



ÍNDICE RULEBOOK: GRANADA HUMANITY WODS – El esfuerzo que cambia vidas

1. INTRODUCCIÓN E INFORMACIÓN GENERAL
2. CATEGORÍAS Y COMPOSICIÓN DE EQUIPOS
3. ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO Y NIVELES
4. FORMATO DE COMPETICIÓN
5. HORARIOS ORIENTATIVOS
6. INSCRIPCIONES Y PRECIOS
7. NORMATIVA GENERAL Y CÓDIGO DE CONDUCTA
8. MATERIAL Y EQUIPAMIENTO
9. MODIFICACIONES Y CANCELACIONES
10. DERECHOS DE IMAGEN Y COMUNICACIÓN
11. SEGURIDAD Y ASISTENCIA SANITARIA
12. RESPONSABILIDAD Y CONDICIONES LEGALES
13. CONTACTO Y DUDAS

1. INTRODUCCIÓN E INFORMACIÓN GENERAL

Granada Humanity WODS es una competición solidaria de crosstraining por equipos, organizada por la ONG Salud Sin Horizontes, con el objetivo de recaudar fondos para sus proyectos humanitarios y sanitarios.

El evento se celebrará en formato único los días 13 y 14 de junio, en el Polideportivo Núñez Blanca (Granada), reuniendo a atletas de distintos niveles en un fin de semana de deporte, comunidad y solidaridad.

Granada Humanity WODS nace como un punto de encuentro donde el rendimiento deportivo y el compromiso social se unen para generar un impacto real y duradero.

OBJETIVOS PRINCIPALES:

- Recaudar fondos para la acción humanitaria de la ONG.
- Fomentar el deporte, la cooperación y la visibilidad del CrossFit como herramienta social.
- Promover los valores del esfuerzo, la inclusión, el respeto y la comunidad.
- Crear una red provincial de boxes y atletas comprometidos con una causa mayor.

QUIÉNES PUEDEN PARTICIPAR

- Equipos de cualquier box, centro deportivo o grupo de amigos/as que cumplan los requisitos del circuito.
- Podrán participar tanto equipos locales como de fuera de la provincia.
- No se requiere afiliación oficial ni ranking previo, pero sí actitud deportiva y compromiso con la causa solidaria.

2. CATEGORÍAS Y COMPOSICIÓN DE EQUIPOS

La competición cuenta con **CINCO categorías competitivas** para adaptarse a distintos niveles de experiencia, manteniendo una estructura de equipo común para favorecer la igualdad de condiciones y la rotación táctica.

CATEGORÍAS OFICIALES:

1. **Funcional**
 2. **Scaled (Escalado)**
 3. **Intermedio**
 4. **RX**
 5. **C.F.S.E - Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado**
-

COMPOSICIÓN DE EQUIPOS

FUNCIONAL

- Equipos de 4 atletas
- Mixto (2 chicos + 2 chicas) o femenino (4 chicas)
- Siempre competirán 3 atletas por WOD
- Rotación libre y estratégica entre los 4 atletas

ESCALADO · INTERMEDIO · RX

- Equipos de 5 atletas
- Composición obligatoria: 3 chicos + 2 chicas
- En cada WOD competirán 3 atletas
- Debe competir al menos 1 chica en cada WOD
- Rotaciones libres y estratégicas entre WODs

C.F.S.E. – Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado

- Equipos de 3 o 4 atletas
- Siempre competirán 3 atletas por WOD
- Equipos masculinos, femeninos o mixtos
- Rotación libre si el equipo es de 4
- Competición funcional, real y exigente

EQUIPOS INCOMPLETOS

- Mínimo 3 atletas por equipo
- Sin derecho a rotaciones estratégicas
- Precio proporcionado por atleta
- Inscripción manual contactando con la organización

ESTRUCTURA DE ROTACIONES

- Antes de cada WOD, el equipo deberá comunicar qué 3 atletas compiten.
- No es necesario que todos los miembros compitan en todos los WODs, pero sí se espera una **participación activa y equilibrada** durante el circuito.
- Esta estructura permite una mayor **gestión táctica del esfuerzo**, adaptándose a las fortalezas de cada atleta o a imprevistos durante el evento.

3. ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO Y NIVELES

Todos los WODs se regirán por estándares oficiales de ejecución.

Los estándares de movimiento de cada categoría están publicados de forma visual y detallada en las redes sociales oficiales del evento, y esas publicaciones serán la referencia principal y válida de ejecución.

Canales oficiales:

- Instagram: @granadahumanitywods
- Instagram ONG: @saludsinhorizontes

Los atletas son responsables de conocer los estándares correspondientes a su categoría.

