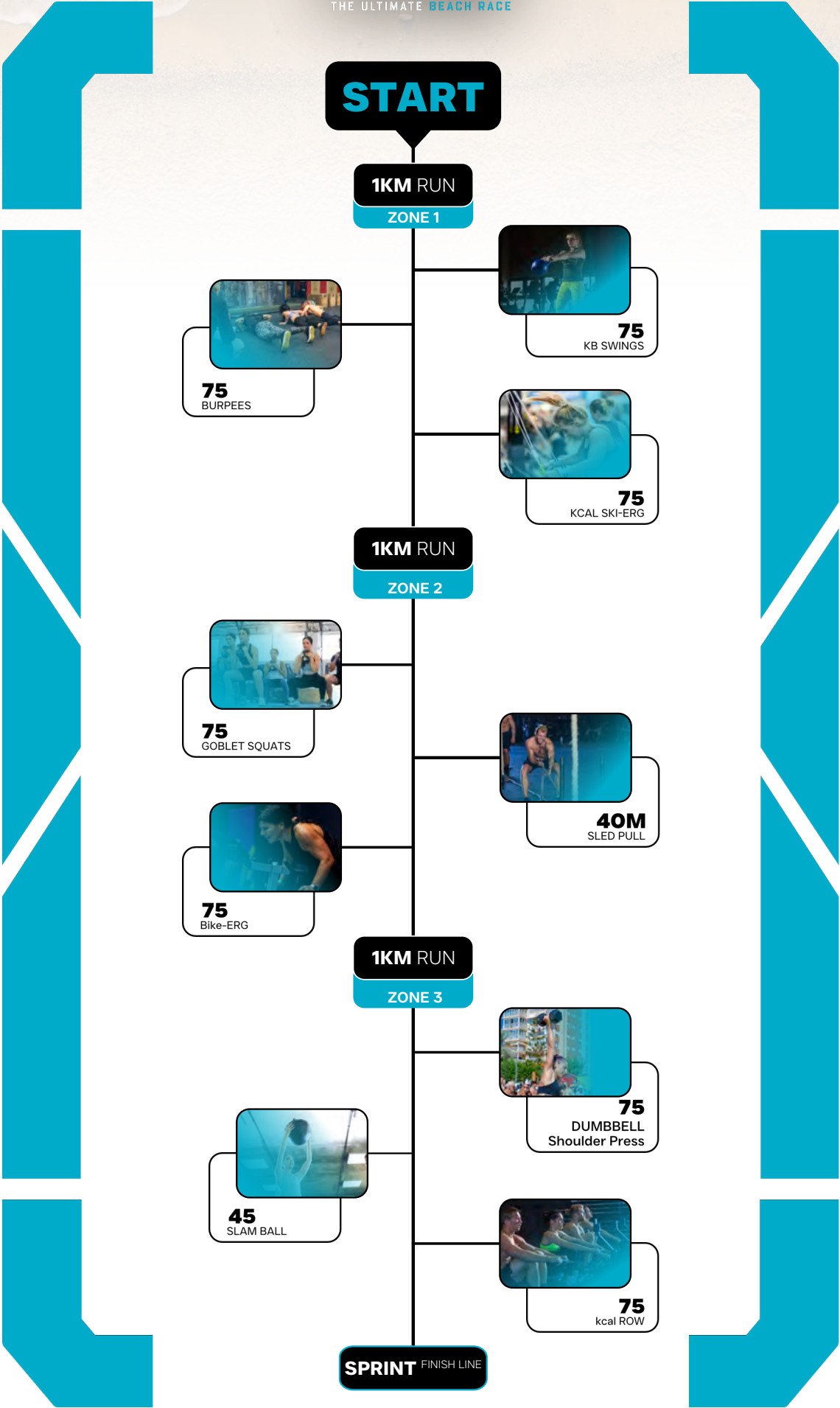
Participar en ULTIMA ofrece numerosos beneficios más allá de la competencia en sí. Los atletas tendrán la oportunidad de superar sus límites físicos y mentales, descubriendo una fuerza y resistencia nuevas. Al participar en entrenamientos diversos, desarrollarán una base de condición física completa. Además, los participantes forjarán conexiones duraderas con otros atletas, ya que Ultima fomenta una comunidad de personas con objetivos comunes que buscan la excelencia.

LA COMPETICIÓN

Bienvenidos a la intensa y desafiante competición ULTIMA BEACH RACE, un evento diseñado para llevar a los atletas al límite. Cada entrenamiento ha sido creado para poner a prueba su resistencia, fuerza y fortaleza mental. Los participantes comenzarán en oleadas según su división. La salida siempre se realizará exclusivamente con competidores de la misma división. Todos los atletas deberán completar:

1 km de carrera + Zona de entrenamiento 1 + 1 km de carrera + Zona de entrenamiento 2 + 1 km de carrera + Zona de entrenamiento 3 + Sprint final.

La carrera se desarrollará alrededor de las 3 zonas de entrenamiento. La distancia de 1 km estará dividida en 3 vueltas alrededor de estas zonas.

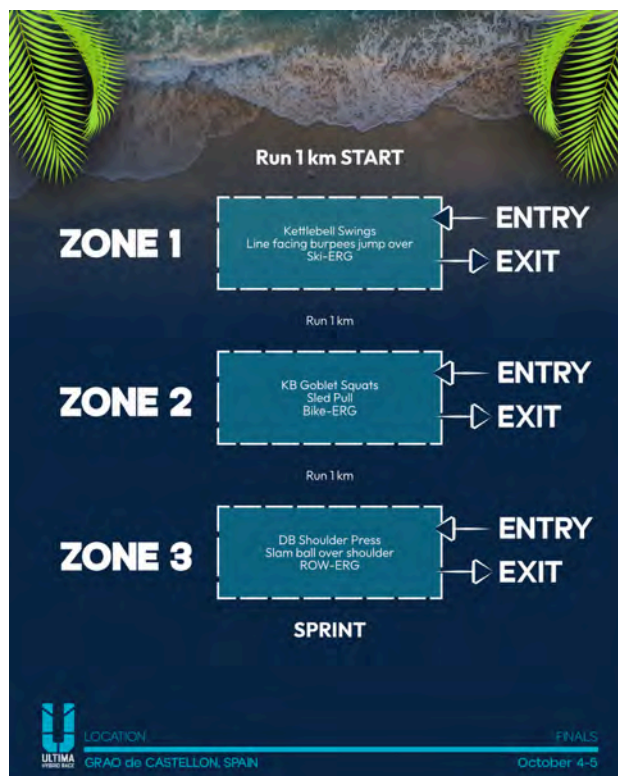
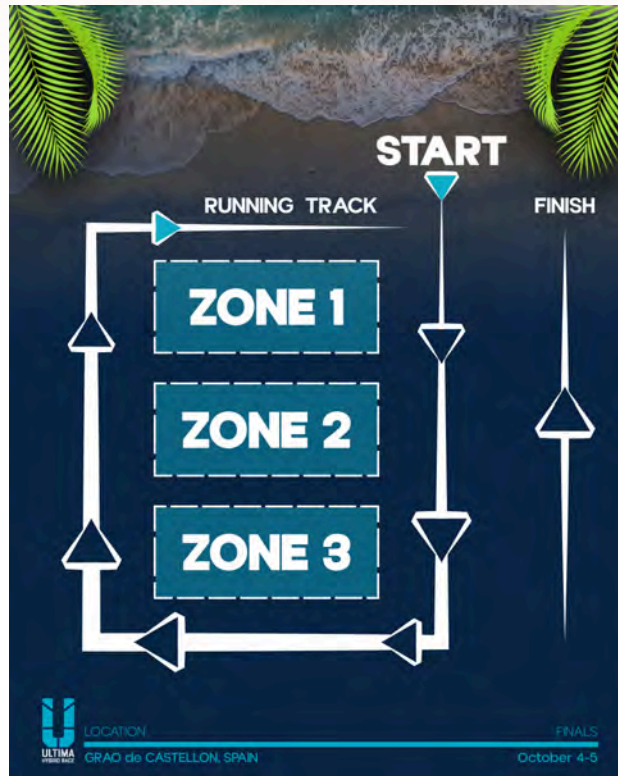


ULTIMA

THE ULTIMATE BEACH RACE

La distancia de carrera es la misma para todas las divisiones: todos deben correr 1 km (excepto la DIVISIÓN FAMILIA, que correrá 350 m - 1 vuelta alrededor de las zonas de entrenamiento) entre cada zona, acumulando un total de 3 km (1 km para la DIVISIÓN FAMILIA) y 3 zonas de entrenamiento.

Cada zona cuenta con 3 entrenamientos, los cuales se explican en detalle en este documento.



DIVISIONES:

Dentro de este gran evento, existen diferentes divisiones, cada una diseñada para adaptarse a distintos niveles de condición física y experiencia. ULTIMA BEACH RACE ofrece varias divisiones que varían según el género, el número de repeticiones y/o el peso.

Los participantes comienzan en oleadas según su división. La salida siempre se realiza exclusivamente con competidores de la misma división.

