



EDICIÓN IV - 2027

BASES Y REGLAMENTO

Sábado 9 de enero de 2027

Centro Gaman Macul · Exequiel Fernández 2689

Individual · 1 día · Masters 35+

Niveles Rookie · Escalado · RX

1 DESCRIPCIÓN Y OBJETIVO

El Desafío Vintage es una competencia de CrossFit exclusiva para atletas Masters, desde los 35 años en adelante. Su cuarta edición mantiene el espíritu de las anteriores: celebrar la experiencia, la constancia y la pasión por el entrenamiento en un ambiente de comunidad.

Objetivos del evento

- Ser una competencia integradora para todos los Masters de Chile, con proyección a Latinoamérica.
- Mantener un precio de inscripción módico y asequible.
- Entregar buenos premios en todas las categorías.
- Ofrecer niveles para todos en cada franja de edad: desde quien compite por primera vez hasta el atleta RX.

2 FECHA, SEDE Y FORMATO

El Desafío Vintage IV se realizará el **sábado 9 de enero de 2027**, en una sola jornada.

- **Fecha:** sábado 9 de enero de 2027.
- **Sede:** Centro Gaman Macul, Exequiel Fernández 2689, Macul. Indicaciones para llegar en desafiovintage.cl/como-llegar.html.
- **Formato:** competencia individual, en un solo día.
- **Duplas:** esta edición no contempla duplas. Si la demanda lo permite, la organización podrá abrir una categoría única de duplas, informada con sus propias bases.
- **Clasificación:** no hay etapa online. La inscripción es directa al evento presencial.

La organización publicará el cronograma de la jornada (acreditación, heats y premiación) al menos 7 días antes del evento.

3 CATEGORÍAS, NIVELES Y REGLA DE EDAD

Cada atleta compite en una franja de edad, por sexo (femenino o masculino) y en un nivel de trabajo.

Franjas de edad

CATEGORÍA	EDAD CUMPLIDA AL DÍA DEL EVENTO
Master 35	35 a 39 años
Master 40	40 a 44 años
Master 45	45 a 49 años
Master 50	50 a 54 años
Master 55	55 a 59 años
Master 60	60 a 64 años
Master 65	65 a 69 años
Master 70	70 años o más

Regla de edad

La edad se calcula a la fecha del evento, no por año de nacimiento. El atleta debe tener la edad mínima de su categoría cumplida el día de la competencia.

La organización podrá solicitar cédula de identidad en la acreditación. Un atleta puede inscribirse en una franja menor a la que le corresponde, pero nunca en una mayor.

Niveles de trabajo

- **Rookie:** para quienes compiten por primera vez o tienen poca experiencia. Cargas livianas y movimientos gimnásticos básicos.
- **Escalado:** para atletas con experiencia competitiva, con cargas intermedias y versiones adaptadas de los movimientos gimnásticos más complejos.
- **RX:** estándares completos de movimientos y cargas prescritas para cada franja de edad.

Las cargas y movimientos de cada nivel, franja y sexo se detallan en la sección 4. Los estándares de ejecución de cada movimiento se publicarán junto con los WODs.

Apertura de categorías

Las categorías descritas en estas bases no significan que todas se realizarán en la competencia. Las categorías oficiales del evento son las publicadas en Facewod, plataforma donde se realiza la inscripción.

No todas las combinaciones de edad, sexo y nivel se abren desde el inicio. La organización las habilita según la demanda de inscripciones. Si una categoría no alcanza el mínimo de 4 atletas, sus inscritos podrán pasar a la categoría más cercana o solicitar la devolución total.

4 PARÁMETROS POR CATEGORÍA

Cada franja de edad tiene categorías femenina y masculina en tres niveles: RX, Escalado y Rookie. Las tablas indican las cargas y los movimientos que cada categoría debe dominar.

Los parámetros publicados para cada categoría son una referencia de los pesos y movimientos que se usarán en los WODs. Las cargas exactas de cada prueba se informarán al publicar los WODs.

- **Cargas:** barras y mancuernas en libras (lb); wall ball en kilos (kg); cajón en centímetros (cm).
- **Sí / No:** indica si el movimiento puede aparecer en los WODs de esa categoría. Cuando aparece un «No», el atleta realiza la versión de reemplazo indicada al final de esta sección.
- **Box jump (*):** se permite step-up (subir apoyando un pie a la vez).
- **Barras:** la carga mínima corresponde a la barra vacía (45 lb hombres y 35 lb mujeres).

