



REGLAMENTO TÉCNICO OFICIAL KB 2.4

Versión actualizada — circuito definitivo y sistema de kettlebell individual

1. Objeto e identidad del formato

El presente reglamento establece las normas técnicas, criterios de ejecución, sistema de validación y condiciones de competición de KB 2.4.

En las categorías generales, KB 2.4 comprende $8 \times 50 = 400$ repeticiones y $8 \times 300 \text{ m} = 2,4 \text{ km}$, con 24 minutos como reto deportivo central. En KIDS, hasta 10 años inclusive, el circuito comprende $4 \times 50 = 200$ repeticiones y $4 \times 300 \text{ m} = 1,2 \text{ km}$.

- 8 estaciones en las categorías generales; 4 estaciones en KIDS
- 50 repeticiones por estación
- 400 repeticiones totales en las categorías generales; 200 en KIDS
- $8 \times 300 \text{ m} = 2,4 \text{ km}$ en las categorías generales; $4 \times 300 \text{ m} = 1,2 \text{ km}$ en KIDS. En ambos circuitos, los últimos 300 metros se completan portando la kettlebell.
- Una única kettlebell por participante durante toda la competición
- Objetivo deportivo: completar el recorrido en menos de 24:00
- Time cap oficial: 40:00

ONE FORMAT. ONE STANDARD. ONE CHALLENGE. DIFFERENT LOADS.

Las categorías generales comparten el circuito de ocho estaciones y adaptan la carga de la kettlebell. KIDS, para participantes de hasta 10 años inclusive, dispone de un circuito de cuatro estaciones en este orden: KB Swing, Goblet Squat, KB Sumo Deadlift y Gorilla Row. Se realizan 50 repeticiones por estación y 300 m de carrera después de cada una, sumando 200 repeticiones y 1,2 km. Las tres primeras carreras se realizan sin kettlebell; THE FINAL 300, después de la estación 4 — Gorilla Row, se completa portando la kettlebell hasta la meta. Los estándares técnicos de estos cuatro movimientos son los mismos que en las categorías generales.

2. Circuito oficial

CATEGORÍAS GENERALES

STAGE	Movimiento	Reps	Después
1	KB Swing	50	300 m
2	Goblet Squat	50	300 m
3	Burpee Over the KB	50	300 m
4	KB Sumo Deadlift	50	300 m
5	Gorilla Row	50	300 m
6	Goblet Lunge	50	300 m
7	KB Push Press	50	300 m
8	KB Thruster	50	300 m con KB hasta meta

KIDS (Hasta 10 años)

STAGE	Movimiento	Reps	Después
1	KB Swing	50	300 m
2	Goblet Squat	50	300 m
3	KB Sumo Deadlift	50	300 m
4	Gorilla Row	50	300 m con KB hasta meta

En las categorías generales, las carreras posteriores a las estaciones 1 a 7 se realizan sin kettlebell. La carrera posterior a la estación 8 se realiza obligatoriamente transportando la kettlebell individual del atleta.

3. Categorías por carga

Categoría	Edad	Inscripción Libre
2 kg	6 años – 8 años	Sí
4 kg	8 años – 10 años	Sí
6 kg	10 años – 12 años	Sí
8 kg	A partir de 12 años	Sí
12 kg	A partir de 14 años	Sí
16 kg	A partir de 16 años	Sí
20 kg	A partir de 18 años	Sí
24 kg	A partir de 18 años	Sí
28 kg	A partir de 18 años	Restringida a Sub 24' de la categoría anterior
32 kg	A partir de 18 años	Restringida a Sub 24' de la categoría anterior

La kettlebell asignada deberá corresponder exactamente a la categoría en la que el atleta se haya inscrito. La participación de menores de edad quedará sujeta a las condiciones de inscripción, autorización del representante legal y protocolos de seguridad establecidos por la organización.

La pertenencia a KIDS se determina por la edad, no únicamente por la carga: hasta los 10 años inclusive se aplica el circuito KIDS; desde los 11 años se aplica el circuito general. La franja de 6 kg, de 10 a 12 años, puede incluir atletas de ambos circuitos. Los resultados se clasificarán separadamente por circuito y carga.

Acceso a categorías superiores a 24 kg

En la **primera participación de un atleta en una competición oficial KB 2.4**, la carga máxima en la que podrá inscribirse será la categoría de **24 kg**.

Por tanto, **ningún atleta podrá debutar directamente en las categorías de 28 kg o 32 kg**, independientemente de su experiencia previa, nivel deportivo o resultados obtenidos en otras competiciones.

