

**Reglamento Abierto CrossFit ICHD 2020**

**1.01 - ABIERTO**

El Abierto CrossFit ICHD es un entrenamiento con ejercicios abiertos que se publicarán en el sitio web oficial del ICHD. Las actuaciones de los atletas en cada entrenamiento se juzgarán y validarán según la tabla de clasificación del ICHD.

Las fechas precisas de inicio y finalización del Abierto se anunciarán en el sitio web [www.ichd.mx](http://www.ichd.mx) y a través del Facebook ICHDmx la convocatoria del mismo. El Abierto de 2020 comenzará el 22 de junio 2020, a las 10:00 horas PT y cerrará el lunes 29 de junio a las 18:00 horas PT.

Los cinco mejores atletas individuales calificados se premiarán en ambas ramas.

Los atletas tendrán hasta el lunes siguiente a las 17:00 horas. PT para completar el entrenamiento y enviar una puntuación. Una vez que el entrenamiento cierra a las 17:00 horas. PT el lunes, los atletas no podrán ajustar o volver a enviar un puntaje para ese entrenamiento.

**1.02 - ATLETAS**

Cualquier atleta que cumpla los requisitos de edad y elegibilidad de CrossFit puede registrarse para competir en el Abierto. Cualquier atleta que desee participar en el Abierto debe completar el proceso de registro a tiempo para ser elegible para competir en el primer entrenamiento Abierto.

El ICHD se reserva el derecho exclusivo de permitir o denegar la participación de cualquier atleta. El ICHD también se reserva el derecho exclusivo de validar o invalidar los puntajes de los atletas presentados con el fin de calificar la competencia. El ICHD tomará esas decisiones de participación y puntuación para preservar la integridad de la competencia.

**LIBRO DE REGLAS DE COMPETENCIA**

**1.03 – REGISTRO ABIERTO – TARIFAS**

Para completar con éxito el proceso de inscripción abierta, los atletas deben presentar la tarifa requerida. La inscripción abierta es de $ 300 para todos los atletas.

Todos los pagos son finales. No se permitirán reembolsos ni transferencias por ningún motivo.



**1.04 – ABIERTO – TÉRMINOS Y CONDICIONES DE REGISTRO (TODOS LOS ATLETAS)**

El ICHD no es responsable de ninguna información de entrada inexacta, ya sea causada por los usuarios del sitio web o de cualquier equipo o programación asociada o utilizada en el abierto. El ICHD no asume ninguna responsabilidad por cualquier error, omisión, interrupción, eliminación, defecto o retraso en la operación o transmisión de cualquier sitio web relacionado con la competencia.

**1.05 - ENTRENAMIENTOS ABIERTOS - FORMATO Y EQUIPO / VESTIMENTA APROBADO**

Para todos los entrenamientos abiertos, el ICHD lanzará el formato de entrenamiento y se comunicará de manera uniforme a todos los atletas en línea.

El formato de entrenamiento incluirá lo siguiente:

• Movimientos requeridos

• Rangos de inicio y fin de los movimientos.

• Número requerido de repeticiones y / o esquema de repetición

• Equipo requerido (NOTA: Incluye, entre otros, pesas y platos de estilo olímpico estándar, balones medicinales de 20 y 14 libras, cuerdas para saltar, pesas y otros equipos que se encuentran comúnmente en un gimnasio de crossfit.

**1.06 - ENTRENAMIENTOS ABIERTOS – JUECES**

Serán designados por el ICHD.

**1.07 - ENTRENAMIENTOS ABIERTOS - PRESENTACIÓN Y VALIDACIÓN DE PUNTUACIÓN**

Es responsabilidad exclusiva del atleta garantizar el envío oportuno y exitoso de su puntaje. Envíos incompletos no será aceptado.

**1.08 - ENTRENAMIENTOS ABIERTOS - VALIDACIÓN DE ENVÍOS DE VIDEO**

La única alternativa de los atletas para realizar un entrenamiento abierto en un gimnasio es subir un video de su desempeño del entrenamiento abierto a la cuenta Facebook del gimnasio al que pertenece. El video será revisado y calificado por el equipo interno de revisión de ICHD. Como parte de este proceso de revisión de video, el puntaje publicado del atleta puede ser aceptado, modificado o invalidado.



