



MANUAL PARÁMETROS

TORNEO RESISTENCIA

V 1.0 | Realizado el 10 de febrero 2025.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.

- 1.1 Objetivo del torneo.
- 1.2 Público objetivo.
- 1.3 Organizadores.
- 1.4 Patrocinios y aliados.

2. CATEGORÍAS Y MODALIDAD.

- 2.1 Categorías de participación.
- 2.2 Formato de competencia.

3. EJERCICIOS Y PARÁMETROS.

- 3.1 Lista de ejercicios oficiales.
- 3.2 Criterios de conteo válido.

4. DURACIÓN Y SISTEMA DE COMPETENCIA.

- 4.1 Tiempo por prueba.
- 4.2 Descansos entre pruebas.
- 4.3 Criterios de desempate.

5. JUECES Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

- 5.1 Perfil de los jueces.
- 5.2 Funciones del juez.
- 5.3 Generalidades del jueceo.

6. REGLAS DE PARTICIPACIÓN Y CONDUCTA.

- 6.1 Código de conducta.
- 6.2 Equipamiento permitido.
- 6.3 Vestimenta obligatoria.
- 6.4 Faltas y descalificación.

7. PROTOCOLO DE SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE LESIONES

- 7.1 Evaluación previa.
- 7.2 Primeros auxilios.
- 7.3 Normas de calentamiento y recuperación.

8. PREMIACIÓN Y RECONOCIMIENTOS

- 8.1 Premios para los ganadores.

9. INSCRIPCIONES Y COSTOS

- 9.1 Proceso de inscripción.
- 9.2 Costos y beneficios.
- 9.3 Política de cancelaciones y reembolsos.

10. DISPOSICIONES FINALES

- 10.1 Aceptación del reglamento.
- 10.2 Casos no previstos.
- 10.3 Revisión y actualización del reglamento.

1. Introducción

1.1 Objetivo del torneo.

Buscamos impulsar el crecimiento y desarrollo de la calistenia y el street workout en su modalidad de resistencia, a través de un formato de competencia innovador, desafiante y atractivo.

Este sistema de competición estará diseñado para retener y motivar a los atletas, promoviendo su progresión en la disciplina mediante diferentes categorías que se ajusten a su nivel y habilidades.

Además, el formato se enfocará en ofrecer una experiencia visualmente impactante para el espectador, generando un ambiente de emoción y dinamismo que contribuya al crecimiento y difusión del deporte, atrayendo tanto a nuevos practicantes como a la audiencia general.

De esta manera, no solo fomentamos la competitividad y el rendimiento deportivo, sino que también consolidamos a la calistenia y el street workout como disciplinas de alto impacto en el ámbito del fitness y el deporte urbano.

1.2 Público objetivo

El torneo está dirigido a atletas practicantes de calistenia y street workout mayores de 13 años, con enfoque en la modalidad de resistencia.

Los menores de edad deberán presentar una carta responsiva firmada por sus padres o tutores legales para poder participar en la competencia.

1.3 Organizadores

La empresa organizadora del torneo es Desert Battles México®, una entidad privada legalmente establecida y representada por Marcos Antonio Urías Torres.

Street Workout Professional League® es la liga deportiva oficial de Desert Battles México®, consolidándose como una plataforma de alto rendimiento y crecimiento para atletas de calistenia y street workout en la modalidad de resistencia.

Todas las marcas, manuales, reglamentos y metodologías utilizados en la organización y desarrollo del torneo están registrados y protegidos bajo las leyes mexicanas de propiedad intelectual, garantizando su uso exclusivo y el resguardo de los derechos comerciales de la organización.

1.4 Patrocinios y aliados

La organización del torneo es 100% financiada a través de iniciativa privada, bajo un esquema de estatutos comerciales de intercambio, establecidos previamente mediante acuerdos con empresas patrocinadoras y financiadoras del evento.

Como parte de este modelo de colaboración, los atletas participantes deberán involucrarse en dinámicas y activaciones promocionales, en alineación con los acuerdos pactados entre la organización y las marcas patrocinadoras. Estas actividades tienen como propósito fortalecer la relación con los aliados comerciales, generar mayor impacto mediático y contribuir al crecimiento del evento y del deporte.

Este enfoque garantiza la sostenibilidad y expansión del torneo, permitiendo una mejor infraestructura, mayor exposición para los atletas y una experiencia más enriquecedora tanto para los competidores como para el público.

