



BASES COMPETENCIA AMRAP ÑUÑO A

1. PRESENTACIÓN Y OBJETIVO

El presente documento tiene como objetivo formalizar la organización y ejecución de la competencia interna **"AMRAP ÑUÑO A"** (Modalidad 55), a realizarse en Plaza Valentín Trujillo, ubicada detrás del edificio el próximo domingo 8 de noviembre desde las 9:00 de la mañana.

El evento busca fomentar la sana competencia, medir el rendimiento físico de los participantes en un formato de resistencia y técnica, y fortalecer el sentido de comunidad entre los vecinos, bajo estrictos estándares de seguridad y fair play.

2. INSCRIPCIONES

Las inscripciones serán online por medio de la de Página Web y tendrán un costo por competidor de \$5.000.-

La inscripción incorpora:

- Derecho a participar en la competencia expresada
- Una polera asociada a la competencia, la que deberá ser retirada el mismo día de la competencia, en el lugar del evento 30 minutos antes de la competencia.
- Declaración de compatibilidad de salud con la actividad.
- Cláusula de exención de responsabilidad, ante accidentes ajenos a la competencia.
- Asignación de oleada u hora de participación

3. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DE LA COMPETENCIA

Ítem	Especificación
Modalidad	AMRAP 55 (tantas rondas como sea posible hasta completar el esquema 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10), tiempo límite 25 minutos por oleada.
Total de Repeticiones por Ejercicio	55 (suma de rondas 1 a 10).
Trote	Al finalizar cada ronda (obligatorio, pero no suma repeticiones).
Ejercicios	Sentadilla con barra, Estocada con barra, Press Militar con disco de agarre, Burpee y Remo con Barra.
Rondas	10 rondas (ronda 1 = 1 repetición de cada ejercicio, ronda 10 = 10 repeticiones de cada ejercicio).





4. SISTEMA DE COMPETENCIA Y PARTICIPANTES

Ítem	Detalle
Cupo Máximo	60 competidores.
Distribución por Oleada	6 competidores por oleada
Duración Estimada por Oleada	20 a 25 minutos.
Tiempo entre Oleadas	5 minutos.
Horario de Finalización Estimado	14:30 horas.

5. CATEGORÍAS Y PESOS OFICIALES

Categoría	Edad	Sexo	Peso de Barras (Sentadilla / Estocada)	Peso de Disco (Press Militar)
Open Hombre	18 a 39 años	M	20 kg	15 kg
Master Hombre	40 años o más	M	20 kg	15 kg
Open Mujer	18 a 39 años	F	15 kg	10 kg
Master Mujer	40 años o más	F	15 kg	10 kg





6. CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD

- Se dispondrá de un paramédico con su botiquín de primeros auxilios en un lugar visible.
- Cada carril contará con una distancia suficiente entre estaciones para evitar colisiones.
- Los jueces comparten las competencias técnicas para supervisar la correcta ejecución de los ejercicios y para prevenir lesiones.
- El trote se realizará por un pasillo despejado y delimitado por los conos.
- Se exigirá a los participantes llegar 20 minutos antes de su oleada para calentar adecuadamente.
- Los competidores deberán declarar que su condición de salud es acorde a las exigencias de la actividad.
- Al momento de inscribirse, los participantes deberán dar su consentimiento para el uso de imagen por medio de las plataformas de la Corporación de Deportes y la I. Municipalidad de Ñuñoa.

7. OBSERVACIONES FINALES

La organización se reserva el derecho de interpretación del presente reglamento y de admisión de participantes. Cualquier situación no contemplada será resuelta por el Coordinador del evento, cuya decisión será inapelable.





REGLAMENTO TÉCNICO COMPETENCIA AMRAP ÑUÑO A (Modalidad 55)

Fecha: Domingo 8 de Noviembre 2026

Lugar: Plaza Valentín Trujillo

Hora de Inicio: 09:00 hrs.

1. FORMATO DE COMPETENCIA

- **Modalidad:** AMRAP 55 (tantas rondas como sea posible hasta completar el esquema 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10).
- **Ejercicios por ronda (en orden obligatorio):**
 1. Sentadilla con barra (Barra 1)
 2. Estocada con barra (Barra 2)
 3. Press militar con disco de agarre
 4. Burpee
 5. Remo con barra (Barra 3)
- **Además:** Al finalizar cada ronda (los 5 ejercicios), el competidor deberá completar un trote alrededor de la Municipalidad de Ñuñoa por circuito externo, correctamente señalado. Este trote no suma repeticiones, pero es obligatorio para dar el cierre a la ronda.
- **Objetivo:** Completar las 10 rondas en el menor tiempo posible. Si no se completan las 10 rondas, gana quien haya llegado más lejos (más rondas completadas) en el menor tiempo acumulado.

