

NACIONAL DE FUNCIONAL FITNESS EN LÍNEA

THROWDOWN

2026

MÉXICO BUSCA A SUS MEJORES ATLETAS

TOP 10 DE CADA CATEGORÍA OBTIENE PASE AL
PANAMERICANO DE LA IF3

PLAYBOOK OFICIAL



Bienvenidos a toda la comunidad Throwdown. 3

INFORMACIÓN GENERAL..... 4

FORMATO DE COMPETENCIA..... 7

PRUEBAS 9

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO 3

LAYOUT DE CÁMARA POR PRUEBA 8

LINEAMIENTOS DE VIDEO OFICIALES..... 11

REGLAMENTO GENERAL 14

SISTEMA DE PUNTUACIÓN..... 17

POLÍTICA DE DESEMPATE 19

PENALIZACIONES..... 20

PROCESO DE APELACIÓN 23

PREMIOS 2

GLOSARIO..... 2

SCORE CARDS..... 1

..... 2

..... 2

..... 3

..... 4

Bienvenidos a toda la comunidad Throwdown.

Este espacio es suyo.

Throwdown Nacional Online 2026 no se trata sólo de competir, se trata de coincidir... de encontrarnos en el esfuerzo, en la disciplina y en esas ganas de ser mejores cada día.

Aquí no importa desde dónde entrenes, ni el tamaño de tu box, ni tu experiencia. Importa que estés aquí, dando el paso, sumándote a algo que nos une.

Esto no empezó ayer.

Es una tradición que venimos construyendo desde 2013, 2014, 2015 y 2016... creciendo con cada edición de Throwdown, consolidando una comunidad que no deja de avanzar.

Y en los últimos años, dimos un paso más grande.

Desde 2022, con la creación del mundial, encendimos una nueva etapa.

2023 nos llevó a Hermosillo.

2024 vivimos el Nacional en Jalisco.

2025 hicimos historia en Morelia.

Y el año pasado fue increíble.

Logramos algo que nos marcó como comunidad: tuvimos representación en Australia en la categoría Masters, y llegamos hasta Lituania con nuestros atletas en categorías Junior, Equipos y Abierta.

Eso no fue casualidad... fue el resultado de una comunidad que trabaja, que cree y que avanza unida.

Y este año, vamos por más.

Cada uno de ustedes le da sentido a esta temporada.

Cada intento, cada repetición y cada resultado construye esta comunidad.

Hoy arrancamos juntos.

Como atletas, como coaches, como equipo.

Gracias por ser parte.

Gracias por creer.

Y sobre todo, gracias por moverse.

Esto es Throwdown.

Y esto lo construimos entre todos.

INFORMACIÓN GENERAL

El Campeonato Nacional Throwdown Online 2026 de Funcional Fitness es una competencia oficial organizada por la México Functional Fitness Federación, diseñada para evaluar el nivel físico y técnico de atletas a nivel nacional mediante un formato accesible, estandarizado y competitivo.

Este evento se llevará a cabo en modalidad online, permitiendo la participación de atletas de toda la República Mexicana mediante la ejecución, grabación y validación de pruebas bajo lineamientos oficiales.

Fechas Importantes

- Inicio de competencia:
8 de abril de 2026 a las 12:00 a.m. (hora CDMX)
A partir de este momento los atletas podrán comenzar a ejecutar, grabar y subir sus pruebas.
- Cierre de inscripciones:
2 de mayo de 2026 a las 11:59 p.m. (hora CDMX)
- Fecha límite para subir videos:
6 de mayo de 2026 a las 11:59 p.m. (hora CDMX)
(No habrá prórrogas ni excepciones)
- Publicación de resultados:
25 de mayo de 2026 a las 12:00 p.m. (hora CDMX)

Plataforma de Inscripción

Las inscripciones se realizarán exclusivamente a través de la plataforma oficial:

WODREPS

<https://wodreps.com/info/throwdown2026>

Es responsabilidad del atleta completar correctamente su registro dentro de los tiempos establecidos.

Niveles de Competencia

Los atletas deberán inscribirse en uno de los siguientes niveles, de acuerdo con su experiencia y capacidad:

- Activación Física
- Iniciación Deportiva
- Alto Rendimiento

La elección del nivel es responsabilidad del atleta y/o su entrenador.

Categorías por Edad

Las categorías se determinan con base en la edad del atleta al 31 de diciembre de 2026.

Juniors

- 11–12 años
- 13–14 años

- 15–16 años
- 17–18 años
- 19–20 años
- 21–22 años

Abierta

- 18 años en adelante (sin límite de edad)

Másters

- 30–34 años
- 35–39 años
- 40–44 años
- 45–49 años
- 50–54 años
- 55–59 años
- 60–64 años
- 65 años y más

Ramas

- Varonil
- Femenil

Modalidades de Competencia

*Individual

Los atletas compiten de manera individual en todas las pruebas.

*Equipos

- Integrados por 4 atletas (2 hombres y 2 mujeres)
- Edad indistinta
- Disponible únicamente en el nivel Alto Rendimiento

Cada atleta deberá realizar todas las pruebas de forma individual y subir sus respectivos videos.

El resultado del equipo se determinará mediante la suma de los puntajes individuales de sus integrantes.

Requisitos de Participación

- Ser mexicano por nacimiento o naturalización para la categoría alto rendimiento.
- Presentar documentación oficial que valide su identidad y nacionalidad
- Inscribirse en la categoría y nivel correspondiente
- Cumplir con todos los lineamientos técnicos y reglamentarios del evento

Proceso de Inscripción

1. Las inscripciones se abrirán una vez publicada la convocatoria oficial.

2. El registro se realizará únicamente a través de la plataforma WODREPS.

[Click aquí para inscribirte](#)

3. El atleta deberá seleccionar correctamente:

- Nivel
- Categoría
- Modalidad

4. El registro será considerado válido únicamente al completar el proceso y pago correspondiente.

Clasificación al Panamericano 2026

- Los 10 mejores atletas de cada categoría y rama de los niveles INICIACIÓN DEPORTIVA y ALTO RENDIMIENTO obtendrán su clasificación para representar a México en el Panamericano 2026.
- En modalidad por equipos, clasificarán los 5 mejores equipos.

FORMATO DE COMPETENCIA

El Campeonato Nacional Throwdown Online 2026 se desarrollará bajo un formato individual y por equipos, diseñado para evaluar de manera integral las capacidades físicas de cada atleta dentro del Functional Fitness.

Estructura General

La competencia consta de 6 pruebas (events), cada una enfocada en un componente específico del fitness:

1. Resistencia (Endurance)
2. Peso corporal (Bodyweight)
3. Mixto (Mixed)
4. Fuerza (Strength)
5. Potencia (Power)
6. Habilidad (Skill)

Cada atleta deberá completar todas las pruebas correspondientes a su nivel y categoría, dentro del periodo oficial de competencia.

Modalidad Individual - Todos los atletas compiten de manera individual dentro de su:

- Nivel
- Categoría de edad
- Rama (varonil/femenil)
- Cada prueba genera un score individual (tiempo, repeticiones o carga).
- Los resultados se ordenan en un ranking general por prueba, asignando puntos según la posición obtenida.
- El resultado final del atleta será la suma total de puntos obtenidos en todas las pruebas.

Modalidad por Equipos - La modalidad de equipos estará disponible únicamente para el nivel Alto Rendimiento.

- Cada equipo estará conformado por:
 - 4 atletas
 - 2 hombres y 2 mujeres
 - Edad indistinta
- Aunque el registro es por equipo, la competencia se desarrolla de forma individual:
 - Cada atleta realiza las 6 pruebas
 - Cada atleta sube sus propios videos
 - Cada atleta obtiene su score individual
- El resultado final del equipo se calculará mediante:
 - La suma de los puntajes individuales de sus 4 integrantes

Formato de Ejecución - La competencia se realiza en modalidad online.

- Los atletas deberán:
 1. Realizar cada prueba conforme al estándar establecido
 2. Grabar su ejecución completa
 3. Subir su video y score en la plataforma oficial dentro del plazo
- Todas las pruebas tienen:
 - Formato definido (For Time, AMRAP, RM, etc.)
 - Time cap (tiempo límite)
 - Estándares de movimiento obligatorios

Validación de Resultados

- Todos los resultados estarán sujetos a:
 - Revisión de video
 - Validación por el comité de jueces
- Un score podrá ser:
 - Válido → Cumple todos los lineamientos
 - Ajustado → Se corrigen repeticiones inválidas
 - Nulo → Incumple requisitos (video, estándar, tiempo, etc.)

Clasificación

- Se generará un leaderboard oficial por:
 - Nivel
 - Categoría
 - Rama
 - Equipos (cuando aplique)
- Clasifican:
 - Top 10 individual de cada categoría y rama de los niveles iniciación deportiva y alto rendimiento → Panamericano
 - Top 5 equipos → Panamericano

Consideraciones Importantes

- El atleta es responsable de:
 - Inscribirse en la categoría correcta
 - Cumplir con los estándares
 - Entregar su evidencia en tiempo y forma
- La competencia está diseñada para ser:
 - Justa
 - Estandarizada
 - Accesible a nivel nacional

PRUEBAS

El Campeonato Nacional Throwdown Online 2026 está conformado por 6 pruebas (tests) diseñadas para evaluar de manera integral las capacidades físicas del atleta dentro del Functional Fitness.

Cada prueba responde a un componente específico del rendimiento y será adaptada de acuerdo con el nivel y la categoría correspondiente.

