



Penalización por repeticiones inválidas (No Rep):

En caso de identificarse repeticiones inválidas durante la revisión de video, se aplicará una penalización de tiempo por cada “no rep”. Esta penalización se calculará utilizando el tiempo promedio por repetición del movimiento específico en el que ocurrió la falta, obtenido a partir del tiempo empleado en dicho segmento dividido entre el número de repeticiones válidas de ese movimiento, y sumando tres (3) segundos adicionales por cada repetición inválida. El total de la penalización será añadido al tiempo final del atleta. Este criterio busca reflejar de manera más precisa el impacto real de cada error según la naturaleza del movimiento.

Ejemplo de aplicación:

EJEMPLO 1

TEST:

3 rounds de:

- 10 thrusters
- 500 m remo

Atleta termina en **9:00 minutos (540 segundos)**

Durante la revisión se detectan **2 no reps en thrusters**

Del video se identifica que el atleta completó los thrusters en un total acumulado de **3:00 minutos (180 segundos)**

→ Promedio por thruster:

$$180 \div 30 \text{ reps} = \mathbf{6 \text{ segundos por rep}}$$

→ Penalización por no rep:

$$6 + 3 = \mathbf{9 \text{ segundos}}$$

→ Penalización total:

$$9 \times 2 = \mathbf{18 \text{ segundos}}$$

Tiempo final ajustado:

9:18 minutos

EJEMPLO 2

Ejemplo adicional (movimiento técnico):

Workout:

4 rounds de:

- 6 **snatches** (peso moderado)
- 12 burpees over bar

Atleta termina en **10:00 minutos (600 segundos)**

Durante la revisión se detectan **3 no reps en snatches** (por no bloquear completamente arriba)

Del video se identifica que el atleta completó todos los snatches en un total acumulado de **4:00 minutos (240 segundos)**

→ Total de snatches: $6 \times 4 = 24$ reps válidas

→ Promedio por snatch:

$240 \div 24 = 10$ **segundos por rep**

→ Penalización por no rep:

$10 + 3 = 13$ **segundos**

→ Penalización total:

$13 \times 3 = 39$ **segundos**

Tiempo final ajustado:

10:39 minutos