2. Categorías y Modalidad

2.1 Categorías de participación

El torneo de resistencia en calistenia y street workout contará con diferentes categorías de participación, diseñadas para garantizar competitividad, equidad y desarrollo progresivo en la disciplina.

Los atletas serán clasificados según su nivel de habilidad y experiencia, asegurando que cada competidor enfrente un desafío acorde a su capacidad y tenga la oportunidad de avanzar en su desarrollo deportivo.

Categorías femeniles

- Élite – 20 atletas
- Profesional – 20 atletas
- Semi-Profesional – 20 atletas

Categorías varoniles

- Élite – 20 atletas
- Profesional – 40 atletas
- Semi-Profesional – 40 atletas

2.2 Formato de competencia

Circuito de Competencia

Cada atleta dispondrá de 22 minutos para completar la rutina previamente anunciada según su categoría. El competidor que logre finalizar el circuito en el menor tiempo posible, respetando los parámetros establecidos en el reglamento, será declarado ganador.

Cada atleta contará con su propio espacio de competencia, equipado con todas las herramientas necesarias para la ejecución del circuito. Además, tendrá asignado un juez individual, quien se encargará de guiarlo y evaluar la correcta ejecución de cada ejercicio.

Campeonato por Cinturón Elite Varonil.

Los dos primeros lugares del torneo en curso obtendrán el derecho de disputar el Campeonato por el Cinturón Elite Varonil de Resistencia, enfrentándose al campeón actual en una prueba de alto nivel.

Esta prueba estará compuesta por una combinación de ejercicios de calistenia, lastre y skills, diseñados para poner a prueba la fuerza, resistencia y técnica de los competidores, determinando así al nuevo campeón de la categoría por el cinturón.

3. Ejercicios y Parámetros

3.1 Lista de ejercicios oficiales

El circuito de competencia incluirá una combinación de ejercicios diseñados para evaluar la resistencia, fuerza, control y técnica de los atletas en la modalidad de calistenia y street workout.

Lista de Ejercicios Oficiales:

1. Burpee
2. Muscle Up
3. Front Lever Raiser
4. Pull Up
5. One Arm Pull Up
6. Pistol Squat
7. Jump Box
8. 90 Degree push up
9. Handstand Push Up
10. Dips
11. Push Up
12. Front Lever Hold
13. Front Dip
14. L-Sit a Front Lever
15. Muscle Up +45 lbs
16. Hold Pull Up
17. L-Tuck Front Lever Pull Up
18. Tuck Planche Push Up
19. L-Sit to Handstand
20. Pies Barra
21. Pull Over
22. Frogstand a Handstand
23. L-Sit Hold (Bar or P-Bars)
24. Back Lever Press
25. Skin The Cat
26. Pike Push Up (Box)
27. Handstand Hold
28. Hold Chin Up
29. Jumping Squat

Cada ejercicio deberá ejecutarse conforme a los estándares técnicos establecidos en el reglamento del torneo. Los jueces evaluarán la correcta ejecución de cada repetición, aplicando penalizaciones en caso de técnica incorrecta o incompleta.

3.2 Criterios de conteo válido y penalizaciones

Elemento	Válido	No válido
Burpee Ver vídeo	<ul style="list-style-type: none"> • Lagartija de forma estricta. • Salto ambos pies al mismo tiempo. • Espalda y piernas extendidas al momento de saltar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lagartija no estricta, tocando torso en piso. • Salto con espalda sin extender totalmente. • Omitir el salto. • Lagartija incompleta.
Muscle up Ver vídeo	<ul style="list-style-type: none"> • Extensión completa de codos al momento de comenzar. • Extensión completa de codos al finalizar el fondo frontal. • Ambos brazos suben al mismo tiempo. • Piernas juntas y extendidas en todo momento. • Sin balanceo excesivo. • Pies nunca por arriba de la barra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Codos semi doblados. • No extender codos al momento de terminar el fondo frontal. • Doblar rodillas en la ejecución del movimiento. • Uso de kipping
Front lever raiser Ver vídeo	<ul style="list-style-type: none"> • Extensión completa de codos en la trayectoria del movimiento. • Piernas justamente debajo de la barra al momento de iniciar. • Realizar el raiser hasta full front lever (posición de body rock). • Apertura de manos al ancho de hombros. • Perfecta alineación entre hombro, cadera y pies. • Mantener 1 segundo posición de front lever full. 	<ul style="list-style-type: none"> • Codos flexionados o semiflexionados. • Comenzar con pies por detrás de la barra. • No subir hasta posición totalmente horizontal. • Apertura por fuera o por dentro del ancho de los hombros. • Cadera por debajo de los hombros.