Objetivo de las Pruebas -Las pruebas tienen como finalidad evaluar el fitness de manera global, considerando:

- Resistencia cardiovascular
- Capacidad gimnástica
- Fuerza máxima
- Potencia
- Habilidad técnica
- Capacidad de adaptación a estímulos variados

Estructura de las Pruebas - Las 6 pruebas oficiales son:

1. Resistencia (Endurance): Evalúa la capacidad del atleta para sostener un esfuerzo prolongado en el tiempo, generalmente en trabajos monoestructurales de larga duración.
2. Peso Corporal (Bodyweight) - Evalúa el dominio del propio cuerpo a través de movimientos gimnásticos y patrones básicos de desplazamiento.
3. Mixto (Mixed) : Combina elementos de carga externa, gimnasia y trabajo metabólico, poniendo a prueba la versatilidad del atleta.
4. Fuerza (Strength) : Evalúa la capacidad de mover la mayor carga posible, ya sea en levantamientos máximos o en complex con barra olímpica.
5. Potencia (Power) : Evalúa la capacidad de generar fuerza de manera rápida en esfuerzos cortos y de alta intensidad.
6. Habilidad (Skill) : Evalúa la ejecución técnica de movimientos complejos que requieren coordinación, control y eficiencia.

Formatos de Competencia - Las pruebas podrán presentarse en diferentes formatos, tales como:

- For Time (FT): Completar el trabajo en el menor tiempo posible
- AMRAP: Máximo número de repeticiones en un tiempo determinado
- RM / 1RM: Máximo peso en una repetición
- Complex Secuencia de movimientos con barra sin soltarla
- Chippers o rondas múltiples

Cada prueba especificará claramente su formato, repeticiones, cargas y time cap.

Adaptación por Nivel - Las pruebas estarán adaptadas según el nivel del atleta:

- Activación Física: Enfocado en accesibilidad, seguridad y fundamentos básicos del movimiento.

- Iniciación Deportiva: Introduce mayor complejidad técnica y volumen de trabajo.
- Alto Rendimiento: Exige dominio técnico, intensidad elevada y manejo de cargas avanzadas.

Consideraciones generales

- Todos los atletas deberán completar las pruebas dentro del periodo oficial.
- Cada prueba debe realizarse conforme a los estándares de movimiento establecidos.
- El incumplimiento de estándares podrá resultar en:
 - Repeticiones inválidas (No Rep)
 - Ajustes en el score
 - Invalidación del resultado
- En caso de no finalizar dentro del time cap, se registrará:
 - El tiempo límite
 - Más las repeticiones completadas

Orden de ejecución

- Las pruebas pueden realizarse en el orden que el atleta decida, dentro del periodo oficial.
- No es obligatorio completar todas las pruebas en un mismo día.
- Se recomienda planificar estratégicamente la ejecución para optimizar el rendimiento.

Las pruebas a evaluar serán:

1. Resistencia/endurance: Esta prueba evaluará la capacidad del atleta para ejecutar movimientos en un tiempo prolongado mayor a 20 min, mover, trasladar, empujar o direccionarse a una distancia determinada.

Nivel: Alto rendimiento

Todas las categorías (edades)

5km remo

Time Cap 30 min

Nivel: Iniciación deportiva

Todas las categorías (edades)

5km remo

Time Cap 30 min

Nivel: Activación física

Todas las categorías (edades)

3km remo

Time Cap 20 min

Flujo de la prueba

Lo atletas inician arriba de la remadora, con la correa de ajuste del pedal colocada en los pies pero sin tocar el mango, y a la cuenta del 3, 2, 1 el reloj comienza a marcar el tiempo a partir de 0 segundos hasta llegar al time cap. El monitor de la remadora deberá de estar programado con la distancia objetivo según el nivel antes de comenzar. Damper libre, deberá ser concept 2.

Sólo el atleta podrá ajustar DAMPER y correas.

2. Peso corporal/Bodyweight: esta prueba evaluará la capacidad del atleta de desarrollar movimientos con su propio peso y elementos monoestructurales (push ups, squats, pull ups, toes to bar, saltos a la caja, shuttle run, Burpees, entre otros.

Nivel: Alto rendimiento

Categorías: Juniors 11-14 años.

Por tiempo

30 Pull ups

20 Burpee box step over 20/18"

10 toes to bar

10 shuttle run (7.5-7.5m)

Time Cap 10 min

Categorías: Juniors 15-18 años.

Por tiempo

50 Pull ups

40 Burpee box jump over 24/20"

30 toes to bar

10 shuttle run (7.5-7.5m)

Time Cap 10 min

Categorías: Juniors 19-22 años.

Por tiempo

50 Chest to bar

40 Burpee box jump over 24/20"

30 toes to bar

10 shuttle run (7.5-7.5m)

Time Cap 10 min

Categorías: Máster 30-39 años

Por tiempo

50 Chest to bar

40 Burpee box jump over 24/20"

30 toes to bar

10 shuttle run (7.5-7.5m)

Time Cap 10 min

Categorías: Máster 50-59 años.

Por tiempo

50 pull ups

30 Burpee box step over 20/18"

10 toes to bar

10 shuttle run (7.5-7.5m)

Time Cap 10 min

Nivel: Iniciación deportiva

Categorías: Juniors 11-16 años

Por tiempo

50 air squats

40 box step over 20/18"

30 burpees jump over the line

10 shuttle run (7.5-7.5m)

Time Cap 10 min

Categoría: Abierta.

Por tiempo

50 pull ups

40 box jump over 20/18"

30 burpees jump over the line

10 shuttle run (7.5-7.5m)

Time Cap 10 min

Categorías: Abierta/Equipos.

Por tiempo

50 Chest to bar

40 Burpee box jump over 24/20"

30 toes to bar

10 shuttle run (7.5-7.5m)

Time Cap 10 min

Categorías: Máster 40-49 años.

Por tiempo

50 Pull ups

40 Burpee box jump over 24/20"

30 toes to bar

10 shuttle run (7.5-7.5m)

Time Cap 10 min

Categorías: Máster 60-65 y más años.

Por tiempo

30 Pull ups

20 Burpee box step over 20/18"

10 toes to bar

10 shuttle run (7.5-7.5m)

Time Cap 10 min

Categorías: Junior 17-22 años

Por tiempo

50 pull ups

40 box jump over 20/18"

30 burpees jump over the line

10 shuttle run (7.5-7.5m)

Time Cap 10 min

Categoría: Másters 30-39 años.

Por tiempo

50 pull ups

40 box jump over 20/18"

30 burpees jump over the line

10 shuttle run (7.5-7.5m)

Time Cap 10 min

Categorías: Másters 40-49 años

Por tiempo

50 air squats

40 box step over 20/18"

30 burpees jump over the line

10 shuttle run (7.5-7.5m)

Time Cap 10 min

Categorías: Másters 50-59 años

Por tiempo

50 air squats

40 box step over 20/18"

30 burpees jump over the line

10 shuttle run (7.5-7.5m)

Time Cap 10 min

Categorías: Máster 60-65 y más años.

Por tiempo

50 air squat

40 step Back lunge

30 sprawls

2 shuttle run (7.5-7.5m)

Time Cap 10 min

Nivel Activación Física

Categorías: TODAS

Por tiempo

50 air squat

40 step Back lunge

30 sprawls

2 shuttle run (7.5-7.5m)

Time Cap 10 min

Flujo de la prueba:

Esta prueba es un "Por tiempo" (FT/For time), el atleta deberá de completar todo el test dentro del tiempo indicado, de lo contrario se tomará la cantidad de reps que logre hacer de forma satisfactoria en ese tiempo, El atleta inicia de pie junto a su primer ejercicio a ejecutar, al terminarlo avanzará a la siguiente y así sucesivamente, el atleta no puede avanzar de estación si no completa las repeticiones solicitadas de cada ejercicio.

En todas las categorías se realiza shuttle run y este ejercicio contará como 1rep al recorrer 7.5m de ida y 7.5m de vuelta.

Revisar el estándar de movimiento de la IF3.

3. Mixto/Mixed: Esta prueba evaluará el desempeño del atleta en mover elementos con carga externa con peso variado y dificultad indeterminada así como movimientos con auto cargas y elementos mono estructurales, esta prueba mezclará los elementos para crear una prueba con más de 4 movimientos. -thruster, saltos a la cuerda, wall walk, HSPU, snatch, power clean, etc.

Nivel: Alto rendimiento

Categorías: Juniors 11-14 años.

2 rondas
10 thruster 45/35lbs
20 push up hand release
50 single under
2 rondas
10 thruster 55/45lbs
10 push ups hand release
50 double under.
Time cap 16 min

Categorías: Juniors 19-22 años

2 rondas
20 thruster 135/85lbs
20 Hand stand push ups
100 Double under
2 rondas
10 thruster 155/105lbs
10 Wall walk
50 Double under crossover
Time cap 16 min

Categorías: Másters 30-39 años

2 rondas
20 thruster 135/85lbs
20 Hand stand push ups
100 Double under
2 rondas
10 thruster 155/105lbs
10 Wall walk
50 Double under crossover
Time cap 16 min

Categorías: Másters 50-59 años

2 rondas
20 thruster 55/45lbs
20 Hand stand push ups *ab mat
50 Double under
2 rondas
10 thruster 75/65lbs
10 Wall walk
50 Double under
Time cap 16 min

Categorías: Juniors 15-18 años

2 rondas
20 thruster 65/45lbs
20 Hand stand push ups *ab mat
50 Double under
2 rondas
10 thruster 96/65lbs
10 Wall walk
50 Double under
Time cap 16 min

Categorías: Abierta/Equipos

2 rondas
20 thruster 135/85lbs
20 Hand stand push ups
100 Double under
2 rondas
10 thruster 155/105lbs
10 Wall walk
50 Double under crossover
Time cap 16 min

Categorías: Másters 40-49 años

2 rondas
20 thruster 65/45lbs
20 Hand stand push ups *ab mat
50 Double under
2 rondas
10 thruster 96/65lbs
10 Wall walk
50 Double under
Time cap 16 min