La competición **Granada Humanity WODS** contará con **cinco categorías oficiales**:

ESTÁNDARES CATEGORÍA FUNCIONAL

Cargas y material

- Barra: 50 / 30 kg
- Dumbbell: 12,5 / 7,5 kg
- Kettlebell: 12 / 8 kg
- Wall Ball: 6 / 3 kg

Movimientos

- Deadlift
- Squat
- Cualquier modalidad con DB y KTB
- Gimnásticos:
 - Knee to Chest
 - Push-up kipping

- Ring Row
- Single Unders
- Step Up

ESTÁNDARES CATEGORÍA ESCALADO

Cargas y material

- Snatch: 40 / 25 kg
- Clean & Jerk: 60 / 35 kg
- Dumbbell: 15 / 10 kg
- Kettlebell: 16 / 12 kg
- Wall Ball: 9 / 6 kg
- Sandbag: 100 / 70 lb

Gimnásticos

- Toes to Bar (Al menos 2 de los atletas)
- Pull-ups (Al menos 2 de los atletas)
- HSPU con abmat (Al menos 2 de los atletas)
- Rope climb con pinzas (Al menos 2 de los atletas)

ESTÁNDARES CATEGORÍA INTERMEDIO

Cargas y material

- Snatch: 60 / 35 kg
- Clean & Jerk: 75 / 50 kg
- Dumbbell: 22,5 / 15 kg

- Kettlebell: 24 / 16 kg
- Sandbag: 150 / 100 lb

Gimnásticos

- Toes to Bar
- Chest to Bar
- Pull-ups
- Handstand Push-ups
- Rope Climb
- Handstand Walk (al menos un atleta)
- Bar Muscle-up (al menos dos atletas)

ESTÁNDARES CATEGORÍA RX

Cargas y material

- Snatch: 70 / 45 kg
- Clean & Jerk: 90 / 60 kg
- Dumbbell: 22,5 / 15 kg
- Kettlebell: 24 / 16 kg
- Sandbag: 150 / 100 lb

Gimnásticos

- Toes to Bar
- Chest to Bar

- Pull-ups
- Handstand Push-ups
- Legless Rope Climb (al menos un atleta)
- Handstand Walk
- Bar Muscle-up
- Ring Muscle-up (al menos un atleta)

ESTÁNDARES CATEGORÍA C.F.S.E

Movimientos funcionales

- Carrera
- Dumbbell: 22,5 / 15 kg
- Sandbag: 100 / 70 lb (Clean & Bear Carry)
- Flexiones estrictas
- Burpees (estándar completo, pecho al suelo)
- Dominadas estrictas (sin kipping)
- Rope pull o rope climb

Saltos y cargas funcionales

- Box jump / step over
- Farmer's carry (con KB o DB)
- Sled push/pull
-

Participantes:

- Bomberos
- Policía Local
- Policía Nacional
- Guardia Civil

- Militares

En caso excepcional de equipos que no puedan completar las 4 personas, se aplicará la normativa general de equipos incompletos descrita en este rulebook.

5. FORMATO DE COMPETICIÓN

- Cada categoría realizará varios WODs a lo largo del fin de semana.
 - Los WODs podrán incluir:
 - Trabajo individual
 - Trabajo en pareja
 - Trabajo sincronizado o por relevos
 - El formato exacto se comunicará en los briefings oficiales.
-

6. HORARIOS ORIENTATIVOS

Viernes 12 de junio

- Acreditaciones

Sábado 13 de junio

- Primeros WODs

Domingo 14 de junio

- WODs finales

- Entrega de premios y cierre

Los horarios definitivos se comunicarán la semana previa al evento.

7. INSCRIPCIONES Y PRECIOS

OFERTA DE LANZAMIENTO

Hasta el domingo 1 de febrero:

- 60 € por persona

PRECIO GENERAL

Desde el lunes 2 febrero:

- 70 € por persona

El importe de la inscripción no será reembolsable, al tratarse de un evento solidario.

8. NORMATIVA GENERAL Y CÓDIGO DE CONDUCTA

El circuito **GRANADA HUMANITY WODS** es una competición deportiva, pero también un evento con **finés solidarios y valores humanos** muy marcados. Por ello, se establece la siguiente normativa general para todos los participantes:

CONDUCTA DEPORTIVA Y RESPETO

- Se espera de todos los atletas, jueces, organizadores y público un comportamiento respetuoso, solidario y acorde con los valores del evento.
- Las **faltas de respeto**, los comportamientos antideportivos o cualquier actitud que atente contra la integridad de otras personas serán motivo de **expulsión inmediata** del circuito, sin derecho a reembolso.

- Se fomentará una **competición sana, inclusiva y responsable**, donde la convivencia y el compañerismo estén por encima del resultado.