Elemento	Válido	No válido
<p>Pull up Ver vídeo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Extensión de codos al empezar y terminar una pull up. • Barbilla pasa sobre la barra. • Piernas estiradas y juntas en todo momento. • Sin balanceo. • Apertura de manos un poco más abierto que el ancho de los hombros. • Jalón de forma vertical (Arriba y abajo). 	<ul style="list-style-type: none"> • Codos flexionados o semiflexionados. • Doblar rodillas en algun punto del movimiento. • Separar piernas al momento de ejecutar el movimiento. • Apertura de manos por dentro del ancho de los hombros. • Jalón en forma circular llevando el cuerpo hacia atrás.
<p>One Arm Pull Up Ver vídeo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Codo estirado al momento de comenzar el movimiento. • Agarre pronado. • Barbilla pasa sobre la barra. • Piernas estiradas en todo momento. • Permitido apertura de piernas no más que el ancho de la cadera. • Sin balanceo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Codo flexionado al momento de comenzar . • Barbilla no pasa la barra. • Doblar rodillas. • Apertura de piernas más ancho que la cadera. • Tomar impulso al momento de subir.
<p>Pistol Squat Ver vídeo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Piernas extendidas y una en el aire al comenzar y terminar el movimiento. • Bajar gluteos hasta talón y extender rodilla por completo. • Extensión completa de pierna al llegar arriba antes de bajar la otra pierna. 	<ul style="list-style-type: none"> • Empezar con dos pies en piso y luego bajar. • Tocar el piso con pierna contraria antes de terminar la repeticion. • Elevacion de talón al bajar. • Uso de manos.
<p>Jump box Ver vídeo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Salto con ambas piernas al mismo tiempo. • Extender rodillas al caer en box (squat). 	<ul style="list-style-type: none"> • Brincar con un pie y después otro. • Falta de extensión de piernas (squat).

Elemento	Válido	No válido
<p>90 Degree Push Up Ver vídeo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comenzar en handstand. • Elbow planche con cadera alineada. • Mantener 2 segundos en la posición de elbow planche. • Piernas juntas en todo el movimiento (full). • Extensión de codos y 3 seg de handstand al final de cada repetición. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comenzar en elbow planche. • Cadera desalineada en elbow planche. • Separar las piernas durante el movimiento.
<p>Handstand Push Up Ver vídeo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comenzar en handstand. • Flexión de codos a 90 grados mínimo. • Piernas juntas y extendidas en todo el movimiento. • 3 seg de handstand después de cada repetición. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subir antes de los 90 grados. • Separar o doblar piernas durante el movimiento.
<p>Dips Ver vídeo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Flexión de codos a 90 grados mínimo. • Piernas juntas y extendidas en todo el movimiento • Extensión completa de codos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subir antes de los 90 grados. • Extensión incompleta de codos al subir. • Doblar o separar piernas.
<p>Push ups Ver vídeo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Flexión de codos a 90 grados mínimo. • Cadera alineada a los hombros al subir y bajar. • Extensión completa de codos al subir. • Dirección de codos a 45 grados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Extensión de codos incompleta. • Desalinear cadera (dejarla caer). • Uso de rodillas • Direccionar codos hacia afuera.

Elemento	Válido	No válido
<p>Front Lever Hold</p> <p>Ver vídeo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Extensión completa de codos. • Posición de body rock (no dejar caer cadera). • Piernas juntas y extendidas. • Acumular tiempo de 3 seg mínimo. • Agarre a el ancho de los hombros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Extensión incompleta de codos. • Cadera desalineada (caída). • Bajar antes de 3 seg como mínimo
<p>Front Dip</p> <p>Ver vídeo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Extensión completa de codos al inciar y teminar. • Flexión de codos a 90 grados mínimo. • Barra al esternón al momento de bajar. • Piernas juntas y extendidas durante todo el movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Extensión incompleta al iniciar o terminar la repetición. • Flexión incompleta de codos. • Tocar barra con abdomen y no esternón. • Separar o doblar piernas.
<p>L-sit a Front Lever</p> <p>Ver vídeo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Extensión de codos al inicio y final de la repeticion. • 2 seg de L-sit en cada repeticion. • Piernas juntas y extendidas todo el moviimiento. • Posición de body rock al llegar a front lever. • Agarre a el ancho de de los hombros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Extensión incompleta de codos. • Resistencia incompleta de L-sit. • Separar o flexionar piernas en el movimiento. • Separar o juntar el agarre.
<p>Muscle up + 45 lbs</p> <p>Ver vídeo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Extensión completa de codos al momento de comenzar. • Extensión completa de codos al finalizar el fondo frontal. • Ambos brazos suben al mismo tiempo. • Piernas juntas y extendidas en todo momento. • Sin balanceo excesivo. • Pies nunca por arriba de la barra. • Disco enfrente de las piernas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Codos semi doblados. • No extender codos al momento de terminar el fondo frontal. • Doblar rodillas en la ejecución del movimiento. • Uso de kipping.