Categorías: Másters 60 y más años

2 rondas
20 thruster 45/35lbs
20 push ups Hand release
50 single under
2 rondas
10 thruster 55/45lbs
10 push ups Hand release
50 Double under
Time cap 16 min

Nivel: Iniciación deportiva

Categorías: Juniors 11-16 años

2 rondas
20 thruster 45/35lbs
20 push ups Hand release
50 single under
2 rondas
10 thruster 55/45lbs
10 push ups Hand release
50 single under
Time cap 16 min

Categorías: Abierta

2 rondas
20 thruster 55/45lbs
10 Hand stand push ups (ab mat)
50 Double under
2 rondas
10 thruster 75/65lbs
10 Wall walk
50 Double under
Time cap 16 min

Categorías: Másters 45-59 años

2 rondas
20 thruster 45/35lbs
20 push ups Hand release
50 single under
2 rondas
10 thruster 55/45lbs
10 push ups Hand release
50 single under
Time cap 16 min

Categorías: Juniors 17-22 años

2 rondas
20 thruster 55/45lbs
10 Hand stand push ups (ab mat)
50 Double under
2 rondas
10 thruster 75/65lbs
10 Wall walk
50 Double under
Time cap 16 min

Categorías: Másters 30-44 años

2 rondas
20 thruster 55/45lbs
10 Hand stand push ups (ab mat)
50 Double under
2 rondas
10 thruster 75/65lbs
10 Wall walk
50 Double under
Time cap 16 min

Categorías: Másters 60 y más años

2 rondas
20 thruster (bumper 25/10 lbs)
20 push ups Hand release
50 jump up to plate
2 rondas
10 thruster (bumper 25/10 lbs)
10 inch worm
50 jump up to plate
Time cap 16 min

Flujo de la prueba:

La prueba inicia con el atleta de pie frente a la barra o frente al disco, a la señal el atleta levantará la barra (o el disco) para comenzar con el thruster, este puede recibir en un squat clean. (Verificar estándar de movimiento de la IF3)

Al concluir las repeticiones, el atleta pasará al siguiente movimiento para realizar el elemento gimnástico correspondiente a su división y categoría. Una vez terminado tomará su cuerda para realizar los saltos a la cuerda correspondientes.

El atleta deberá completar 2 rondas para avanzar al siguiente bloque en donde tendrá que cargar él mismo su barra con el peso indicado y colocando los seguros antes de comenzar.

El atleta tomará nuevamente la barra con el peso agregado y ejecutará los thrusters, al terminar avanzará a la estación de gimnasia para hacer los movimientos correspondientes y pasar a la cuerda para saltar, este bloque se repite en 2 rondas.

El tiempo finaliza cuando el atleta concluye su último salto a la cuerda o salta al disco.

En caso de no terminar durante el tiempo límite, el score será las repeticiones que haya logrado en el tiempo límite.

Estándar del evento

Barra olímpica 20k (45lbs) hombres

Barra olímpica 15k (35lbs) mujeres y juniors 12 años hasta 14 años. Varonil y femenil.

Seguros para barra

Cuerda para saltar, el atleta puede usar todas las cuerdas que necesite, tendrá que presentarlas antes de iniciar el test.

Discos (bumpers) con peso legible o pesados en báscula previo al test.

Tapetes (mats), ab mat o fommy para HSPU. *Ab mat sólo para las categorías indicadas, podrán usarlo para reducir el rango de mov. (Sólo 1 abmat de 10cm de altura máximo). Las demás categorías pueden usar abmat, siempre que la mano esté en la misma altura que la cabeza al descender.

Revisar los parámetros IF3

4 y 5. Fuerza/Strength y Potencia/Power. Fuerza: Esta prueba evaluará la capacidad del atleta para demostrar el máximo peso que pueda mover en 1 repetición o en un proceso cíclico también llamado complex con barra olímpica. Clean & jerk, snatch, Deadlift, Back/ front squat, overhead squat, etc.

Potencia: El objetivo de esta prueba es realizar una serie de movimientos y repeticiones lo más rápido posible, esta prueba se desarrolla en menos de 5 minutos y los elementos a ejecutar son variados ya descritos en pruebas anteriores.

Nivel: Alto rendimiento

Categorías: Juniors 11-22 años

Fuerza/Strength

(Juniors No realizan potencia)

1RM

Complex

3 clean

2 front squat

1 jerk

Time cap 10 min

Categorías: Abierta/Equipos

Fuerza + potencia

*Potencia

21-15-9

Hang Power clean 185/125lbs

Front squat 185/125lbs

Time cap 5 min

*Fuerza

RM

Snatch

Time cap 10 min

Categorías: Másters 40-49 años

Fuerza + potencia

*Potencia

21-15-9

Hang Power clean 135/85lbs

Front squat 135//85lbs

Time cap 5 min

*Fuerza

RM

Snatch

Time cap 10 min

Categorías: Másters 60 y más años

Fuerza + potencia

*Potencia

15-9-3

Hang Power clean 75/55lbs

Front squat 75/55lbs

Time cap 5 min

*Fuerza

RM

Snatch

Time cap 10 min

Categorías: Másters 30-39 años

Fuerza + potencia

*Potencia

21-15-9

Hang Power clean 185/125lbs

Front squat 185/125lbs

Time cap 5 min

*Fuerza

RM

Snatch

Time cap 10 min

Categorías: Másters 50-59 años

Fuerza + potencia

*Potencia

21-15-9

Hang Power clean 95/65lbs

Front squat 95/65lbs

Time cap 5 min

*Fuerza

RM

Snatch

Time cap 10 min

Nivel: Iniciación deportiva

Categorías: Juniors 11-22 años

Fuerza/Strength

1RM

Complex

3 clean

2 front squat

1 jerk

Time cap 10 min

Categorías: Abierta

Fuerza/Strength

1RM

Complex

3 clean

2 front squat

1 jerk

Time cap 10 min

Categorías: Másters 30 años en adelante

Fuerza/Strength

1RM

Complex

3 clean

2 front squat

1 jerk

Time cap 10 min

Flujo de la prueba:

A la señal el atleta tomará la barra para llevarla sobre los hombros en posición de front rack e iniciará sus hang power clean seguidos de sus front squat. El atleta deberá de completar el bloque de 21-15-9 para detener el primer score antes del time cap de 5 min, del minuto 5 al minuto 10 el atleta comenzará la segunda fase de la prueba y buscará encontrar el máximo peso posible de snatch.

Si el atleta termina la fase 1 antes del time cap de 5 min podrá ir cargando la barra para la fase 2. Pero solo podrá iniciar su primer levantamiento después del minuto 5.

No se podrá usar 2 barras para este test. Sólo el atleta podrá cargar su barra. El atleta podrá subir o bajar de peso libremente.

El peso permitido para este test será:

Barra de 45 lbs para varoniles

Barra de 35 lbs para femeniles y junior varoniles 12-13-14 años

Discos en pares de: 2.5 lbs, 5lbs, 10lbs, 15lbs, 25 lbs, 35lbs, 45lbs

Seguros metálicos o plástico.

6. Habilidad/Skill: Esta prueba está armada para demostrar la capacidad del atleta en ejecutar elementos con alto grado de dificultad, ya sea con peso corporal o con elementos de carga externa. Bar o ring muscle up, Hand stand push ups, Hand stand walk, pistol squat, movimientos con barra olímpica, etc.

Nivel: Alto rendimiento

Categorías: Juniors 11-14 años

2 rondas por tiempo

3 rope climb

6 overhead squat 45/35lbs

30 single under crossover

Time cap 10 min

Categorías: Abierta/Equipos

3 rondas por tiempo

9 RMU

6 pistol squat D

6 pistol squat I

3 overhead squat 185/125lbs

1 leg less rope climb

Time cap 12 min

Categorías: Másters 30-39 años

3 rondas por tiempo

9 RMU

6 pistol squat D

6 pistol squat I

3 overhead squat 185/125lbs

1 leg less rope climb

Time cap 12 min

Categorías: Másters 40-49 años

3 rondas por tiempo

6 RMU

4 pistol squat D

4 pistol squat I

2 overhead squat 135/75lbs

1 rope climb

Time cap 12 min

Categorías: Másters 50-59 años

3 rondas por tiempo

9 Chest to bar

3 overhead squat 95/65lbs

1 rope climb

Time cap 12 min

Categorías: Másters 60 y más años

3 rondas por tiempo

9 Chest to bar

3 overhead squat 65/45lbs

1 rope climb

Time cap 12 min

Flujo de la prueba:

La prueba inicia con el atleta de pie, a la señal el atleta podrá comenzar su movimiento correspondiente, deberá de realizar las rondas indicadas de los elementos para terminar el test.

Si el atleta no termina dentro del tiempo se tomará las repeticiones totales que logre realizar dentro de ese tiempo.

El atleta deberá de completar 6 repeticiones de sentadilla a 1 pierna (pistol squat) antes de cambiar de pierna, las reps no son alternas.

La altura de la cuerda será de 4.50 m en todas las categorías.

Atletas juniors: rope climb será a 3.6 m, su ascenso podrá ser de la forma que mejor convenga.

Los atletas podrán usar barra de 35lbs en ambas ramas (varonil y femenil) agregando el peso que le corresponda.

El atleta podrá usar las cuerdas que considere necesarias.

*Las medidas de la altura de la cuerda debe ser presentada en video.

*Así como los pesos, en caso de no ser visibles puede pesar el material.

*El atleta deberá presentar todos los elementosw frente a la cámara y para corroborar la altura del a cuerda deberá usar un flexómetro.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

PRUEBA 1: ENDURANCE

Remadora (Concept 2)

- El atleta inicia sentado en la remadora con pies asegurados.
- Las manos no deben estar en contacto con el mango antes de la señal de inicio.
- El monitor debe estar configurado en distancia y visible en todo momento.
- La repetición finaliza al completar la distancia objetivo mostrada en el monitor.
- No se permite edición ni manipulación del monitor.

