

QUEENS THROWDOWN 2026

REGLAMENTO OFICIAL DE COMPETICIÓN

Fecha: Sábado, 28 de noviembre de 2026

Lugar: MSO Box Training

Dirección: C. Vinca, 1D, 35118 Agüimes, Gran Canaria

Categorías: Scaled e Intermedio

Formato: Parejas de dos atletas

STRENGTH. GRIT. QUEENS.

1. OBJETO DEL REGLAMENTO

El presente reglamento establece las normas de participación, competición, puntuación, seguridad y comportamiento que deberán cumplir todas las atletas inscritas en Queens Throwdown 2026.

La inscripción en la competición implica la aceptación de las normas oficiales y el compromiso de respetar las indicaciones de la organización y de los jueces.

Queens Throwdown tiene como objetivo fomentar el deporte, la superación personal, el compañerismo y la competición en un entorno seguro, inclusivo y respetuoso.

2. CATEGORÍAS Y REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN

La competición contará con dos categorías:

- Scaled: destinada a atletas que compiten con estándares adaptados a este nivel.
- Intermedio: destinada a atletas con un nivel técnico y físico intermedio, con mayores exigencias en determinados movimientos gimnásticos y de halterofilia.

La competición se realizará por parejas, formadas por dos atletas por equipo.

La edad mínima para participar será de 18 años cumplidos el día de la competición.

Ambas integrantes deberán estar inscritas en la misma categoría y cumplir los requisitos establecidos por la organización.

Cada pareja será responsable de inscribirse en la categoría correspondiente a su nivel deportivo. La organización podrá revisar una inscripción cuando existan motivos justificados para considerar que no se ajusta a las condiciones de la categoría.

3. INSCRIPCIONES Y SUSTITUCIONES

1. Las inscripciones deberán realizarse mediante el procedimiento oficial habilitado por la organización.
2. La plaza quedará confirmada una vez cumplidos los requisitos de inscripción y pago.
3. Las atletas deberán facilitar datos correctos y completos.
4. Las participantes deberán presentarse con la antelación indicada por la organización.
5. La asistencia al briefing previo a la competición será obligatoria.
6. Las atletas deberán conocer los estándares de movimiento, las cargas, los tiempos límite y los criterios de puntuación de cada WOD.

3.1. Sustitución de atletas

Se permitirá sustituir a cualquiera de las integrantes de una pareja, siempre que se cumplan las siguientes condiciones:

- La sustitución deberá comunicarse previamente a la organización.
- La comunicación deberá realizarse antes del día de comienzo del evento, es decir, antes del 28 de noviembre de 2026.
- La sustitución deberá contar con la autorización de la organización.
- La nueva integrante deberá cumplir el requisito de edad mínima y los demás requisitos de participación.

- La pareja deberá mantener la categoría en la que esté inscrita, de acuerdo con los criterios de la organización.

No se admitirán sustituciones comunicadas fuera del plazo establecido, salvo que la organización determine expresamente otra cosa por circunstancias excepcionales.

4. DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

La competición estará compuesta por diferentes pruebas o WODs, que serán comunicados por los canales oficiales de Queens Throwdown.

Antes de cada prueba, la organización explicará:

- El objetivo y formato del WOD.
- El tiempo límite (time cap).
- Los movimientos y las cargas correspondientes a cada categoría.
- Las repeticiones y los requisitos de sincronización.
- El reparto de trabajo entre las integrantes de cada pareja.
- El orden de ejecución y las condiciones de finalización.
- El sistema de puntuación y las posibles penalizaciones.

Los equipos deberán respetar el orden de salida, el espacio asignado y las indicaciones de los jueces.

No se permitirá comenzar una prueba antes de la señal oficial ni continuar ejecutando repeticiones puntuables una vez finalizado el tiempo, salvo que las reglas específicas del WOD establezcan otra condición.

5. ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

Todas las repeticiones deberán ejecutarse conforme a los estándares establecidos para cada movimiento y categoría.

Los jueces serán responsables de validar las repeticiones. Cualquier ejecución que no cumpla los estándares se considerará una repetición no válida (no rep).

5.1. Cargas y requisitos previstos

Movimiento	Scaled	Intermedio
Snatch	20 kg	35 kg
Clean & Jerk	35 kg	50 kg
Movimientos con mancuerna (DB)	10 kg	15 kg
Toes to Bar (T2B)	No requerido	Sí
Pull-ups	Sí	Sí
Chest to Bar (C2B)	No requerido	Sí
Wall Walk	Sí	Sí
Handstand Push-ups (HSPU)	No requerido	Sí
Wall Ball	5 kg	7 kg

Las cargas y exigencias indicadas deberán confirmarse con los WODs oficiales. Los pesos se expresan en kilogramos.