Elemento	Válido	No válido
<p>Hold Pull Up Ver vídeo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Barbilla por encima de la barra. • Piernas extendidas y juntas. • Apertura de manos un poco más abierto que el ancho de los hombros. • Acumular tiempo de 3 seg minimo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Balanceo excesivo. • Doblar o separar piernas. • Durar menos de 3 seg.
<p>L- Tuck Front Lever Pull Up Ver vídeo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jalón llevando cadera por encima del codo. • Cadera al nivel de los hombros en todo el movimiento. • Extensión completa de codos al bajar. • Apertura de manos a el ancho de los hombros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Extensión incompleta de codos. • Agarre cerrado. • No llevar cadera por encima de el codo en cada repetición.
<p>Tuck planche push up Ver vídeo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Protracción de escapulas en todo el movimiento. • 2 seg de hold arriba en cada repetición. • Flexión hasta que los hombros lleguen a 90 grados como mínimo. • Piernas por encima de paralelas cuando estas en posición tuck. 	<ul style="list-style-type: none"> • Retracción de escapulas al bajar. • Extensión incompleta de codos. • Bajar y subir sin mantener arriba. • Dejar caer piernas
<p>L-sit to Handstand Ver vídeo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 3 seg de L-sit antes de cada repeticion. • Piernas juntas al realizar la subida a handstand. • 3 seg de handstand en cada rep con codos extendidos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Durar menos de 3 seg L-sit antes de subir. • Separar piernas al realizar la subida. • No extender codos y no durar 3 seg de handstand en cada repeticion.

Elemento	Válido	No válido
<p>Pies a barra Ver vídeo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Codos extendido en todo el movimiento • Tocar la barra con los pies • Sin balanceo • Piernas juntas y extendidas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Flexionar codos para subir. • Elevar piernas sin tocar barra. • Usar balanceo. • Doblar o separar piernas.
<p>Pull Over Ver vídeo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Codos extendidos al iniciar la repetición. • Piernas juntas en todo el movimiento • Sin balanceo. • Extensión completa de codos al subir. • Regreso del movimiento por enfrente de la barra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Flexionar codos para subir. • Separar piernas en la subida. • Balancearse • Extensión incompleta de codos al subir y/o bajar.
<p>Frogstand a Handstand Ver vídeo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 3 seg de frogstand antes de subir. • Piernas juntas al realizar la subida. • 3 seg de handstand • Codos extendidos en handstand. • Paralelas o piso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subir antes de los 3 seg de handstand. • Separar piernas al realizar la subida. • Bajar antes de los 3 seg de handstand. • Handstand con codos flexionados
<p>L-sit Hold (Bar o p-bars) Ver vídeo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Codos extendidos en toda la resistencia. • Piernas juntas y extendidas por encima de las paralelas. • Acumular tiempo de 3 seg mínimo. • Pies a la altura de la cadera. 	<ul style="list-style-type: none"> • Codos flexionados. • Piernas separadas o flexionadas. • Piernas por debajo de paralelas.