Para obtener acceso a una categoría superior a 24 kg, el atleta deberá acreditar previamente un resultado oficial **SUB 24' en la categoría de 24 kg**, obtenido en una competición oficial KB 2.4.

La progresión se realizará conforme al sistema oficial de ascenso:

24 KG + SUB 24' → acceso a 28 KG

Concepto original y propiedad intelectual de Creación y Gestión de Ideas, S.L.U. · CIF B76562420 · KB 2.4® · Marca registrada ante la Oficina Española de Patentes y Marcas (OEPM) · Todos los derechos reservados · Queda prohibida su reproducción, distribución o difusión, total o parcial, sin autorización expresa · www.break24.org

28 KG + SUB 24' → acceso a 32 KG

Una vez obtenido el derecho de acceso a una categoría superior, este quedará registrado en el historial competitivo del atleta.

De este modo, las categorías **28 kg y 32 kg** constituyen niveles de competición de acceso por rendimiento y **no categorías de libre inscripción**.

Principio de progresión KB 2.4

El peso de la kettlebell funciona como parte del sistema de progresión deportiva de KB 2.4. El objetivo no consiste únicamente en mejorar el tiempo dentro de una misma carga, sino en demostrar el nivel necesario para afrontar progresivamente cargas superiores: **BREAK 24' . MOVE UP.**

Así, un atleta puede debutar directamente en **24 kg**, pero deberá demostrar un **SUB 24'** antes de poder competir oficialmente con **28 kg**. Y, siguiendo la misma lógica, tendrá que lograr posteriormente un **SUB 24' con 28 kg** para acceder a **32 kg**.

4. Kettlebell individual: identificación, custodia y desplazamiento

PRINCIPIO ESENCIAL: CADA PARTICIPANTE ES RESPONSABLE DE SU KETTLEBELL DURANTE TODA LA COMPETICIÓN.

Cada atleta utilizará una única kettlebell durante todo el circuito. Cada kettlebell llevará colocado de forma claramente visible el número de dorsal o número identificativo del atleta al que ha sido asignada.

- El atleta deberá coger su kettlebell y trasladarla personalmente de una estación a la siguiente.
- Antes de iniciar cada tramo de carrera sin kettlebell —estaciones 1 a 7 en las categorías generales y 1 a 3 en KIDS—, el atleta deberá dejar su kettlebell en la zona señalizada próxima a la estación siguiente, de acuerdo con el flujo establecido por la organización.
- Una vez colocada correctamente la kettlebell, el atleta realizará el tramo de 300 m sin ella y, al regresar, accederá a la estación correspondiente para continuar la competición.
- Ningún juez, voluntario, miembro de la organización, acompañante u otro atleta podrá transportar la kettlebell en sustitución del participante, salvo intervención expresa por motivos de seguridad.
- El atleta deberá comprobar en todo momento que utiliza y desplaza la kettlebell identificada con su propio número.
- Después de completar las 50 repeticiones de la última estación —estación 8, KB Thruster, en las categorías generales; estación 4, Gorilla Row, en KIDS—, el atleta no dejará la kettlebell: deberá cogerla y completar con ella THE FINAL 300 hasta cruzar la línea de meta.

En KIDS se completan 300 m después de cada una de las cuatro estaciones. Los tramos posteriores a las estaciones 1, 2 y 3 se realizan sin kettlebell, tras trasladarla a la zona señalizada próxima a la siguiente estación. Después de la estación 4 — Gorilla Row, el atleta completa THE FINAL 300 transportando su kettlebell hasta la meta.

5. Principio general de validez

Una repetición será válida únicamente cuando el atleta cumpla todos los requisitos técnicos establecidos para el movimiento.

El juez podrá declarar NO REP cuando alguno de los criterios no se cumpla.

- No suma al contador.
- No genera una penalización temporal.
- Deberá repetirse hasta completar una repetición válida.

El atleta será responsable de ejecutar cada movimiento de forma claramente visible para el juez.

ESTACIÓN 1 — KB SWING

50 repeticiones

El movimiento se realizará mediante Russian Kettlebell Swing, llevando la kettlebell hasta aproximadamente la altura de los ojos.

Posición inicial

- La kettlebell se encuentra en el suelo delante del atleta.
- El atleta agarra el asa con ambas manos.
- Los pies permanecen aproximadamente a la anchura de los hombros.
- La kettlebell se desplaza entre las piernas durante la fase de carga.

Repetición válida

- Las caderas alcanzan extensión completa.
- Las rodillas alcanzan extensión completa.
- El tronco queda erguido.
- Los brazos quedan extendidos.
- La kettlebell alcanza como mínimo la altura de los ojos.