ZONE 1

INDIVIDUAL

75 KB SWINGS	
75 BURPEE FACING LINE JUMP OVER	
75KCAL Ski-ERG	
ULTIMA: ♀ / ♂	OPEN: ♀ / ♂
KB: 16/24 KG	8/16 KG

ZONE 1

BUDDY

75 KB swings a compartir	
75 Burpee facing line jump over	
75kcal Ski-ERG a compartir	
ULTIMA: ♀ / ♂	OPEN: ♀ / ♂
KB: 16/24 kg	KB: 8/16 kg
Burpees	
75 Synchro	75 to share

ZONE 1

FAMILY

75 KB swings a compartir	
75 Burpee facing line jump over	
75kcal Ski-ERG / 75 jumping jack's	
PARENT: ♀ / ♂	KID: ♀ / ♂
KB: 8/16 kg	KB: 4 kg
Burpees	
75 Synchro	75 to share

ZONE 2

INDIVIDUAL

75 KB Goblet Squats	
40m (4x10m) Sled Pull	
75kcal Bike-ERG	
ULTIMA: ♀ / ♂	OPEN: ♀ / ♂
KB: 16/24 kg	KB: 8/16 kg
Sled: 40 kg For All	

ZONE 2

BUDDY

75 Goblet Squats a compartir	
Sled Pull	
75 kcal Bike-ERG a compartir	
ULTIMA: ♀ / ♂	OPEN: ♀ / ♂
KB: 16/24 kg	KB: 8/16 kg
Sled: 40kg for all	
80m (8x10m) ^{to share}	40m (4x10m) ^{to share}

ZONE 2

FAMILY

75 Goblet Squats a compartir	
Sled Pull / Slam Ball Carry	
75 kcal Bike-ERG a compartir	
PARENT: ♀ / ♂	KID: ♀ / ♂
KB: 8/16 kg	KB: 4 kg
Sled: 40 kg	Slam Ball: 4 kg
20m (2x10m)	20m (2x10m)

ZONE 3

INDIVIDUAL

75 Single arm DB Shoulder Press	
45 Slam ball over shoulder	
75kcal ROW-ERG	
ULTIMA: ♀ / ♂	OPEN: ♀ / ♂
DB: 15/22,5kg	DB: 7/15 kg
Slam ball:	Slam ball:
20/30 kg	15/20 kg

ZONE 3

BUDDY

75 Single DB Shoulder Press a compartir	
Slam Ball over Shoulder	
75kcal ROW-ERG a compartir	
ULTIMA: ♀ / ♂	OPEN: ♀ / ♂
DB: 15/22,5kg	DB: 7/15 kg
Slam ball:	
90 ^{to share} 20/30 kg	45 ^{to share} 15/20 kg

ZONE 3

FAMILY

75 Single DB Shoulder Press a compartir	
45 Slam Ball over Shoulder a compartir	
75kcal ROW-ERG a compartir	
PARENT: ♀ / ♂	KID: ♀ / ♂
DB: 7/15 kg	DB: 4 kg
Slam Ball: 20/30	4kg

DIVISIÓN FAMILIA:

FITNESS, DIVERSIÓN Y RECUERDOS CON TU MINI COMPAÑERO DE EQUIPO

Esta es una división especial dentro de la competición deportiva que celebra el vínculo entre padres e hijos. Ofrece una oportunidad única para que un padre y un hij@ formen equipo, demuestren sus habilidades y compitan juntos en un ambiente divertido y dinámico.

La DIVISIÓN FAMILIA (Madre-Hij@ & Padre-Hij@) incluye una variedad de disciplinas deportivas diseñadas para ser disfrutadas tanto por padres como por niños. Está abierta a todas las parejas de padre e hijo, sin importar su nivel de habilidad. Todos los pesos y movimientos pueden y serán ajustados, ¡porque esta DIVISIÓN es solo por DIVERSIÓN!

Cada equipo debe estar compuesto por un padre/madre y un niño/a (entre 6 y 12 años), fomentando el compañerismo, la cooperación y la creación de experiencias compartidas.

Puedes consultar el resumen y el esquema de repeticiones en el siguiente documento.

RESUMEN DE DIVISIONES DE ULTIMA BEACH RACE – ESQUEMA DE PESOS, DISTANCIAS Y REPETICIONES

DIVISION / WORKOUT	KB SWINGS	LINE FACING BURPEES	SKI-ERG	KB GOBLET SQUATS	SLED PULL	BIKE-ERG	SINGLE ARM DB SHOULDER PRESS	SLAM BALL OVER SHOULDER	ROW-ERG
--------------------	-----------	---------------------	---------	------------------	-----------	----------	------------------------------	-------------------------	---------

INDIVIDUALES

Mujer ULTIMATE	75 reps / 16 kg	75 reps	75 kcals	75 reps / 16 kg	40m / 40 kg	75 kcals	75 reps / 15 kg	45 reps / 20 kg	75 kcals
Mujer OPEN	75 reps / 8 kg	75 reps	75 kcals	75 reps / 8 kg	40m / 40 kg	75 kcals	75 reps / 7 kg	45 reps / 15 kg	75 kcals
Hombre ULTIMATE	75 reps / 24 kg	75 reps	75 kcals	75 reps / 24 kg	40m / 40 kg	75 kcals	75 reps / 22,5 kg	45 reps / 30 kg	75 kcals
Hombre OPEN	75 reps / 16 kg	75 reps	75 kcals	75 reps / 16 kg	40m / 40 kg	75 kcals	75 reps / 15 kg	45 reps / 20 kg	75 kcals

DIVISION / WORKOUT	KB SWINGS	LINE FACING BURPEES	SKI-ERG	KB GOBLET SQUATS	SLED PULL	BIKE-ERG	SINGLE ARM DB SHOULDER PRESS	SLAM BALL OVER SHOULDER	ROW-ERG
--------------------	-----------	---------------------	---------	------------------	-----------	----------	------------------------------	-------------------------	---------

DOBLES

Mujer ULTIMATE	75 reps / 16 kg (a compartir)	75 reps (synchro)	75 kcals (a compartir)	75 reps / 16 kg (a compartir)	80m / 40 kg (a compartir)	75 kcals (a compartir)	75 reps / 15 kg (a compartir)	90 reps / 20 kg (a compartir)	75 kcals (a compartir)
Mujer OPEN	75 reps / 8 kg (a compartir)	75 reps (synchro)	75 kcals (a compartir)	75 reps / 8 kg (a compartir)	40m / 40 kg (a compartir)	75 kcals (a compartir)	75 reps / 7 kg (a compartir)	45 reps / 15 kg (a compartir)	75 kcals (a compartir)
Hombre ULTIMATE	75 reps / 24 kg (a compartir)	75 reps (synchro)	75 kcals (a compartir)	75 reps / 24 kg (a compartir)	80 m / 40 kg (a compartir)	75 kcals (a compartir)	75 reps / 22,5 kg (a compartir)	90 reps / 30 kg (to share)	75 kcals (a compartir)
Hombre OPEN	75 reps / 16 kg (a compartir)	75 reps (synchro)	75 kcals (a compartir)	75 reps / 16 kg (a compartir)	40m / 40 kg (a compartir)	75 kcals (a compartir)	75 reps / 15 kg (a compartir)	45 reps / 20 kg (a compartir)	75 kcals (a compartir)
Mixto ULTIMATE	75 reps / 16-24 kg (a compartir)	75 reps (synchro)	75 kcals (a compartir)	75 reps / 16-24 kg (a compartir)	80m / 40 kg (a compartir)	75 kcals (a compartir)	75 reps / 7-15 kg (a compartir)	90 reps / 20-30 kg (to share)	75 kcals (a compartir)
Mixto OPEN	75 reps / 8-16 kg (a compartir)	75 reps (synchro)	75 kcals (a compartir)	75 reps / 8-16 kg (a compartir)	40m / 40 kg (a compartir)	75 kcals (a compartir)	75 reps / 7-15 kg (a compartir)	45 reps 15-20 kg (a compartir)	75 kcals (a compartir)

DIVISION / WORKOUT	KB SWINGS	LINE FACING BURPEES	SKI-ERG	KB GOBLET SQUATS	SLED PULL	BIKE-ERG	SINGLE ARM DB SHOULDER PRESS	SLAM BALL OVER SHOULDER	ROW-ERG
--------------------	-----------	---------------------	---------	------------------	-----------	----------	------------------------------	-------------------------	---------

FAMILIA

Padre / Hijo	75 reps / 4-16 kg (a compartir)	75 reps (a compartir)	75 kcals 75 jumping-jacks	75 reps / 4-16 kg (a compartir)	20m / 40 kg 20m slam ball carry - 4kg	75 kcals (a compartir)	75 reps / 4-15 kg (a compartir)	45 reps 4-20 kg (a compartir)	75 kcals (a compartir)
Madre / Hija	75 reps / 4-8 kg (a compartir)	75 reps (a compartir)	75 kcals 75 jumping-jacks	75 reps / 4-8 kg (a compartir)	20m / 40 kg 20m slam ball carry - 4kg	75 kcals (a compartir)	75 reps / 4-7 kg (a compartir)	45 reps 4-15 kg (a compartir)	75 kcals (a compartir)

FLUJO DE CARRERA

Toda la carrera se desarrollará alrededor de las 3 zonas de ejercicios. Los atletas correrán alrededor de ellas y siempre entrarán y saldrán por el mismo lado. Después de cada 1 km de carrera (350 m para la división FAMILIA), los atletas ingresarán a una zona de ejercicios. Deberán completar 3 zonas de ejercicios diferentes antes de realizar un sprint final para llegar a la meta. Todos los competidores individuales y en pareja (DOBLES) deberán completar la distancia total de 3 km + 3 zonas de entrenamiento + sprint final. En las categorías DOBLES y FAMILIA, ambos atletas deben cruzar la línea de meta tomados de la mano.

FAMILIA: El padre/madre e hij@ solo correrán 350 m en cada tramo en lugar de 1 km, además del sprint final.

ZONA 1:

Después de completar el primer 1 km de carrera, los atletas harán la transición a la ZONA 1, donde deberán realizar 3 ejercicios.

1.- KB SWINGS:

Completarás: @MUJER/HOMBRE

INDIVIDUAL

- ULTIMATE: 75 repeticiones @16/24 kg
- OPEN: 75 repeticiones @8/16 kg

DOBLES

- ULTIMATE: 75 repeticiones a compartir @16/24 kg
- OPEN: 75 repeticiones a compartir @8/16 kg

FAMILIA

PADRE & HIJ@: 75 repeticiones a compartir @8/16 & @4 kg

Los atletas avanzan a una nueva sección cada 25 repeticiones. Al finalizar las 75 repeticiones, cada atleta debe devolver la kettlebell (KB) a la primera sección, donde se encontraba inicialmente.