Elemento	Válido	No válido
<p>Back Lever Press Ver vídeo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Backlever full 3 seg antes de subir. • Subir la cadera a la barra manteniendo el full back todo el movimiento. • Piernas extendidas y juntas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subir antes de los 3 seg de full back. • Desalinear la cadera de los hombros y pies al subir y/o bajar. • Flexionar o separar piernas.
<p>Skin the Cat Ver vídeo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Codos extendidos en todo el movimiento. • Sin balanceo. • Pasar piernas juntas al mismo tiempo sin empujar la barra 	<ul style="list-style-type: none"> • Flexionar codos al subir o bajar. • Balancearse. • Cruzar piernas o empujarse de la barra para girar.
<p>Pike push up (box) Ver vídeo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Piernas juntas y extendidas con cuerpo en posición de L al iniciar y terminar la repetición. • Flexión de codos a 90 grados mínimo • Posición de codos a 45 grados bajando cabeza al frente de las manos. • Piso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Flexionar o separar piernas. • Codos sin extender al subir. • Abrir los codos al bajar llevando la cabeza al medio o atrás.
<p>Handstand Hold Ver vídeo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Extensión completa de codos. • Piernas juntas y extendidas. • Acumular tiempo de 3 seg en 3 seg. • Hombro, cadera y pies alineados. • Piso o paralelas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Codos flexionados • Separar o doblar piernas en la resistencia • bajar antes de los 3 seg.

Elemento	Válido	No válido
<p>Hold Chin up Ver vídeo</p>	<ul style="list-style-type: none">• Barbilla por encima de la barra.• Piernas extendidas y juntas.• Apertura de manos al ancho de los hombros.• Acumular tiempo de 3 seg mínimo.• Agarre supinado.	<ul style="list-style-type: none">• Barbilla por debajo de barra.• Separar o doblar piernas.• Juntar o abrir agarre.
<p>Jumping Squat Ver vídeo</p>	<ul style="list-style-type: none">• Apertura de piernas al ancho de la cadera.• Bajar gluteos hasta la altura de las rodillas mínimo• Espalda recta al bajar• Piernas extendidas al realizar salto.• Salto ambos pies al mismo tiempo.	<ul style="list-style-type: none">• Juntar o separar piernas para saltar.• Espalda flexionada al bajar o subir la repetición.• Despegar planta de el pie al bajar el squat.

4. Duración y Sistema de Competencia

4.1 Tiempo por prueba.

El circuito de competencia tendrá un tiempo máximo de 22 minutos.

El atleta que logre completar el circuito en el menor tiempo posible, ejecutando correctamente cada ejercicio conforme a los parámetros establecidos en el reglamento, será declarado ganador.

En caso de que ningún atleta finalice el circuito dentro del tiempo límite, la clasificación se determinará con base en la cantidad de ejercicios completados correctamente hasta el final del tiempo asignado.

4.2 Descansos entre pruebas

Cada participante ejecutará una sola prueba dentro del torneo, sin rondas adicionales.

El atleta tiene libertad para decidir la velocidad de ejecución de su circuito de competencia, siempre dentro del tiempo máximo de 22 minutos. La estrategia de ritmo y administración del esfuerzo dependerá completamente de cada competidor.

El resultado final se basará en el tiempo en el que complete el circuito, siempre y cuando haya ejecutado correctamente cada ejercicio según los parámetros establecidos en el reglamento.

4.3 Criterios de Desempate

Hasta el momento no se ha registrado ningún empate, ya que el tiempo de ejecución se mide con precisión en segundos y milésimas de segundo

En caso de que ocurra un empate en el futuro, se llevará a cabo un circuito extra de desempate, el cual será definido por la organización y comunicado a los atletas al momento de la competencia.

5. Jueces y Criterios de Evaluación

5.1 Perfil de los jueces

Los jueces deberán ser entrenadores de calistenia profesionales, avalados por alguna institución educativa. Deben contar con al menos tres años de experiencia en el deporte y, preferentemente, haber participado como jueces en otros torneos de índole nacional o internacional.

La organización se encargará de proporcionar la capacitación necesaria para garantizar la correcta aplicación de los parámetros establecidos en el reglamento y coordinar acuerdos con los atletas, asegurando un proceso de evaluación justo y uniforme durante la competencia.

Para la categoría Élite, la organización asignará un equipo de jueces base contratados directamente, quienes tendrán la responsabilidad exclusiva de evaluar y supervisar el desempeño de los atletas en esta división.

5.2 Funciones del juez

Los jueces tendrán la responsabilidad de supervisar el desempeño de cada atleta durante su participación en la competencia, asegurando que se cumplan los estándares establecidos en el reglamento.

Funciones del Juez

- Supervisar la ejecución de las repeticiones.
- Ayudar al atleta con el seguimiento de el circuito
- Registrar puntajes y tiempos.
- Sancionar faltas conforme al reglamento.
- Asegurar el cumplimiento de los parámetros establecidos en la competencia.
- Evaluar la totalidad de la participación del atleta asignado, garantizando una evaluación imparcial y basada en los lineamientos establecidos.

