



MANUAL PARÁMETROS

TORNEO RESISTENCIA

V 2.0 | Revisión: Marzo 2026

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 Grupo Triángulo México, una entidad privada legalmente establecida y representada por Marcos Antonio Urias 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 – 60 atletas
- Semi-Profesional – 60 atletas

Categorías varoniles

- Élite – 20 atletas
- Profesional – 60 atletas
- Semi-Profesional – 60 atletas

Total: 280 atletas.

2.2 Formato de competencia

Espacio de competencia

Cada atleta dispondrá de su propio espacio de competencia, equipado con todas las herramientas necesarias para la ejecución del circuito. Asimismo, tendrá asignado un juez individual, quien se encargará de guiarlo y evaluar la correcta ejecución de cada ejercicio a lo largo de toda su participación.

Primera prueba — Circuito Eliminatorio

Cada atleta disputará un circuito de competencia con un time cap de 12 minutos. El objetivo es completar el circuito en el menor tiempo posible, respetando los parámetros técnicos establecidos en el reglamento.

La clasificación para la siguiente ronda será la siguiente:

Categorías de 60 atletas: avanzan los 20 mejores tiempos.

Categorías de 20 atletas: avanzan los 10 mejores tiempos.

El tiempo sobrante al finalizar el circuito, es decir, la diferencia entre el tiempo del atleta y el time cap de 12 minutos, se convierte en puntos adicionales para la segunda prueba, a razón de un punto por cada segundo de ventaja.

Segunda prueba — AMRAP

Los atletas clasificados disputarán una segunda prueba en formato AMRAP (As Many Rounds As Possible) con un time cap de 10 minutos. Cada ronda completa del circuito otorga una cantidad fija de puntos. Si el tiempo se agota a mitad de una ronda, cada repetición válida completada equivale a un punto adicional.

Determinación del ganador

El ganador será el atleta que acumule la mayor cantidad de puntos sumando ambas pruebas — los puntos de ventaja de la primera prueba más los puntos obtenidos en el AMRAP.

Campeonato por Cinturón Élite Varonil

Los dos primeros lugares de la categoría Élite Varonil de Resistencia del torneo en curso obtendrán el derecho de disputar el Campeonato por el Cinturón Élite Varonil de Resistencia en la siguiente edición del torneo, enfrentándose al campeón vigente en una prueba de alto nivel.

Esta prueba se disputará bajo un formato de circuito con un time cap de 25 minutos, compuesto 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.

Próximas modificaciones — Desert Battles 2027

La organización de Desert Battles anuncia que a partir de la edición 2027 se incorporará una tercera prueba al formato de competencia de resistencia, la cual funcionará como gran final del torneo. Los detalles de esta prueba serán revelados próximamente a través de los canales oficiales del evento. Mantente atento a nuestras redes sociales y página web para conocer más información.

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
30. Front lever to Muscle up



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

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

TORNEO RESISTENCIA · PARÁMETROS POR EJERCICIO

BURPEE

PIERNA

✓ VÁLIDO

x NO VÁLIDO

• Lagartija de forma estricta.

• Lagartija no estricta, tocando torso en piso.

• Salto con ambos pies al mismo tiempo.

• Salto con espalda sin extender totalmente.

• Espalda y piernas extendidas al momento de saltar.

• Omitir el salto.

MUSCLE UP

PULL

✓ VÁLIDO

x NO VÁLIDO

• Extensión completa de codos al momento de comenzar.

• Codos semi doblados al inicio.

• Extensión completa de codos al finalizar el fondo frontal.

• No extender codos al momento de terminar el fondo frontal.

• Ambos brazos suben al mismo tiempo.

• Doblar rodillas en la ejecución del movimiento.

• Piernas juntas y extendidas en todo momento.

• Uso de kipping.

• Sin balanceo excesivo.

• Pies por arriba de la barra.