2.-LINE FACING BURPEES JUMP OVER :

Completarás: @MUJER/HOMBRE

INDIVIDUAL

- ULTIMATE: 75 repeticiones
- OPEN: 75 repeticiones

DOBLES

- ULTIMATE: 75 repeticiones synchro
- OPEN: 75 repeticiones a compartir

FAMILIA

PADRE & HIJ@: 75 repeticiones a compartir

Los atletas avanzan a una nueva sección cada 25 repeticiones.

3.- SKI-ERG

Completarás: @MUJER/HOMBRE

INDIVIDUAL

- ULTIMATE: 75 kcal Ski-ERG
- OPEN: 75 kcal Ski-ERG

DOBLES

- ULTIMATE: 75 kcal Ski-ERG a compartir
- OPEN: 75 kcal Ski-ERG a compartir

FAMILIA

PADRE & HIJ@: 75 kcal / 75 jumping jack's

ZONA 2:

Después de completar el segundo 1 km de carrera, los atletas harán la transición a la ZONA 2, donde deberán realizar 3 ejercicios

1.- KB GOBLET SQUATS:

Completarás: @MUJER/HOMBRE

INDIVIDUAL

- ULTIMATE: 75 repeticiones @16/24 kg
- OPEN: 75 repeticiones @8/16 kg

DOBLES

- ULTIMATE: 75 repeticiones a compartir @16/24 kg
- OPEN: 75 repeticiones a compartir @8/16 kg

FAMILIA

PADRE & HIJ@: 75 repeticiones a compartir @8/16 & @4 kg

Los atletas avanzan a una nueva sección cada 25 repeticiones. Al finalizar las 75 repeticiones, cada atleta debe devolver la kettlebell (KB) a la primera sección, donde se encontraba inicialmente.

2.- SLED PULL

Completarás: @MUJER/HOMBRE

INDIVIDUAL

- ULTIMATE: 40m (4x10m) @ 40kg
- OPEN: 40m (4x10m) @ 40kg

DOBLES

- ULTIMATE: 80m (8x10m) a compartir @ 40kg
- OPEN: 40m (4x10m) a compartir @40 kg

FAMILIA

PADRE & HIJ@: 20m (2x10m) @ 40kg & 20m slam ball carry @ 4kg - Alternando Padres e Hij@s.

3.- BIKE-ERG

Completarás: @MUJER/HOMBRE

INDIVIDUAL

- ULTIMATE: 75 kcal Bike-ERG
- OPEN: 75 kcal Bike-ERG

DOBLES

- ULTIMATE: 75 kcal Bike-ERG a compartir
- OPEN: 75 kcal Bike-ERG a compartir

FAMILIA

PADRE & HIJ@: 75 kcal Bike-ERG a compartir.

ZONE 3:

Después de completar el tercer 1 km de carrera, los atletas harán la transición a la ZONA 3, donde deberán realizar 3 ejercicios.

1.- SINGLE ARM DB SHOULDER PRESS:

Completarás: @MUJER/HOMBRE

INDIVIDUAL

- ULTIMATE: 75 repeticiones @15/22,5 kg
- OPEN: 75 repeticiones @7/15 kg

DOBLES

- ULTIMATE: 75 repeticiones a compartir @15/22,5 kg
- OPEN: 75 repeticiones a compartir @7/15 kg

FAMILIA

PADRE & HIJ@: 75 repeticiones a compartir @7/15 & @4 kg

Los atletas avanzan a una nueva sección cada 25 repeticiones. Al finalizar las 75 repeticiones, cada atleta debe devolver la Dumbbell (DB) a la primera sección, donde se encontraba inicialmente.

2.- SLAM BALL OVER THE SHOULDER

Completarás: @MUJER/HOMBRE

INDIVIDUAL

- ULTIMATE: 45 repeticiones @20/30 kg
- OPEN: 45 repeticiones @15/20 kg

DOBLES

- ULTIMATE: 90 repeticiones @20/30 kg a compartir
- OPEN: 45 repeticiones @15/20 kg a compartir

FAMILIA

PADRE & HIJ@: 45 repeticiones a compartir @15/20 kg & @4 kg

Los atletas avanzan a una nueva sección cada 15 repeticiones (30 repeticiones para la división ULTIMATE DOBLES). Al finalizar las 45 repeticiones (90 repeticiones para la división ULTIMATE DOBLES), cada atleta debe devolver la slamball a la primera sección, donde se encontraba inicialmente.

3.- ROW-ERG

Completarás: @MUJER/HOMBRE

INDIVIDUAL

- ULTIMATE: 75 kcal ROW-ERG
- OPEN: 75 kcal ROW-ERG

DOBLES

- ULTIMATE: 75 kcal ROW-ERG a compartir
- OPEN: 75 kcal ROW-ERG a compartir

FAMILIA

PADRE & HIJ@: 75 kcal ROW-ERG a compartir

Una vez completada la tercera zona, los atletas realizarán un sprint final hasta la línea de meta para terminar la carrera. Tu tiempo total será tu puntuación final. En las categorías DOBLES y FAMILIA, ambos atletas deben cruzar la línea de meta tomados de la mano.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

ERGÓMETROS (SKI - BIKE - ROW)

Antes de comenzar el entrenamiento, el monitor debe ser configurado por un JUEZ. Estará listo para su uso. Siempre debes utilizar la máquina asignada a tu carril. Después de completar las “kcal” requeridas, el atleta debe levantar el brazo para llamar a un JUEZ, quien confirmará que se ha alcanzado el objetivo. El atleta solo podrá continuar la carrera y abandonar la estación una vez que el JUEZ haya confirmado la finalización.

Si el atleta incumple cualquiera de los puntos mencionados, recibirá una penalización de tiempo impuesta por el Juez principal. La penalización de tiempo dependerá de la infracción cometida.

Ski-ERG

Los pies del atleta deben permanecer en la plataforma del Ski-Erg en todo momento durante el ejercicio. Se permite levantar los pies/saltar durante la ejecución del movimiento.

Bike-ERG

Los pies del atleta deben permanecer en los pedales en todo momento durante el ejercicio. La altura del asiento puede ajustarse en cualquier momento.

Row-ERG

Los pies del atleta deben permanecer en los soportes para pies del remo en todo momento durante el ejercicio

*Ajuste del regulador en los ERGÓMETROS:

- MUJER ULTIMATE: 6
- MUJER OPEN: 5
- HOMBRE ULTIMATE: 7
- HOMBRE OPEN: 6

*Nota: Cada atleta puede ajustar el regulador de resistencia según sus preferencias antes de comenzar el ejercicio. Sin embargo, una vez iniciado, no podrá modificarlo y deberá mantener la configuración elegida hasta completar las kcal requeridas. Excepto en la división FAMILIA, el regulador puede ajustarse en cualquier momento según sea necesario.

KETTLEBELL SWING

El atleta comienza con la kettlebell justo por debajo de la ingle y la balancea hacia arriba por encima de la línea horizontal.

INICIO REPETICIÓN

- Posición de inicio en suspensión (Hang position)
- Toda la KB debe estar detrás del plano vertical formado por la punta de los dedos de los pies del atleta y dentro de las piernas.

FINAL REPETICIÓN

- Postura erguida (Standing tall).
- Toda la KB, incluyendo el mango, debe romper la línea horizontal a la altura de la parte superior de los hombros del atleta.
- Codos completamente extendidos (bloqueados).

REQUERIMIENTOS DE REPETICIÓN

- La KB debe ser balanceada en un movimiento fluido sin interrupciones.

CICLO & POST REP

- El atleta puede regresar a la posición inicial de manera controlada.

FACING BURPEE OVER LINE

Los atletas comienzan acostados en el suelo, mirando hacia el objeto, luego se levantan y saltan por encima de la línea.

INICIO REPETICIÓN

- Posición prona (boca abajo).
- Ambas manos, el pecho y un pie deben estar a cada lado de la línea de 90°.

FINAL REPETICIÓN

- El atleta debe estar de pie y libre en el otro lado del objeto.

REQUERIMIENTOS DE REPETICIÓN

- Debe saltar por encima de la línea. No es necesario saltar con ambos pies al mismo tiempo.
- NO REP si el atleta pisa sobre la línea en lugar de saltarla.
- NO REP si alguna parte del cuerpo toca la línea sin pasar completamente por encima del objeto.

CICLO & POST REP

- El atleta puede regresar a la posición inicial de manera controlada.

TEAM SYNCHRO

- La repetición comienza cuando ambos atletas están en la posición inicial.

KETTLEBELL GOBLET SQUAT

El atleta, con el peso frente al pecho, realiza una sentadilla bajando por debajo de la línea de paralelo y regresa a la posición de pie.

INICIO REPETICIÓN

- Postura erguida (Standing tall).
- La KB se mantiene en frente del pecho.

FINAL REPETICIÓN

- Postura erguida (Standing tall).
- La KB sigue en frente del pecho.

REQUERIMIENTOS DE REPETICIÓN

- Alcanzar la posición más baja de la sentadilla (romper la línea de paralelo).
- La KB debe sostenerse por las manos frente al pecho durante toda la repetición.

CICLO & POST REP

- La posición final de una repetición válida también es una posición inicial válida para la siguiente repetición.

SLED PULL

El atleta debe tirar del trineo hacia sí mismo utilizando una cuerda.

INICIO REPETICIÓN

- Postura erguida y libre detrás de la línea de inicio.
- El trineo debe estar detrás de la línea de inicio.

FINAL REPETICIÓN

- Postura erguida y libre detrás de la línea de finalización.
- El trineo debe estar completamente detrás de la línea de finalización.