Evaluación de Movimientos

- La ejecución de los movimientos queda a consideración del juez encargado del atleta.
- El juez evaluará la correcta ejecución de cada ejercicio en base al reglamento visto en la capacitación previamente recibida.
- Si un movimiento no es ejecutado correctamente, el juez informará de inmediato al atleta para que pueda corregirlo o continuar según las reglas establecidas.
- El juez deberá tomar notas necesarias para documentar cada participación y rendir cuentas en caso de alguna inconformidad.
- Los resultados y tiempos serán registrados y enviados a la base de datos con la persona encargada de la clasificación general.

5.3 Generalidades del jueceo

El atleta deberá seguir estrictamente el orden de los movimientos establecidos en el circuito. No podrá avanzar al siguiente ejercicio si aún no ha completado el anterior de manera válida según los parámetros del reglamento.

En caso de que el atleta no pueda ejecutar algún movimiento, tiene la opción de saltarlo. Sin embargo, al hacerlo, será ubicado automáticamente en la última posición de la tabla de clasificación.

El ganador será el atleta que complete el circuito en el menor tiempo posible. Si ningún atleta logra finalizar el circuito dentro del tiempo límite, el criterio de victoria será determinado por el avance logrado dentro del circuito, es decir, el competidor que haya completado más movimientos correctamente.

6. Reglas de Participación y Conducta

6.1 Código de conducta

Desert Battles promueve el desarrollo y crecimiento del deporte en un ambiente sano y familiar, asegurando el respeto y la equidad en la competencia.

Se protege tanto al atleta como al juez, garantizando un entorno de competencia justo y seguro. El atleta deberá respetar la decisión del juez y, en caso de tener alguna objeción, podrá comunicarla a la organización del evento por los medios adecuados.

Si el atleta expresa su inconformidad de manera inadecuada o con actitud antideportiva, podrá ser descalificado de la competencia de inmediato. La organización evaluará cada situación y, si lo considera pertinente, podrá imponer un veto al atleta, impidiéndole participar en futuras ediciones del torneo.

6.2 Equipamiento permitido

Todas las competencias se desarrollan bajo el formato "RAW", lo que significa que el uso de equipamiento será mínimo y únicamente lo estrictamente necesario para la ejecución de las pruebas.

Los jueces y cargadores tienen la facultad de revisar el equipo personal de los atletas en cualquier momento para garantizar el cumplimiento del reglamento. Solo se permitirá el uso del equipamiento que esté explícitamente mencionado en las reglas. En casos especiales, los atletas podrán solicitar excepciones, las cuales serán evaluadas y aclaradas por la organización de manera individual.

Los atletas pueden utilizar su propio magnesio o el proporcionado por la organización, ya sea en su presentación líquida, en polvo o en bloque. Sin embargo, está prohibido el uso de cualquier otro agente para mejorar el agarre, como cera para pole dance o resina para escalada.

No se permite llevar objetos sueltos a la plataforma que no pertenezcan al equipo aprobado. Esto incluye accesorios como audífonos, sales de amonio y cualquier otro elemento que no haya sido autorizado previamente.

El uso de joyería queda bajo la responsabilidad de cada atleta, sin embargo, la organización recomienda evitar el uso de elementos que puedan representar un riesgo durante la competencia.

Todos los atletas deben ser capaces de colocarse su equipo personal de manera autónoma y sin asistencia adicional. Está estrictamente prohibido el uso de ayudas externas, como polvos, papel de aluminio o muñequeras, salvo aquellas especificadas en el reglamento. Los atletas solo podrán utilizar sus manos y el suelo para cualquier ajuste o preparación antes de la prueba.

El juez técnico será el encargado de evaluar la seguridad del equipo utilizado por los atletas y tendrá la autoridad de determinar si pueden competir con él, incluso si presenta signos de desgaste o uso previo.

6.3 Vestimenta obligatoria

Los atletas tienen la libertad de elegir su vestimenta durante la competencia, siempre y cuando esta sea adecuada para la práctica deportiva.

Cada competidor podrá utilizar la ropa que considere más cómoda y funcional para su desempeño en el torneo. El uso de camiseta es opcional, por lo que el atleta puede decidir si llevarla o no.

Queda estrictamente prohibido competir en traje de baño o ropa interior.

La organización se reserva el derecho de solicitar un cambio de vestimenta en caso de que no cumpla con las normas establecidas.

