

GAMAN LEAGUE

1. *Gaman League*
 - 1.1. *Fecha y lugar*
 - 1.2. *Categorías*
 - 1.3. *Parámetros*
 - 1.4. *Inscripción*
 - 1.5. *Premios*
 - 1.6. *Apelación*
 - 1.7. *Normas de participación*
 - 1.8. *Conducta incorrecta*
 - 1.9. *Uso de imagen*

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 Ñuñoa y Gaman Macul, llevándolo a cabo el último día de la semana en los respectivos horarios de cada clase en las correspondientes sedes.

- **Cycling:**
 - Gaman Ñuñoa: Viernes 9:30 - 18:30
 - Gaman Macul: Jueves 11:00 - Viernes 19:00
- **Athletics:**
 - Gaman Ñuñoa: Jueves 11:00 - 18:30

Agosto a Diciembre	(Agosto) Jueves 28 Viernes 29	(Septiembre) Jueves 25 Viernes 26	(Octubre) Jueves 30 Viernes 31	(Noviembre) Jueves 27 Viernes 28	Diciembre Jueves 18 Viernes 19
-----------------------	-------------------------------------	---	--------------------------------------	--	--------------------------------------

1.2. Categorías

La edición Gaman League 2026 contará con las siguientes categorías:

- A. Rx Hombre
- B. Rx Mujer
- C. Scaled Hombre
- D. Sc Mujer

1.3. Parámetros

- Parámetros categoría Rx mujer y hombre

<i>Ejercicios</i>	<i>Hombre</i>	<i>Mujer</i>
<i>Snatch</i>	<i>155lb</i>	<i>105lb</i>
<i>Clean</i>	<i>225lb</i>	<i>125lb</i>
<i>Overhead squat</i>	<i>155lb</i>	<i>105lb</i>
<i>STOH</i>	<i>225lb</i>	<i>125lb</i>
<i>Deadlift</i>	<i>255lb</i>	<i>155lb</i>
<i>Thruster</i>	<i>135lb</i>	<i>95lb</i>
<i>Toes to bar</i>	<i>si</i>	<i>si</i>
<i>Pull ups</i>	<i>si</i>	<i>si</i>
<i>Chest to bar pull ups</i>	<i>si</i>	<i>si</i>
<i>Bar muscle ups</i>	<i>si</i>	<i>si</i>
<i>Handstand push ups</i>	<i>si</i>	<i>si</i>
<i>Handstand walk</i>	<i>si</i>	<i>si</i>
<i>Wall walks</i>	<i>si</i>	<i>si</i>
<i>Double under</i>	<i>si</i>	<i>si</i>
<i>Box jump</i>	<i>75cm</i>	<i>60cm</i>
<i>Dumbbell</i>	<i>50lb</i>	<i>35lb</i>
<i>Wallball shots</i>	<i>9kg</i>	<i>7kg</i>
<i>Rope Climb</i>	<i>Leg less</i>	<i>si</i>

- *Parámetros categoría Scaled mujer y hombre*

<i>Ejercicios</i>	<i>Hombre</i>	<i>Mujer</i>
<i>Snatch</i>	<i>135lb</i>	<i>95lb</i>
<i>Clean</i>	<i>165lb</i>	<i>105lb</i>
<i>Overhead squat</i>	<i>135b</i>	<i>95lb</i>
<i>STOH</i>	<i>185lb</i>	<i>125lb</i>
<i>Deadlift</i>	<i>225lb</i>	<i>145lb</i>
<i>Thruster</i>	<i>115lb</i>	<i>85lb</i>
<i>Toes to bar</i>	<i>si</i>	<i>si</i>
<i>Pull ups</i>	<i>si</i>	<i>si</i>
<i>Chest to bar pull ups</i>	<i>si</i>	<i>si</i>
<i>Bar muscle ups</i>	<i>no</i>	<i>no</i>
<i>Handstand push ups</i>	<i>si</i>	<i>si</i>
<i>Handstand walk</i>	<i>no</i>	<i>no</i>
<i>Wall walks</i>	<i>si</i>	<i>si</i>
<i>Double under</i>	<i>si</i>	<i>si</i>
<i>Box jump</i>	<i>60cm</i>	<i>50cm</i>
<i>Dumbbell</i>	<i>40lb</i>	<i>25lb</i>
<i>Wallball shots</i>	<i>7kg</i>	<i>5kg</i>
<i>Rope Climb</i>	<i>si</i>	<i>si</i>

1.4. Inscripción

Los atletas deberán inscribirse de manera individual en las respectivas clases donde se realiza la competencia, mediante un www.facewod.com.

➤ Segundo semestre: 1 de agosto hasta el miércoles 27 de agosto

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 y externo 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.

1.7. Normas de participación

Una vez inscritos los distintos alumnos y alumnas, deben tener conocimiento de las siguientes normas:

- Cualquier alumno de Gaman puede inscribirse en la Gaman League.
- Gaman League es 1 evento dividido en 2 clases, optando a solo 1 podio y premio. Esto no es excluyente para que participen de los eventos como extras.
- 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 Coach que participan de las clases y los eventos, no participarán por algún podio y premio que ofrezca el evento, ya que su participación es de sparring y educador.
- 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 juegear 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.
- Los eventos deben realizarse en los horarios correspondientes de cada clase, ya que no se aceptaran puntajes fuera de estas clases*****

- *Los deportistas deben asistir a todos los eventos, y de ser el caso que no puedan participar de una fecha, se le ubicará como último en la tabla para ese evento.*

1.8. Conducta antideportiva

- *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.*
- *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 Games” 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.