Master 35 · 35 a 39 años

EJERCICIO	RX		ESCALADO		ROOKIE	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
Snatch	155 lb	105 lb	135 lb	90 lb	95 lb	65 lb
Clean	225 lb	150 lb	175 lb	120 lb	135 lb	85 lb
Overhead squat	155 lb	105 lb	135 lb	90 lb	95 lb	65 lb
STOH	205 lb	140 lb	155 lb	105 lb	115 lb	75 lb
Deadlift	315 lb	205 lb	255 lb	175 lb	185 lb	125 lb
Thruster	135 lb	95 lb	115 lb	80 lb	85 lb	55 lb
Toes to bar	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Pull ups	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Chest to bar pull ups	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No
Bar muscle ups	Sí	Sí	Sí	No	No	No
Handstand push ups	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No
Handstand walk	Sí	Sí	No	No	No	No
Wall walks	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Double under	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No
Box jump	70 cm	60 cm	60 cm	50 cm	50 cm*	50 cm*
Dumbbell	50 lb	35 lb	35 lb	25 lb	25 lb	15 lb
Wallball shots	9 kg	7 kg	9 kg	7 kg	7 kg	5 kg
Rope climb	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No

Master 40 • 40 a 44 años

EJERCICIO	RX		ESCALADO		ROOKIE	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
Snatch	145 lb	100 lb	115 lb	80 lb	85 lb	55 lb
Clean	205 lb	135 lb	155 lb	105 lb	125 lb	85 lb
Overhead squat	145 lb	100 lb	115 lb	80 lb	85 lb	55 lb
STOH	185 lb	125 lb	145 lb	100 lb	105 lb	75 lb
Deadlift	285 lb	185 lb	235 lb	155 lb	175 lb	115 lb
Thruster	125 lb	85 lb	105 lb	75 lb	75 lb	55 lb
Toes to bar	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Pull ups	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Chest to bar pull ups	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No
Bar muscle ups	Sí	No	Sí	No	No	No
Handstand push ups	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No
Handstand walk	Sí	No	No	No	No	No
Wall walks	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Double under	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No
Box jump	70 cm	60 cm	60 cm	50 cm	50 cm*	50 cm*
Dumbbell	50 lb	35 lb	35 lb	25 lb	25 lb	15 lb
Wallball shots	9 kg	7 kg	9 kg	7 kg	7 kg	5 kg
Rope climb	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No

Master 45 • 45 a 49 años

EJERCICIO	RX		ESCALADO		ROOKIE	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
Snatch	135 lb	95 lb	105 lb	75 lb	75 lb	55 lb
Clean	195 lb	135 lb	145 lb	105 lb	115 lb	75 lb
Overhead squat	135 lb	95 lb	105 lb	75 lb	75 lb	55 lb
STOH	175 lb	125 lb	135 lb	95 lb	95 lb	65 lb
Deadlift	275 lb	185 lb	225 lb	155 lb	165 lb	115 lb
Thruster	115 lb	85 lb	95 lb	65 lb	75 lb	45 lb
Toes to bar	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Pull ups	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Chest to bar pull ups	Sí	Sí	Sí	No	No	No
Bar muscle ups	Sí	No	No	No	No	No
Handstand push ups	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No
Handstand walk	Sí	No	No	No	No	No
Wall walks	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Double under	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No
Box jump	70 cm	60 cm	60 cm	50 cm	50 cm*	50 cm*
Dumbbell	50 lb	35 lb	35 lb	25 lb	25 lb	15 lb
Wallball shots	9 kg	7 kg	7 kg	5 kg	5 kg	5 kg
Rope climb	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No