VESTIMENTA Y PRESENTACIÓN

- Los equipos deberán acudir con **ropa deportiva adecuada** y recomendable identificar el box o grupo que representan.
- Se podrá usar merchandising del evento o camisetas con mensajes solidarios, si se desea.

USO DE MÓVILES Y REDES

- Se anima a todos los asistentes a **compartir el evento en redes sociales**, etiquetando a la organización y utilizando los hashtags oficiales para dar visibilidad a la causa.

RESPONSABILIDAD Y PARTICIPACIÓN

- Todos los atletas deben ser **mayores de edad** y aceptar el reglamento y la declaración de responsabilidad, en el caso de ser menores deberán ser aceptadas por un representante legal. .
- La participación implica haber leído, comprendido y aceptado todas las normas del presente Rulebook.

PENALIZACIONES Y EXPULSIONES

- Cualquier incumplimiento de normas, comportamiento ofensivo o trampa será analizado por la organización y podrá conllevar:
 - Penalización de puntos
 - Expulsión del WOD
 - Descalificación del equipo

COMPROMISO SOLIDARIO

- Recordamos que el evento tiene como **fin principal apoyar el proyecto sanitario en Kenia y Granada** de la ONG *Salud Sin Horizontes*.
- La actitud de todos los implicados debe estar en línea con ese objetivo: ayudar, compartir y construir algo más allá del deporte.

9. MATERIAL Y EQUIPAMIENTO

MATERIAL PROPORCIONADO POR LA ORGANIZACIÓN

La organización del circuito **proporcionará todo el material técnico necesario** para la realización de los WODs en cada sede, incluyendo:

- Barras olímpicas, discos, kettlebells, dumbbells, cajones, cuerdas, estructuras, remos, assault bikes, sacos, sandbags, trineos u otros elementos necesarios según el diseño de los WODs.
- Cronometrado profesional y jueces para cada calle.
- Elementos de señalización y delimitación de pistas.

En caso de requerirse material especial, será comunicado con antelación.

MATERIAL PERSONAL DE LOS ATLETAS

Cada atleta o equipo deberá traer:

- Zapatillas deportivas adecuadas para la competición.
- Rodilleras, cinturones, muñequeras, grips o cualquier otro material de **protección personal** (uso opcional).
- **Botella de agua o hidratación personal.** (Aunque se facilitarán puntos de agua y bebidas por parte de los patrocinadores).

Está **prohibido** el uso de:

- Equipamiento externo que altere el movimiento estándar del ejercicio (ej. cinturones de asistencia eléctrica, muñequeras con ayuda mecánica...).
- Material no homologado que pueda suponer un riesgo para la integridad física.

MÚSICA, AURICULARES Y OTROS DISPOSITIVOS

- No se permite competir con auriculares ni ningún dispositivo electrónico durante el WOD.
- La organización se encargará de la música ambiental en cada sede.

DAÑOS AL MATERIAL

Cualquier equipo que cause un daño grave o intencionado al material de competición podrá ser sancionado con:

- Penalización en la puntuación
- Asunción de costes de reparación o reposición
- Expulsión en casos graves

10. MODIFICACIONES Y CANCELACIONES

MODIFICACIONES EN EL DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

La organización se reserva el derecho de realizar modificaciones en:

- El **orden, horario y formato** de los WODs.
- La **estructura del evento**, incluyendo el número de rondas o equipos por serie.
- La **ubicación** por motivos logísticos, meteorológicos o ajenos a la organización.

Cualquier cambio será comunicado con la **máxima antelación posible** a través de los canales oficiales del circuito:

- Instagram oficial: [@saludsinhorizontes](#) / [@granadahumanitywods](#)
- Correo electrónico a los capitanes
- Grupo oficial de WhatsApp del circuito (una vez confirmadas las inscripciones)

11. USO DE IMAGEN DURANTE LA COMPETICIÓN

Con la inscripción a la competición, todos los participantes aceptan y autorizan expresamente el uso de su imagen personal (fotos, vídeos, entrevistas, etc.) tomada durante cualquiera de las fases del evento, así como en entrenamientos o acciones promocionales relacionadas.

Estas imágenes podrán ser utilizadas por la organización y sus colaboradores para:

- Publicaciones en redes sociales y medios digitales.
- Difusión en prensa, radio o televisión.
- Material promocional del circuito y/o futuras ediciones.
- Campañas solidarias y divulgativas de la ONG **Salud Sin Horizontes**.

Los participantes no recibirán compensación económica alguna por el uso de dichas imágenes.

COMUNICACIÓN OFICIAL

Toda la información relevante sobre la competición (cambios, horarios, materiales, clasificaciones, anuncios...) se publicará exclusivamente a través de los siguientes medios:

- Instagram oficial de la ONG: [@saludsinhorizontes](#) / [@granadahumanitywods](#)
- Correo electrónico oficial de la organización.
- Grupo privado de WhatsApp para capitanes y participantes (una vez inscritos).