PRUEBA 2: BODYWEIGHT

Pull Up

- Inicio en suspensión con brazos completamente extendidos.
- La barbilla debe superar claramente la línea horizontal de la barra.
- Extensión completa de brazos en cada repetición.

Chest to Bar Pull Up

- Inicio en suspensión con brazos extendidos.
- El pecho debe hacer contacto con la barra por debajo de la clavícula.
- Extensión completa entre repeticiones.

Toes to Bar

- Inicio en suspensión con pies detrás de la vertical de la barra.
- Ambos pies deben hacer contacto simultáneo con la barra entre las manos.
- Extensión completa de cadera y brazos al regresar.

Burpee

- El pecho y los muslos deben hacer contacto con el suelo simultáneamente.
- Al levantarse, el atleta debe alcanzar extensión completa de cadera y rodillas.

Burpee Box Jump Over

- Se cumple un burpee válido antes del salto.
- El salto sobre la caja se realiza con ambos pies simultáneamente.
- No es obligatorio extender completamente la cadera arriba de la caja.
- El atleta debe pasar al otro lado de la caja.

Burpee Box Step Over

- Se cumple un burpee válido.
- El atleta puede subir de forma escalonada.
- No es necesario salto ni extensión completa sobre la caja.

Box Jump Over

- Despegue con ambos pies.
- El atleta debe pasar sobre la caja.
- No es obligatorio extensión completa arriba.

Air Squat

- La cadera debe descender por debajo de la parte superior de la rodilla.
- Extensión completa de cadera y rodillas al subir.

Shuttle Run

- Ambas líneas deben ser claramente cruzadas con ambos pies.
- Cada ida y vuelta completa constituye una repetición.

Lunge (Step Back)

- La rodilla trasera debe hacer contacto con el suelo.
- El atleta regresa a extensión completa antes de la siguiente repetición.

Sprawl

- El pecho debe hacer contacto con el suelo.
- El atleta regresa a posición de pie con control.

PRUEBA 3: MIXED

Thruster

- Inicio con barra en front rack.
- La cadera debe descender por debajo de la rodilla en la sentadilla.
- La barra debe terminar sobre la cabeza con brazos completamente extendidos, cadera y rodillas extendidas.
- Movimiento continuo sin pausa en rack.

Push Up Hand Release

- El pecho toca el suelo.
- Las manos se separan completamente del suelo en cada repetición.
- Extensión completa de codos al finalizar.

Handstand Push Up (HSPU)

- La cabeza debe hacer contacto con el suelo o superficie permitida.
- Extensión completa de brazos al finalizar.
- El cuerpo debe iniciar y terminar en línea vertical controlada.
- Extensión completa de piernas al finalizar y deben estar en contacto con la pared para finalizar la rep.

Wall Walk

- Inicio con pecho en el suelo y pies contra la pared.
- El atleta camina con manos y pies hasta alcanzar la línea establecida.
- Regresa al suelo con control.

Double Under

- La cuerda pasa dos veces por debajo de los pies en un solo salto.

Single Under

- La cuerda pasa una vez por debajo de los pies por salto.

Double Under Crossover

- La cuerda pasa dos veces por debajo mientras los brazos se cruzan.

Inchworm

- Desde posición de pie, manos caminan al frente hasta posición de plancha.
- Regreso completo a posición de pie.

PRUEBA 4-5: STRENGTH & POWER

Hang Power Clean

- La barra inicia por encima de la rodilla.
- El atleta recibe la barra en los hombros sin pasar por sentadilla profunda.
- Extensión completa al finalizar.

Front Squat

- Barra en posición de front rack.
- Cadera por debajo de la rodilla.
- Extensión completa al finalizar.

Snatch

- Movimiento continuo desde el suelo hasta sobre la cabeza.
- Brazos completamente extendidos.
- Control total antes de soltar la barra.

Clean

- La barra se recibe en los hombros.

- Puede realizarse en power o squat.
- Extensión completa al finalizar.

Jerk

- La barra se impulsa desde los hombros hasta sobre la cabeza.
- Brazos, cadera y rodillas completamente extendidos al finalizar.

Overhead Squat

- Barra sobre la cabeza con brazos extendidos.
- Cadera por debajo de la rodilla.
- Control y estabilidad en la posición final.

PRUEBA 6: SKILL

Ring Muscle Up (RMU)

- Inicio en suspensión completa.
- Transición continua hasta soporte sobre los anillos.
- Finaliza con brazos completamente extendidos.

Pistol Squat

- Una sola pierna en contacto con el suelo.
- La cadera desciende por debajo de la rodilla.
- Extensión completa sin apoyo de la pierna libre.

Rope Climb

- El atleta asciende hasta tocar el punto o altura objetivo.
- Descenso controlado.

Legless Rope Climb

- Ascenso sin uso de piernas.
- Debe cumplir con la altura establecida.

*Todos los movimientos serán evaluados bajo los estándares oficiales de la International Functional Fitness Federation (IF3). En caso de duda, discrepancia o interpretación, prevalecerán los criterios técnicos establecidos por la IF3 sobre cualquier descripción contenida en este documento. Consulta el manual de estándares de movimiento traducido de la MF3, descárgalo [aquí mismo](#), [da clic aquí](#) se encuentran en la página oficial de ThrowDown **hasta abajo**.*

THROWDOWN - Inicio

throwdown.com.mx

Reiniciar para actualizar

Gmail YouTube Maps Traducir Biblioteca electrón... Savefrom descarg... FODMAP Nutrición y embar... e-lectancia: gEs c... Todos los favoritos

THROWDOWN

Inicio Categorías Requisitos Premios Contáctanos

Conoce los Estándares de Movimiento **2025 MF3-IF3** ([Enlace aquí](#))

¿Tienes dudas? Contáctanos para brindarte mas información

Teléfono: +52 443 440 42 52

Correo electrónico: Hola@throwdown.com.mx

[Aviso de privacidad](#)

ThrowDown

LAYOUT DE CÁMARA POR PRUEBA

Los siguientes lineamientos establecen la posición y condiciones de grabación específicas para cada prueba. Su cumplimiento es obligatorio para la validación del score.

TEST 1: RESISTENCIA (ENDURANCE)

- La cámara deberá encuadrar simultáneamente al atleta y al monitor de la remadora.
- El monitor deberá ser claramente visible en todo momento, incluyendo:
 - Programación inicial del test
 - Distancia objetivo
 - Resultado final
- El atleta deberá permanecer visible durante toda la ejecución.
- No se permiten cortes, ediciones ni manipulación del video.

TEST 2: PESO CORPORAL (BODYWEIGHT)

- La cámara deberá colocarse en un ángulo aproximado de 45°, permitiendo visualizar:
 - El rango completo de movimiento
 - Todos los elementos del workout
- Indicaciones específicas:
 - En Chest to Bar y Toes to Bar, el atleta deberá estar de frente a la cámara.
 - En Burpee Box Jump Over, el atleta deberá:
 - Ejecutar el salto frente a la caja
 - Mantener los hombros paralelos a la caja
 - Quedar de perfil respecto a la cámara
- Se debe evitar:
 - Fondos oscuros
 - Iluminación deficiente
 - Obstrucciones visuales

TEST 3: MIXTO (MIXED)

- La cámara deberá colocarse en un ángulo aproximado de 45°, asegurando visibilidad total del atleta y equipo.
- Indicaciones específicas:
 - En saltos de cuerda, el atleta deberá estar de frente a la cámara.
 - En thrusters, el atleta deberá colocarse en diagonal, manteniendo el torso visible hacia la cámara.
- Todos los movimientos deben permitir ver claramente:
 - Inicio
 - Recorrido
 - Finalización (lockout)
- Se debe evitar:
 - Iluminación deficiente
 - Fondos que dificulten la visibilidad

TEST 4 y 5: FUERZA (STRENGTH) Y POTENCIA (POWER)