Las razones para la modificación o invalidación de un puntaje incluyen, pero no se limitan a:

• No seguir las pautas de envío de videos, incluida la grabación de movimientos desde ángulos, distancias o con efectos de iluminación que permita que los jueces evalúen si se cumplen los estándares de movimiento;

(NOTA: debido a la distorsión visual que crean, las lentes de ojo de pez no deben usarse en la filmación de envíos de video).

• Violación del formato de entrenamiento, incluidos los estándares de movimiento;

• Vestimenta de entrenamiento que impide que el juez determine si el atleta cumple con los estándares de movimiento; y

• Recuento erróneo de repeticiones.

Las presentaciones de video pueden invalidarse o ajustarse sin previo aviso y después del cierre de un entrenamiento. Los atletas que envían videos deben tener a alguien que controla su movimiento durante el entrenamiento para asegurarse de que cada repetición cumpla con los estándares requeridos. Antes de enviar un video, los gimnasios deben revisar el video para asegurarse de que sus representantes cumplan con los estándares requeridos; El ángulo de la cámara, la distancia y la iluminación le permiten al juez determinar si se cumplen los estándares de movimiento y no hay problemas técnicos con el video en sí.

**1.09 - ENTRENAMIENTOS ABIERTOS - ENVÍOS DE VIDEO - PROTOCOLO DE PUNTUACIÓN**

El equipo de revisión interna del ICHD puede aplicar cuatro resultados posibles al juzgar y calificar el video en línea:

• Buen video: el atleta cumple con los estándares de movimiento requeridos en todas las repeticiones en el entrenamiento y el puntaje publicado es correcto.

• Válido con penalización menor: durante el transcurso del video, el atleta demuestra un pequeño número de "no repeticiones" que resultan en un tiempo más rápido o puntaje más alto para un entrenamiento dado. Se aplicará una penalización menor y se realizará un ajuste de puntaje en el puntaje final del atleta. Si la puntuación se publica en forma de tiempo, el tiempo total para completar el entrenamiento se ajustará en consecuencia. Se puede aplicar una penalización menor a más de un movimiento por entrenamiento, lo que resulta en un mayor ajuste de puntaje.



 • Válido con penalización importante: durante el transcurso del video, el atleta demuestra un número significativo de "no repeticiones" que dan como resultado un proceso más rápido tiempo o puntaje más alto para un entrenamiento dado. En este

caso, se aplicará una penalización importante y la puntuación se puede modificar restando 15 por ciento del recuento total de repeticiones. Si la puntuación se publica en forma de tiempo, se ajustará el tiempo total para completar el entrenamiento. en consecuencia. *\*Se puede aplicar una penalización importante a más de un movimiento por entrenamiento, lo que resulta en un mayor ajuste de puntaje.*

• Inválido: durante el transcurso del video, el atleta no completa el entrenamiento según lo requerido, un número significativo e inaceptable de repeticiones se realizan "sin repeticiones" o el video no contiene los criterios enumerados en los estándares de envío de video. La puntuación del atleta puede ser rechazado.

NOTA: Un ajuste de puntaje ocurre cuando el puntaje de un atleta necesita ser modificado en base a repeticiones contadas erróneamente, "sin repeticiones" o una combinación de dos. Un ajuste de puntaje puede ser independiente o aplicarse junto con el resultado de una penalización menor o mayor como se describió anteriormente.

*\*ICHD aplicará penalizaciones de tiempo basadas en los movimientos y / o circunstancias en cualquier entrenamiento dado. Cada movimiento puede no tener se aplica la misma penalización de tiempo y el ICHD se reserva el derecho de actualizar las penalizaciones de tiempo para movimientos basados en los detalles de entrenamiento general, cuando aparecen movimientos específicos en un entrenamiento, o el ritmo del atleta que realiza los movimientos.*