6.4 Faltas y descalificación

El incumplimiento de cualquiera de los puntos mencionados anteriormente será motivo de descalificación inmediata del atleta.

La organización y los jueces tendrán la facultad de evaluar cada caso y determinar si se ha cometido una infracción. En caso de violación del reglamento, el atleta será notificado y retirado de la competencia sin posibilidad de apelación.

El cumplimiento de estas normas garantiza la seguridad, equidad y profesionalismo dentro del torneo.

7. Protocolo de seguridad y Prevención de Lesiones

7.1 Evaluación previa

El atleta acepta y declara estar en óptimas condiciones de salud para participar en la competencia, además de firmar una carta responsiva que confirma dicho estado.

Asimismo, cada atleta deberá contar con una póliza de seguro de gastos médicos vigente que cubra cualquier eventualidad que pudiera ocurrir durante el torneo.

Como requisito adicional, el atleta deberá firmar una carta de consentimiento en la que asume total responsabilidad por cualquier percance que pudiera presentarse durante su participación en el evento. Estos documentos serán indispensables para validar su inscripción y permitir su participación en la competencia.

7.2 Primeros auxilios

En caso de que ocurra algún percance durante la competencia, el atleta deberá informar de inmediato al juez asignado a su circuito. Si el atleta no puede hacerlo por su cuenta, el juez tendrá la responsabilidad de evaluar la situación y levantar la mano para solicitar la intervención de un supervisor.

El supervisor notificará de inmediato a los servicios médicos disponibles en el evento, asegurando que la ambulancia o el equipo de primeros auxilios atiendan el caso de manera oportuna.

La seguridad de los atletas es una prioridad para la organización, por lo que cualquier incidente será manejado con la máxima rapidez y profesionalismo.

Como requisito adicional, el atleta deberá firmar una carta de consentimiento en la que asume total responsabilidad por cualquier percance que pudiera presentarse durante su participación en el evento. Estos documentos serán indispensables para validar su inscripción y permitir su participación en la competencia.

7.3 Normas de calentamiento y recuperación

Para optimizar el rendimiento y reducir el riesgo de lesiones, los atletas deben seguir una adecuada rutina de calentamiento antes de la competencia y un protocolo de recuperación posterior al evento.

Antes del evento (Calentamiento)

- Realizar una activación general con ejercicios de movilidad articular y estiramientos dinámicos.
- Incluir ejercicios específicos que preparen los grupos musculares involucrados en la competencia, como dominadas asistidas, fondos en paralelas y movilidad de hombros.
- Incrementar la intensidad progresivamente con movimientos similares a los del circuito de competencia, sin llegar a la fatiga.
- Mantener una adecuada hidratación y alimentación ligera para evitar calambres o molestias digestivas durante la prueba.
- Evitar el uso excesivo de cargas adicionales en el calentamiento para no generar fatiga muscular prematura.

Después del evento (Recuperación)

- Realizar ejercicios de enfriamiento y estiramientos estáticos para reducir la tensión muscular y prevenir rigidez.
- Aplicar técnicas de respiración para disminuir la frecuencia cardíaca y favorecer la recuperación.
- Hidratarse adecuadamente y consumir alimentos ricos en proteínas y carbohidratos para una óptima recuperación muscular.
- En caso de sentir molestias o dolor, aplicar hielo en la zona afectada y consultar al equipo médico del evento.
- Evitar esfuerzos innecesarios después de la competencia y priorizar el descanso muscular.
- Se contará con servicio de fisioterapia para atender a los atletas que lo requieran, ayudando a la recuperación muscular y tratamiento de posibles lesiones menores.
- Los atletas tendrán acceso a tinas de hielo como parte del protocolo de recuperación para reducir inflamaciones y mejorar la recuperación muscular.

El cumplimiento de estas recomendaciones contribuirá a mejorar el desempeño deportivo y minimizará el riesgo de lesiones antes, durante y después del torneo.

8. Premiación y Reconocimientos

8.1 Premios para los ganadores

Los premios otorgados en el torneo varían cada año, reflejando el crecimiento y desarrollo del evento. Como parte de nuestro compromiso con la profesionalización del deporte, incrementamos anualmente la bolsa de premios en beneficio de los atletas y su dedicación a la disciplina.

Nuestra misión es fomentar el profesionalismo en la calistenia y el street workout, reconociendo el esfuerzo y desempeño de los competidores a través de una premiación que refleje la evolución del torneo y el impacto del deporte a nivel competitivo.