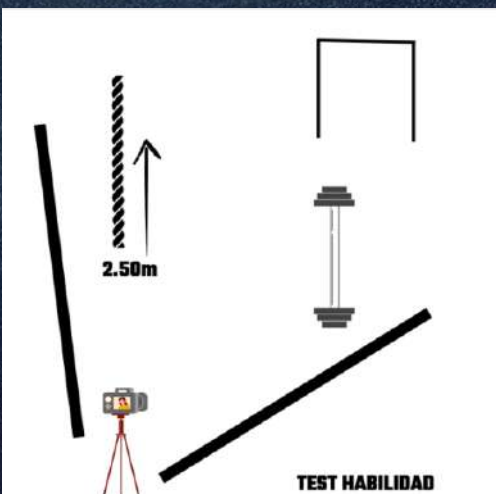
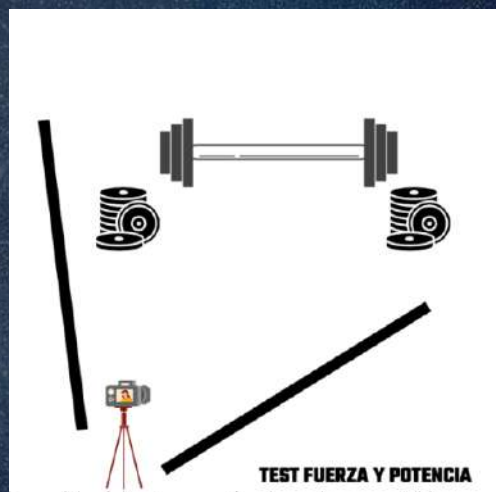
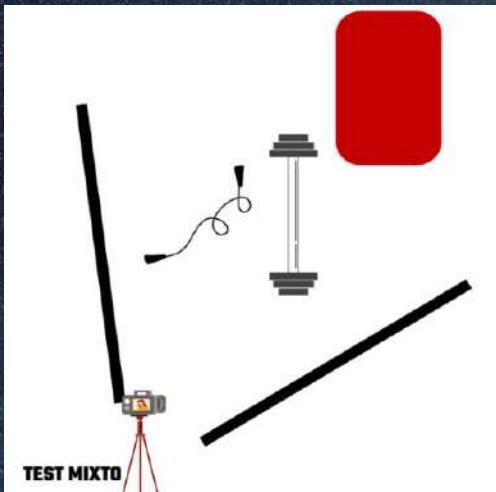
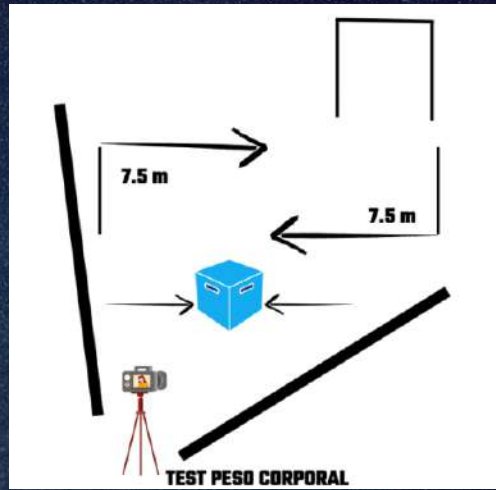
- La cámara deberá colocarse en un ángulo de 45°, mostrando:
 - Barra
 - Discos
 - Ejecución completa del levantamiento
- Indicaciones específicas:
 - El atleta deberá estar de frente a la cámara en todos los levantamientos.
 - Todo el cuerpo y la barra deben permanecer dentro del encuadre en todo momento.
- Importante:
 - Si el atleta se sale del encuadre durante un levantamiento → el intento será considerado NULO.
- Se debe asegurar:
 - Visibilidad clara del lockout
 - Control del movimiento
- Evitar:
 - Sombras, contraluces o fondos oscuros

TEST 6: HABILIDAD (SKILL)

- La cámara deberá colocarse en un ángulo de 45°, permitiendo visualizar todos los movimientos.
- Indicaciones específicas:
 - En Bar Muscle Up, el atleta deberá estar de frente a la cámara.
 - En rope climb, deberá existir una marca visible en la cuerda indicando la altura requerida.
- La cámara deberá permitir validar:
 - Extensión completa
 - Control en cada repetición
 - Altura alcanzada en la cuerda
- Se debe evitar:
 - Iluminación limitada
 - Elementos que obstruyan la visibilidad

CONSIDERACIONES GENERALES DE LAYOUT

- El ángulo recomendado para todas las pruebas es 45°, salvo que se indique lo contrario.
- El atleta, el equipo y el rango completo de movimiento deben ser claramente visibles en todo momento.
- Cualquier deficiencia en el encuadre podrá resultar en:
 - Repeticiones inválidas (No Rep)
 - Ajuste de score
 - Invalidación del video



LINEAMIENTOS DE VIDEO OFICIALES

El video es el único medio de validación de resultados, por lo que su correcta ejecución y cumplimiento de los siguientes lineamientos es obligatorio para todos los atletas.

1. REQUISITOS GENERALES

- Video obligatorio: Todas las pruebas deberán ser grabadas y enviadas para validar el score.
- Toma continua: El video debe ser ininterrumpido, sin cortes, ediciones, pausas, zoom digital o alteraciones.
- Intento único: Solo se permitirá un intento por prueba. No se aceptarán múltiples ejecuciones.

2. CONFIGURACIÓN DE GRABACIÓN

- Cámara fija: La cámara debe permanecer completamente estática durante toda la prueba.
- Encuadre obligatorio - El video debe mostrar claramente:
 - El cuerpo completo del atleta
 - El equipo utilizado
 - El rango completo de movimiento
- Ángulo de cámara: Se recomienda un ángulo de 45°, permitiendo validar correctamente cada repetición.
- Distancia: La cámara deberá colocarse a una distancia suficiente para no perder ningún elemento del encuadre.
- Altura de cámara: Preferentemente a la altura de la cadera o pecho del atleta.
- Iluminación: El espacio debe estar bien iluminado.
No se aceptarán videos con:
 - Baja visibilidad
 - Contraluces
 - Sombras que dificulten la validación

3. CRONÓMETRO

- Visible en todo momento: El cronómetro debe estar dentro del encuadre durante toda la prueba.
- Inicio claro: Debe observarse el conteo 3, 2, 1 y el inicio del tiempo.
- Formatos permitidos:
 - Reloj digital
 - Aplicación móvil
 - Cronómetro físico

4. VALIDACIÓN DE EQUIPO

Antes de iniciar cada prueba, el atleta deberá mostrar claramente en cámara:

- Pesos y barras:
 - Discos con peso visible o verificados en báscula
 - Barra correspondiente a la categoría
- Medidas y distancias:
 - Altura de caja
 - Distancia de shuttle run
 - Altura de cuerda
- Equipo adicional:

- Cuerda para saltar
- Remadora (monitor visible)
- Anillos, barra o rack

5. PRESENTACIÓN DEL ATLETA

Antes de iniciar cada prueba, el atleta deberá decir en voz clara:

- Nombre completo
- Fecha de nacimiento
- Categoría y nivel
- Nombre o número de la prueba
- Breve descripción del workout

6. DURANTE LA EJECUCIÓN

- Visibilidad constante: El atleta debe permanecer dentro del encuadre en todo momento.
- Rango de movimiento: Todos los movimientos deben ser claramente visibles para validar repeticiones.
- Sin asistencia externa: No se permite ayuda física ni intervención externa.
Solo se permite:
 - Conteo verbal
 - Jueceo sin interferencia

7. FINALIZACIÓN DEL VIDEO

Al concluir la prueba, el atleta deberá mostrar claramente:

- Cronómetro final
- Resultado obtenido (si aplica)
- Monitor de la remadora (en prueba de resistencia)
- Última repetición válida

8. FORMATO Y ENVÍO

- Formato de archivo: MP4, MOV o formato estándar compatible.
- Nombre del archivo (obligatorio): Nombre_Apellido_Categoría_Prueba
- Subida de video: El video deberá cargarse en la plataforma oficial dentro del periodo establecido.

9. MOTIVOS DE RECHAZO

El video será considerado inválido si:

- Tiene cortes, ediciones o alteraciones
- No muestra el cronómetro completo
- El atleta sale del encuadre
- No se distinguen los movimientos o equipo
- No se presentan pesos o medidas
- La calidad impide validar repeticiones
- No se realiza la presentación inicial

- No cumple con el layout establecido

10. CONSIDERACIONES FINALES

- Responsabilidad del atleta: Es responsabilidad total del atleta asegurar que su video cumpla con todos los lineamientos.
- Validación oficial: Todos los videos serán revisados por el comité organizador.
- Decisión final: La decisión del comité será final e inapelable.

REGLAMENTO GENERAL

El presente reglamento establece las normas obligatorias para todos los participantes del Campeonato Nacional Throwdown Online 2026, con el objetivo de garantizar una competencia justa, transparente y estandarizada.

1. ELEGIBILIDAD Y PARTICIPACIÓN

- Los atletas deberán registrarse en la categoría, nivel y rama que les corresponda.
- La edad del atleta será determinada con base al 31 de diciembre de 2026.
- Podrán participar:
 - Mexicanos por nacimiento
 - Mexicanos por naturalización (con documentación oficial)
- Es responsabilidad del atleta y/o entrenador:
 - Elegir correctamente su categoría
 - Cumplir con todos los lineamientos establecidos

2. FORMATO DE COMPETENCIA

- Todos los atletas deberán completar las pruebas asignadas dentro del periodo oficial.
- La competencia se desarrolla en modalidad online, mediante:
 - Ejecución de pruebas
 - Grabación en video
 - Carga de resultados en la plataforma oficial
- Cada atleta compite bajo los mismos estándares y condiciones definidos en este documento.

3. ESTÁNDARES Y VALIDACIÓN

- Todos los movimientos serán evaluados bajo los estándares oficiales de la IF3.
- Solo se contabilizarán como válidas las repeticiones que cumplan con el estándar establecido.
- El proceso de validación incluye:
 - Revisión de video
 - Verificación de ejecución
 - Confirmación del score
- El resultado podrá ser:
 - Válido
 - Ajustado (por No Reps)
 - Nulo

4. VIDEOS Y EVIDENCIA

- El envío de video es obligatorio para todas las pruebas.
- El video debe cumplir con:
 - Lineamientos técnicos
 - Layout de cámara
 - Evidencia completa del test
- La falta de video o evidencia válida resultará en:
 - Score nulo (0 puntos)

5. CONDUCTA Y FAIR PLAY

- Se espera que todos los participantes actúen con:
 - Honestidad
 - Respeto
 - Integridad deportiva
- No está permitido:
 - Manipular videos o resultados
 - Recibir ayuda externa que otorgue ventaja
 - Alterar condiciones del test
- Cualquier conducta antideportiva podrá derivar en:
 - Penalización
 - Descalificación (DQ)

6. USO DE EQUIPO

- El equipo utilizado deberá cumplir con las especificaciones indicadas en cada prueba.
- Todos los elementos deberán ser:
 - Verificables
 - Visibles en video
 - Acordes a la categoría
- El atleta es responsable de:
 - Preparar su área de competencia
 - Asegurar condiciones adecuadas de ejecución

7. RESULTADOS Y CLASIFICACIÓN

- Los resultados se publicarán en el leaderboard oficial.
- El ranking se determinará mediante el sistema de puntuación establecido.
- Clasifican:
 - Top 10 individual por categoría y rama
 - Top 5 equipos (cuando aplique)
- En caso de inconsistencias en resultados:
 - Se tomará como válido el criterio del comité organizador

8. PENALIZACIONES Y DESCALIFICACIÓN

- Se aplicarán penalizaciones en caso de:
 - Repeticiones inválidas
 - Incumplimiento de estándares
 - Fallas en el video
- Un atleta podrá ser descalificado por:
 - Incumplimiento grave del reglamento
 - Falsificación de información o evidencia
 - Conducta antideportiva

9. RESPONSABILIDAD DEL ATLETA

- El atleta participa bajo su propia responsabilidad física y médica.
- Se recomienda contar con:

- Evaluación médica previa
 - Condición física adecuada
- La organización no se hace responsable por:
 - Lesiones
 - Accidentes durante la ejecución

10. DISPOSICIONES GENERALES

- Cualquier situación no contemplada en este documento será resuelta por el comité organizador.
- Las decisiones del comité serán definitivas e inapelables.
- La inscripción al evento implica la aceptación total de este reglamento

SISTEMA DE PUNTUACIÓN

El sistema de puntuación del Campeonato Nacional Throwdown Online 2026 está diseñado para garantizar una clasificación objetiva, transparente y comparable entre todos los participantes.