Los requisitos específicos por pareja, como la obligación de que al menos una integrante complete determinado movimiento, deberán indicarse expresamente en el briefing de la prueba correspondiente.

5.2. Repeticiones no válidas

Las repeticiones que no cumplan los estándares establecidos no contabilizarán como válidas.

Cuando un WOD exija completar un número determinado de repeticiones, la pareja deberá alcanzar ese número de repeticiones válidas para completar la prueba.

Los estándares definitivos deberán especificar, cuando sea necesario, el rango de movimiento, las posiciones iniciales y finales y las condiciones de sincronización.

6. JUECES Y DECISIONES

1. Las atletas deberán respetar las decisiones de los jueces durante el desarrollo de las pruebas.
2. Los jueces podrán invalidar cualquier repetición que no cumpla los estándares oficiales.
3. Las discrepancias deberán tramitarse mediante el procedimiento de reclamaciones establecido en este reglamento.
4. La organización podrá revisar errores de registro, puntuación o clasificación para garantizar la exactitud de los resultados.
5. Las participantes deberán mantener una actitud respetuosa en todo momento.

No se permitirán insultos, amenazas, presiones indebidas ni interferencias en el trabajo de los jueces.

7. SISTEMA DE PUNTUACIÓN Y CLASIFICACIÓN

La clasificación de Queens Throwdown 2026 se establecerá mediante los puntos y resultados obtenidos por cada pareja en los diferentes WODs.

Cada prueba contribuirá a la clasificación general de acuerdo con los criterios de puntuación establecidos por la organización.

La clasificación final se determinará a partir de la puntuación acumulada por cada equipo en el conjunto de las pruebas.

La organización comunicará los resultados de cada WOD y la clasificación provisional correspondiente. Las parejas serán responsables de revisar sus resultados y presentar cualquier reclamación dentro del plazo establecido.

La organización deberá comunicar antes de la competición la tabla de puntos por posición y el tratamiento de las pruebas no completadas, las penalizaciones y las descalificaciones.

7.1. Criterios de desempate

En caso de empate en la clasificación general, se aplicarán los siguientes criterios, por orden:

1. Primer criterio: tiempo final del primer WOD. Tendrá mejor posición la pareja que haya registrado el menor tiempo válido en el primer WOD.
2. Segundo criterio: tiempo registrado a mitad del primer WOD. Si persiste el empate, se comparará el tiempo registrado por cada pareja al alcanzar el punto intermedio del primer WOD. Tendrá mejor posición la pareja que haya registrado el menor tiempo en ese punto.

El punto intermedio deberá estar claramente definido y ser el mismo para todas las parejas. La organización deberá garantizar un registro fiable de los tiempos parciales.

Si el empate persiste o no existen registros válidos que permitan aplicar estos criterios, será necesario aplicar un criterio adicional previamente establecido y comunicado por la organización.

8. PENALIZACIONES Y DESCALIFICACIONES

El incumplimiento de las normas podrá dar lugar a advertencias, penalizaciones, invalidación de repeticiones, pérdida de posiciones o descalificación, según la gravedad de la infracción.

Se considerarán posibles infracciones:

- Incumplir los estándares de movimiento.
- Recibir ayuda externa no permitida durante un WOD.
- Alterar deliberadamente el material o los resultados.
- Obstaculizar intencionadamente a otras parejas.
- Incumplir las instrucciones de seguridad.
- Mostrar conductas agresivas, ofensivas o antideportivas.
- Manipular cargas o equipamiento sin autorización.
- Aportar información falsa relevante para la participación.

Las sanciones deberán ser proporcionales a la infracción y aplicarse de acuerdo con las normas previamente comunicadas.

Las decisiones que afecten a la clasificación deberán quedar registradas por la organización.

9. SEGURIDAD Y USO DEL MATERIAL

La seguridad de todas las participantes será prioritaria durante el evento.

1. El material deberá utilizarse exclusivamente para la finalidad prevista.
2. No se permitirá utilizar material defectuoso ni modificar cargas sin autorización.
3. Las atletas deberán respetar las zonas de trabajo y mantener despejadas las áreas de tránsito.
4. No se permitirá acceder a una zona de competición activa sin autorización.
5. Cualquier lesión, malestar o situación de riesgo deberá comunicarse inmediatamente al personal responsable.
6. La organización podrá detener o modificar una prueba cuando exista un riesgo para las participantes.
7. Las atletas deberán seguir las instrucciones del personal de seguridad y asistencia sanitaria.
8. El calentamiento se realizará exclusivamente en las zonas y horarios habilitados.