FRONT LEVER RAISER

SKILLS

✓ VÁLIDO

x NO VÁLIDO

• Extensión completa de codos en la trayectoria del movimiento.	• Codos flexionados o semiflexionados.
• Piernas justamente debajo de la barra al momento de iniciar.	• Comenzar con pies por detrás de la barra.
• Realizar el raiser hasta full front lever (posición de body rock).	• No subir hasta posición totalmente horizontal.
• Apertura de manos al ancho de hombros.	• Apertura por fuera o por dentro del ancho de los hombros.
• Perfecta alineación entre hombro, cadera y pies.	• Cadera por debajo de los hombros.

PULL UP

PULL

✓ VÁLIDO

x NO VÁLIDO

• Extensión de codos al empezar y terminar.	• Codos flexionados o semiflexionados.
• Barbilla pasa sobre la barra.	• Doblar rodillas en algún punto del movimiento.
• Piernas estiradas y juntas en todo momento.	• Separar piernas al momento de ejecutar.
• Sin balanceo.	• Apertura de manos por dentro del ancho de los hombros.
• Apertura de manos un poco más abierto que el ancho de los hombros.	• Jalón en forma circular llevando el cuerpo hacia atrás.

ONE ARM PULL UP

PULL

✓ VÁLIDO

x NO VÁLIDO

• Codo estirado al momento de comenzar el movimiento.	• Codo flexionado al momento de comenzar.
• Agarre pronado.	• Barbilla no pasa la barra.
• Barbilla pasa sobre la barra.	• Doblar rodillas.
• Piernas estiradas en todo momento.	• Apertura de piernas más ancho que la cadera.
• Permitido apertura de piernas no más que el ancho de la cadera.	• Tomar impulso al momento de subir.

PISTOL SQUAT

PIERNA

✓ VÁLIDO

x NO VÁLIDO

• Piernas extendidas y una en el aire al comenzar y terminar.	• Empezar con dos pies en piso y luego bajar.
• Bajar glúteos hasta talón y extender rodilla por completo.	• Tocar el piso con pierna contraria antes de terminar la repetición.
• Extensión completa de pierna al llegar arriba antes de bajar la otra.	• Elevación de talón al bajar.

JUMP BOX

PIERNA · CINTURÓN/ÉLITE 30" · PRO 24" · SEMI-PRO 20"

✓ VÁLIDO

x NO VÁLIDO

• Salto con ambas piernas al mismo tiempo.	• Brincar con un pie y después otro.
• Extender rodillas al caer en box (squat).	• Falta de extensión de piernas (squat).

90 DEGREE PUSH UP

SKILLS

✓ VÁLIDO

x NO VÁLIDO

<ul style="list-style-type: none"> • Comenzar en handstand con extensión completa de codos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comenzar directamente en elbow planche sin pasar por handstand.
<ul style="list-style-type: none"> • Descender a elbow planche con cadera alineada a hombros y pies. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cadera desalineada en elbow planche.
<ul style="list-style-type: none"> • Mantener posición de elbow planche mínimo 2 segundos. 	<ul style="list-style-type: none"> • No sostener los 2 segundos mínimos en elbow planche.
<ul style="list-style-type: none"> • Codos a 90 grados como mínimo al llegar a elbow planche. 	<ul style="list-style-type: none"> • No alcanzar los 90 grados de flexión de codos.
<ul style="list-style-type: none"> • Piernas juntas y extendidas durante todo el movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Separar o doblar piernas durante el movimiento.
<ul style="list-style-type: none"> • Extensión completa de codos al llegar a handstand al finalizar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Extensión incompleta de codos al terminar la repetición.
<ul style="list-style-type: none"> • Mantener 3 segundos de handstand al finalizar cada repetición. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bajar antes de completar los 3 segundos de handstand.

HANDSTAND PUSH UP

PUSH

✓ VÁLIDO

x NO VÁLIDO

<ul style="list-style-type: none"> • Comenzar en handstand. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subir antes de los 90 grados.
<ul style="list-style-type: none"> • Flexión de codos a 90 grados mínimo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Separar o doblar piernas durante el movimiento.
<ul style="list-style-type: none"> • Piernas juntas y extendidas en todo el movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • No mantener 3 segundos de handstand al finalizar.