1. ASIGNACIÓN DE PUNTOS - Cada prueba otorgará puntos de acuerdo con la posición obtenida en el ranking:

- 1° lugar → 1 punto
- 2° lugar → 2 puntos
- 3° lugar → 3 puntos
- ... y así sucesivamente

- Este sistema se rige bajo el principio de:
 - Menor puntaje total = mejor posición final

2. RESULTADO POR PRUEBA - Cada prueba generará un score individual, el cual puede ser:

- Tiempo (For Time)
- Repeticiones (en caso de no finalizar dentro del time cap)
- Carga (en pruebas de fuerza)

Los atletas serán ordenados en función de su desempeño en cada prueba para asignar su posición correspondiente.

3. RESULTADO FINAL INDIVIDUAL - El resultado final se obtiene mediante:

- La suma total de puntos en todas las pruebas

El atleta con menor cantidad de puntos acumulados será el ganador de su categoría.

4. RESULTADO POR EQUIPOS

- En la modalidad por equipos:
 - Cada atleta compite de forma individual
 - Cada atleta obtiene su puntaje individual
- El score final del equipo será:
 - La suma de los puntos de sus 4 integrantes
- El equipo con menor puntaje total ocupará la mejor posición.

5. SCORES INCOMPLETOS

- Si un atleta no finaliza una prueba dentro del time cap:
 - Se registrará:
 - El tiempo límite
 - Más las repeticiones completadas
- Esto permitirá ubicarlo correctamente en el ranking de la prueba.

6. SCORE NULO

Se asignará score nulo (0 o último lugar + 1 en puntos) cuando:

- No se entregue el video
- El video sea inválido
- No se complete la prueba conforme a lineamientos

El atleta será colocado al final del ranking de esa prueba.

7. AJUSTES DE SCORE

- El comité podrá realizar ajustes en caso de:
 - Repeticiones inválidas (No Reps)
 - Errores en ejecución
 - Incumplimiento parcial de estándares
- El score final reflejará únicamente las repeticiones válidas.

8. RANKING Y LEADERBOARD

- Se generará un leaderboard oficial por:
 - Nivel
 - Categoría
 - Rama
 - Equipos
- Todos los atletas serán rankeados dentro de su división correspondiente.

9. CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN

- Clasifican al siguiente evento:
 - Top 10 individual por categoría y rama
 - Top 5 equipos

10. CONSIDERACIONES FINALES

- Todos los resultados están sujetos a validación oficial.
- Cualquier modificación en los scores impactará directamente el ranking.
- La decisión final del comité organizador será definitiva e inapelable.

POLÍTICA DE DESEMPATE

En caso de empate en la puntuación total al finalizar las seis pruebas oficiales, se aplicará el siguiente criterio de desempate:

El atleta (o equipo) que haya obtenido los mejores lugares individuales a lo largo de las seis pruebas será declarado ganador.

Esto significa que se evaluará la calidad de sus posiciones: mayor cantidad de primeros lugares, en su caso segundos, terceros, y así sucesivamente, hasta romper el empate.

Este sistema prioriza el rendimiento destacado dentro de cada prueba, premiando a quienes logran posiciones más altas de manera consistente durante toda la competencia.

En la prueba de resistencia/endurance el criterio de desempate es a los 2km de remo.

PENALIZACIONES

El sistema de penalizaciones tiene como objetivo garantizar la **equidad, consistencia y cumplimiento de los estándares** durante toda la competencia. Las sanciones serán aplicadas con base en la **gravedad de la falta** y el impacto en la validez del resultado.

1. TIPOS DE PENALIZACIÓN

Las penalizaciones se clasifican en:

a) No Repetition (No Rep)

Se aplica cuando una repetición no cumple con el estándar de movimiento establecido.

- La repetición no será contabilizada en el score final.
- Aplica en todos los movimientos de todas las pruebas.

b) Ajuste de Score

Se aplicará cuando exista un incumplimiento parcial que no invalida completamente la prueba.

Puede incluir:

- Descuento de repeticiones inválidas
- Corrección del resultado final
- Ajuste en el tiempo o carga registrada

c) Score Nulo

Se asignará cuando el resultado no pueda ser validado.

El atleta recibirá:

- 0 puntos en la prueba
- Posición final en el ranking de ese evento

d) Descalificación (DQ)

Se aplicará en casos de incumplimiento grave o conducta antideportiva.

Implica:

- Eliminación de la prueba o de toda la competencia
- Anulación de resultados

2. CAUSAS DE PENALIZACIÓN

No Reps

- No cumplir con el rango de movimiento (ROM)
- Falta de extensión completa (lockout)
- Ejecución incorrecta del movimiento
- No respetar secuencia o formato del workout

Ajuste de Score

- Repeticiones dudosas o inconsistentes
- Ejecución parcial del estándar
- Errores menores en conteo o registro

Score Nulo

- No subir el video dentro del tiempo establecido
- Video con:
 - Cortes o ediciones
 - Mala calidad que impida validar repeticiones
 - Ángulo incorrecto o incompleto
- Falta de:
 - Cronómetro visible
 - Presentación del atleta
 - Validación de equipo
- No cumplir con el layout establecido

Descalificación (DQ)

- Manipulación o alteración del video
- Falsificación de resultados
- Uso de ayuda externa que otorgue ventaja
- Incumplimiento intencional del reglamento
- Conducta antideportiva o falta de respeto al comité

3. CRITERIOS DE APLICACIÓN

- Todas las penalizaciones serán determinadas por el **comité de jueces**.
- Se evaluará cada caso considerando:
 - Evidencia en video
 - Cumplimiento de estándares
 - Impacto en el resultado
- El comité podrá:
 - Aplicar una o varias penalizaciones en una misma prueba

4. IMPACTO EN EL RANKING

- Cualquier penalización afectará directamente:
 - El score del atleta

- Su posición en el ranking
- Un **score nulo** colocará al atleta al final de la tabla en esa prueba.

5. CONSIDERACIONES FINALES

- Es responsabilidad del atleta asegurar el cumplimiento total de:
 - Estándares de movimiento
 - Lineamientos de video
 - Reglamento general
- Todas las decisiones del comité organizador serán:
 - **Finales e inapelables**

PROCESO DE APELACIÓN

El proceso de apelación permite a los atletas solicitar la **revisión de un resultado o decisión**, bajo un procedimiento formal, estructurado y con tiempos definidos.

Su objetivo es garantizar **transparencia**, sin comprometer la operatividad del evento.

1. ¿QUÉ SE PUEDE APELAR?

Un atleta podrá solicitar revisión únicamente en los siguientes casos:

- Validación de su score
- Conteo de repeticiones
- Aplicación de penalizaciones
- Interpretación de estándares de movimiento

2. ¿QUÉ NO SE PUEDE APELAR?

No serán motivo de apelación:

- Errores derivados de:
 - Mala calidad de video
 - Ángulo incorrecto
 - Falta de evidencia
- Desconocimiento del reglamento
- Decisiones basadas en evidencia insuficiente
- Comparaciones con otros atletas

3. PLAZO DE APELACIÓN

- El atleta contará con un periodo de:
 - 24 a 48 horas después de la publicación de resultados preliminares
- Cualquier apelación fuera de este plazo:
 - No será considerada

4. PROCEDIMIENTO

Para realizar una apelación, el atleta deberá:

1. Enviar su solicitud a través del canal oficial designado
 2. Incluir la siguiente información:
 - Nombre completo
 - Categoría y nivel
 - Prueba a apelar
 - Descripción clara del motivo
 - Evidencia adicional (si aplica)
- No se procesarán apelaciones incompletas o sin fundamento claro.

5. PROCESO DE REVISIÓN

- El comité de jueces realizará:
 - Revisión completa del video
 - Análisis del caso conforme a estándares IF3
 - Evaluación objetiva del reclamo
- El comité podrá:
 - Mantener el resultado original
 - Ajustar el score
 - Invalidar parcialmente el resultado

6. RESOLUCIÓN

- La respuesta será comunicada al atleta dentro de un plazo definido por la organización.
- La resolución será:
 - Definitiva e inapelable

7. CONSIDERACIONES IMPORTANTES

- El envío de una apelación **no garantiza un cambio en el resultado**.
- Las apelaciones deben realizarse con:
 - Fundamento técnico
 - Respeto
 - Claridad
- El uso indebido del proceso (reclamos sin sustento o repetitivos) podrá derivar en:
 - Rechazo automático de futuras apelaciones

8. PRINCIPIO DE RESOLUCIÓN

Todas las decisiones se basarán en:

- Evidencia en video
- Estándares oficiales
- Criterio técnico del comité

En caso de duda o falta de evidencia concluyente:

- Prevalecerá la decisión del comité organizador

PREMIOS

Premios:

Primer lugar 100% de descuento en la inscripción del panamericano 2026

Segundo lugar 50% de descuento en la inscripción al panamericano 2026

Tercer lugar 25% de descuento en la inscripción del panamericano 2026

*Los premios son intransferibles.

