



BASES GAMAN LEAGUE

*TERCERA EDICIÓN
DUPLAS MIXTAS 2026
ATHLETICS Y CYCLING*



1. GAMAN LEAGUE

ES UN EVENTO DEPORTIVO CREADO EN EL 2025 QUE BUSCA POTENCIAR EL DESARROLLO DEPORTIVO COMPETITIVO CON EL FIN DE MEDIR EL FITNESS, A TRAVÉS DE 5 EVENTOS, REALIZADOS 1 EN CADA MES, PARA ALUMNOS QUE PARTICIPAN DE LAS CLASES DE "CYCLING Y ATHLETICS".

NUESTRO MAYOR PROPÓSITO ES FOMENTAR EL CRECIMIENTO DEL ÁREA DE RENDIMIENTO EN GAMAN, BUSCANDO CONTROLAR LAS ADAPTACIONES QUE GENERAN NUESTROS ALUMNOS POR MEDIO DE NUESTRA PROPUESTA DE PLANIFICACIÓN.



1.1 FECHA Y LUGAR

EL EVENTO SE REALIZARÁ 1 VEZ POR MES EN GAMAN ÑUÑO A Y GAMAN MACUL, LLEVÁNDOLO A CABO EL ÚLTIMO DÍA DE LA SEMANA EN LOS RESPECTIVOS HORARIOS DE CADA CLASE EN LAS CORRESPONDIENTES SEDES.

GAMAN LEAGUE CYCLING

GAMAN ÑUÑO A:
VIERNES 09:30 - 18:30 HRS.
GAMAN MACUL: JUEVES 11:00
VIERNES 19:00 HRS.

GAMAN LEAGUE ATHLETICS

GAMAN ÑUÑO A: JUEVES 11:00 - 18:30 HRS.
GAMAN MACUL: VIERNES 09:00 HRS.



1.1 FECHA Y LUGAR

MARZO	JUEVES 26 VIERNES 27
ABRIL	JUEVES 23 VIERNES 24
MAYO	JUEVES 28 VIERNES 29
JUNIO	JUEVES 25 VIERNES 26
JULIO	FECHA POR CONFIRMAR



1.2 CATEGORÍAS

EL EVENTO CONTARÁ CON LAS SIGUIENTES CATEGORÍAS DE DUPLAS MIXTAS:

HOMBRE RX + MUJER RX

HOMBRE SCALED + MUJER SCALED

CADA ATLETA SERÁ RESPONSABLE DE INSCRIBIRSE EN LA CATEGORÍA QUE CORRESPONDA SEGÚN LOS PARÁMETROS DE LA COMPETENCIA.



1.3 PARÁMETROS

HOMBRE Y MUJER RX:

EJERCICIOS	HOMBRE	MUJER
SNATCH	135 LB	95 LB
CLEAN	185 LB	105 LB
OVERHEAD SQUAT	135 LB	95 LB
STOH	135 LB	95 LB
DEADLIFT	255 LB	155 LB
THRUSTER	135 LB	95 LB
TOES TO BAR	SI	SI
PULL UPS	SI	SI
CHEST TO BAR	SI	SI
BAR MUSCLE UP	NO	NO
HANDSTAND PUSH UP	SI	SI
HANDSTAND WALK	NO	NO
WALL WALKS	SI	SI
DOUBLE UNDERS	SI	SI
BOX JUMP	75 CM	60 CM
DUMBBELL	50 LB	35 LB
WALLBALL SHOT	9 KG	7 KG
ROPE CLIMB	SI	SI



1.3 PARÁMETROS

HOMBRE Y MUJER RX

LOS PESOS ANTES MENCIONADOS EN LOS PARÁMETROS FUNCIONAN COMO MÁXIMOS Y NO COMO PESOS A MANEJAR EN UN WOD.

LOS MOVIMIENTOS QUE NO SE EXIJAN EN LOS PARÁMETROS PUEDEN APARECER EN LA FINAL.



