

# 1ª EDICIÓN

# TCA CANARIAS

Bomberos y fuerzas y cuerpos de seguridad

## 16 y 17 de noviembre de 2018

San Cristóbal de La Laguna

Organizado por

Seguridad Ciudadana del Ayto. de San Cristóbal de La Laguna



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE  
SAN CRISTÓBAL DE  
LA LAGUNA

COLABORAN:



CLUBPYBOM  
POLCIAS Y BOMBEROS DE MADRID

2.	<b>FECHA, HORA Y LUGAR DE CELEBRACIÓN</b>	<b>2</b>
3.	<b>INSCRIPCIONES, PARTICIPACIÓN Y LIMITE DE COMPETIDORES</b>	<b>3</b>
4.	<b>CATEGORIAS</b>	<b>3</b>
5.	<b>DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN DE TCA</b>	<b>4</b>
1.	<b>CROSS DE 5 KILOMETROS</b>	<b>4</b>
2.	<b>LANZAMIENTO DE PESO</b>	<b>4</b>
3.	<b>100 METROS LISOS</b>	<b>5</b>
4.	<b>100 METROS NADO LIBRE</b>	<b>5</b>
5.	<b>TREPA DE CUERDA</b>	<b>6</b>
6.	<b>LEVANTAMIENTO DE PESO</b>	<b>6</b>
7.	<b>DOMINADAS</b>	<b>7</b>
8.	<b>CARRERA DE OBSTÁCULOS</b>	<b>7</b>
	<b>Anexo I: Ficha de inscripción de equipos.</b>	<b>11</b>

## 1. ORGANIZACIÓN

La 1ª edición del TCA Canarias está organizada por el Área de Seguridad Ciudadana del Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna. La prueba cuenta con el apoyo del Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna y con la colaboración de la Asociación Deportiva – Cultural DEX-TCANARIAS y el Club Policías y Bomberos de Madrid (PYBOM)

## 2. FECHA, HORA Y LUGAR DE CELEBRACIÓN

Se realizarán los días 16 y 17 de noviembre de 2018 para la competición individual y por equipos.

La hora de inicio será determinada por la organización.



### Estadio Francisco Peraza

Camino de San Diego  
38208 San Cristóbal de La Laguna  
Canarias

## 3. INSCRIPCIONES, PARTICIPACIÓN Y LIMITE DE COMPETIDORES

Podrán tomar parte en la prueba todos aquellos bomberos, miembros de las fuerzas y cuerpos de seguridad y no profesionales que lo deseen, siempre y cuando estén correctamente inscritos, tanto en los tiempos como en las formas establecidas para ello.

El límite de inscritos queda fijado en **70** competidores.

Todos los inscritos profesionales (bomberos y miembros de las fuerzas y cuerpos de seguridad) tendrán que acreditarse mediante la presentación del carnet o identificativo profesional que les identifique como bomberos o miembros de las fuerzas y cuerpos de seguridad en el momento de recoger su dorsal.

Las inscripciones se podrán realizar a través de la página web del evento: [www.conchipcanarias.com](http://www.conchipcanarias.com) el precio es de **31€**. Los participantes que compitan en la categoría individual y en la de por equipos, tendrán que abonar **10€** más por cada prueba.

Todo competidor inscrito deberá conocer el presente reglamento.

El director del evento podrá descalificar a cualquier competidor que no cumpla el presente reglamento y/o tenga una actitud antideportiva.

#### 4. CATEGORIAS

- **Bomberos y policías:**
  - Individual, para hombres y mujeres:
    - Open: de 18 a 29 años.
    - Sénior A: de 30 a 34 años.
    - Sénior B: de 35 a 39 años.
    - Máster A: de 40 a 44 años.
    - Máster B: de 45 a 49 años.
    - Grand Máster A: de 50 a 54 años.
    - Grand Máster B: de 55 a 59 años.
    - Grand Máster C: más de 60 años.
  - Equipos unisex de 4 personas (cada competidor del equipo decidirá las 2 pruebas que quiere que les puntúe)
  - Equipos mixtos 2 personas (cada competidor decidirá las 4 pruebas que quiere que le puntúe)
- **NO profesionales:**
  - Individual, para hombres y mujeres:
  - **CATEGORÍA ÚNICA**
  - Equipos unisex de 4 personas (cada competidor del equipo decidirá las 2 pruebas que quiere que les puntúe)
  - Equipos mixtos 2 personas (cada competidor decidirá las 4 pruebas que quiere que le puntúe)

Al finalizar la competición a todos los competidores se les hará entrega de un diploma de participación con las marcas y puntos conseguidos.