REQUERIMIENTOS DE REPETICIÓN

- El atleta debe tirar del trineo hasta la línea de finalización.
- Puede estar de pie o sentado, pero no puede avanzar con pasos mientras jala el trineo.

CICLO & POST REP

- Si hay segmentos continuos, la última repetición válida también es un inicio válido para la siguiente.
- Si no es continuo, el atleta puede regresar a la posición inicial de manera controlada.

MEDICIONES

- Línea de inicio y línea de finalización

DUMBBELL SHOULDER PRESS

Athlete moves object from shoulders to overhead - dip and driving the object with legs is allowed.

INICIO REPETICIÓN

- Postura erguida (Standing tall).
- La DB debe estar sostenida en la posición de front-rack (apoyado en la parte frontal de los hombros).

FINAL REPETICIÓN

- Extensión completa de brazos en posición overhead lock-out (DB completamente sobre la cabeza).

REQUERIMIENTOS DE REPETICIÓN

- Las rodillas y las caderas deben estar completamente extendidas después de que el objeto deje la posición de front-rack y hasta lograr la posición overhead lock-out.

CICLO & POST REP

- El objeto puede regresar a la posición inicial de manera controlada.

SLAM BALL OVER SHOULDER

El atleta debe mover la slamball desde el suelo hasta pasarla por encima del hombro. Se permite hacer un dip y utilizar el impulso de las piernas para elevar el objeto.

INICIO REPETICIÓN

- El slamball debe estar en el suelo.
- Una o ambas manos deben estar en contacto con el slamball.

FINAL REPETICIÓN

- Postura erguida (Standing tall).
- La slam ball debe pasar completamente por encima del hombro.

REQUERIMIENTOS DE REPETICIÓN

- Ninguno.

CICLO & POST REP

- El objeto puede ser devuelto a la posición inicial de manera controlada.

CONSIDERACIONES LEGALES

Términos y Condiciones del Evento:

Venta de Entradas Esta página (junto con los documentos mencionados en ella) establece los términos y condiciones bajo los cuales vendemos entradas para eventos en la página web de inscripción www.ultimabeachrace.com, permitiéndote asistir y participar en nuestra ULTIMA BEACH RACE.

Por favor, lee atentamente estos términos y condiciones antes de registrarte en la ULTIMA BEACH RACE a través de www.ultimabeachrace.com (Sitio web del Evento). Al inscribirte para participar en la carrera, aceptas quedar vinculado por estos términos y condiciones. Si alguna parte de estos Términos y Condiciones no está clara, contáctanos por correo electrónico en info@ultimabeachrace.com

Por favor, imprime una copia de estos términos y condiciones para futuras referencias. Si te niegas a aceptar estos términos y condiciones, no podrás registrarte en la Ultima Beach Race.

CAPITANES DE EQUIPO (BUDDY), TENGAN EN CUENTA: Como capitán de equipo, confirmas que eres responsable de completar la lista de tu equipo antes de la Ultima Beach Race. No estás autorizado a enviar información en nombre de tus compañeros de equipo. Antes de competir, tanto tú como tus compañeros debéis firmar el documento de exención de responsabilidad (Exención del Atleta y Cuestionario Médico) durante el proceso de inscripción.

Información sobre nosotros: www.ultimabeachrace.com es operado por European Fitness League Limited (referido como "Nosotros", "Nuestro" o "Nos"). Estamos registrados en Países Bajos: CF Events Koning Lodewijklaan 752 7314GX APELDOORN, PAÍSES BAJOS KvK-nº: 69193711 IVA-nº: NL 857776782B01 Número de seguro: 00350071868

Tu estatus:

Al realizar un pedido a través de nuestro sitio, confirmas que:

- Eres legalmente capaz de celebrar contratos vinculantes.
- Tienes al menos 18 años de edad.

Cómo se formaliza el contrato entre tú y Nosotros y tu derecho a cancelar:

Durante el proceso de inscripción, como comprador, te convertirás en el capitán del equipo o en el individuo principal. Después de registrar tu información personal y crear un equipo (divisiones BUDDY, FAMILY), realizarás el pago y proporcionamos la información de tus compañeros de equipo. Una vez que confirmes tu equipo y completes el pago, tus compañeros recibirán una invitación para registrar su información personal de manera individual para el evento.

No se te pedirá que envíes datos personales en nombre de otra persona. Cada competidor debe registrar su propia información personal (excepto en el caso de los niños en la división FAMILY, en cuyo caso debe hacerlo el padre/madre o representante legal).

Cada competidor también debe firmar nuestra Exención del Atleta y el Cuestionario Médico durante el proceso de inscripción para poder participar en la Ultima Beach Race. Un capitán de equipo no está obligado a firmar en nombre de sus compañeros.

Después de crear un equipo o realizar un pago individual, recibirás un recibo y un correo electrónico de confirmación por parte nuestra. Si no recibes un correo electrónico dentro de las 48 horas posteriores al pago, contáctanos en info@ultimabeachrace.com

Si deseas retirarte del evento, puedes transferir tu plaza a otra persona a través de tu panel de control en www.ultimabeachrace.com hasta 7 días antes del evento. La persona de reemplazo debe cumplir con los criterios de participación establecidos para la categoría seleccionada durante la inscripción.

Las entradas no son reembolsables y no pueden ser intercambiadas o transferidas con fines comerciales sin el consentimiento de ULTIMA.

Disponibilidad, uso y precios de los equipos:

Aceptas que cualquier entrada comprada es solo para uso personal y no puede ser revendida ni ofrecida para su reventa a un precio superior o con cualquier otro propósito comercial. Hay un número limitado de entradas y categorías de equipo disponibles para cada Ultima Beach Race y competición. La disponibilidad de entradas puede cambiar a Nuestra discreción. Es tu responsabilidad verificar tus datos. Solo los atletas registrados en línea antes del evento podrán competir en la Ultima Beach Race.

Los espectadores deben comprar una entrada de espectador en www.ultimabeachrace.com para acceder al evento. Los visitantes sin una entrada válida no serán admitidos.

La posesión de una entrada o cualquier otro pase o pulsera de Ultima Beach Race no otorga ningún derecho a usar, alterar, copiar o comerciar con símbolos, marcas registradas, logotipos o propiedad intelectual perteneciente a ULTIMA.

Todos los precios están sujetos a cambios. Las entradas se venden con el derecho a descuentos posteriores. Nos reservamos todos los derechos a este respecto. Si los precios de entrada se reducen, no tendrás derecho a un reembolso de la diferencia si pagaste el precio completo.

Programación de Ultima Beach Race:

Los organizadores se reservan el derecho de modificar o alterar el contenido o el horario del evento, total o parcialmente, debido a circunstancias fuera de su control, sin obligación de reembolso o cambio de entradas.

Las inscripciones de los participantes están sujetas a nuestro derecho a modificar o variar el programa publicado de la Ultima Beach Race.

Los horarios de inicio y finalización publicados en Ultima Beach Race son estimaciones y pueden estar sujetos a cambios. No nos hacemos responsables de cambios en los horarios publicados.

Es tu responsabilidad asegurarte de llegar al recinto a tiempo y hacer los arreglos necesarios en caso de que el evento comience antes o termine más tarde de lo previsto. No reembolsaremos los gastos de viaje ni cubriremos los costos de arreglos de transporte alternativos o cualquier pérdida indirecta causada por cambios en el evento.

Cancelaciones, aplazamientos y modificaciones sustanciales de Ultima Beach Race:

En caso de cancelación, aplazamiento o "Modificación Sustancial" del evento, tendrás derecho a un reembolso según estos términos y condiciones. No se concederán reembolsos si la cancelación ocurre durante el evento. Los arreglos personales, incluidos viajes, alojamiento y manutención organizados por ti, corren por tu cuenta y riesgo, y no nos hacemos responsables de ninguna pérdida o gasto desperdiciado.

Se considera una "Modificación Sustancial" cualquier cambio que, en Nuestra opinión razonable, altere significativamente la Ultima Beach Race respecto a lo que cabría esperar. Los cambios en los horarios, entrenamientos, número de entrenamientos, duración de los entrenamientos y ubicaciones de los entrenamientos (dentro de lo razonable) no constituyen una Modificación Sustancial.

Si las fechas del evento se modifican debido a COVID-19, los titulares de entradas podrán optar por fechas alternativas, otro evento o un reembolso completo.

Para solicitar un reembolso en caso de cancelación, aplazamiento o Modificación Sustancial, contacta con Nosotros por correo electrónico en info@ultimabeachrace.com

Los reembolsos sólo se emitirán a la persona que se registró en línea. Los reembolsos relacionados con COVID-19 se procesarán en un plazo de 7 días hábiles; otros reembolsos se realizarán en un plazo de 28 días desde la cancelación, aplazamiento o Modificación Sustancial. Es tu responsabilidad comprobar si hay cancelaciones, reprogramaciones o Modificaciones Sustanciales del evento. La información se publicará en nuestro sitio web, canales de redes sociales y/o en el recinto tan pronto como sea razonablemente posible.

No tienes derecho a ningún reembolso, salvo lo expresamente indicado en estos términos y condiciones o a nuestra única discreción.

Ultima Beach Race: Acceso, normas y derecho de admisión:

Nos reservamos el derecho de denegar la entrada o expulsarte a ti o a tu equipo de la Ultima Beach Race, así como de realizar controles de seguridad. También podemos rechazar la venta de entradas de participante o espectador por razones que incluyen (pero no se limitan a):

- Preocupaciones de salud y seguridad.
- Comportamiento que pueda afectar la experiencia de otros.
- Conducta amenazante, abusiva o insultante hacia participantes, personal u organizadores
- Sospecha de estar bajo la influencia de alcohol o drogas.
- Negativa a firmar nuestra Exención de Responsabilidad de Atleta y Cuestionario Médico.
- Incumplimiento de estos términos y condiciones.