NO REP

Será NO REP cuando:

- La kettlebell no alcance la altura de los ojos.
- No exista extensión completa de cadera.
- No exista extensión completa de rodillas.
- El atleta no alcance una posición final erguida.
- El movimiento se realice fundamentalmente mediante los brazos.

RUSSIAN

RUSSIAN KETTLEBELL SWING

1 POSICIÓN INICIAL



La kettlebell se encuentra en el suelo delante del atleta



El atleta agarra el asa con ambas manos



Los pies permanecen aproximadamente a la anchura de los hombros



La kettlebell se desplaza entre las piernas durante la fase de carga



2 REPETICIÓN VÁLIDA



Las caderas alcanzan extensión completa



Las rodillas alcanzan extensión completa



El tronco queda erguido



Los brazos quedan extendidos



La kettlebell alcanza como mínimo la altura de los ojos



CLAVES DEL MOVIMIENTO



Potencia desde las caderas



Controla el recorrido de la kettlebell



Mantén el core activado en todo momento



Movimiento explosivo y continuo

ESTACIÓN 2 — GOBLET SQUAT

50 repeticiones

La kettlebell se mantendrá delante del pecho en posición goblet, sujeta con ambas manos.

Posición inicial

- Atleta de pie.
- Caderas y rodillas completamente extendidas.
- Kettlebell delante del pecho.

Repetición válida

- La parte superior de la articulación de la cadera queda por debajo de la parte superior de la rodilla en la fase inferior.
- El atleta asciende hasta extensión completa de caderas y rodillas.
- La kettlebell permanece en posición goblet.

NO REP

Será NO REP cuando:

- No se alcance la profundidad requerida.
- No exista extensión completa al finalizar.
- La kettlebell abandone la posición goblet.



ESTACIÓN 3 — BURPEE OVER THE KB

50 repeticiones

El movimiento combina un **burpee con contacto del pecho en el suelo** y el posterior paso por encima de la kettlebell.

La kettlebell podrá colocarse **de pie o acostada sobre el suelo**. El atleta podrá superar la kettlebell **saltando o caminando**, sin que exista obligación de realizar un salto con ambos pies simultáneamente.

Posición inicial

- El atleta comienza situado a uno de los lados de la kettlebell.
- La kettlebell estará colocada en el suelo, pudiendo permanecer **vertical o acostada**.
- El atleta deberá disponer del espacio suficiente para realizar el burpee y superar posteriormente la kettlebell.

Repetición válida

- El atleta lleva el cuerpo hacia el suelo.
- El **pecho deberá contactar claramente con el suelo** en la fase inferior del burpee.
- El atleta se incorpora y se desplaza hacia el lado contrario de la kettlebell.
- Para superar la kettlebell podrá hacerlo **mediante un salto o caminando**, pasando primero un pie y después el otro.
- En todos los casos, el atleta deberá **pasar por encima de la kettlebell**, no estando permitido rodearla.
- La repetición se considerará completada cuando **ambos pies hayan alcanzado el lado contrario de la kettlebell**.
- Desde esa posición se iniciará la siguiente repetición, alternando sucesivamente de un lado al otro.

NO REP

Será **NO REP** cuando:

- El pecho no contacte claramente con el suelo durante el burpee.
- El atleta rodee la kettlebell en lugar de pasar por encima de ella.
- Uno o ambos pies no superen completamente la kettlebell.
- El atleta finalice la repetición en el mismo lado desde el que la inició.
- El atleta desplace intencionadamente la kettlebell para evitar o facilitar el paso por encima.
- La repetición no complete la secuencia establecida: **pecho al suelo → incorporación → paso sobre la kettlebell → ambos pies al lado contrario**.



ESTACIÓN 4 — KB SUMO DEADLIFT

50 repeticiones

La kettlebell comenzará en el suelo entre los pies.

Posición inicial

- Los pies estarán claramente separados, en posición sumo.
- Las puntas de los pies estarán orientadas ligeramente hacia el exterior.
- La kettlebell estará situada entre ambos pies.
- El atleta sujetará el asa con ambas manos.

Repetición válida

- Extensión completa de rodillas.
- Extensión completa de cadera.
- Tronco erguido.
- La kettlebell regresa al suelo y establece contacto claro antes de la siguiente repetición.

NO REP

Será NO REP cuando:

- No exista extensión completa de rodillas.
- No exista extensión completa de cadera.
- El tronco no alcance una posición erguida.
- La kettlebell no contacte con el suelo antes de la siguiente repetición.