DIPS

PUSH

✓ VÁLIDO

x NO VÁLIDO

• Flexión de codos a 90 grados mínimo.	• Subir antes de los 90 grados.
• Piernas juntas y extendidas en todo el movimiento.	• Extensión incompleta de codos al subir.
• Extensión completa de codos.	• Doblar o separar piernas.

PUSH UP

PUSH

✓ VÁLIDO

x NO VÁLIDO

• Flexión de codos a 90 grados mínimo.	• Extensión de codos incompleta.
• Cadera alineada a los hombros al subir y bajar.	• Desalinear cadera (dejarla caer).
• Extensión completa de codos al subir.	• Uso de rodillas.
• Dirección de codos a 45 grados.	• Direccionar codos hacia afuera.

FRONT LEVER HOLD

SKILLS

✓ VÁLIDO

x NO VÁLIDO

• Extensión completa de codos.	• Extensión incompleta de codos.
• Posición de body rock (no dejar caer cadera).	• Cadera desalineada (caída).
• Piernas juntas y extendidas.	• Bajar antes de 3 segundos mínimo.

FRONT DIP

PUSH

✓ VÁLIDO

x NO VÁLIDO

• Extensión completa de codos al iniciar y terminar.	• Extensión incompleta al iniciar o terminar la repetición.
• Flexión de codos a 90 grados mínimo.	• Flexión incompleta de codos.
• Barra al esternón al momento de bajar.	• Tocar barra con abdomen y no esternón.
• Piernas juntas y extendidas durante todo el movimiento.	• Separar o doblar piernas.

L-SIT A FRONT LEVER

SKILLS

✓ VÁLIDO

x NO VÁLIDO

• Extensión de codos al inicio y final de la repetición.	• Extensión incompleta de codos.
• 2 segundos de L-sit en cada repetición.	• Resistencia incompleta de L-sit.
• Piernas juntas y extendidas en todo el movimiento.	• Separar o flexionar piernas en el movimiento.
• Posición de body rock al llegar a front lever.	• Separar o juntar el agarre.

MUSCLE UP + 45 LBS

PULL

✓ VÁLIDO

x NO VÁLIDO

• Extensión completa de codos al momento de comenzar.	• Codos semi doblados al inicio.
• Extensión completa de codos al finalizar el fondo frontal.	• No extender codos al momento de terminar el fondo frontal.
• Ambos brazos suben al mismo tiempo.	• Doblar rodillas en la ejecución del movimiento.
• Piernas juntas y extendidas en todo momento.	• Uso de kipping.

HOLD PULL UP

PULL

✓ VÁLIDO

✗ NO VÁLIDO

• Barbilla por encima de la barra.	• Balanceo excesivo.
• Piernas extendidas y juntas.	• Doblar o separar piernas.
• Apertura de manos un poco más abierto que el ancho de los hombros.	• Durar menos de 3 segundos.

L TUCK FRONT LEVER PULL UP

SKILLS

✓ VÁLIDO

✗ NO VÁLIDO

• Jalón llevando cadera por encima del codo.	• Extensión incompleta de codos.
• Cadera al nivel de los hombros en todo el movimiento.	• Agarre cerrado.
• Extensión completa de codos al bajar.	• No llevar cadera por encima del codo en cada repetición.

TUCK PLANCHE PUSH UP

SKILLS

✓ VÁLIDO

✗ NO VÁLIDO

• Protracción de escápulas en todo el movimiento.	• Retracción de escápulas al bajar.
• 2 segundos de hold arriba en cada repetición.	• Extensión incompleta de codos.
• Flexión hasta que los hombros lleguen a 90 grados como mínimo.	• Bajar y subir sin mantener arriba.
• Piernas por encima de paralelas en posición tuck.	• Dejar caer piernas.