Si tienes alguna queja sobre una Ultima Beach Race (incluidos problemas de participación), contacta con uno de nuestros supervisores o personal del recinto.

Política de privacidad

MARKETING Y PUBLICIDAD EN ULTIMA BEACH RACE

Podemos utilizar la información que nos proporcionas al inscribirte en un evento, registrarte para una cuenta, comprar una entrada de espectador o unirse a nuestra lista de correo para enviarte comunicaciones sobre Ultima Beach Race y sus productos. Estas comunicaciones se enviarán por correo electrónico y ocasionalmente por SMS, con tu consentimiento.

Puedes cambiar tus preferencias de marketing en cualquier momento haciendo clic en el enlace de “darse de baja” en el pie de nuestros correos electrónicos o poniéndote en contacto con nosotros por escrito, correo electrónico o teléfono.

Todos los datos de contacto están disponibles en nuestra página de contacto.

Podemos analizar la información que recopilamos sobre ti para mejorar la segmentación de nuestras comunicaciones. Utilizamos técnicas de perfilado y análisis para asegurarnos de que nuestras comunicaciones sean relevantes y oportunas, mejorando así tu experiencia. Al construir un perfil, podemos analizar datos geográficos, demográficos y otra información relevante para comprender mejor tus intereses y preferencias, con el fin de enviarte comunicaciones más adecuadas. Para ello, podemos utilizar información adicional de fuentes externas cuando esté disponible. Si no deseas que tus datos sean utilizados de esta manera, por favor, contáctanos en info@ultimabeachrace.com

Política de reembolsos

Lamentablemente, no podemos ofrecer reembolsos en ninguna entrada de competidor o espectador de ULTIMA BEACH RACE. Consulta nuestra política sobre entradas de competidor a continuación:

- Puedes cambiar de compañero una vez.
- Recibirás un vale para el próximo evento (si cancelas con al menos 14 días de antelación).
- No puedes vender esta entrada a terceros.

Designed to challenge and unite athletes of all backgrounds. Ultima breaks free from the traditional fitness event format, combining the best elements of a hybrid workout challenge with the excitement of a start-to-finish race. With its unique blend of intense workouts and inclusive race segments, Ultima is set to revolutionize the fitness competition landscape.

ULTIMA BEACH RACE is a hybrid fitness competition that features NINE diverse workout challenges, each designed to test athletes' strength, endurance, and overall fitness levels. These workouts encompass a wide range of disciplines, including cardio, strength training, agility, flexibility, and more. The participants will engage in a series of challenges that push their limits, ensuring a thrilling and engaging experience for athletes and spectators alike.

Ultima is committed to delivering a top-tier event experience. From the moment athletes' step onto the competition grounds, they will be immersed in a professionally produced spectacle, complete with high-quality equipment, visually stunning stages, and expertly crafted workout designs.

Our team of experienced fitness professionals and trainers will be on hand to guide and motivate participants throughout the competition, ensuring safety and optimal performance. Ultima is designed to be an inclusive event that welcomes athletes of all skill levels and backgrounds. Whether you're a seasoned fitness enthusiast or a beginner looking for a challenge, Ultima provides a platform for everyone to participate and push their boundaries.

Our aim is to foster a sense of community, support, and encouragement among all participants, creating an atmosphere that inspires personal growth and camaraderie. Participating in Ultima offers numerous benefits beyond the competition itself.

Athletes will have the opportunity to push their physical and mental limits, discovering newfound strength and resilience. By engaging in diverse workouts, they will gain a well-rounded fitness foundation. Additionally, participants will forge lifelong connections with fellow athletes, as Ultima fosters a community of like-minded individuals striving for excellence.

THE RACE

Welcome to the intense and challenging ULTIMA BEACH RACE competition that will push athletes to their limits. Each workout is designed to test their endurance, strength, and mental fortitude.

Participants start in waves based on their division. The start always takes place exclusively with participants of the same division. All competitors will complete:


1KM RUN + WORKOUT ZONE 1 + 1KM RUN + WORKOUT ZONE 2 + 1KM RUN + WORKOUT ZONE 3 + FINAL SPRINT.

The running is always around the 3 workout zones. The distance of 1km will be split into 3 laps around the workout zones.


START

1KM RUN

ZONE 1



75
BURPEES



75
KB SWINGS




75
KCAL SKI-ERG

1KM RUN


ZONE 2



75
GOBLET SQUATS




40M
SLED PULL




75
Bike-ERG

1KM RUN

ZONE 3



45
SLAM BALL



75
DUMBBELL
Shoulder Press



75
kcal ROW

SPRINT FINISH LINE

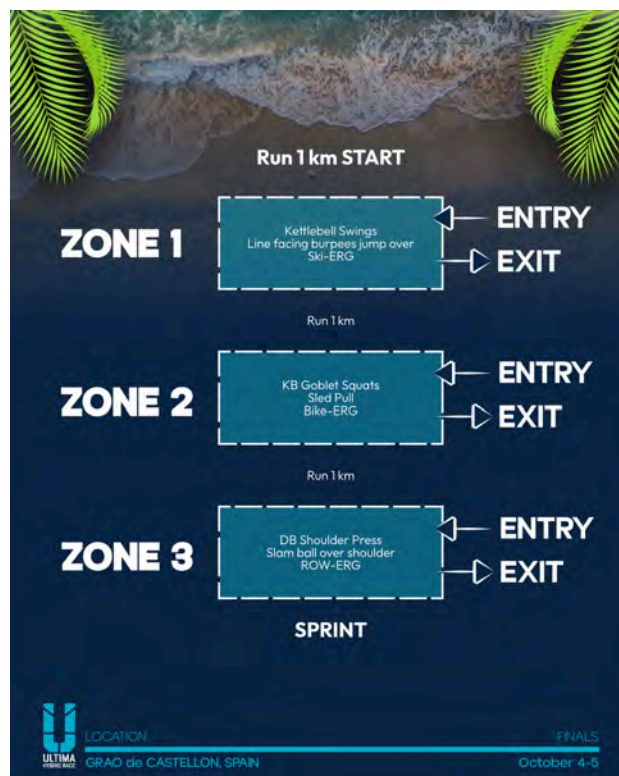
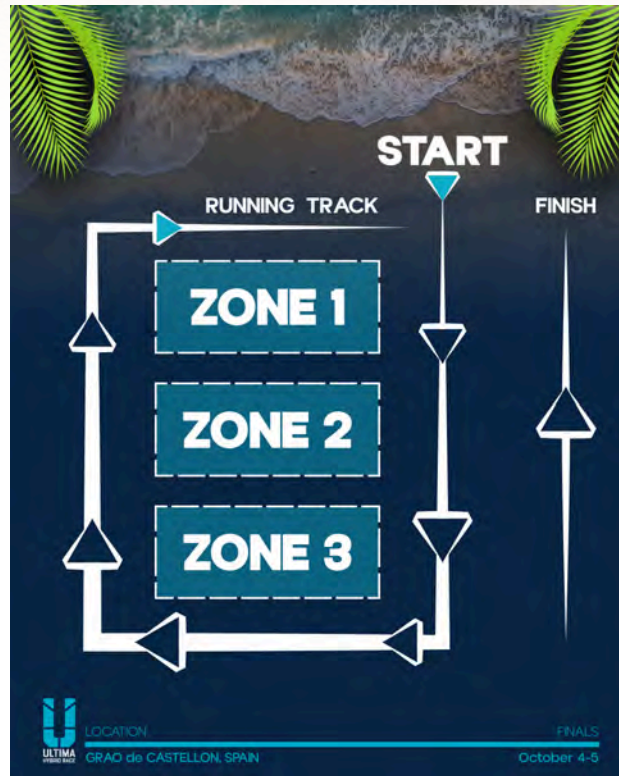


ULTIMA

THE ULTIMATE BEACH RACE

The running distance remains the same across all divisions: everyone must run 1 km (350m for FAMILY DIVISION - 1 lap around workout zones) between each ZONE for a total distance of 3 km (1km FOR FAMILY DIVISION) and 3 workouts zones.

Each zone has 3 workouts. All workouts are explained further in this document.



DIVISIONS:

Within this grand event, there are different divisions each catering to different levels of fitness and experience. ULTIMA BEACH RACE offers different divisions. The divisions differ in gender, repetition and/or weight. Participants start in waves based on their division. The start always takes place exclusively with participants of the same division.

This is a special division within the sports competition that celebrates the bond between parents and children. It provides a unique opportunity for a parent and child to team up, showcase their skills, and compete together in a fun and engaging environment.

The Parent-KID Duo Division includes a variety of sports that can be enjoyed by both parents and children. It is open to all parent-child pairs, regardless of their skill level.

All weights and movements **can and will** be adjusted because this DIVISION is for FUN !!

Each team must consist of one parent and one child (+6 - 12 years old), fostering a sense of togetherness, cooperation, and shared experiences.