ESTACIÓN 5 — GORILLA ROW

50 repeticiones

Las 50 repeticiones se realizarán alternando los brazos: 25 con el brazo derecho y 25 con el izquierdo.

Posición inicial

- La kettlebell estará en el suelo.
- El atleta adoptará una posición inclinada.
- Una mano sujetará la kettlebell.
- La otra mano podrá utilizarse como apoyo o estabilización.

Repetición válida

1. El atleta levanta la kettlebell mediante un movimiento de remo.
2. La kettlebell contacta claramente con el costado del atleta.
3. La kettlebell vuelve al suelo antes de iniciar la siguiente repetición.
4. Se utiliza el brazo correspondiente al orden alterno establecido.

NO REP

Será NO REP cuando:

- La kettlebell no contacte con el costado.
- La kettlebell no vuelva al suelo.
- Se utilice el mismo brazo en dos repeticiones consecutivas.
- El movimiento no pueda identificarse claramente como un remo.



ESTACIÓN 6 — GOBLET LUNGE

50 repeticiones

Las repeticiones se realizarán alternando las piernas: 25 con la derecha y 25 con la izquierda. La kettlebell se mantendrá en posición goblet.

Posición inicial

- Atleta erguido, con la kettlebell en posición goblet.

Repetición válida

- El atleta realiza una zancada hacia delante.
- La rodilla trasera contacta claramente con el suelo.
- El atleta recupera la posición de pie.
- Caderas y rodillas alcanzan extensión completa.
- Se respeta la alternancia de piernas.

NO REP

Será NO REP cuando:

- La rodilla trasera no contacte con el suelo.
- No se alcance extensión completa al finalizar.
- La kettlebell abandone la posición goblet.
- Se utilice la misma pierna en dos repeticiones consecutivas.



ESTACIÓN 7 — KB PUSH PRESS

50 repeticiones

Las repeticiones se realizarán con una kettlebell de forma unilateral y alternando brazos: 25 con cada brazo. Primero se hacen las 25 repeticiones con un brazo y luego con el otro.

Posición inicial

- La kettlebell estará situada en posición frontal sobre un hombro.
- El atleta permanecerá de pie.
- La kettlebell será sujeta con una sola mano.
- Caderas y rodillas estarán extendidas.

Repeticion válida

- Tras una ligera flexión de piernas y cadera, el atleta genera impulso y eleva la kettlebell.
- La kettlebell queda claramente por encima de la cabeza.
- El brazo y el codo alcanzan extensión completa.
- Caderas y rodillas están completamente extendidas.
- La kettlebell vuelve a la posición frontal antes de cambiar de brazo.

NO REP

Será NO REP cuando:

- El brazo no alcance extensión completa.
- El codo no quede bloqueado.
- La kettlebell no alcance una posición claramente superior a la cabeza.
- Las caderas o rodillas permanezcan flexionadas en la posición final.
- El atleta cambie de brazo antes de completar la repetición.



ESTACIÓN 8 — KB THRUSTER

50 repeticiones

El movimiento combina una **sentadilla con la kettlebell en posición frontal** y una **extensión continua** hasta finalizar con la kettlebell **completamente por encima de la cabeza**. La kettlebell se sujetará **con ambas manos durante toda la repetición**. El movimiento deberá ejecutarse de forma continua desde la sentadilla hasta la extensión final.

Posición inicial

- El atleta sostiene la kettlebell **con ambas manos frente al pecho**, en una posición estable y controlada.
- Los pies permanecen aproximadamente a la anchura de los hombros.
- El atleta comienza erguido, con caderas y rodillas extendidas.

Repetición válida

- El atleta inicia una sentadilla manteniendo el control de la kettlebell frente al pecho. En la posición inferior, **la cadera deberá descender por debajo de la parte superior de la rodilla**, alcanzando una profundidad válida de sentadilla.
- Desde esa posición, el atleta se incorpora mediante la extensión de piernas y caderas y continúa el movimiento impulsando la kettlebell por encima de la cabeza.
- La repetición finaliza con la kettlebell **claramente sobre la cabeza**.
- En la posición final deberán existir simultáneamente:
 - **Extensión completa de caderas.**
 - **Extensión completa de rodillas.**
 - **Extensión completa de brazos y codos.**
 - Tronco erguido y posición estable.
- Una vez validada la posición final, la kettlebell podrá regresar al pecho para comenzar la siguiente repetición.