FROGSTAND A HANDSTAND

SKILLS

✓ VÁLIDO

x NO VÁLIDO

• 3 segundos de frogstand antes de subir.	• Subir antes de los 3 segundos de frogstand.
• Piernas juntas al realizar la subida.	• Separar piernas al realizar la subida.
• 3 segundos de handstand con codos extendidos.	• Bajar antes de los 3 segundos de handstand.
• Paralelas o piso.	• Handstand con codos flexionados.

L-SIT HOLD / BAR O P-BARS

CORE

✓ VÁLIDO

x NO VÁLIDO

• Codos extendidos en toda la resistencia.	• Codos flexionados.
• Piernas juntas y extendidas por encima de las paralelas.	• Piernas separadas o flexionadas.
• Acumular tiempo de 3 segundos mínimo.	• Piernas por debajo de paralelas.

BACK LEVER PRESS

SKILLS

✓ VÁLIDO

x NO VÁLIDO

• Back lever full 3 segundos antes de subir.	• Subir antes de los 3 segundos de full back.
• Subir la cadera a la barra manteniendo el full back durante todo el movimiento.	• Desalinear la cadera de los hombros y pies al subir y/o bajar.
• Piernas extendidas y juntas.	• Flexionar o separar piernas.

SKIN THE CAT

SKILLS

✓ VÁLIDO

x NO VÁLIDO

• Codos extendidos en todo el movimiento.	• Flexionar codos al subir o bajar.
• Sin balanceo.	• Balancearse.
• Pasar piernas juntas al mismo tiempo sin empujar la barra.	• Cruzar piernas o empujarse de la barra para girar.

PIKE PUSH UP BOX

PUSH

✓ VÁLIDO

x NO VÁLIDO

• Piernas juntas y extendidas con cuerpo en posición de L al iniciar y terminar.	• Flexionar o separar piernas.
• Flexión de codos a 90 grados mínimo.	• Codos sin extender al subir.
• Posición de codos a 45 grados bajando cabeza al frente de las manos.	• Abrir los codos llevando la cabeza al medio o atrás.

HANDSTAND HOLD

PUSH

✓ VÁLIDO

x NO VÁLIDO

• Extensión completa de codos.	• Codos flexionados.
• Piernas juntas y extendidas.	• Separar o doblar piernas en la resistencia.
• Acumular tiempo de 3 segundos en 3 segundos.	• Bajar antes de los 3 segundos.

HOLD CHIN UP

PULL

✓ VÁLIDO

x NO VÁLIDO

• Barbilla por encima de la barra.	• Barbilla por debajo de barra.
• Piernas extendidas y juntas.	• Separar o doblar piernas.
• Apertura de manos al ancho de los hombros.	• Juntar o abrir agarre.

JUMPING SQUAT

PIERNA

✓ VÁLIDO

x NO VÁLIDO

• Apertura de piernas al ancho de la cadera.	• Juntar o separar piernas para saltar.
• Bajar glúteos hasta la altura de las rodillas mínimo.	• Espalda flexionada al bajar o subir la repetición.
• Espalda recta al bajar.	• Despegar planta del pie al bajar el squat.

F. LEVER TO MUSCLE UP

SKILLS

★ NUEVO

✓ VÁLIDO

x NO VÁLIDO

<ul style="list-style-type: none"> • Extensión completa de codos al momento de comenzar en posición de colgado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Codos semiflexionados al inicio del movimiento.
<ul style="list-style-type: none"> • Apertura de manos al ancho de los hombros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Apertura fuera o dentro del ancho de los hombros.
<ul style="list-style-type: none"> • Piernas juntas y extendidas durante todo el movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Doblar o separar piernas en cualquier punto del movimiento.
<ul style="list-style-type: none"> • Posición de body rock al llegar a front lever (hombro, cadera y pies alineados). 	<ul style="list-style-type: none"> • Cadera desalineada o por debajo de los hombros en posición de front lever.
<ul style="list-style-type: none"> • Acumular un mínimo de 2 segundos en posición de front lever antes de realizar el muscle up. 	<ul style="list-style-type: none"> • No sostener los 2 segundos mínimos en front lever antes de subir.
<ul style="list-style-type: none"> • Sin balanceo excesivo en ninguna fase del movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Balanceo excesivo o uso de kipping.
<ul style="list-style-type: none"> • Desde front lever, realizar el muscle up con ambos brazos al mismo tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Brazos asimétricos en la subida del muscle up.
<ul style="list-style-type: none"> • Extensión completa de codos al finalizar el fondo frontal. 	<ul style="list-style-type: none"> • No extender codos al finalizar el fondo frontal.