La organización podrá impedir que una participante continúe cuando existan motivos razonables de seguridad para hacerlo.

10. COMPORTAMIENTO Y DEPORTIVIDAD

Todas las participantes deberán mantener una conducta respetuosa hacia las demás atletas, jueces, voluntariado, patrocinadores, público y organización.

No se tolerarán conductas discriminatorias, acoso, amenazas, agresiones ni comportamientos que comprometan la seguridad o el desarrollo de la competición.

Se espera de todas las participantes una actitud de compañerismo, respeto y juego limpio, independientemente de los resultados obtenidos.

11. RECLAMACIONES

Las reclamaciones relativas a repeticiones, resultados, puntuaciones o aplicación de las normas deberán presentarse ante el responsable de jueces o la dirección de competición.

Para que una reclamación pueda ser valorada, deberá:

1. Identificar la pareja y el WOD afectado.
2. Explicar claramente el motivo de la discrepancia.
3. Presentarse antes de que comience el siguiente WOD.
4. Aportar, cuando proceda, la información disponible que permita revisar la incidencia.

Una vez iniciado el siguiente WOD, no se admitirán reclamaciones ordinarias relativas a la prueba anterior, sin perjuicio de las correcciones de oficio que la organización deba realizar para subsanar errores de registro, cálculo o puntuación.

11.1. Reclamaciones sobre la clasificación definitiva

Las reclamaciones relativas a la clasificación final deberán presentarse antes de que la organización publique la clasificación definitiva.

La organización revisará las reclamaciones recibidas y resolverá las incidencias antes de cerrar y publicar los resultados definitivos.

Una vez publicada la clasificación definitiva, solo se realizarán modificaciones cuando proceda corregir errores materiales, de registro o de cálculo, o cuando exista otra causa justificada conforme a las normas aplicables.

La dirección de competición será responsable de comunicar las resoluciones correspondientes y garantizar la correcta aplicación del reglamento.

12. BAJAS Y DEVOLUCIONES

La baja voluntaria de una pareja o de una participante no dará derecho, con carácter general, a la devolución del importe abonado por la inscripción, sin perjuicio de los supuestos en los que la devolución resulte legalmente exigible.

En caso de cancelación del evento, modificación de sus condiciones o circunstancias que afecten a la participación, se aplicará la normativa correspondiente y se informará a las personas inscritas sobre las medidas adoptadas.

Las condiciones de inscripción y devolución deberán respetar la normativa de consumo aplicable.

13. MODIFICACIONES Y CIRCUNSTANCIAS IMPREVISTAS

La organización podrá realizar modificaciones en horarios, distribución de espacios, material o desarrollo de las pruebas por motivos organizativos, técnicos o de seguridad.

Siempre que sea posible, los cambios se comunicarán con antelación suficiente.

Cualquier modificación que afecte a los estándares, la puntuación o las condiciones de un WOD deberá comunicarse claramente antes de su realización, salvo que sea imprescindible actuar de inmediato por razones de seguridad.

Las decisiones deberán respetar los principios de equidad, transparencia y trato igualitario entre parejas.

14. IMAGEN Y PROTECCIÓN DE DATOS

Durante el evento podrán realizarse fotografías y grabaciones audiovisuales con fines informativos y promocionales.

El tratamiento de imágenes y datos personales se realizará conforme a la normativa aplicable y a la información facilitada a las participantes durante la inscripción.

La organización facilitará la información correspondiente sobre el responsable del tratamiento, las finalidades, la base jurídica y el ejercicio de derechos, así como las autorizaciones específicas que resulten necesarias.

Este reglamento no sustituye al aviso de privacidad ni a las autorizaciones que legalmente correspondan.

15. ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO

La inscripción y participación en Queens Throwdown 2026 implica la aceptación de las normas oficiales debidamente publicadas y comunicadas.

Las participantes se comprometen a cumplir las indicaciones de la organización, respetar las decisiones de los jueces y mantener una conducta deportiva durante toda la jornada.

Las cuestiones no previstas serán resueltas por la dirección de competición de acuerdo con criterios de seguridad, equidad y transparencia, sin contradecir las normas publicadas ni la normativa aplicable.

QUEENS THROWDOWN 2026

STRENGTH. GRIT. QUEENS.

Documento pendiente de aprobación definitiva por la organización.