You can see the overview and repetitions scheme in the following document:

	INDIVIDUAL	BUDDY	FAMILY																						
ZONE 1	<p>75 KB SWINGS</p> <p>75 BURPEE FACING LINE JUMP OVER</p> <p>75KCAL Ski-ERG</p> <table border="1"> <tr> <td>ULTIMA: ♀ / ♂</td> <td>OPEN: ♀ / ♂</td> </tr> <tr> <td>KB: 16/24 KG</td> <td>8/16 KG</td> </tr> </table>	ULTIMA: ♀ / ♂	OPEN: ♀ / ♂	KB: 16/24 KG	8/16 KG	<p>75 KB swings to share</p> <p>75 Burpee facing line jump over</p> <p>75kcal Ski-ERG to share</p> <table border="1"> <tr> <td>ULTIMA: ♀ / ♂</td> <td>OPEN: ♀ / ♂</td> </tr> <tr> <td>KB: 16/24 kg</td> <td>KB: 8/16 kg</td> </tr> </table> <p>Burpees</p> <table border="1"> <tr> <td>75 Synchro</td> <td>75 to share</td> </tr> </table>	ULTIMA: ♀ / ♂	OPEN: ♀ / ♂	KB: 16/24 kg	KB: 8/16 kg	75 Synchro	75 to share	<p>75 KB swings to share</p> <p>75 Burpee facing line jump over</p> <p>75kcal Ski-ERG / 75 jumping jack's</p> <table border="1"> <tr> <td>PARENT: ♀ / ♂</td> <td>KID: ♀ / ♂</td> </tr> <tr> <td>KB: 8/16 kg</td> <td>KB: 4 kg</td> </tr> </table> <p>Burpees</p> <table border="1"> <tr> <td>75 Synchro</td> <td>75 to share</td> </tr> </table>	PARENT: ♀ / ♂	KID: ♀ / ♂	KB: 8/16 kg	KB: 4 kg	75 Synchro	75 to share						
ULTIMA: ♀ / ♂	OPEN: ♀ / ♂																								
KB: 16/24 KG	8/16 KG																								
ULTIMA: ♀ / ♂	OPEN: ♀ / ♂																								
KB: 16/24 kg	KB: 8/16 kg																								
75 Synchro	75 to share																								
PARENT: ♀ / ♂	KID: ♀ / ♂																								
KB: 8/16 kg	KB: 4 kg																								
75 Synchro	75 to share																								
ZONE 2	<p>75 KB Goblet Squats</p> <p>40m (4x10m) Sled Pull</p> <p>75kcal Bike-ERG</p> <table border="1"> <tr> <td>ULTIMA: ♀ / ♂</td> <td>OPEN: ♀ / ♂</td> </tr> <tr> <td>KB: 16/24 kg</td> <td>KB: 8/16 kg</td> </tr> </table> <p>Sled: 40 kg For All</p>	ULTIMA: ♀ / ♂	OPEN: ♀ / ♂	KB: 16/24 kg	KB: 8/16 kg	<p>75 Goblet Squats to share</p> <p>Sled Pull</p> <p>75 kcal Bike-ERG to share</p> <table border="1"> <tr> <td>ULTIMA: ♀ / ♂</td> <td>OPEN: ♀ / ♂</td> </tr> <tr> <td>KB: 16/24 kg</td> <td>KB: 8/16 kg</td> </tr> </table> <p>Sled: 40kg for all</p> <table border="1"> <tr> <td>80m (8x10m) ^{to share}</td> <td>40m (4x10m) ^{to share}</td> </tr> </table>	ULTIMA: ♀ / ♂	OPEN: ♀ / ♂	KB: 16/24 kg	KB: 8/16 kg	80m (8x10m) ^{to share}	40m (4x10m) ^{to share}	<p>75 Goblet Squats to share</p> <p>Sled Pull / Slam Ball Carry</p> <p>75 kcal Bike-ERG to share</p> <table border="1"> <tr> <td>PARENT: ♀ / ♂</td> <td>KID: ♀ / ♂</td> </tr> <tr> <td>KB: 8/16 kg</td> <td>KB: 4 kg</td> </tr> <tr> <td>Sled: 40 kg</td> <td>Slam Ball: 4 kg</td> </tr> <tr> <td>20m (2x10m)</td> <td>20m (2x10m)</td> </tr> </table>	PARENT: ♀ / ♂	KID: ♀ / ♂	KB: 8/16 kg	KB: 4 kg	Sled: 40 kg	Slam Ball: 4 kg	20m (2x10m)	20m (2x10m)				
ULTIMA: ♀ / ♂	OPEN: ♀ / ♂																								
KB: 16/24 kg	KB: 8/16 kg																								
ULTIMA: ♀ / ♂	OPEN: ♀ / ♂																								
KB: 16/24 kg	KB: 8/16 kg																								
80m (8x10m) ^{to share}	40m (4x10m) ^{to share}																								
PARENT: ♀ / ♂	KID: ♀ / ♂																								
KB: 8/16 kg	KB: 4 kg																								
Sled: 40 kg	Slam Ball: 4 kg																								
20m (2x10m)	20m (2x10m)																								
ZONE 3	<p>75 Single arm DB Shoulder Press</p> <p>45 Slam ball over shoulder</p> <p>75kcal ROW-ERG</p> <table border="1"> <tr> <td>ULTIMA: ♀ / ♂</td> <td>OPEN: ♀ / ♂</td> </tr> <tr> <td>DB: 15/22,5kg</td> <td>DB: 7/15 kg</td> </tr> <tr> <td>Slam ball:</td> <td>Slam ball:</td> </tr> <tr> <td>20/30 kg</td> <td>15/20 kg</td> </tr> </table>	ULTIMA: ♀ / ♂	OPEN: ♀ / ♂	DB: 15/22,5kg	DB: 7/15 kg	Slam ball:	Slam ball:	20/30 kg	15/20 kg	<p>75 Single DB Shoulder Press to share</p> <p>Slam Ball over Shoulder</p> <p>75kcal ROW-ERG to share</p> <table border="1"> <tr> <td>ULTIMA: ♀ / ♂</td> <td>OPEN: ♀ / ♂</td> </tr> <tr> <td>DB: 15/22,5kg</td> <td>DB: 7/15 kg</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Slam ball:</td> </tr> <tr> <td>90 ^{to share} 20/30 kg</td> <td>45 ^{to share} 15/20 kg</td> </tr> </table>	ULTIMA: ♀ / ♂	OPEN: ♀ / ♂	DB: 15/22,5kg	DB: 7/15 kg	Slam ball:		90 ^{to share} 20/30 kg	45 ^{to share} 15/20 kg	<p>75 Single DB Shoulder Press to share</p> <p>45 Slam Ball over Shoulder to share</p> <p>75kcal ROW-ERG to share</p> <table border="1"> <tr> <td>PARENT: ♀ / ♂</td> <td>KID: ♀ / ♂</td> </tr> <tr> <td>DB: 7/15 kg</td> <td>DB: 4 kg</td> </tr> <tr> <td>Slam Ball: 20/30</td> <td>4kg</td> </tr> </table>	PARENT: ♀ / ♂	KID: ♀ / ♂	DB: 7/15 kg	DB: 4 kg	Slam Ball: 20/30	4kg
ULTIMA: ♀ / ♂	OPEN: ♀ / ♂																								
DB: 15/22,5kg	DB: 7/15 kg																								
Slam ball:	Slam ball:																								
20/30 kg	15/20 kg																								
ULTIMA: ♀ / ♂	OPEN: ♀ / ♂																								
DB: 15/22,5kg	DB: 7/15 kg																								
Slam ball:																									
90 ^{to share} 20/30 kg	45 ^{to share} 15/20 kg																								
PARENT: ♀ / ♂	KID: ♀ / ♂																								
DB: 7/15 kg	DB: 4 kg																								
Slam Ball: 20/30	4kg																								

FAMILY DIVISION: FITNESS, FUN & MEMORIES WITH YOUR MINI TEAMMATE

This is a special division within the sports competition that celebrates the bond between parents and children. It provides a unique opportunity for a parent and child to team up, showcase their skills, and compete together in a fun and engaging environment.

The Parent-KID Duo Division includes a variety of sports that can be enjoyed by both parents and children. It is open to all parent-child pairs, regardless of their skill level.

All weights and movements can and will be adjusted because this DIVISION is for FUN !!

Each team must consist of one parent and one child (+6 - 12 years old), fostering a sense of togetherness, cooperation, and shared experiences.

You can see the overview and repetitions scheme in the following document:

ULTIMA BEACH RACE DIVISIONS OVERVIEW - WEIGHTS, DISTANCE AND REPETITIONS SCHEME

DIVISION / WORKOUT	KB SWINGS	LINE FACING BURPEES	SKI-ERG	KB GOBLET SQUATS	SLED PULL	BIKE-ERG	SINGLE ARM DB SHOULDER PRESS	SLAM BALL OVER SHOULDER	ROW-ERG
--------------------	-----------	---------------------	---------	------------------	-----------	----------	------------------------------	-------------------------	---------

INDIVIDUAL

Women ULTIMATE	75 reps / 16 kg	75 reps	75 kcals	75 reps / 16 kg	40m / 40 kg	75 kcals	75 reps / 15 kg	45 reps / 20 kg	75 kcals
Women OPEN	75 reps / 8 kg	75 reps	75 kcals	75 reps / 8 kg	40m / 40 kg	75 kcals	75 reps / 7 kg	45 reps / 15 kg	75 kcals
Men ULTIMATE	75 reps / 24 kg	75 reps	75 kcals	75 reps / 24 kg	40m / 40 kg	75 kcals	75 reps / 22,5 kg	45 reps / 30 kg	75 kcals
Men OPEN	75 reps / 16 kg	75 reps	75 kcals	75 reps / 16 kg	40m / 40 kg	75 kcals	75 reps / 15 kg	45 reps / 20 kg	75 kcals

DIVISION / WORKOUT	KB SWINGS	LINE FACING BURPEES	SKI-ERG	KB GOBLET SQUATS	SLED PULL	BIKE-ERG	SINGLE ARM DB SHOULDER PRESS	SLAM BALL OVER SHOULDER	ROW-ERG
--------------------	-----------	---------------------	---------	------------------	-----------	----------	------------------------------	-------------------------	---------