Master 50 · 50 a 54 años

EJERCICIO	RX		ESCALADO		ROOKIE	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
Snatch	125 lb	85 lb	105 lb	70 lb	75 lb	45 lb
Clean	175 lb	125 lb	135 lb	95 lb	105 lb	75 lb
Overhead squat	125 lb	85 lb	105 lb	70 lb	75 lb	45 lb
STOH	165 lb	115 lb	125 lb	85 lb	95 lb	65 lb
Deadlift	255 lb	175 lb	205 lb	135 lb	155 lb	105 lb
Thruster	105 lb	75 lb	85 lb	60 lb	65 lb	45 lb
Toes to bar	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No
Pull ups	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Chest to bar pull ups	Sí	Sí	Sí	No	No	No
Bar muscle ups	Sí	No	No	No	No	No
Handstand push ups	Sí	Sí	Sí	No	No	No
Handstand walk	Sí	No	No	No	No	No
Wall walks	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Double under	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No
Box jump	70 cm	60 cm	60 cm	50 cm	50 cm*	50 cm*
Dumbbell	50 lb	35 lb	35 lb	25 lb	25 lb	15 lb
Wallball shots	9 kg	7 kg	7 kg	5 kg	5 kg	5 kg
Rope climb	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No

Master 55 · 55 a 59 años

EJERCICIO	RX		ESCALADO		ROOKIE	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
Snatch	105 lb	75 lb	85 lb	60 lb	65 lb	45 lb
Clean	155 lb	105 lb	115 lb	85 lb	95 lb	65 lb
Overhead squat	105 lb	75 lb	85 lb	60 lb	65 lb	45 lb
STOH	145 lb	100 lb	105 lb	75 lb	85 lb	55 lb
Deadlift	235 lb	165 lb	185 lb	125 lb	135 lb	95 lb
Thruster	95 lb	65 lb	75 lb	55 lb	55 lb	35 lb
Toes to bar	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No
Pull ups	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No
Chest to bar pull ups	Sí	Sí	No	No	No	No
Bar muscle ups	Sí	No	No	No	No	No
Handstand push ups	Sí	Sí	Sí	No	No	No
Handstand walk	No	No	No	No	No	No
Wall walks	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No
Double under	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No
Box jump	60 cm	50 cm	60 cm*	50 cm*	50 cm*	50 cm*
Dumbbell	35 lb	25 lb	35 lb	20 lb	20 lb	15 lb
Wallball shots	7 kg	5 kg	7 kg	5 kg	5 kg	5 kg
Rope climb	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No

Master 60 · 60 a 64 años

EJERCICIO	RX		ESCALADO		ROOKIE	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
Snatch	95 lb	65 lb	75 lb	55 lb	55 lb	35 lb
Clean	135 lb	95 lb	105 lb	75 lb	85 lb	55 lb
Overhead squat	95 lb	65 lb	75 lb	55 lb	55 lb	35 lb
STOH	125 lb	85 lb	95 lb	65 lb	75 lb	45 lb
Deadlift	215 lb	145 lb	165 lb	115 lb	125 lb	85 lb
Thruster	85 lb	55 lb	65 lb	45 lb	45 lb	35 lb
Toes to bar	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No
Pull ups	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No
Chest to bar pull ups	Sí	Sí	No	No	No	No
Bar muscle ups	No	No	No	No	No	No
Handstand push ups	Sí	Sí	No	No	No	No
Handstand walk	No	No	No	No	No	No
Wall walks	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No
Double under	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No
Box jump	60 cm*	50 cm*	50 cm*	50 cm*	50 cm*	50 cm*
Dumbbell	35 lb	25 lb	25 lb	15 lb	20 lb	10 lb
Wallball shots	7 kg	5 kg	5 kg	5 kg	5 kg	5 kg
Rope climb	Sí	Sí	No	No	No	No

Master 65 · 65 a 69 años

EJERCICIO	RX		ESCALADO		ROOKIE	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
Snatch	85 lb	55 lb	65 lb	45 lb	45 lb	35 lb
Clean	125 lb	85 lb	95 lb	65 lb	75 lb	45 lb
Overhead squat	85 lb	55 lb	65 lb	45 lb	45 lb	35 lb
STOH	105 lb	75 lb	85 lb	55 lb	65 lb	45 lb
Deadlift	195 lb	135 lb	145 lb	105 lb	115 lb	75 lb
Thruster	75 lb	55 lb	55 lb	35 lb	45 lb	35 lb
Toes to bar	Sí	Sí	No	No	No	No
Pull ups	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No
Chest to bar pull ups	Sí	Sí	No	No	No	No
Bar muscle ups	No	No	No	No	No	No
Handstand push ups	Sí	No	No	No	No	No
Handstand walk	No	No	No	No	No	No
Wall walks	Sí	Sí	No	No	No	No
Double under	Sí	Sí	No	No	No	No
Box jump	60 cm*	50 cm*	50 cm*	50 cm*	50 cm*	50 cm*
Dumbbell	35 lb	20 lb	25 lb	15 lb	15 lb	10 lb
Wallball shots	7 kg	5 kg	5 kg	5 kg	5 kg	5 kg
Rope climb	No	No	No	No	No	No