2. CATEGORÍAS Y PESOS OFICIALES

Categoría	Edad	Sexo	Peso de Barras (Sentadilla / Estocada / Remo)	Peso de Disco (Press Militar)
Open Hombre	18 a 39 años	Masculino	20 kg	15 kg
Master Hombre	40 años o más	Masculino	20 kg	15 kg
Open Mujer	18 a 39 años	Femenino	15 kg	10 kg
Master Mujer	40 años o más	Femenino	15 kg	10 kg

Nota: El peso es fijo por categoría. No se permite modificar el peso durante la competencia.
Los jueces velarán por el cumplimiento de esta regla.





3. DESCRIPCIÓN TÉCNICA DE CADA EJERCICIO

3.1. Sentadilla con barra (Barra 1)

- **Posición inicial:** Barra apoyada sobre los trapecios (sentadilla trasera). Pies al ancho de los hombros.
- **Ejecución:** Bajar hasta que la cadera quede por debajo de la rodilla (ángulo de la rodilla menor a 90°). Subir hasta extensión completa de cadera y rodilla.
- **Repetición válida:** Sí
- **No válida:** Profundidad insuficiente (no llega al paralelo), rodillas hacia adentro, torso inclinado excesivamente hacia adelante.

3.2. Estocada con barra (Barra 2)

- **Posición inicial:** Barra apoyada sobre los trapecios. Pies juntos.
- **Ejecución:** Dar un paso hacia adelante con una pierna y bajar hasta que la rodilla trasera llegue a 90°. La rodilla delantera debe formar un ángulo de 90°. Volver a la posición inicial y alternar pierna en la siguiente repetición.
- **Repetición válida:** Una estocada completa por pierna = 1 repetición (es decir, 1 paso adelante con pierna derecha y 1 con pierna izquierda).
- **No válida:** Rodilla delantera sobrepasa la punta del pie, torso inclinado.

3.3. Press militar con disco de agarre

- **Posición inicial:** De pie, disco de agarre sostenido con ambas manos a la altura del pecho.
- **Ejecución:** Levantar el disco por encima de la cabeza hasta que los brazos queden completamente extendidos y el disco sobre la línea media del cuerpo. Bajar controladamente hasta tocar el pecho.
- **Repetición válida:** Sí
- **No válida:** Brazos no extendidos completamente, uso de piernas (empuje), disco no baja hasta el pecho.

3.4. Burpee

- **Posición inicial:** De pie, manos a los costados.
- **Ejecución:**
 1. Bajar en cuclillas o sentadillas y apoyar las manos en el suelo.
 2. Lanzar los pies hacia atrás, quedando en posición de plancha (cuerpo recto).
 3. Bajar el pecho al suelo (tocar con el pecho o el abdomen).
 4. Empujar y volver a la posición de plancha.
 5. Saltar los pies hacia adelante (posición de cuclillas).
 6. Saltar verticalmente con las brazos por encima de los hombros y marcar la ejecución con un aplauso simultáneo
- **Repetición válida:** Sí
- **No válida:** No bajar el pecho al suelo, no subir brazos en el salto final, no saltar.





3.5. Remo con barra (Barra 3)

- **Posición inicial:** De pie, pies al ancho de los hombros. Barra en el suelo frente al competidor. El competidor se inclina hacia adelante por la cadera (torso entre 45° y 90° del suelo), rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta. Agarre prono (palmas hacia abajo) o supino (palmas hacia arriba), a elección.
- **Ejecución:** Levantar la barra desde el suelo hasta que **toque la parte baja del pecho o el abdomen**. Bajar controladamente hasta extensión completa de brazos (la barra puede tocar el suelo, si el competidor lo considera por seguridad).
- **Repetición válida:** Sí
- **No válida:** Torso fuera del rango de inclinación al suelo (se incorpora demasiado), barra no toca el pecho/abdomen, brazos no se extienden completamente al bajar, uso de impulso excesivo de cadera (trampa).