NO REP. Será NO REP cuando:

- La cadera no alcance una profundidad por debajo de la parte superior de la rodilla.
- No exista extensión completa de caderas o rodillas en la posición final.
- Uno o ambos brazos no alcancen la **extensión completa por encima de la cabeza**.
- La kettlebell quede por delante de la cabeza sin alcanzar una posición final claramente overhead.
- El atleta no muestre una posición final erguida y controlada.
- El atleta interrumpa la secuencia sin completar el recorrido completo **sentadilla → extensión → kb overhead**.



14. CARRERA — TRAMOS DE 300 METROS

El recorrido de 300 m será previamente medido, señalizado y controlado por la organización.

Categorías generales

- Después de las estaciones 1 a 7, el atleta completará 300 m sin kettlebell.
- Antes de salir a correr, el atleta habrá trasladado y colocado su kettlebell en la zona señalizada próxima a la estación siguiente.
- Después de la estación 8, el atleta completará THE FINAL 300 transportando su kettlebell hasta la meta.

Categoría KIDS

- Después de las estaciones KIDS 1, 2 y 3 se completan 300 m sin kettlebell.
- Antes de salir a correr después de esas tres estaciones, el atleta habrá trasladado y colocado su kettlebell en la zona señalizada próxima a la estación siguiente.
- Después de la estación KIDS 4 — Gorilla Row, se completan THE FINAL 300 transportando la kettlebell hasta la meta.
- Distancia total de carrera KIDS: $4 \times 300 \text{ m} = 1.200 \text{ m}$ (1,2 km).

Reglas de carrera

- Completar íntegramente el recorrido correspondiente.
- Respetar el trazado y todos los puntos de control.
- No acortar el recorrido.
- No recibir asistencia física ni ayuda para transportar la kettlebell.

14.1 THE FINAL 300

- **THE FINAL 300 constituye el último tramo de la competición y comienza inmediatamente después de que el atleta complete y el juez valide las 50 repeticiones de la última estación: estación 8 — KB Thruster en las categorías generales o estación 4 — Gorilla Row en KIDS.**
- A diferencia de los tramos de carrera anteriores, **los últimos 300 metros deberán completarse portando la kettlebell utilizada por el atleta durante toda la competición.**
- **Normas de ejecución:**
 - Una vez finalizada la última estación de su circuito, el atleta deberá recoger su kettlebell e iniciar inmediatamente el recorrido final de 300 metros.
 - Durante todo el recorrido, el atleta deberá **transportar la kettlebell consigo.**
 - **No existe una posición obligatoria de transporte.** La kettlebell podrá llevarse agarrada con una o ambas manos, apoyada sobre el hombro, en posición frontal, lateral o mediante cualquier otra forma que el atleta considere adecuada.
 - El atleta podrá **cambiar libremente de mano o de posición** durante el recorrido y tantas veces como considere necesario.
 - Si la kettlebell **se cae, se deposita o se apoya en el suelo**, el atleta deberá detener su avance y recogerla antes de continuar. **No podrá avanzar por el recorrido sin portar la kettlebell.**

- No se permite lanzar, hacer rodar, deslizar o desplazar deliberadamente la kettlebell por delante del atleta para avanzar.
- El atleta **no podrá recibir ayuda de ninguna persona** para transportar, levantar o recuperar la kettlebell.
- La kettlebell deberá permanecer bajo responsabilidad del atleta hasta la finalización de la prueba.
- Para que la competición se considere completada, el atleta deberá **cruzar completamente la línea de meta portando la misma kettlebell identificada con su número con la que comenzó la prueba.**
- **Finalización y cronometraje**
- El tiempo oficial se detendrá cuando **el atleta y su kettlebell hayan cruzado completamente la línea de meta.**

THE FINAL 300: 300 metros. Un atleta. Su kettlebell. Hasta la meta.

15. CRONOMETRAJE

El cronómetro oficial se pondrá en marcha con la **señal de salida** y permanecerá activo de forma ininterrumpida durante toda la competición, incluyendo la ejecución de las estaciones, las transiciones, los tramos de carrera y cualquier pausa realizada voluntariamente por el atleta.

El tiempo se detendrá únicamente cuando el atleta complete **THE FINAL 300** y cruce completamente la línea de meta **portando la kettlebell con la que inició la competición.**

Time cap

El **time cap oficial de KB 2.4** será de **40:00 minutos.**

Los atletas que no hayan completado la totalidad del circuito al alcanzarse el time cap **no serán considerados DNF (Did Not Finish)**. En su lugar, obtendrán una puntuación correspondiente al volumen total de trabajo completado dentro de los 40 minutos.