4. Duración y Sistema de Competencia

4.1 Tiempo por prueba.

El sistema de competencia se divide en dos pruebas con tiempos establecidos para cada una:

La primera prueba consiste en un circuito eliminatorio con un time cap de 12 minutos. El atleta que complete el circuito en el menor tiempo posible, ejecutando correctamente cada ejercicio conforme a los parámetros del reglamento, avanzará a la siguiente ronda. 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.

La segunda prueba se disputa en formato AMRAP con un time cap de 10 minutos. El objetivo es completar el mayor número de rondas posible dentro del tiempo establecido. Cada ronda completa otorga una cantidad fija de puntos y cada repetición válida completada al agotarse el tiempo equivale a un punto adicional.

4.2 Descansos entre pruebas

Cada participante disputará ambas pruebas dentro del torneo. Entre la primera y la segunda prueba habrá un período de descanso aproximado de 2 horas 30 minutos, tiempo durante el cual los atletas podrán hidratarse, recuperarse y prepararse para la prueba final.

El atleta tiene libertad para decidir la velocidad de ejecución de su circuito durante la primera prueba, siempre dentro del time cap de 12 minutos establecido. La estrategia de ritmo y administración del esfuerzo dependerá completamente de cada competidor, ya que el tiempo sobrante al finalizar el circuito se convertirá en puntos adicionales para la segunda prueba.

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 durante la primera prueba, tiene la opción de saltarlo. Sin embargo, al hacerlo, recibirá una amonestación de 5 minutos adicionales sumados a su tiempo final de participación, lo que afectará directamente su puntaje y posición en la tabla de clasificación.

En la segunda prueba (AMRAP), no está permitido saltar ningún movimiento. El atleta deberá respetar estrictamente el orden del circuito establecido. En caso de que el atleta se quede atascado en un movimiento, deberá descansar el tiempo necesario hasta poder ejecutarlo correctamente antes de continuar con el siguiente ejercicio.

El ganador de la primera prueba será el atleta que complete el circuito en el menor tiempo posible. Si ningún atleta logra finalizar dentro del time cap, el criterio de clasificación se determinará con base en 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 entre los meses de marzo y mayo. 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.

EJERCICIOS POR CATEGORÍA

TORNEO RESISTENCIA · MANUAL DE PARÁMETROS

CINTURÓN		SOLO VARONIL
EJERCICIO	VAR	
PULL		
Muscle Up	✓	
Pull Up	✓	
One Arm Pull Up	✓	
Muscle Up + 45 lbs	✓	
Hold Pull Up	✓	
Hold Chin Up	✓	
PUSH		
HS Push Up	✓	
Dips	✓	
Push Up	✓	
Front Dip	✓	
Pike Push Up Box	✓	
HS Hold	✓	
SKILLS		
F. Lever Raiser	✓	
90 Degree	✓	
F. Lever Hold	✓	
L-Sit a Front Lever	✓	
L Tuck F. Lever Pull Up	✓	
Tuck Planche Push Up	✓	
Frogstand a HS	✓	
Back Lever Press	✓	
F. Lever to Muscle Up ★	✓	
Skin the Cat	✓	
Pull Over	✓	
L-Sit to HS	✓	
PIERNA		
Burpee	✓	
Pistol Squat	✓	
Jump Box	30"	
Jumping Squat	✓	
CORE		
Pies a Barra	✓	
L-Sit Hold / P-Bars	✓	