La organización no se hace responsable de la información difundida fuera de estos canales.

REDES SOCIALES Y PROMOCIÓN DE LOS EQUIPOS

Se anima a todos los equipos a compartir su experiencia en redes sociales con los hashtags oficiales:

- #GranadaHumanityWODS
- #ElEsfuerzoQueCambiaVidas

Los equipos que generen contenido creativo, solidario y que fomente los valores de la competición podrán ser destacados en las plataformas oficiales del evento.

12. SEGURIDAD Y ASISTENCIA SANITARIA

COMPROMISO CON LA SEGURIDAD

La organización de la competición *Granada Humanity WODS* se compromete a garantizar un entorno seguro para todos los participantes, staff y asistentes. Para ello, se implementarán las siguientes medidas en cada una de las sedes:

- Supervisión de todos los WODs por parte de **jueces cualificados**.
- Presencia de **personal sanitario** durante toda la jornada.
- Espacios habilitados para el calentamiento y la recuperación.
- Zonas delimitadas para público, atletas y staff, respetando las normas de seguridad.

ASISTENCIA MÉDICA

En todas las fases de la competición se contará con un **servicio de asistencia sanitaria profesional**, compuesto por:

- Personal de primeros auxilios.
- Ambulancia en el recinto o en las inmediaciones.
- Coordinación directa con centros médicos de referencia cercanos.

Ante cualquier incidente, los atletas deberán informar de inmediato al staff o voluntarios más cercanos para activar el protocolo de asistencia.

RESPONSABILIDAD DEL PARTICIPANTE

Todos los participantes:

- Compiten **bajo su propia responsabilidad**, asumiendo que se encuentran en condiciones físicas adecuadas para la práctica de este tipo de actividad.
- Deberán **notificar previamente** cualquier patología o condición médica que pueda requerir atención especial.
- Liberan a la organización de cualquier responsabilidad por lesiones derivadas del esfuerzo físico, siempre que se hayan cumplido las medidas de seguridad establecidas.

La participación en el evento implica la **aceptación plena de estas condiciones**.

13. RESPONSABILIDAD Y CONDICIONES LEGALES

ACEPTACIÓN DE LAS BASES

La inscripción en la competición *Granada Humanity WODS* implica la **aceptación total de este reglamento** y de todas las normas e indicaciones que la organización comunique antes o durante el evento.

La organización se reserva el derecho a modificar horarios, ubicación de pruebas, o cualquier aspecto logístico por causas justificadas (climatología adversa, razones sanitarias, seguridad, etc.), siempre velando por el buen desarrollo de la competición y la seguridad de los participantes.

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

Todos los participantes, al completar su inscripción, **declaran bajo su responsabilidad**:

- Estar en condiciones físicas óptimas para competir.
- Haber leído y comprendido íntegramente el reglamento.
- Asumir los riesgos inherentes a la práctica del Crosstraining y deportes de alta intensidad.

La organización, patrocinadores, colaboradores, voluntarios o propietarios de las sedes no serán responsables de lesiones, daños materiales o pérdidas personales que puedan producirse durante el desarrollo de las pruebas, salvo en casos de negligencia demostrable.

CONDUCTA Y DEPORTIVIDAD

La competición promueve valores de **respeto, solidaridad, inclusión y juego limpio**. La organización se reserva el derecho de **expulsar o sancionar** a cualquier equipo o atleta que:

- Atente contra el respeto entre compañeros, rivales, jueces o staff.
- Incumpla normas básicas de convivencia o seguridad.
- Atente contra la integridad del material o instalaciones.
- Tenga una actitud contraria al espíritu solidario y deportivo del evento.

LOPD Y PROTECCIÓN DE DATOS

Los datos personales recogidos durante la inscripción serán tratados conforme al **Reglamento General de Protección de Datos (RGPD)**. Serán utilizados únicamente para la gestión del circuito y comunicaciones relacionadas con el mismo, sin ser cedidos a terceros salvo consentimiento expreso.

14. CONTACTO Y DUDAS

Para cualquier consulta relacionada con la competición, inscripciones, normativas, colaboraciones o cualquier otro aspecto del evento, puedes ponerte en contacto con la organización a través de los siguientes canales oficiales:



CORREO ELECTRÓNICO

saludsinhorizontes@gmail.com

Responderemos en el menor tiempo posible.



TELÉFONO / WHATSAPP

604856909

Disponible para llamadas y mensajes en horario de atención.



INSTAGRAM (mensajes directos)

[@saludsinhorizontes](#)

[@granadahumanitywods](#)

Publicaremos novedades, directos, briefings, resultados y más información útil en estos perfiles. ¡Síguenos para no perderte nada!