La puntuación se calculará mediante la siguiente fórmula:

1 repetición válida = 1 punto

1 metro de carrera completado = 1 punto

Por tanto:

PUNTUACIÓN = REPETICIONES VÁLIDAS + METROS COMPLETADOS

Ejemplos:

2.100 m + 357 reps = 2.457 puntos o bien 2.400 m + 375 reps = 2.775 puntos

Si el time cap se alcanza mientras el atleta se encuentra realizando una estación, únicamente se contabilizarán las repeticiones que hayan sido completadas y validadas por el juez hasta ese momento.

Si se alcanza durante un tramo de carrera, se contabilizarán los metros efectivamente completados hasta la señal de finalización, de acuerdo con el sistema de medición y control establecido por la organización.

En caso de empate a puntos entre atletas que no hayan completado la prueba dentro del time cap, **obtendrá la mejor clasificación el atleta que haya alcanzado antes su última repetición o punto de control válido**. Si persistiera el empate, se aplicarán los criterios adicionales de desempate establecidos por la organización. Los atletas que completen íntegramente la prueba dentro del time cap serán clasificados prioritariamente por su **tiempo oficial de llegada**, por delante de cualquier atleta que no haya finalizado el recorrido.

16. OBJETIVO SUB 24' — 24 CLUB

El gran objetivo deportivo de KB 2.4 es completar la totalidad del circuito en menos de:

24:00 — SUB 24'

Todo atleta que registre un tiempo oficial inferior a **24 minutos** obtendrá automáticamente la consideración **SUB 24'** y pasará a formar parte del **24 CLUB de su categoría**.

Alcanzar el SUB 24' supondrá, además, el **ascenso automático a la categoría de carga inmediatamente superior** para su siguiente participación en KB 2.4.

Como reconocimiento deportivo, el atleta obtendrá **una inscripción gratuita para la siguiente prueba de KB 2.4**, que deberá disputar obligatoriamente en dicha categoría superior.

En KIDS, cualquier ascenso de carga deberá respetar las edades y condiciones de participación de la categoría superior. La consecución de SUB 24' no autoriza a utilizar una carga que no corresponda a la edad del participante. El paso al circuito general se produce por edad, desde los 11 años, y no por la marca obtenida.

Por tanto, el SUB 24' no representa únicamente una marca de rendimiento, sino también el mecanismo oficial de progresión competitiva de KB 2.4:

BREAK 24 → JOIN THE 24 CLUB → MOVE UP.

Excepción: cuando el atleta ya compita en la categoría de carga máxima disponible (32 kg), la consecución del SUB 24' otorgará el reconocimiento correspondiente al **24 CLUB**, pero no implicará un nuevo ascenso de categoría.

17. CLASIFICACIÓN

La clasificación se establecerá por el tiempo oficial de llegada.

En caso de igualdad de tiempo, se aplicarán los criterios de desempate establecidos por la organización.

- categoría
- sexo
- edad
- peso de kettlebell
- modalidad individual
- modalidad por equipos, cuando proceda

18. JUECES

Cada estación contará con un juez responsable de:

- Comprobar el cumplimiento del estándar técnico.
- Contabilizar las repeticiones válidas.
- Señalar las repeticiones NO REP.
- Controlar que el atleta complete las repeticiones requeridas.
- Autorizar la transición correspondiente.

El juez podrá utilizar las órdenes REP y NO REP y deberá mantener una posición que permita observar claramente el movimiento.

19. FINALIZACIÓN DE UNA ESTACIÓN Y TRANSICIONES

Cada estación estará dividida físicamente en **5 casillas consecutivas delimitadas y señalizadas en el suelo**, correspondientes a bloques de **10 repeticiones válidas**.

El atleta comenzará el ejercicio en la **primera casilla** y deberá avanzar obligatoriamente a la siguiente cada vez que complete y el juez valide un bloque de 10 repeticiones:

10 REPS → AVANZA → 20 REPS → AVANZA → 30 REPS → AVANZA → 40 REPS → AVANZA → 50 REPS

El cambio de casilla forma parte de la ejecución de la estación. **El atleta no podrá avanzar hasta haber completado las 10 repeticiones válidas correspondientes a su casilla.** Las repeticiones declaradas **NO REP** no computarán para alcanzar el siguiente bloque de 10.

La estación se considerará finalizada únicamente cuando el atleta haya completado y el juez haya validado las **50 repeticiones**, alcanzando así la **quinta y última casilla**.

Una vez validada la repetición número 50, el atleta podrá abandonar la estación e iniciar la transición correspondiente. **No podrá comenzar el siguiente tramo de carrera hasta recibir la validación del juez.**

Traslado de la kettlebell

La gestión y el traslado de la kettlebell forman parte de la competición y, por tanto, **el tiempo empleado en moverla está incluido en el tiempo oficial del atleta.**

Cada participante es responsable de su propia kettlebell y deberá **trasladarla personalmente siguiendo el flujo establecido en THE ARENA**, dejándola en la zona señalizada correspondiente antes de iniciar los tramos de carrera que deban realizarse sin carga.