*El descuento no incluye los gastos de plataforma u otros gastos extraordinarios.

*El atleta tendrá fecha límite para completar la inscripción, de lo contrario ese lugar será cedido a otro atleta.

*Los equipos podrán cambiar un máximo de 2 integrantes.

GLOSARIO

Atleta: Persona inscrita oficialmente en la competencia.

Categoría: División del atleta según edad.

Nivel: Clasificación del atleta según su experiencia (Activación Física, Iniciación Deportiva, Alto Rendimiento).

Rama: División por género: varonil o femenil.

Evento / Prueba (WOD): Conjunto de ejercicios definidos para evaluar el rendimiento.

For Time (FT): Formato donde se busca completar el trabajo en el menor tiempo posible.

Time Cap: Tiempo máximo permitido para completar una prueba.

Repetición (Rep): Ejecución individual de un movimiento.

Ronda (Round): Ciclo completo de una serie de ejercicios.

Score: Resultado final del atleta en una prueba (tiempo, reps o peso).

Score parcial: Resultado registrado cuando no se completa la prueba dentro del tiempo límite.

Repetición válida (Good Rep): Movimiento que cumple con el estándar establecido.

No Rep: Repetición inválida que no cumple con el estándar y no se contabiliza.

Rango de movimiento (ROM): Recorrido completo requerido para validar una repetición.

Bloqueo (Lockout): Extensión completa de articulaciones al finalizar un movimiento.

Posición inicial: Punto donde comienza un movimiento.

Posición final: Punto donde termina un movimiento válido.

1RM: Máximo peso que se puede levantar en una repetición válida.

Carga externa: Peso adicional utilizado en un ejercicio.

Barra olímpica: Barra estándar de 20 kg (varonil) o 15 kg (femenil).

Complex: Secuencia continua de movimientos con barra sin soltarla.

Endurance (Resistencia): Capacidad de sostener esfuerzo por tiempo prolongado.

Bodyweight (Peso corporal): Movimientos realizados con el propio peso del cuerpo.

Mixed (Mixto): Combinación de fuerza, gimnasia y trabajo metabólico.

Strength (Fuerza): Capacidad de mover la mayor carga posible.

Power (Potencia): Capacidad de generar fuerza rápidamente.

Skill (Habilidad): Capacidad técnica para ejecutar movimientos complejos.

Video válido: Grabación que cumple todos los lineamientos establecidos.

Ángulo de cámara: Posición desde la cual se graba al atleta.

Toma continua: Video sin cortes ni ediciones.

Elementos visibles: Atleta, equipo y cronómetro visibles durante toda la prueba.

Juez: Persona que valida la ejecución de los movimientos.

Validación de score: Proceso de revisión y aprobación de resultados.

Penalización: Sanción por incumplimiento de reglas o estándares.

Descalificación (DQ): Eliminación del atleta por incumplimiento grave.

Score nulo: Resultado inválido registrado como cero.

Leaderboard: Tabla de posiciones de los atletas.

Ranking: Clasificación final basada en el puntaje total.

Puntos: Valor asignado según la posición obtenida.

Tiebreaker: Criterio utilizado para desempatar posiciones.

Equipo: Grupo de 4 atletas que compiten juntos.


Score de equipo: Suma de los puntajes individuales de los integrantes.

Afiliación: Registro oficial del atleta ante la federación.

Responsiva: Documento donde el atleta acepta condiciones y riesgos.

Estándares IF3: Lineamientos técnicos oficiales para validar movimiento

SCORE CARDS



TEST ENDURANCE

DIVISIÓN: Todas las categorías
 Formato: For Time | Cap: 30:00


5 km Remo

TIE BREAK	Tiempo
2km	
FINAL	Tiempo
5km	

Terminado Tiempo: _____
 No terminado Distancia: _____

ATLETA
 Nombre: _____
 Sexo: Femenil Varonil

JUEZ
 Nombre: _____
 Firma: _____



TEST ENDURANCE

DIVISIÓN: Categoría recreativa
 Formato: For Time | Cap: 30:00


3 km Remo

TIE BREAK	Tiempo
2km	
FINAL	Tiempo
3km	

Terminado Tiempo: _____
 No terminado Distancia: _____

ATLETA
 Nombre: _____
 Sexo: Femenil Varonil

JUEZ
 Nombre: _____
 Firma: _____



TEST: PESO CORPORAL


DIVISIÓN: Senior Open / Teams / 19-20 / 30-34 / 35-39 (Alto Rendimiento)

Formato: For Time | Cap: 10:00min

Ejercicio	Reps	✓
Chest to Bar	50	
Burpee Box Jump Over (24/20")	40	
Toes to Bar	30	
Shuttle Run	10	

RESULTADO:
 Terminado Tiempo: _____
 No terminado Reps: _____

ATLETA: _____
JUEZ: _____



TEST: PESO CORPORAL


DIVISIÓN: Junior 12 / 13-14 / Master 60+ (Alto Rendimiento)

Formato: For Time | Cap: 10:00min

Ejercicio	Reps	✓
Pull Ups	50	
Burpee Box Jump Over (24/20")	40	
Toes to Bar	30	
Shuttle Run	10	

RESULTADO:
 Terminado Tiempo: _____
 No terminado Reps: _____

ATLETA: _____
JUEZ: _____



TEST: PESO CORPORAL


DIVISIÓN: Juniors 15-16 / 17-18 / Master 40-44 / 45-49 (Alto Rendimiento)

Formato: For Time | Cap: 10:00min

Ejercicio	Reps	✓
Pull Ups	30	
Burpee Box Step Over (20/16")	20	
Toes to Bar	10	
Shuttle Run	10	

RESULTADO:
 Terminado Tiempo: _____
 No terminado Reps: _____

ATLETA: _____
JUEZ: _____



TEST: PESO CORPORAL

DIVISIÓN: Master 50-54 / 55-59 (Alto Rendimiento)

Formato: For Time | Cap: 10:00min

Ejercicio	Reps	✓
Pull Ups	50	
Burpee Box Step Over (20/16")	30	
Toes to Bar	10	
Shuttle Run	10	

RESULTADO:
 Terminado Tiempo: _____
 No terminado Reps: _____

ATLETA: _____
JUEZ: _____



TEST: PESO CORPORAL

DIVISIÓN: Junior 12 / 13-14 / 15-16 / Master 45-59 (Iniciación Deportiva)

Formato: For Time | Cap: 10:00min

Ejercicio	Reps	✓
Air Squats	50	
Box Step Over (20/15")	40	
Burpees Jump Over Line	30	
Shuttle Run	10	

RESULTADO:

Terminado Tiempo: _____

No terminado Reps: _____

ATLETA: _____

JUEZ: _____



TEST: PESO CORPORAL

DIVISIÓN: Juniors 17-18 / 19-20 / Senior Open / Master 30-44 (Iniciación Deportiva)

Formato: For Time | Cap: 10:00min

Ejercicio	Reps	✓
Push Ups	50	
Box Jump Over (20/15")	40	
Burpees Jump Over Line	30	
Shuttle Run	10	

RESULTADO:

Terminado Tiempo: _____

No terminado Reps: _____

ATLETA: _____

JUEZ: _____



TEST MIXTO

DIVISIÓN: Senior Open / Teams / 19-20 / 30-34 / 35-39 (Alto Rendimiento Mixto)

Formato: For Time | Cap: 16:00

BLOQUE 1 (2 Rounds). Pesos 135 lbs / 85 lbs

Ronda	Thruster	Hand Stand Push Ups	Double Unders	Acumulado	✓
R1	20	20	100	140	
R2	20	20	100	280	

BLOQUE 2 (2 Rounds). Pesos 155 lbs / 105 lbs

Ronda	Thruster	Wall Walk	Double Under Crossover	Acumulado	✓
R1	10	10	50	350	
R2	10	10	50	420	

Total Máximo de Reps: 420

No Rep Count: _____

RESULTADO

■ Terminado Tiempo: _____

■ No terminado Reps: _____

ATLETA

Nombre: _____

Sexo: ■ Femenil ■ Varonil

JUEZ

Nombre: _____

Firma: _____



TEST MIXTO

DIVISIÓN: Junior 12 / 13-14 / Master 60+ (Alto Rendimiento)

Formato: For Time | Cap: 16:00

BLOQUE 1 (2 Rounds). Pesos 45 lbs / 35 lbs

Ronda	Thruster	Hand Release Push ups	Single Unders	Acumulado	✓
R1	20	20	50	90	
R2	20	20	50	180	

BLOQUE 2 (2 Rounds). Pesos 55 lbs / 45 lbs

Ronda	Thruster	Hand Release Push ups	Single Unders	Acumulado	✓
R1	10	10	50	250	
R2	10	10	50	320	

Total Máximo de Reps: 320

No Rep Count: _____

RESULTADO

■ Terminado Tiempo: _____

■ No terminado Reps: _____

ATLETA

Nombre: _____

Sexo: ■ Femenil ■ Varonil

JUEZ

Nombre: _____

Firma: _____



TEST MIXTO

DIVISIÓN: Juniors 15-16 / 17-18 / Master 40-44 / 45-49 (Alto Rendimiento)

Formato: For Time | Cap: 16:00

BLOQUE 1 (2 Rounds). Pesos 65 lbs / 45 lbs

Ronda	Thruster	Hand Stand Push Ups	Double Unders	Acumulado	✓
R1	20	20	50	90	
R2	20	20	50	180	