#### 5. DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN DE TCA

La competición consta de 8 disciplinas deportivas:

1. Cross de 5 kilómetros
2. Lanzamiento de peso.
3. 100 metros lisos.
4. 100 metros nado libre.
5. Tropa de cuerda de 6 metros.
6. Levantamiento de peso (press de banca).
7. Dominadas.
8. Carrera de obstáculos.

- **Categoría Individual:**

Todo competidor/a deberá realizar todas las pruebas, si algún competidor o competidora no hiciera el intento será descalificado.

- **Categoría equipos:**

Para el computo de los puntos del equipo, el capitán del equipo deberá presentar la ficha del Anexo 1, debidamente cumplimentada con el nombre del equipo, los componentes y las pruebas que puntuarán para el equipo por cada miembro, dos en el caso de los equipos de cuatro y cuatro para los equipos de dos.

Una vez entregada la ficha, los componentes como las pruebas a puntuar de cada miembro del equipo no podrán ser modificadas<sup>1</sup>.

## 1. CROSS DE 5 KILOMETROS

Se aplicará la normativa vigente según la IAAF para este tipo de pruebas.

La hora de la salida será la determinada por la organización.

La prueba se realizara en los alrededores del estadio y el terreno en el que transcurrirá será de asfalto y tierra.

El tiempo máximo para completar la distancia de cinco (5) kilómetros será de treinta (30) minutos. Todo participante que exceda este tiempo se le asignará cero (0) puntos, no siendo descalificado, siempre y cuando no abandone sin finalizar el recorrido.

La toma de tiempos se podrá realizar de forma manual o mediante chip.

## 1. LANZAMIENTO DE PESO

Se aplicará la normativa vigente según la IAAF para este tipo de pruebas.

Se establecerá un tiempo para realizar lanzamientos de calentamiento.

Todo competidor tendrá dos (2) intentos y deberá estar atento a la orden de llamada e instrucciones del juez.

El juez en aplicación de la normativa de la Federación Internacional De Atletismo podrá dar nulo al competidor que no ejecute el lanzamiento correctamente.

De los dos intentos, el que se puntuará será el mejor.

Se determina el peso a lanzar en función de las siguientes categorías:

- **Masculino:**

- *Open, Senior A y Senior B:* con un peso de siete kilos y 260 gramos (7 kg y 260 gr)
- *Master A, Master B, Gran Master A, Gran Master B y Gran Master C:* con un peso de seis kilos (6 kg)

- **Femenino:**

---

<sup>1</sup> Salvo causa justificada y motivada, previa deliberación de la organización.

- *Todas las categorías:* con un peso de cuatro kilos (4 kg)



## 2. 100 METROS LISOS

Se aplicará la normativa vigente según la IAAF para pruebas combinadas. Solamente se permite una salida falsa por serie sin la descalificación del/de los atleta/s responsable/s de la salida falsa.

Cualquier atleta/s responsable de posteriores salidas falsas en la serie será descalificado.

La descalificación del competidor por salida falsa, supondrá que su puntuación es de cero (0) puntos.

El tiempo máximo para completar la distancia será de diecisiete (17) segundos. Todo participante que exceda este tiempo se le asignará cero (0) puntos, no siendo descalificado, siempre y cuando no abandone sin completar la distancia.

La prueba se realizara en pista sintética y, se podrán usar zapatillas de clavos hasta seis (6) milímetros y tacos de salida.

La toma de tiempos podrá ser manual o video finish.



## 3. 100 METROS NADO LIBRE

Se aplicará la normativa vigente según la FINA para el estilo libre. Solamente se permite una salida falsa por serie sin la descalificación del/de los nadador/es responsable/s de la salida falsa. Cualquier nadador/es responsable de posteriores salidas falsas en la serie será descalificado. Se podrá salir desde la pileta o desde el podio de salida.

La descalificación del competidor por salida falsa, supondrá que su puntuación es de cero (0) puntos.

El tiempo máximo para completar la distancia será de dos (2) minutos. Todo participante que exceda este tiempo se le asignará cero puntos, no siendo descalificado, siempre y cuando no abandone sin completar la distancia.

Se nadará en piscina de 25 metros. Se establecerá un tiempo para realizar ejercicios de calentamiento.

La toma de tiempos podrá ser manual o electrónica.

Imprescindible el uso de gorro. No se permitirá bañadores que no estén homologadas por la FINA



#### 4. TREPA DE CUERDA

La campana se encuentra a seis (6) metros del suelo.

Se establecerá un tiempo para realizar ejercicios de calentamiento.

Partiendo desde la posición de sentado, el participante deberá ascender solo con la ayuda de brazos y tocar la campana con la mano.

El tiempo comienza cuando el competidor sale y termina al tocar la campana, el tiempo máximo para realizar la trepa será de veintitrés (23) segundos. Todo participante que exceda este tiempo se le asignará cero puntos.