BUDDY

Women ULTIMATE	75 reps / 16 kg (to share)	75 reps (synchro)	75 kcals (to share)	75 reps / 16 kg (to share)	80m / 40 kg (to share)	75 kcals (to share)	75 reps / 15 kg (to share)	90 reps / 20 kg (to share)	75 kcals (to share)
Women OPEN	75 reps / 8 kg (to share)	75 reps (synchro)	75 kcals (to share)	75 reps / 8 kg (to share)	40m / 40 kg (to share)	75 kcals (to share)	75 reps / 7 kg (to share)	45 reps / 15 kg (to share)	75 kcals (to share)
Men ULTIMATE	75 reps / 24 kg (to share)	75 reps (synchro)	75 kcals (to share)	75 reps / 24 kg (to share)	80 m / 40 kg (to share)	75 kcals (to share)	75 reps / 22,5 kg (to share)	90 reps / 30 kg (to share)	75 kcals (to share)
Men OPEN	75 reps / 16 kg (to share)	75 reps (synchro)	75 kcals (to share)	75 reps / 16 kg (to share)	40m / 40 kg (to share)	75 kcals (to share)	75 reps / 15 kg (to share)	45 reps / 20 kg (to share)	75 kcals (to share)
MIXED ULTIMATE	75 reps / 16-24 kg (to share)	75 reps (synchro)	75 kcals (to share)	75 reps / 16-24 kg (to share)	80m / 40 kg (to share)	75 kcals (to share)	75 reps / 7-15 kg (to share)	90 reps / 20-30 kg (to share)	75 kcals (to share)
MIXED OPEN	75 reps / 8-16 kg (to share)	75 reps (synchro)	75 kcals (to share)	75 reps / 8-16 kg (to share)	40m / 40 kg (to share)	75 kcals (to share)	75 reps / 7-15 kg (to share)	45 reps 15-20 kg (to share)	75 kcals (to share)

DIVISION / WORKOUT	KB SWINGS	LINE FACING BURPEES	SKI-ERG	KB GOBLET SQUATS	SLED PULL	BIKE-ERG	SINGLE ARM DB SHOULDER PRESS	SLAM BALL OVER SHOULDER	ROW-ERG
--------------------	-----------	---------------------	---------	------------------	-----------	----------	------------------------------	-------------------------	---------

FAMILY

DAD / KID	75 reps / 4-16 kg (to share)	75 reps (to share)	75 kcals 75 jumping-jacks	75 reps / 4-16 kg (to share)	20m / 40 kg 20m slam ball carry - 4kg	75 kcals (to share)	75 reps / 4-15 kg (to share)	45 reps 4-20 kg (to share)	75 kcals (to share)
MOM / KID	75 reps / 4-8 kg (to share)	75 reps (to share)	75 kcals 75 jumping-jacks	75 reps / 4-8 kg (to share)	20m / 40 kg 20m slam ball carry - 4kg	75 kcals (to share)	75 reps / 4-7 kg (to share)	45 reps 4-15 kg (to share)	75 kcals (to share)

RACE FLOW

All the running will be surrounding the 3 workout zones. Athletes run around and enter and exit on the same side always. After each 1km run (350m for FAMILY division) the athletes enter into a workout zone. 3 different workout zones must be completed. At the end they'll have a final sprint to reach the end of the race. All individual and buddy competitors will have to complete the full distance of 3km + 3 workout zones + final sprint. In the BUDDY and Family category both athletes MUST cross the line holding each-others hands.

FAMILY: PARENT & KID will only run 350m each time instead of 1km + the final sprint.

ZONE 1:

After conquering the first 1km running, athletes transition to the ZONE 1 where we have 3 workouts.

1.- KB SWINGS:

You will complete: @FEMALE/MALE

INDIVIDUAL

- ULTIMATE: 75 repetitions @16/24 kg
- OPEN: 75 repetitions @8/16 kg

BUDDY

- ULTIMATE: 75 repetitions to share @16/24 kg
- OPEN: 75 repetitions to share @8/16 kg

FAMILY

PARENT & KID: 75 repetitions to share @8/16 & @4 kg

Athletes will advance to a new section every 25 reps. At the end of the 75 reps each athlete must return the KB to the first section where the KB was initially.

2.-LINE FACING BURPEES JUMP OVER :

You will complete @FEMALE/MALE

INDIVIDUAL

- ULTIMATE: 75 repetitions
- OPEN: 75 repetitions

BUDDY

- ULTIMATE: 75 synchro repetitions
- OPEN: 75 repetitions to share

FAMILY

PARENT & KID: 75 repetitions to share

Athletes will advance to a new section every 25 reps.

3.- SKI-ERG

You will complete: @FEMALE/MALE

INDIVIDUAL

- ULTIMATE: 75 kcal Ski-ERG
- OPEN: 75 kcal Ski-ERG

BUDDY

- ULTIMATE: 75 kcal Ski-ERG to share
- OPEN: 75 kcal Ski-ERG to share

FAMILY

PARENT & KID: 75 kcal / 75 jumping jack's

ZONE 2:

After conquering the second 1km running (350m for FAMILY division, athletes transition to the ZONE 2 where we have 3 workouts.

1.- KB GOBLET SQUATS:

You will complete: @FEMALE/MALE

INDIVIDUAL

- ULTIMATE: 75 repetitions @16/24 kg
- OPEN: 75 repetitions @8/16 kg

BUDDY

- ULTIMATE: 75 repetitions to share @16/24 kg
- OPEN: 75 repetitions to share @8/16 kg

FAMILY

PARENT & KID: 75 repetitions to share @8/16 & @4 kg

Athletes will advance to a new section every 25 reps. At the end of the 75 reps each athlete must return the KB to the first section where the KB was initially.

2.- SLED PULL

You will complete @FEMALE/MALE

INDIVIDUAL

- ULTIMATE: 40m (4x10m) @ 40kg
- OPEN: 40m (4x10m) @ 40kg

BUDDY

- ULTIMATE: 80m (8x10m) to share @ 40kg
- OPEN: 40m (4x10m) to share @40 kg

FAMILY

PARENT & KID: 20m (2x10m) @ 40kg & 20m slam ball carry @ 4kg - Alternating Parent and KID.

3.- BIKE-ERG

You will complete: @FEMALE/MALE

INDIVIDUAL

- ULTIMATE: 75 kcal Bike-ERG
- OPEN: 75 kcal Bike-ERG

BUDDY

- ULTIMATE: 75 kcal Bike-ERG to share
- OPEN: 75 kcal Bike-ERG to share

FAMILY

PARENT & KID: 75 kcal Bike-ERG to share.

ZONE 3:

After conquering the third and last 1km running (350m for parents & KID's), athletes transition to the ZONE 3 where we have 3 workouts.

1.- SINGLE ARM DB SHOULDER PRESS:

You will complete: @FEMALE/MALE

INDIVIDUAL

- ULTIMATE: 75 repetitions @15/22,5 kg
- OPEN: 75 repetitions @7/15 kg

BUDDY

- ULTIMATE: 75 repetitions to share @15/22,5 kg
- OPEN: 75 repetitions to share @7/15 kg

FAMILY

PARENT & KID: 75 repetitions to share @7/15 & @4 kg

Athletes will advance to a new section every 25 reps. At the end of the 75 reps each athlete must return the DB to the first section where it was initially.

2.- SLAM BALL OVER THE SHOULDER

You will complete @FEMALE/MALE

INDIVIDUAL

- ULTIMATE: 45 repetitions @20/30 kg
- OPEN: 45 repetitions @15/20 kg

BUDDY

- ULTIMATE: 90 repetitions @20/30 kg to share
- OPEN: 45 repetitions @15/20 kg to share

FAMILY

PARENT & KID: 45 repetitions to share @15/20 kg & @4 kg

Athletes will advance to a new section every 15 reps (30 reps for ULTIMATE BUDDY division). At the end of the 45 reps (90 reps for ULTIMATE BUDDY division) each athlete must return the slam ball to the first section where it was initially.

3.- ROW-ERG

You will complete: @FEMALE/MALE

INDIVIDUAL

- ULTIMATE: 75 kcal ROW-ERG
- OPEN: 75 kcal ROW-ERG

BUDDY

- ULTIMATE: 75 kcal ROW-ERG to share
- OPEN: 75 kcal ROW-ERG to share

FAMILY

PARENT & KID: 75 kcal ROW-ERG to share.

Once the third zone is completed athletes will sprint to the finish line to finish the race. Your score will be the total time to complete the race. In BUDDY and FAMILY divisions both athletes MUST cross the line holding each-others hands.

MOVEMENT STANDARDS

ERGOMETERS (SKI - BIKE - ROW)

Before starting the workout the monitor must be (re)set by a JUDGE. It will be ready. Always use the machine assigned to your lane.

After completing the required "kcal", the athlete must raise his/her arm to call over a JUDGE to confirm the required "kcal" have been completed.

The athlete can continue the race and leave the station only after receiving the JUDGE's confirmation of completion.

If the athlete violates any of the above mentioned points, the athlete will receive a time penalty issued by the Head Judge. The time penalty will be based upon the violation.

Ski-ERG

The athlete's feet must remain on the SkiErg platform at all times during the exercise. Lifting the feet during the execution of the exercise is allowed.

Bike-ERG

The athlete's feet must remain on the pedals at all times during the exercise. The height of the seat can be adjusted at any time.

Row-ERG

The athlete's feet must remain on the feet placements of the rower all times during the exercise.

*The damper setting on the ERGOMETERS will be preset to the following resistance:

- WOMEN ULTIMATE: 6
- WOMEN OPEN: 5
- MEN ULTIMATE: 7
- MEN OPEN: 6

*Note: Each athlete is allowed to adjust the damper setting to his/her own preferences. However, once the athlete starts the exercise, he/she is not allowed to change again and must remain with the chosen setting until the completion of the required kcal has been completed. (Except in FAMILY division, the damper can be adjusted as necessary at any time)

KETTLEBELL SWING

Athletes start with the kettlebell just below the groin, the kettlebell is then swung up above the horizontal line.

REP START

- Hang position.
- Entire kettlebell is behind the vertical plane made by the tip of the athlete's toes and inside the legs.

REP END

- Standing tall.
- Entire kettlebell with the handle breaks the horizontal plane of the top of the athlete's shoulders.
- Elbows locked out.