✓ Varonil 30" Altura ★ Nuevo

ÉLITE			VARONIL · FEMENIL
EJERCICIO	VAR	FEM	
PULL			
Muscle Up	✓	✓	
Pull Up	✓	✓	
One Arm Pull Up	✓	—	
Muscle Up + 45 lbs	✓	—	
Hold Pull Up	✓	✓	
Hold Chin Up	✓	✓	
PUSH			
HS Push Up	✓	—	
Dips	✓	✓	
Push Up	✓	✓	
Front Dip	✓	✓	
Pike Push Up Box	✓	✓	
HS Hold	✓	✓	
SKILLS			
F. Lever Raiser	✓	—	
90 Degree	✓	—	
F. Lever Hold	✓	—	
L-Sit a Front Lever	✓	—	
L Tuck F. Lever Pull Up	✓	—	
Tuck Planche Push Up	✓	—	
Frogstand a HS	✓	—	
Back Lever Press	✓	✓	
F. Lever to Muscle Up ★	✓	—	
Skin the Cat	✓	✓	
Pull Over	✓	✓	
L-Sit to HS	✓	✓	
PIERNA			
Burpee	✓	✓	
Pistol Squat	✓	✓	
Jump Box	30"	30"	
Jumping Squat	✓	✓	
CORE			
Pies a Barra	✓	✓	
L-Sit Hold / P-Bars	✓	✓	

✓ Varonil ✓ Femenil — No aplica 30" Altura ★ Nuevo

PROFESIONAL		VARONIL · FEMENIL	
EJERCICIO	VAR	FEM	
PULL			
Muscle Up	✓	—	
Pull Up	✓	✓	
Hold Pull Up	✓	✓	
Hold Chin Up	✓	✓	
PUSH			
HS Push Up	✓	—	
Dips	✓	✓	
Push Up	✓	✓	
Front Dip	✓	✓	
Pike Push Up Box	✓	✓	
HS Hold	✓	—	
SKILLS			
L Tuck F. Lever Pull Up	✓	—	
Frogstand a HS	✓	—	
Skin the Cat	✓	✓	
Pull Over	✓	✓	
L-Sit to HS	✓	—	
PIERNA			
Burpee	✓	✓	
Pistol Squat	✓	✓	
Jump Box	24"	24"	
Jumping Squat	✓	✓	
CORE			
Pies a Barra	✓	✓	
L-Sit Hold / P-Bars	✓	✓	

✓ Varonil ✓ Femenil — No aplica 24" Altura

SEMI-PRO		VARONIL · FEMENIL	
EJERCICIO	VAR	FEM	
PULL			
Muscle Up	✓	—	
Pull Up	✓	✓	
Hold Pull Up	✓	✓	
Hold Chin Up	✓	✓	
PUSH			
Dips	✓	✓	
Push Up	✓	✓	
Front Dip	✓	✓	
Pike Push Up Box	✓	—	
SKILLS			
Skin the Cat	✓	—	
Pull Over	✓	—	
PIERNA			
Burpee	✓	✓	
Pistol Squat	✓	✓	
Jump Box	20"	20"	
Jumping Squat	✓	✓	
CORE			
Pies a Barra	✓	✓	
L-Sit Hold / P-Bars	✓	✓	

✓ Varonil ✓ Femenil — No aplica 20" Altura

9.2 Costos y Beneficios

Los precios del torneo se actualizan anualmente. El proceso de selección se lleva a cabo mediante un clasificatorio, en el cual los atletas interesados deberán inscribirse y realizar el pago correspondiente para participar en la etapa de evaluación.

En caso de que queden lugares disponibles tras el primer clasificatorio, la organización podrá habilitar un segundo clasificatorio, el cual será anunciado oportunamente a través de los canales oficiales del evento.

Los costos de inscripción tanto al clasificatorio como al torneo varían cada año. Se recomienda a los atletas estar atentos a los anuncios oficiales en la página web www.desertbattles.com y en las redes sociales del evento, donde se publicarán los precios y fechas vigentes para cada edición.

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.