3.6. Trote

- **Recorrido:** continuar con la línea de avance y dar una vuelta alrededor de la municipalidad, siguiendo la huella de los conos dispuestos.
- **Obligatorio:** Al finalizar cada ronda completa (los 5 ejercicios), el competidor debe completar el trote antes de iniciar la siguiente ronda.
- **No suma repeticiones:** Es solo un desplazamiento obligatorio.
- **Falta:** Si un competidor omite el trote, el juez no contabilizará la ronda.

4. ROL DE LOS JUECES

4.1. Asignación y ubicación

- **Asignación:** 1 juez por competidor, fijo durante toda la oleada.
- **Ubicación:** El juez se mantiene siempre acompañando a su competidor y supervisando el trote.
- **Independencia:** El juez no puede ser reemplazado durante la oleada, salvo causa de fuerza mayor (lesión, emergencia o afinidad).





4.2. Funciones principales

Función	Descripción
Contar repeticiones	Contar en voz alta y clara cada repetición válida que el competidor complete, para que el competidor y el público sepan en todo momento cuántas lleva.
Validar técnica	Solo dar por válida una repetición si cumple estrictamente con la descripción técnica del ejercicio (según punto 3 del presente reglamento).
Señalar errores	Si una repetición NO es válida, el juez debe detener al expresar de inmediato verbalmente el motivo ("no llegaste al paralelo", "no extendiste los brazos", etc.), y no contarla.
Registrar en planilla	Marcar en la planilla de control cada ronda completada (los 5 ejercicios + trote). Anotar la hora exacta de término del competidor.
Control del trote	Verificar que el competidor complete el trote al final de cada ronda. Si lo omite, no permitirle iniciar la siguiente ronda hasta que lo haga.
Comunicación con coordinación	Al finalizar la oleada, entregar la planilla firmada al coordinador general y reportar cualquier incidencia (lesión, reclamo, etc.).

4.3. Autoridad del juez

- El juez es la máxima autoridad técnica dentro de su carril durante la competencia.
- Las decisiones del juez sobre la validez de una repetición son inapelables durante la ejecución.
- El juez tiene la facultad de detener temporalmente a un competidor si considera que está realizando un movimiento peligroso que pueda causar lesión.
- Si un competidor no acata las indicaciones del juez después de 3 avisos, el juez puede reportarlo al coordinador para una posible descalificación.





4.4. Prohibiciones para los jueces

Prohibición	Motivo
Desanimar al competidor	Debe mantener neutralidad y objetividad.
Modificar pesos o implementos	Solo el staff de apoyo puede hacerlo entre oleadas.
Dar indicaciones técnicas	Solo debe señalar errores, no enseñar cómo hacer el ejercicio.
Dejar su carril	Debe permanecer con su competidor en todo momento.
Usar celular	Durante la competencia, el celular debe estar en silencio y guardado.

4.5. Protocolo ante lesión o emergencia

1. **Detener inmediatamente** al competidor.
2. **No mover al competidor** si se sospecha lesión grave (fractura, esguince severo).
3. **Llamar en voz alta** al Paramédico y al Coordinador del evento.
4. **Registrar** en la planilla la hora y el motivo de la detención.
5. El competidor será retirado del carril por el personal de primeros auxilios.

5. FALTAS Y DESCALIFICACIONES

Falta	Consecuencia
No completar el trote obligatorio	No se avanza a la siguiente ronda hasta que se complete
Conducta antideportiva (insultos, maltrato a jueces o competidores)	Descalificación inmediata
Uso de implementos no autorizados (pesos adicionales, ayudas mecánicas)	Descalificación
No respetar línea o posición de ejecución	Cada competidor tendrá una posición o carril, el cual deberá mantener durante toda la competencia.





6. CRITERIO DE DESEMPATE

En caso de igualdad en rondas completadas y tiempo, se considerará:

1. **Menor tiempo total** (quien terminó primero).
2. Si persiste el empate, se revisará el tiempo de la **última ronda completada**.
3. Si aún persiste, se declarará **empate técnico** y ambos compartirán la posición.

7. OBSERVACIONES FINALES

- La organización se reserva el derecho de admisión y de interpretación del reglamento.
- Cualquier situación no contemplada será resuelta por el **Coordinador** del evento, cuya decisión es inapelable.
- Se recomienda a los competidores llegar **20 minutos antes** de su oleada para calentar y recibir indicaciones.