1.3 PARÁMETROS

HOMBRE Y MUJER SCALED:

EJERCICIOS	HOMBRE	MUJER
SNATCH	115 LB	85 LB
CLEAN	135 LB	95 LB
OVERHEAD SQUAT	115 LB	85 LB
STOH	135 LB	95 LB
DEADLIFT	185 LB	125 LB
THRUSTER	115 LB	85 LB
TOES TO BAR	SI	SI
PULL UPS	SI	SI
CHEST TO BAR	NO	NO
BAR MUSCLE UP	NO	NO
HANDSTAND PUSH UP	NO	NO
HANDSTAND WALK	NO	NO
WALL WALKS	SI	SI
DOUBLE UNDERS	SI	SI
BOX JUMP	60 CM	50 CM
DUMBBELL	40 LB	25 LB
WALLBALL SHOT	7 KG	5 KG
ROPE CLIMB	SI	SI



1.3 PARÁMETROS

HOMBRE Y MUJER SCALED

LOS PESOS ANTES MENCIONADOS EN LOS PARÁMETROS FUNCIONAN COMO MÁXIMOS Y NO COMO PESOS A MANEJAR EN UN WOD.

LOS MOVIMIENTOS QUE NO SE EXIJAN EN LOS PARÁMETROS PUEDEN APARECER EN LA FINAL.



1.4 INSCRIPCIÓN

LOS ATLETAS DEBERÁN INSCRIBIR SU DUPLA EN FACEWOD.

PLAZOS INSCRIPCIÓN:
09 DE MARZO HASTA EL 23 DE MARZO



1.5 PREMIOS

TODOS LOS PREMIOS SERÁN MEDIANTE DONACIÓN DE DISTINTAS MARCAS DE ALUMNOS QUE PERTENECEN AL BOX.



1.6 APELACIÓN

GAMAN LEAGUE SE RESERVA EL DERECHO A NEGAR LA PARTICIPACIÓN DE TODO ALUMNO O ALUMNA QUE NO CUMPLA CON EL PROCESO DE INSCRIPCIÓN, PARÁMETROS Y OTROS FACTORES QUE PUEDAN PERJUDICAR EL FUNCIONAMIENTO DE LA COMPETENCIA. TODAS LAS DECISIONES DEPORTIVAS SON OBJETIVAMENTE TOMADAS ANTE LA REVISIÓN DEL PROFESOR A CARGO DE LA CLASE EN CURSO.

SIN EMBARGO, ANTE CUALQUIER DUDA, APELACIÓN O PROBLEMA, LA DECISIÓN FINAL SERÁ INDICADA POR EL STAFF ORGANIZADOR DEL EVENTO.



1.6 APELACIÓN

CUALQUIER DUDA O SITUACIÓN PARTICULAR RESPECTO A PUNTAJES O DESARROLLO DEL EVENTO SE DEBERÁ RESOLVER ÚNICA Y EXCLUSIVAMENTE A TRAVÉS DEL SIGUIENTE CORREO:

EVENTOS@CENTROGAMAN.CL



1.7 NORMAS DE PARTICIPACIÓN

- CUALQUIER ALUMNO ACTIVO DE GAMAN PUEDE INSCRIBIRSE.
- GAMAN LEAGUE 3 ES UN EVENTO DE DUPLAS MIXTAS CONFORMADAS POR ALUMNOS QUE FRECUENTAN LAS CLASES DE CYCLING Y ATHLETICS.
- AMBOS ALUMNOS QUE CONFORMAN LA DUPLA DEBEN PRESENTARSE EN LA MISMA SUCURSAL, HORARIO Y CLASE PARA RENDIR JUNTOS CADA UNO DE LOS WOD DE LA GAMAN LEAGUE. NO PODRÁN REALIZAR LOS EVENTOS POR SEPARADO.



1.7 NORMAS DE PARTICIPACIÓN

- *LOS INSCRITOS SE HACEN RESPONSABLES DE CUALQUIER TIPO DE ACCIDENTE QUE LE PUEDA OCURRIR DENTRO DEL EVENTO. LA ORGANIZACIÓN DE "GAMAN LEAGUE" NO SE HARÁ RESPONSABLE DE COSTOS POR ACCIDENTES OCURRIDOS POR EJECUCIONES ERRÓNEAS DE UN EJERCICIO.*
- *LOS COACHES PODRÁN PARTICIPAR DE MANERA RECREATIVA EN CLASES DONDE NO SEAN ELLOS EL COACH A CARGO. SIN EMBARGO, NO TENDRÁN DERECHO A PODIO Y SU PUNTAJE NO VALDRÁ NI SE VERÁ REFLEJADO EN EL LEADERBOARD.*