Master 70 · 70 años o más

EJERCICIO	RX		ESCALADO		ROOKIE	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
Snatch	75 lb	45 lb	55 lb	35 lb	45 lb	35 lb
Clean	105 lb	75 lb	85 lb	55 lb	65 lb	45 lb
Overhead squat	75 lb	45 lb	55 lb	35 lb	45 lb	35 lb
STOH	95 lb	65 lb	75 lb	45 lb	55 lb	35 lb
Deadlift	165 lb	115 lb	125 lb	85 lb	95 lb	65 lb
Thruster	65 lb	45 lb	45 lb	35 lb	45 lb	35 lb
Toes to bar	Sí	Sí	No	No	No	No
Pull ups	Sí	Sí	No	No	No	No
Chest to bar pull ups	No	No	No	No	No	No
Bar muscle ups	No	No	No	No	No	No
Handstand push ups	No	No	No	No	No	No
Handstand walk	No	No	No	No	No	No
Wall walks	No	No	No	No	No	No
Double under	Sí	Sí	No	No	No	No
Box jump	50 cm*	50 cm*	50 cm*	50 cm*	50 cm*	50 cm*
Dumbbell	25 lb	15 lb	20 lb	15 lb	15 lb	10 lb
Wallball shots	5 kg	5 kg	5 kg	5 kg	5 kg	5 kg
Rope climb	No	No	No	No	No	No

Movimientos de reemplazo

MOVIMIENTO	VERSIÓN DE REEMPLAZO CUANDO CORRESPONDE «NO»
Toes to bar	Hanging knee raises (rodillas sobre la altura de la cadera)
Pull ups	Jumping pull ups o ring rows
Chest to bar pull ups	Pull ups (mentón sobre la barra)
Bar muscle ups	Chest to bar pull ups, o pull ups si C2B también es «No»
Handstand push ups	Pike push ups sobre cajón o push ups
Handstand walk	Wall walks, o bear crawl si wall walks también es «No»
Wall walks	Plank walk outs (caminata de manos desde plancha)
Double under	Single unders (el doble de repeticiones)
Rope climb	Rope pulls desde el suelo (de supino a de pie)

Al ser una referencia, la carga de un WOD específico puede variar levemente respecto de estas tablas, manteniendo siempre la diferencia entre niveles y franjas de edad.

5 INSCRIPCIÓN, PREVENTA Y CUPOS

Las inscripciones se realizan en Facewod y se confirman solo con el pago completo.

ETAPA	PERÍODO	VALOR POR ATLETA
Early bird	Del 9 de octubre al miércoles 4 de noviembre	\$43.000
Venta general	Del 5 de noviembre al 12 de diciembre	\$52.000
Cierre de inscripciones	Sábado 12 de diciembre, o antes si se completan los cupos	—

- La inscripción es personal y da derecho a competir en una categoría.
- Solo se puede inscribir en las categorías publicadas en Facewod, que son las oficiales del evento.
- Los cupos por categoría y el total de atletas se definen según la demanda y la capacidad de la sede.
- Al completarse el cupo de una categoría se abrirá una lista de espera.
- Al inscribirse, el atleta acepta estas bases y la declaración de responsabilidad y aptitud física.
- Las entradas para público se venden por separado.
- Al inscribirte debes indicar un **contacto de emergencia** (nombre y teléfono).

6 DEVOLUCIONES Y TRASPASOS

La inscripción no es reembolsable, salvo que el evento se cancele por causas atribuibles a la organización.

- **Sin devolución:** no se devuelve el valor pagado por lesión, enfermedad, viaje u otros motivos personales.
- **Traspaso de cupo:** el atleta puede ceder su cupo a otra persona de la misma categoría y nivel hasta 7 días antes del evento. Se solicita por correo a desafiovintage@gmail.com, con los datos del nuevo atleta.
- **Cambio de nivel:** se permite cambiar de nivel dentro de la misma franja hasta la misma fecha, sujeto a cupo.
- **Cancelación por la organización:** se devuelve el 100% de la inscripción dentro de 15 días hábiles.
- **Cambio de fecha o sede:** se mantiene la inscripción para la nueva fecha. Quien no pueda asistir podrá traspasar su cupo.