La toma de tiempos se hará de forma manual con la toma de tres (3) tiempos, siendo el válido el intermedio de los tres. También podrá usarse por la organización un sistema automático de toma tiempo.

No se permitirán zapatillas.

Habrán dos (2) intentos, utilizando el mejor tiempo para la puntuación. El competidor podrá declinar la realización del segundo intento.

Será descalificado aquel competidor que, durante la trepa o al lanzar para tocar la campana, señal o plato, haga presa con las piernas en la cuerda. Sólo se permite la presa con las piernas para descender por la cuerda una vez concluido el ejercicio.

Será anulada y, por lo tanto, se puntuará con cero (0) puntos, aquel participante que en la realización de la prueba:

- No toque la campana con la mano, pasar la cinta o tocar el plato.
- En el momento de la salida no se encuentren completamente apoyadas piernas y glúteos.
- Realice la trepa con zapatillas.



## 5. LEVANTAMIENTO DE PESO

Se aplicará la normativa vigente según la IPF (Federación Internacional de Powerlifting) para este tipo de pruebas.

Se establecerá un tiempo para realizar ejercicios de calentamiento y habrá dos (2) bancos para realizar la prueba.

Se realizarán dos (2) intentos, siendo el mejor el utilizado para la puntuación.

Los competidores deberán indicar a los jueces el peso con el que realizarán el primer intento, el peso se deberá ajustar a fracciones de dos kilos y medio (2'5 kg).

Si el primer intento del competidor ha sido válido, dará a los jueces el peso del segundo levantamiento, incrementando los kilos en fracciones de dos kilos y medio (2'5 kg), pudiendo declinar la realización del segundo intento.

En el caso de que el primer intento haya sido nulo, el competidor deberá indicar a los jueces si mantiene el peso solicitado al inicio de la prueba. Si lo modifica deberá incrementar el peso de partida en fracciones de dos kilos y medio (2'5 kg).

En todo momento el competidor deberá estar atento a las instrucciones del juez árbitro, que marcará los tiempos del levantamiento:

- **Start:** indicará el comienzo de la prueba.
- **Press:** una vez descendida la barra hasta el pecho y después que el juez haya visto una mínima pausa en él, dará esta voz para que el competidor eleve el peso.
- **Rack:** una vez hecho el levantamiento completo, es decir, con los brazos completamente extendidos, deberá esperar a esta orden para dejar la barra en los soportes.

El incumplimiento de estos pasos dará lugar a un levantamiento nulo.

La posición será decúbito supino, con el culo siempre apoyado y los pies permanecer siempre en la misma posición de inicio del ejercicio.

En cada banco habrá 3 jueces, para dictaminar los levantamientos válidos o nulos con la proporción de dos a uno (2:1).

El agarre de la barra deberá realizarse de forma que todos los dedos de la mano rodeen la barra (según imagen) y la apertura máxima será la anchura de los hombros.

## 6. DOMINADAS

Se aplicarán las normas que se utilizan en los WPF (World Police and Fire Games) y en el Campeonato de España de TCA.

Cualquier agarre será permitido. No se pueden utilizar guantes.

Cuando el competidor comience el temporizador se pondrá en marcha, el competidor deberá de esperar tres (3) segundos para comenzar la siguiente dominada, que será marcado con un "beep" audible y dará la salida de cada dominada.

No se contarán las dominadas en las que el competidor no sobrepase la barbilla por encima de la barra de dominadas.

El competidor deberá estar siempre con las dos (2) manos en la barra, si se suelta, la prueba termina y solo se le cuentan las dominadas que haya hecho.

Si el competidor, durante el desarrollo del ejercicio, toca o se apoya con los pies en alguna parte de la estructura, pared o suelo, será descalificado.



## 7. CARRERA DE OBSTÁCULOS

Se aplicarán las normas que se utilizan en los WPMFG (World Police and Fire Games) y en el Campeonato de España de TCA.

La manera correcta de superar cada obstáculo y las penalizaciones en cada uno de ellos, se explicarán por la organización inmediatamente antes de comenzar, realizando un recorrido por el circuito con todos los participantes.

La penalización aplicable será de cinco (5) segundos por cada infracción cometida en los distintos obstáculos, añadiéndose al tiempo total invertido en realizar el recorrido la suma de todas las penalizaciones cometidas por el competidor.

Las penalizaciones serán acumulables, pudiendo tener más de una penalización en alguno de los obstáculos.

### o Arrastre de Muñeco:

La distancia a recorrer se establece en función de las siguientes categorías:

#### ● Masculino:

- *Open, Senior A y Senior B:* veinte (20) metros.
- *Master A, Master B, Gran Master A, Gran Master B y Gran Master C:* diez (10) metros.