BLOQUE 2 (2 Rounds). Pesos 95lbs / 65lbs

Ronda	Thruster	Wall Walk	Double Unders	Acumulado	✓
R1	10	10	50	250	
R2	10	10	50	320	

Total Máximo de Reps: 320

No Rep Count: _____

RESULTADO

■ Terminado Tiempo: _____

■ No terminado Reps: _____

ATLETA

Nombre: _____

Sexo: ■ Femenil ■ Varonil

JUEZ

Nombre: _____

Firma: _____



TEST MIXTO

DIVISIÓN: Master 50-54 / 55-59 (Alto Rendimiento)

Formato: For Time | Cap: 16:00

BLOQUE 1 (2 Rounds). Pesos 55 lbs / 45 lbs

Ronda	Thruster	Hand Stand Push Ups	Double Unders	Acumulado	✓
R1	20	20	50	90	
R2	20	20	50	180	

*Ab Mat

BLOQUE 2 (2 Rounds). Pesos 75lbs / 65lbs

Ronda	Thruster	Wall Walk	Double Unders	Acumulado	✓
R1	10	10	50	250	
R2	10	10	50	320	

Total Máximo de Reps: 320

No Rep Count: _____

RESULTADO

■ Terminado Tiempo: _____

■ No terminado Reps: _____

ATLETA

Nombre: _____

Sexo: ■ Femenil ■ Varonil

JUEZ

Nombre: _____

Firma: _____



TEST MIXTO

DIVISION: Junior 12 / 13-14 / 15-16 / Master 45-59 (Iniciación Deportiva)
Formato: For Time | Cap: 16:00

BLOQUE 1 (2 Rounds) Pesos 45lbs / 35lbs

Ronda	Thruster	Hand Release Push ups	Single Unders	Acumulado	✓
R1	20	20	50	90	
R2	20	20	50	180	

BLOQUE 2 (2 Rounds) Pesos 55lbs / 45 lbs

Ronda	Thruster	Hand Release Push ups	Single Unders	Acumulado	✓
R1	10	10	50	250	
R2	10	10	50	320	

Total Máximo de Reps: 320

No Rep Count: _____

RESULTADO

■ Terminado Tiempo: _____
■ No terminado Reps: _____

ATLETA

Nombre: _____
Rama: ■ Femenil ■ Varonil

JUEZ

Nombre: _____
Firma: _____



TEST MIXTO

DIVISION: Juniors 17-18 / 19-20 / Senior Open / Master 30-44 (Iniciación Deportiva)
Formato: For Time | Cap: 16:00

BLOQUE 1 (2 Rounds) Pesos 55lbs / 45 lbs

Ronda	Thruster	Hand Stand Push Ups	Double Unders	Acumulado	✓
R1	20	10	50	80	
R2	20	10	50	160	

BLOQUE 2 (2 Rounds) Pesos 75lbs / 65lbs

Ronda	Thruster	Wall Walk	Double Unders	Acumulado	✓
R1	10	10	50	230	
R2	10	10	50	300	

Total Máximo de Reps: 300

No Rep Count: _____

RESULTADO

■ Terminado Tiempo: _____
■ No terminado Reps: _____

ATLETA

Nombre: _____
Rama: ■ Femenil ■ Varonil

JUEZ

Nombre: _____
Firma: _____



TEST STRENGTH & POWER

DIVISION: Master 30-34 / 35-39 (Alto Rendimiento)

BLOQUE 1 – POTENCIA (21-15-9)

Peso: 185 lbs / 125 lbs | Cap: 5:00min (0:00-05:00)

Ronda	Hang Power Clean	Front Squat	Acumulado	✓
R1	21	21	42	
R2	15	15	72	
R3	9	9	90	

BLOQUE 2 – FUERZA (RM Snatch)

Cap: 5min (05:00-10:00)

Intento	Peso	✓
1		
2		
3		
4		
5		

Mejor LR (RM): _____
No Rep Count: _____

RESULTADO

Tiempo Potencia: _____
RM Snatch: _____

ATLETA

Rama: ■ Femenil ■ Varonil

JUEZ

Firma: _____



TEST STRENGTH & POWER

DIVISION: Master 40-44-45-49 (Alto Rendimiento)

BLOQUE 1 – POTENCIA (21-15-9)

Peso: 135 lbs / 85 lbs | Cap: 5:00 (0:00-05:00)

Ronda	Hang Power Clean	Front Squat	Acumulado	✓
R1	21	21	42	
R2	15	15	72	
R3	9	9	90	

BLOQUE 2 – FUERZA (RM Snatch)

Cap: 5min (05:00-10:00)

Intento	Peso	✓
1		
2		
3		
4		
5		

Mejor LR (RM): _____
No Rep Count: _____

RESULTADO

Tiempo Potencia: _____
RM Snatch: _____

ATLETA

Rama: ■ Femenil ■ Varonil

JUEZ

Firma: _____



TEST STRENGTH & POWER

DIVISION: Master 60-64, 65+ (Alto Rendimiento)

BLOQUE 1 – POTENCIA (15-9-3)

Peso: 75 lbs / 55 lbs | Cap: 5:00 (0:00-05:00)

Ronda	Hang Power Clean	Front Squat	Acumulado	✓
R1	15	15	30	
R2	9	9	48	
R3	3	3	56	

BLOQUE 2 – FUERZA (RM Snatch)

Cap: 5min (05:00-10:00)

Intento	Peso	✓
1		
2		
3		
4		
5		

Mejor LR (RM): _____
No Rep Count: _____

RESULTADO

Tiempo Potencia: _____
RM Snatch: _____

ATLETA

Rama: ■ Femenil ■ Varonil

JUEZ

Firma: _____



TEST STRENGTH & POWER

DIVISION: Juniors alto rendimiento, Juniors iniciación deportiva, Senior open iniciación deportiva, Master iniciación deportiva

BLOQUE 2 – FUERZA (RM COMPLEX)

Complex:

3 Clean

2 Front squat

1 Jerk

Cap: 5:00 min

Intento	Peso	✓
1		
2		
3		
4		
5		

Mejor LR (RM): _____
No Rep Count: _____

RESULTADO

RM COMPLEX: _____

ATLETA: _____

Rama: ■ Femenil ■ Varonil

JUEZ

Firma: _____



TEST SKILL

DIVISIÓN: Senior Open / Teams / Master 30-34 / 35-39 (Alto Rendimiento)
Formato: For Time | Cap: 12:00

3 RFT
9 RMU | 6 Pistol D | 9 Pistol I | 3 OHS 185/125 | 1 Legless Rope

Ronda	RMU	Pistol D	Pistol I	OHS	Rope	Acumulado ✓
R1	0	6	6	3	1	25 //
R2	9	6	6	3	1	90 //
R3	0	6	6	3	1	75 //

Total Máximo de Reps: 75
No Rep Count: _____

RESULTADO

■ Terminado Tiempo: _____
■ No terminado Reps: _____

ATLETA

Nombre: _____
Rama: ■ Femenil ■ Varonil

JUEZ

Nombre: _____
Firma: _____



TEST SKILL

DIVISIÓN: Master 40-44 / 45-49 (Alto Rendimiento)
Formato: For Time | Cap: 12:00

3 RFT
6 RMU | 4 Pistol D | 4 Pistol I | 2 OHS 135/75 | 1 Rope

Ronda	RMU	Pistol D	Pistol I	OHS	Rope	Acumulado ✓
R1	6	4	4	2	1	17 //
R2	6	4	4	2	1	34 //
R3	6	4	4	2	1	51 //

Total Máximo de Reps: 51
No Rep Count: _____

RESULTADO

■ Terminado Tiempo: _____
■ No terminado Reps: _____

ATLETA

Nombre: _____
Rama: ■ Femenil ■ Varonil

JUEZ

Nombre: _____
Firma: _____



TEST SKILL

DIVISIÓN: Master 50-54 / 55-59 (Alto Rendimiento)
Formato: For Time | Cap: 12:00

3 RFT
9 C2B | 3 OHS 93/65 | 1 Rope

Ronda	C2B	OHS	Rope	Acumulado ✓
R1	9	3	1	13 //
R2	9	3	1	26 //
R3	9	3	1	39 //

Total Máximo de Reps: 39
No Rep Count: _____

RESULTADO

■ Terminado Tiempo: _____
■ No terminado Reps: _____

ATLETA

Nombre: _____
Rama: ■ Femenil ■ Varonil

JUEZ

Nombre: _____
Firma: _____



TEST SKILL

DIVISIÓN: Master 60-64 / 65+ (Alto Rendimiento)
Formato: For Time | Cap: 12:00

3 RFT
9 C2B | 3 OHS 69/45 | 1 Rope

Ronda	C2B	OHS	Rope	Acumulado ✓
R1	9	3	1	13 //
R2	9	3	1	26 //
R3	9	3	1	39 //

Total Máximo de Reps: 39
No Rep Count: _____

RESULTADO

■ Terminado Tiempo: _____
■ No terminado Reps: _____

ATLETA

Nombre: _____
Rama: ■ Femenil ■ Varonil

JUEZ

Nombre: _____
Firma: _____



TEST SKILL

DIVISIÓN: Juniors 11-12 / 13-14 (No Rendimiento)
Formato: For Time | Cap: 10:00

2 RFT
3 Rope climb | 6 Head Squat 45/35 | 30 Single Under Crossover

Ronda	Rope	Head Squat	SU Crossover	Acumulado	✓
R1	3	6	30	39	//
R2	3	6	30	78	//

Total Máximo de Reps: 78
No Rep Count: _____

RESULTADO

■ Terminado Tiempo: _____
■ No terminado Reps: _____

ATLETA

Nombre: _____
Rama: ■ Femenil ■ Varonil

JUEZ

Nombre: _____
Firma: _____