Ninguna otra persona podrá transportar, adelantar o recolocar la kettlebell en nombre del atleta.

Tras completar la última estación —estación 8, KB Thruster, en las categorías generales; estación 4, Gorilla Row, en KIDS—, la dinámica cambia: el atleta deberá salir de la última casilla portando su kettlebell e iniciar directamente THE FINAL 300. Desde ese momento deberá llevarla consigo durante los 300 metros finales y cruzar la línea de meta con la misma kettlebell con la que comenzó la competición.

20. SISTEMA DE POSTAS Y CONTROL VISUAL DE PROGRESO

Cada estación dispondrá de 5 postas o marcas de progreso, correspondientes a bloques de 10 repeticiones:

- POSTA 1 → 10 repeticiones
- POSTA 2 → 20 repeticiones acumuladas
- POSTA 3 → 30 repeticiones acumuladas
- POSTA 4 → 40 repeticiones acumuladas
- POSTA 5 → 50 repeticiones acumuladas

Una vez completadas y validadas 10 repeticiones, el atleta avanzará físicamente a la siguiente marca. Las NO REP no computan. La posición en las postas es un indicador visual y no sustituye el conteo oficial del juez.

Si se alcanza el time cap entre dos postas, se registrará el número exacto de repeticiones válidas completadas.

21. EQUIPAMIENTO

La organización proporcionará o autorizará las kettlebells oficiales correspondientes a cada categoría.

Cada atleta utilizará una única kettlebell identificada visiblemente con su número y será responsable de ella desde la salida hasta la meta.

- No se permite sustituir la kettlebell por otra de diferente peso.
- No se permite añadir elementos que modifiquen sus características.
- No se permite recibir asistencia externa para mover, transportar o manipular la kettlebell durante la competición, salvo intervención de seguridad autorizada.
- La pérdida, intercambio o uso de una kettlebell asignada a otro atleta deberá comunicarse inmediatamente a un juez.

22. SEGURIDAD

La organización podrá detener temporal o definitivamente la participación de un atleta cuando considere que existe un riesgo para su integridad física, la de otros participantes o la del personal de competición. El juez podrá detener una repetición cuando la ejecución genere un riesgo evidente. La seguridad prevalecerá sobre el resultado deportivo.

23. CONDUCTA DE LOS ATLETAS

- Respetar las instrucciones de los jueces.
- Respetar el material y su kettlebell asignada.
- Respetar el recorrido.
- Respetar a los demás participantes.
- Mantener una conducta deportiva durante toda la competición.

Cualquier conducta antideportiva podrá ser objeto de penalización o descalificación.

24. RECLAMACIONES

Las reclamaciones relativas a una decisión técnica deberán realizarse ante el responsable designado por la organización. Las decisiones sobre ejecución de repeticiones se fundamentarán en los estándares de este reglamento. La organización establecerá el procedimiento y plazo aplicables.

25. RESUMEN DEL FORMATO

- KB 2.4
- Categorías generales: 8 estaciones × 50 repeticiones = 400 REPS
- Categorías generales: 8 × 300 m = 2,4 KM
- KIDS hasta 10 años inclusive: 4 estaciones × 50 repeticiones = 200 REPS; 4 × 300 m = 1,2 KM
- 1 atleta = 1 kettlebell identificada
- Carrera sin kettlebell: estaciones 1–7 en categorías generales y estaciones 1–3 en KIDS
- THE FINAL 300 con kettlebell: después de la estación 8 en categorías generales y de la estación 4 en KIDS
- Time cap: 40:00
- Objetivo: SUB 24'

Orden oficial de las categorías generales:

- 01 — KB SWING — 50 reps → 300 m de carrera
- 02 — GOBLET SQUAT — 50 reps → 300 m de carrera
- 03 — BURPEE OVER THE KB — 50 reps → 300 m de carrera
- 04 — KB SUMO DEADLIFT — 50 reps → 300 m de carrera
- 05 — GORILLA ROW — 50 reps → 300 m de carrera
- 06 — GOBLET LUNGE — 50 reps → 300 m de carrera
- 07 — KB PUSH PRESS — 50 reps → 300 m de carrera
- 08 — KB THRUSTER — 50 reps → THE FINAL 300 con kettlebell

Orden oficial KIDS hasta 10 años inclusive:

- 01 — KB SWING — 50 reps → 300 m de carrera sin kettlebell
- 02 — GOBLET SQUAT — 50 reps → 300 m de carrera sin kettlebell
- 03 — KB SUMO DEADLIFT — 50 reps → 300 m de carrera sin kettlebell
- 04 — GORILLA ROW — 50 reps → THE FINAL 300 con kettlebell

26. MODALIDADES POR EQUIPOS

KB 2.4 podrá disputarse, además de en modalidad individual, en las modalidades **DOUBLES** y **RELAY**. Ambas mantienen la estructura, movimientos, estándares técnicos y orden de estaciones establecidos por KB 2.4, con las siguientes particularidades.