#### ● Femenino:

- *Todas las categorías:* diez (10) metros.

La distancia establecida, según categorías, se hará en recorridos de ida y vuelta. El competidor se situará en la línea de salida con el muñeco sujeto por debajo de las axilas, en el momento que los pies del participante atraviesen la línea de salida comenzará a contar el tiempo total del recorrido.

Durante la distancia establecida a recorrer, los pies del muñeco deben ir en permanente contacto con el suelo. En caso contrario se penalizará (ver imagen).

Al ser un recorrido de ida y vuelta, el giro se realizará alrededor de un cono, situado a la mitad de la distancia establecida, debiendo realizar el giro en sentido horario. En caso de hacerlo en sentido contrario se penalizará. Si el cono fuese desplazado o derribado por el participante o por alguna parte del muñeco, también se penalizará.

o **Salto de Valla:**

Ha de superarse pasando por la parte superior y no está permitido apoyarse en los soportes inclinados laterales, de hacerlo se penalizará. En caso de que el competidor no pueda superar al primer intento la valla, deberá de hacer un segundo intento, para continuar el circuito. Sino realizase el segundo intento se penalizará.



o **Salto de Muro:**

erarse pasando por la parte superior y no está permitido apoyarse en los soportes inclinados laterales, de hacerlo se penalizará. En caso de que el competidor no pueda superar al primer intento la valla, deberá de hacer un segundo intento, para continuar el circuito. Sino realizase el segundo intento será penalizado.

o **Paso de la Red:**

Consta de una malla de 4x4, en la que el competidor deberá pisar 8 recuadros, sin poder pisar la red. Si se pisa la red se penalizará, a no ser que se vuelva a empezar desde el recuadro inmediatamente anterior al de cometer el fallo y se retira la penalización.



o **Monkey Bar:**

Al inicio, ambos pies deben de estar apoyados en el peldaño de arranque y deberá tocar todos los palos de la estructura, y al finalizar los pies de nuevo deben de apoyar en el peldaño de salida. No apoyar ambos pies a la vez en los peldaños de entrada y/o salida, así como, no tocar todos los travesaños supondrá una penalización por cada infracción. Si el participante se cae deberá de empezar desde el inicio.

o **Paso de Valla:**

Para el salto de valla deberán colocarse las dos manos sobre la valla, si sólo se colocase una se penalizará. Además ambas manos deben de agarrar la valla con las palmas hacia abajo y el dorso hacia arriba, con los dedos apuntando en el sentido del salto, en caso contrario será penalizado.



o **Salto de Minivalla:**

pasar la valla por encima con un salto, empleando cualquier técnica. Se penalizará si la valla es derribada.

o **Paso por Debajo:**

Se ha de pasar la estructura por debajo, reptando. Si la estructura se mueve fuera de las marcas que señalizan su posición, se penalizará.

o **Salto de Muro:**

Ha de superarse pasando por la parte superior y  está permitido apoyarse en los soportes inclinados laterales, de hacerlo se penalizará. En caso de que el competidor no pueda superar al primer intento la valla, deberá de hacer un segundo intento, para continuar el circuito. Sino realizase el segundo intento será penalizado.

o **Laberinto:**

pasar la estructura en forma de zigzag. No se puede tocar ni mover la estructura, cualquiera de ambas infracciones se penalizará de forma acumulativa por cada vez que se toque o se mueva la estructura.



o **Paso de Ruedas:**

Se ha de pasar introduciendo un pie en cada hilera de ruedas, pisando en el hueco central de cada neumático. No se podrá pisar la superficie externa de la rueda, de hacerlo el competidor será penalizado, acumulando tantas penalizaciones como infracciones cometa.

o **Sprint Final:**

Carrera final hasta la línea de meta, donde finalizará el tiempo total invertido en la realización de la Carrera de Obstáculos. La distancia de este sprint vendrá determinada en función de la distancia desde el último obstáculo, el paso de ruedas, hasta la línea de meta.

**LA ORGANIZACIÓN SE RESERVA EL DERECHO DE CAMBIAR O MODIFICAR ELEMENTOS Y CIRCUITO.**





Anexo I: Ficha de inscripción de equipos.

**Nombre del Equipo:**

COMPETIDORES		Cross	Peso	100m lisos	100m libres
Capitán:	pruebas				
	marcas				
Competidor 2:	pruebas				
	marcas				
Competidor 3:	pruebas				
	marcas				
Competidor 4:	pruebas				
	marcas				
FIRMA DEL CAPITÁN:					

**Nombre del Equipo:**

COMPETIDORES		Cross	Peso	100m lisos	100m libres
Capitán:	pruebas				
	marcas				
Competidor 2:	pruebas				
	marcas				
FIRMA DEL CAPITÁN:					