7 REGLAMENTO DE COMPETENCIA Y JUECEO

Cada categoría disputa los mismos WODs, con estándares y cargas ajustados a su nivel y franja de edad.

WODs y estándares

- Se programan entre 3 y 4 pruebas en la jornada.
- Los WODs y sus estándares se publican antes del evento; la organización puede liberar uno como sorpresa el mismo día.

- Cada atleta es responsable de conocer los estándares de su categoría.

Puntaje

- En cada prueba se asignan puntos según el lugar obtenido (1.º lugar = 100 puntos, y así de forma decreciente).
- Gana la categoría quien sume más puntos al final de la jornada.
- En caso de empate, gana quien tenga más primeros lugares; si persiste, el mejor resultado en la última prueba.

Jueceo

- Cada atleta tiene un juez asignado por prueba, que cuenta repeticiones y valida estándares.
- Una repetición que no cumple el estándar no se cuenta («no rep»).
- La decisión del juez en la pista es final. Los reclamos solo se aceptan sobre errores de cómputo, dentro de 15 minutos desde la publicación del resultado, ante el juez principal.

Lesión durante la competencia

- Si un atleta no puede continuar por lesión, o el equipo de salud lo retira, conserva el puntaje de los WODs completados y recibe el último lugar en los WODs que no realice.
- En estos casos no hay devolución del valor de la inscripción.

Conducta

- Se espera respeto hacia jueces, staff y otros atletas. Una conducta antideportiva puede significar la descalificación.
- El atleta debe presentarse en la zona de calentamiento al menos 10 minutos antes de su heat. Quien no se presente a tiempo pierde la prueba.

8 PREMIOS

Los premios son productos de Hoplita Store, de todas sus líneas.

- Se premia a los 3 primeros lugares de cada categoría abierta.
- El detalle de premios por lugar se anunciará en Instagram antes del cierre de inscripciones.
- La premiación se realiza al finalizar la jornada. Quien no esté presente podrá retirar su premio en el plazo que indique la organización.
- Los premios no son canjeables por dinero.

9 SALUD, RESPONSABILIDAD Y DERECHOS DE IMAGEN

Al inscribirse, cada atleta declara estar en condiciones físicas y de salud aptas para competir.

- Cada atleta debe tener sus **controles médicos al día** y entregar firmada la **declaración de responsabilidad y aptitud física** en la acreditación. Sin ella no podrá competir.
- La participación es voluntaria y bajo la responsabilidad de cada atleta. **La inscripción no incluye seguro de accidentes.**
- Durante toda la jornada habrá paramédicos, DEA y apoyo de kinesiología. El equipo de salud podrá retirar de la competencia a un atleta si su salud está en riesgo.

- La organización no se responsabiliza por objetos perdidos ni por lesiones derivadas de la actividad deportiva o de condiciones preexistentes.
- **Gastos médicos:** el equipo de salud presta la primera atención y, si es necesario, traslada al atleta a un centro asistencial. Los gastos de atención, exámenes y tratamiento posteriores son de cargo del atleta, a través de su sistema de salud (Fonasa o Isapre) o seguro personal.
- **Responsabilidades:** la organización se compromete a entregar un recinto, material y estándares de competencia en condiciones seguras. El atleta asume los riesgos propios de una competencia de alta intensidad y la responsabilidad por su estado de salud.
- **Menores de edad:** los menores que asistan como público deben estar siempre acompañados de un adulto responsable, quien autoriza el uso de su imagen en los términos de estas bases.
- El atleta autoriza el uso de fotos y videos del evento en redes sociales y material de difusión del Desafío Vintage y sus auspiciadores, según la política de uso de imagen publicada en desafiovintage.cl/legal.html. Quien no quiera aparecer en una publicación puede pedir que se retire escribiendo a desafiovintage@gmail.com.
- La organización puede modificar estas bases por razones de fuerza mayor, informándolo oportunamente.

Organiza: Lewis y Cía. Ltda. (Centro Gaman) · Contacto: desafiovintage@gmail.com · Instagram [@desafiovintage](https://www.instagram.com/desafiovintage) · desafiovintage.cl