DOUBLES — EQUIPOS DE 2 ATLETAS

La modalidad **DOUBLES** estará formada por equipos de **dos atletas**, que deberán completar conjuntamente la totalidad del recorrido con el mismo peso de KB.

En cada estación, **ambos atletas deberán completar las 50 repeticiones establecidas**, utilizando cada uno su propia kettlebell y respetando individualmente todos los estándares técnicos del movimiento.

Cada estación mantendrá el sistema de **5 casillas de 10 repeticiones**. El equipo solo podrá avanzar a la siguiente casilla cuando **los dos atletas hayan completado y validado las 10 repeticiones correspondientes**.

Por tanto, si uno de los atletas completa antes su bloque de 10 repeticiones, deberá esperar en su casilla hasta que su compañero alcance también las 10 repeticiones válidas. **Ningún miembro del equipo podrá avanzar de forma individual.**

La misma regla se aplicará a la finalización de cada estación: el equipo únicamente podrá abandonarla cuando **ambos atletas hayan completado y validado sus 50 repeticiones**.

Una vez finalizada la estación, los dos atletas realizarán **juntos el tramo de 300 metros** correspondiente. Ambos deberán completar íntegramente el recorrido antes de poder comenzar la siguiente estación.

Cada atleta será responsable durante toda la competición de **su propia kettlebell**, identificada con su número o identificación de competición. No estará permitido intercambiar kettlebells entre compañeros ni transportar la kettlebell del otro atleta.

En **THE FINAL 300**, ambos atletas deberán completar los últimos 300 metros portando cada uno su propia kettlebell. El tiempo del equipo se detendrá cuando **los dos atletas y sus respectivas kettlebells hayan cruzado completamente la línea de meta**.

Principio fundamental DOUBLES: el equipo avanza unido.

RELAY — EQUIPOS DE 4 ATLETAS

La modalidad **RELAY** estará formada por equipos de **cuatro atletas** que se repartirán de forma consecutiva las ocho estaciones de KB 2.4.

Cada atleta será responsable de completar **2 estaciones y 600 metros de carrera**, de acuerdo con la siguiente distribución:

Atleta	Estaciones	Carrera
Atleta 1	1 y 2	600 m
Atleta 2	3 y 4	600 m
Atleta 3	5 y 6	600 m
Atleta 4	7 y 8	600 m
TOTAL	8 estaciones	2.400 m

Cada relevista deberá completar las **50 repeticiones de cada una de sus dos estaciones**, respetando el sistema de avance de **10 en 10 repeticiones** y todos los estándares técnicos establecidos para cada movimiento.

El orden de participación deberá quedar establecido antes del inicio de la competición. **Una vez comenzada la prueba, los atletas no podrán intercambiar las estaciones asignadas.**

El relevo entre atletas únicamente podrá realizarse cuando el participante anterior haya completado íntegramente **sus dos estaciones y sus dos tramos de 300 metros.**

El siguiente atleta deberá permanecer en la **zona de relevo** habilitada por la organización y no podrá comenzar hasta que se produzca el relevo de acuerdo con el procedimiento establecido.

El **Atleta 4**, responsable de las estaciones 7 y 8, será también el encargado de completar **THE FINAL 300**, realizando los últimos 300 metros portando la kettlebell correspondiente hasta la línea de meta.

El cronómetro funcionará **de forma continua durante todo el Relay** y no se detendrá durante los cambios de atleta. El tiempo oficial finalizará cuando el cuarto relevista cruce completamente la línea de meta con la kettlebell tras completar THE FINAL 300.

Reglas comunes

Los estándares de **REP VÁLIDA y NO REP**, el sistema de casillas, las instrucciones de los jueces y las normas generales de seguridad serán los mismos que en la competición individual, salvo aquellas adaptaciones expresamente recogidas para DOUBLES y RELAY.

El **time cap** será **único para el equipo** y el resultado corresponderá al equipo, no individualmente a sus integrantes.