1.7 NORMAS DE PARTICIPACIÓN

- *LOS INSCRITOS DEBERÁN REALIZAR LOS EVENTOS EN 50 MINUTOS, YA QUE EL ESPACIO DE CLASE DEBE ESTAR ORDENADO Y LIMPIO, PARA LA SIGUIENTE CLASE.*
- *LOS INSCRITOS SE DEBEN JUECEAR ENTRE ELLOS MISMOS, DIVIDIENDO EL GRUPO DE LAS DISTINTAS CLASES EN HEAT.*
- *LOS ESTÁNDARES DE LOS MOVIMIENTOS A REALIZAR EN CADA EVENTO, SERÁN EXPLICADOS CON ANTICIPACIÓN O EL MISMO DÍA DEL EVENTO POR EL COACH A CARGO.*



1.7 IMPORTANTE

- *LOS DEPORTISTAS DEBEN ASISTIR A TODOS LOS EVENTOS. DE SER EL CASO QUE NO PUEDAN PARTICIPAR DE UNA FECHA, SE LE UBICARÁ COMO ÚLTIMO EN LA TABLA PARA ESE EVENTO.*
- *LOS EVENTOS DEBEN REALIZARSE EN LOS HORARIOS CORRESPONDIENTES A LAS CLASES DE "ATHLETICS Y CYCLING" EN CUALQUIERA DE LAS DOS SEDES, YA QUE LOS EVENTOS SERÁN LOS MISMO PARA AMBAS CLASES, DEBIDO A QUE ES UNA COMPETENCIA ÚNICA. NO SE ACEPTARÁN PUNTAJES QUE SE REALICEN FUERA DE ESTOS HORARIOS.*



1.7 IMPORTANTE

- **LA CONFORMACIÓN DE LAS DUPLAS SON INDEPENDIENTE DE LA SEDE A LA QUE PERTENEZCAN LOS ALUMNOS, PERO DEBEN RENDIR EL WOD JUNTOS, EN LA MISMA CLASE Y HORARIO.**

SOBRE LA FINAL

LA FINAL SE REALIZARÁ UN DÍA SÁBADO POR CONFIRMAR, LOS ATLETAS QUE CLASIFIQUEN DEBERÁN PAGAR UN MONTO PARA PARTICIPAR Y ADEMÁS SE LES ENTREGARÁ UN KIT DE COMPETENCIA.



1.8 CONDUCTA INCORRECTA

- **EL COMPORTAMIENTO ANTIDEPORTIVO COMO INSULTAR O AGREDIR FÍSICAMENTE A LOS INSCRITOS O COMPAÑEROS DE PARTICIPACIÓN, PUEDE SER MOTIVO DE PENALIZACIÓN, SUSPENSIÓN O DESCALIFICACIÓN SEGÚN LO DETERMINE EL STAFF ORGANIZADOR.**
- **TODO COMPORTAMIENTO QUE BUSQUE VENTAJA O BIEN, QUE IMPIDA EL CORRECTO DESEMPEÑO DE ALGÚN INSCRITO O COMPAÑERO, PUEDE SER MOTIVO DE PENALIZACIÓN SEGÚN LO DETERMINE EL STAFF ORGANIZADOR**



1.8 CONDUCTA INCORRECTA

ES DE ESTRICTA RESPONSABILIDAD DE LOS ATLETAS CUMPLIR CON LAS NORMAS DE COMPORTAMIENTO Y LIMPIA COMPETENCIA, EL NO CUMPLIMIENTO PUEDE SER MOTIVO DE SANCIÓN POR PARTE DEL STAFF ORGANIZADOR.



1.9 USO DE IMAGEN

TODOS LOS PARTICIPANTES DE “GAMAN CYCLING & ATHLETICS LEAGUE” CEDEN EL DERECHO DE IMAGEN AL EVENTO, POR LO QUE, ACEPTAN QUE SU IMAGEN PUEDA SER PUBLICADA Y PROMOCIONADA POR LA ORGANIZACIÓN PARA PROMOCIONAR EL EVENTO.