9. Inscripciones y Costos

9.1 Proceso de inscripción

El torneo se lleva a cabo cada año en el mes de marzo. Las fechas de los selectivos se anuncian con 10 meses de anticipación, realizándose generalmente en dos etapas: una en octubre y otra en noviembre.

El proceso de inscripción se realiza a través de nuestra página web www.desertbattles.com, donde los atletas deben completar un formulario con su información y efectuar el pago correspondiente.

Previo a los selectivos, se anuncian los circuitos clasificatorios de resistencia. Los participantes deberán grabarse ejecutando la rutina establecida y subir el video en los formularios mencionados como parte del proceso de evaluación.

¿Cómo saber en qué categoría competir?

El torneo cuenta con tres categorías en ambas ramas, varonil y femenil:

- Semi-profesional
- Profesional
- Elite

Cada categoría tiene requerimientos específicos de movimientos, por lo que cada atleta debe seleccionar la categoría que corresponda a su nivel de habilidad y experiencia.

	VARONIL				FEMENIL		
	CINTURÓN	ELITE	PRO	SEMI-PRO	ELITE	PRO	SEMI-PRO
BURPEE	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
MUSCLE UP	✓	✓	✓	✓	✓		
FRONT LEVER RAISER	✓	✓					
PULL UP	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ONE ARM PULL UP	✓	✓					
PISTOL SQUAT	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
JUMP BOX	30"	30"	24"	20"	30"	24"	20"
90 DEGREE	✓	✓					
HANDSTAND PUSH UP	✓	✓					
DIPS	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
PUSH UP	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
FRONT LEVER HOLD	✓						
FRONT DIP	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
L-SIT A FRONT LEVER	✓	✓					

VARONIL

FEMENIL

	CINTURÓN	ELITE	PRO	SEMI-PRO	ELITE	PRO	SEMI-PRO
MUSCLE UP + 45 LBS	✓						
HOLD PULL UP	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
L TUCK FRONT LEVER PULL UP	✓	✓	✓				
TUCK PLANCHE PUSH UP	✓						
L-SIT TO HANDSTAND	✓	✓	✓				
PIES A BARRA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
PULL OVER	✓	✓	✓		✓		
FROGSTAND A HANDSTAND	✓	✓	✓				
L-SIT HOLD/ BAR O P-BARS	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
BACK LEVER PRESS	✓	✓			✓		
SKIN THE CAT	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
PIKE PUSH UP / BOX	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
HANDSTAND HOLD	✓	✓	✓		✓		
HOLD CHIN UP	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
JUMPING SQUAT	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

9.2 Costos y Beneficios

Los precios del torneo se actualizan anualmente. Para la edición 2025, los costos fueron los siguientes:

- Primer clasificatorio: \$350 MXN
- Inscripción al primer clasificatorio: \$1,500 MXN
- Segundo clasificatorio: \$450 MXN
- Inscripción al segundo clasificatorio: \$1,850 MXN
- Inscripción extemporánea (en caso de haber lugares disponibles): \$3,000 MXN

Los costos pueden variar en futuras ediciones del torneo, por lo que se recomienda a los atletas estar atentos a los anuncios oficiales en la página web y redes sociales del evento.

9.3 Política de cancelaciones y reembolsos

Las inscripciones al torneo no son transferibles ni reembolsables.

En caso de que un atleta no pueda asistir al torneo, no podrá reclamar el reembolso de su inscripción ni ceder su lugar a otra persona.

El registro es personal e intransferible, y cualquier cambio o solicitud deberá apegarse a las políticas establecidas por la organización del evento.

10. Disposiciones finales

10.1 Aceptación del reglamento

Todos los participantes del torneo deben conocer y aceptar el reglamento en su totalidad. Para formalizar su inscripción, cada atleta deberá firmar un documento donde declara haber leído, entendido y estar de acuerdo con los términos y condiciones establecidos por la organización.

10.2 Casos no previstos

Cualquier situación no contemplada en el reglamento será resuelta por el comité organizador, el cual tendrá la autoridad para tomar la decisión final en beneficio de la equidad y el buen desarrollo del evento.

10.3 Revisión y actualización del reglamento

El reglamento del torneo está sujeto a posibles revisiones y modificaciones antes del evento. Cualquier cambio será comunicado oportunamente a los participantes a través de los canales oficiales de la organización.