REP REQUIREMENTS

- Kettlebell must be swung up in one fluid motion.

CYCLE & POST REP

- The athlete may return to rep start in any controlled manner.

FACING BURPEE OVER LINE

Athletes start from lying on the ground facing the object, get up and jump over the line.

REP START

- Prone position.
- Both hands, chest and foot on each side of the 90° line
- REP END
- Standing free on the other side of the object.

REP REQUIREMENTS

- Jump over the line. No need to jump with both feet simultaneously. Step OVER the line is a NO REP.
- Athlete passes over the object with the entire body. Touching the line is a NO REP.

CYCLE & POST REP

- The athlete may return to rep start in any controlled manner.

TEAM SYNCHRO

- Rep start.

KETTLEBELL GOBLET SQUAT

Athlete, with weight in front of chest, squats down below parallel and returns to standing.

REP START

- Standing tall.
- Object is kept in front of the chest.

REP END

- Standing tall.
- Object is kept in front of the chest.

REP REQUIREMENTS

- Achieve the bottom of the squat.
- Object is supported by the hands in front of the chest throughout the full repetition.

CYCLE & POST REP

Rep end is a valid rep start.

SLED PULL

Athlete pulling the sled towards him/her with rope.

REP START

- Standing free behind the start line
- Sled behind the start line

REP END

- Standing free behind the end line
- Sled behind the end line

REP REQUIREMENTS

- Athletes must pull the sled toward the end line.
- The athlete may stand or sit during the task but may not take steps while pulling the sled.

CYCLE & POST REP

- Continuous segments: rep end is a valid new rep start.
- Otherwise: the athlete may return to rep start in any controlled manner.

MEASUREMENTS

- Start line and end line.

VALID OBJECT/EQUIPMENT

- Sled with rope

DUMBBELL SHOULDER PRESS

Athlete moves object from shoulders to overhead - dip and driving the object with legs is allowed.

REP START

- Standing tall
- Object supported in the front-rack

REP END

- Overhead lock-out

REP REQUIREMENTS

- Knees and hips must be extended after the object has left the front-rack and until overhead lock-out is achieved.

CYCLE & POST REP

- The object can be returned to rep start in any controlled manner.

SLAM BALL OVER SHOULDER

The athlete takes the slam ball from the ground, moves it over his shoulder and lets it fall to the ground on the opposite side of his body.

REP START

- Slam ball on the ground.
- Hand(s) on the slam ball.

REP END

- Standing tall.
- Slam ball passes over the shoulder.

REP REQUIREMENTS

- None.

CYCLE & POST REP

- The object may be returned to rep start in any controlled manner.

LEGAL CONSIDERATIONS

Event Terms & Conditions: Ticket Sales

This page (together with the documents referred to on it) sets out the terms and conditions under which we sell event entries on the event registration website www.ultimabeachrace.com, allowing you to attend and participate in our ULTIMA BEACH RACE.

Please read these terms and conditions carefully before registering for ULTIMA BEACH RACE on www.ultimabeachrace.com (Event website). By registering to participate in the race, you agree to be bound by these terms and conditions. If any part of these Terms and Conditions is unclear, please contact us via email at info@ultimabeachrace.com.

Please print a copy of these terms and conditions for future reference. If you refuse to accept these terms and conditions, you will not be able to register for the Ultima Beach Race.

TEAM CAPTAINS (BUDDY), PLEASE NOTE: As a team captain, you confirm that you are responsible for completing your team roster prior to the Ultima Beach Race. You are not authorized to submit information on behalf of your teammates. Before competing, both you and your teammates must sign the participation waiver (Athlete Waiver and Medical Questionnaire) during the registration process.

Information about us:

www.ultimabeachrace.com is operated by European Fitness League Limited (referred to as "We", "Our", or "Us"). We are registered in Netherlands CF Events Koning Lodewijklaan 752 7314GX APELDOORN NETHERLANDS KvK-nº: 69193711 VAT-nº: NL 857776782B01 Insurance number: 00350071868

Your status:

By placing an order through our site, you confirm that:

- You are legally capable of entering into binding contracts.
- You are at least 18 years old.

How the contract is formed between you and Us and your right to cancel:

During the registration process, as the buyer, you will become the team captain or primary individual. After registering your personal information and creating a team (BUDDY, FAMILY divisions), you will make payment and submit your teammates' information. Once you confirm your team and complete the payment, your teammates will receive an invitation to register their personal information individually for the event.

You will not be asked to submit Personal Data on behalf of anyone else. Each competitor must register their own personal information (Except for the case of the KID's in the FAMILY division, where it must be the parent or legal representative).

Each competitor must also sign Our Athlete Waiver and Medical Questionnaire during the registration process for participation in an Ultima Beach Race. A team captain is not required to sign on behalf of their teammate(s).

After creating a team or making an individual payment, you will receive a receipt and confirmation email from us acknowledging receipt of your payment and registration. If you do not receive an email from us within 48 hours of payment, please contact us at info@ultimabeachrace.com.

If you wish to withdraw from the event, you can transfer your place to someone else via your dashboard on www.ultimabeachrace.com up to 7 days before the event. Please note that the replacement person must meet the event's participant criteria as per the selected category during registration.

Tickets are non-refundable and cannot be exchanged or transferred for commercial gain without consent from ULTIMA.

Availability, use, and pricing of Teams:

You agree that any tickets purchased are for personal use only and may not be resold or offered for resale at a premium or for any other trade purposes.

There are limited tickets and team categories available for each Ultima Beach Race and competition. Ticket availability may change at Our discretion. You are responsible for checking your details. Only athletes registered online before the event will be allowed to compete in the Ultima Beach Race.

Spectators must purchase a spectator ticket from www.ultimabeachrace.com to gain entry. Visitors without a valid ticket will not be admitted to the Event.

Ownership of a ticket or any other Ultima Beach Race ticket or wristband does not confer any rights to use, alter, copy, or deal with any symbols, trademarks, logos, or intellectual property belonging to X-zone.

All prices are subject to change. Tickets are sold with the right to discount prices later. We reserve all rights in this regard. If entry prices are discounted, you are not entitled to a refund of the difference if you paid the full price for your entry.

Ultima Beach Race Scheduling:

Organizers reserve the right to alter or vary the content or timing of the Event, in whole or in part, due to circumstances beyond their control, without obligation to refund or exchange tickets.

Participant entries are subject to our right to alter or vary the published Ultima Beach Race program.

Published start and finish times at Ultima Beach Race are estimates and subject to change. We are not liable for changes to published times.

It is your responsibility to ensure you arrive at the venue on time and to make arrangements in case the event starts early or runs late. We will not refund costs for travel or meet the costs of alternative travel arrangements or for any indirect loss due to an Event not running as advertised.

Ultima Beach Race Cancellations, Postponements, and Material Alterations:

In case of cancellation, postponement, or "Material Alteration" of the Event, you are entitled to a refund as per these terms and conditions. No refunds will be given if the cancellation occurs during the Event. Personal arrangements including travel, accommodation, and subsistence arranged by you are at your own risk, and We are not liable for any loss or wasted expenditure.

A "Material Alteration" is a change that, in Our reasonable opinion, significantly alters the Ultima Beach Race from what could reasonably be expected. Changes to times, workouts, number of workouts, workout durations, and workout locations (within reason) do not constitute a Material Alteration.

If Event dates are altered due to COVID-19, ticket holders will be offered alternative dates or events, or a full refund.

To claim a refund in case of cancellation, postponement, or Material Alteration, contact Us via email at info@ultimabeachrace.com. Refunds will be issued only to the person who registered online. COVID-19-related refunds will be processed within 7 working days; other refunds within 28 days of the cancellation, postponement, or Material Alteration.

It is your responsibility to check for Event cancellations, rescheduling, or Material Alterations. Information will be provided on Our site, social media channels, and/or at the venue as soon as reasonably practicable.

You are not entitled to any refunds except as expressly provided in these terms and conditions or at Our sole discretion.

Ultima Beach Race: Access, Rules, and Refusal of Entry:

We reserve the right to refuse entry to or eject you or your team from the Ultima Beach Race and may conduct security searches. We may refuse to sell an entry or spectator ticket for reasons including (but not limited to):

- Health and safety concerns.
- Behavior likely to affect others' enjoyment.
- Threatening, abusive, or insulting behavior towards participants, staff, or organizers.
- Suspected influence of alcohol or drugs.
- Refusal to sign Our Athlete Waiver and Medical Questionnaire.
- Breach of these terms and conditions.

If you have a complaint regarding an Ultima Beach Race (including participation issues), contact one of Our stewards or venue staff.

Privacy Policy

MARKETING AND ADVERTISING ON ULTIMA BEACH RACE

We may use the information you provide, either by signing up to an event, registering for an account, buying a spectator ticket or joining our email list, to send you communications about Ultima Beach Race and products. These communications would be by email and occasionally by SMS, with your consent.

You can change your marketing preferences at any time by clicking on the “unsubscribe” link in the footer of our emails, or by writing to us, emailing us or phoning us. All contact details can be found on our Contact Page.

We may analyze the information we collect about you to improve the targeting of communications. We use profiling and screening techniques to ensure that our communications to you are relevant and timely, and to provide an improved experience for you. When building a profile, we may analyze geographic, demographic and other information relating to you to better understand your interests and preferences so we can contact you with the most relevant communications. In doing this, we may use additional information from third party sources when it is available. If you do not wish your data to be used in this way, please contact us at info@ultimabeachrace.com. Bovenkant formulier Onderkant formulier

REFUND POLICY

Unfortunately, we are unable to offer refunds on any ULTIMA BEACH RACE competitor or spectator tickets. Please see our policy on competitor tickets below.

- You can change your buddy once.
- You will receive a voucher for the next event (if you cancel 14 days before the event)
- You can't sell this ticket to third part