

REGLAMENTO TÉCNICO OFICIAL KB 2.4

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 el circuito general, KB 2.4 comprende 8 estaciones × 50 repeticiones = 400 repeticiones y 8 tramos de 300 metros = 2,4 km. El reto deportivo central consiste en finalizar en menos de 24 minutos. El circuito KIDS, para participantes de hasta 10 años inclusive, comprende 4 estaciones × 50 repeticiones = 200 repeticiones y 4 tramos de 300 metros = 1,2 km. Las modalidades por equipos se rigen por las adaptaciones específicas del artículo 20.

El recorrido general recibe el nombre de «Ruta de las Ocho Islas». Cada una de sus ocho estaciones representa simbólicamente una isla canaria y conserva el movimiento y las 50 repeticiones que establece este reglamento. Las siete primeras carreras de 300 metros evocan travesías atlánticas; THE FINAL 300, posterior al Thruster de Tenerife, simboliza el ascenso al Teide, cumbre más alta de España. Se trata de denominaciones de identidad, sin equivalencia geográfica.

- 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 × 300 m = 2,4 km en las categorías generales; 4 × 300 m = 1,2 km en KIDS. En ambos circuitos, los últimos 300 metros se completan portando la kettlebell.
- Una kettlebell identificada por atleta en individual y KIDS; en DOUBLES, una kettlebell compartida por equipo. En RELAY se aplicará la asignación prevista por la organización.
- 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. KIDS, hasta 10 años inclusive, comprende 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 primeras tres carreras son sin kettlebell; THE FINAL 300, posterior a la estación 4, se realiza transportando la kettlebell hasta la meta. Se aplican los estándares técnicos generales de estos cuatro movimientos.

2. CIRCUITO OFICIAL

CATEGORÍAS GENERALES

Ruta de las Ocho Islas: La Graciosa → Lanzarote → Fuerteventura → Gran Canaria → La Gomera → El Hierro → La Palma → Tenerife. Las denominaciones se aplican al circuito general y no alteran las cuatro estaciones ni la clasificación específica de KIDS.

ESTACIÓN · ISLA	Movimiento	Reps	Después
1 · La Graciosa	KB Swing	50	300 m
2 · Lanzarote	Goblet Squat	50	300 m
3 · Fuerteventura	Burpee Over the KB	50	300 m
4 · Gran Canaria	KB Sumo Deadlift	50	300 m
5 · La Gomera	Gorilla Row	50	300 m

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

ESTACIÓN · ISLA	Movimiento	Reps	Después
6 · El Hierro	Goblet Lunge	50	300 m
7 · La Palma	KB Push Press	50	300 m
8 · Tenerife	KB Thruster	50	300 m con KB · THE FINAL 300 (ascenso simbólico al Teide)

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.

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

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

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

La carga de la kettlebell forma parte del sistema de progresión de KB 2.4. El acceso a 28 kg requiere un resultado oficial SUB 24 con 24 kg, y el acceso a 32 kg requiere un resultado oficial SUB 24 con 28 kg. En todo caso deben respetarse las edades mínimas y las condiciones de admisión del artículo 3.

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 ATLETA O EQUIPO DEBERÁ CUSTODIAR Y DESPLAZAR SU KETTLEBELL ASIGNADA SEGÚN LA MODALIDAD.

En individual y KIDS, cada atleta utilizará una kettlebell identificada con su dorsal. En DOUBLES, ambos integrantes compartirán una sola kettlebell identificada con el número del equipo. En RELAY se utilizará el material asignado a los relevistas por la organización. No podrá sustituirse ni trasladarse por terceros salvo intervención de seguridad autorizada.

- Cada atleta o equipo trasladará personalmente la kettlebell asignada entre estaciones, conforme al recorrido y a las reglas específicas de su modalidad.
- Antes de iniciar cada carrera sin kettlebell —estaciones 1 a 7 del circuito general y 1 a 3 de KIDS— se depositará el implemento en la zona designada próxima a la estación siguiente. En DOUBLES el traslado corresponde a cualquiera de los integrantes, sin asistencia externa.
- Tras completar el tramo de 300 m, el atleta regresará a la estación siguiente, donde estará situada la kettlebell para continuar. En DOUBLES, el inicio de los ejercicios queda condicionado a la palmada de relevo prevista en el artículo 20.1.
- Ningún juez, voluntario, acompañante ni persona ajena al equipo podrá trasladar la kettlebell en sustitución de los participantes, salvo intervención expresa por seguridad.
- El atleta o equipo deberá verificar que el implemento utilizado corresponde a su identificación y categoría de peso.
- Completada la última estación —estación 8 (KB Thruster) en el circuito general o estación 4 (Gorilla Row) en KIDS— se iniciará THE FINAL 300 portando la kettlebell hasta meta. En DOUBLES, ambos integrantes corren juntos con la única kettlebell del equipo, según el artículo 20.1.

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

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. CARACTERÍSTICAS DE LA PISTA DE COMPETICIÓN – KB 2.4 ARENA

KB 2.4 ARENA es el espacio oficial de competición donde se desarrollan las ocho estaciones del circuito general, o las cuatro correspondientes a KIDS. Su diseño modular permite organizar el avance por bloques de diez repeticiones, facilitar el control arbitral y ordenar los desplazamientos y transiciones.

La pista materializa el relato «Ocho islas. Ocho estaciones. Siete travesías. Una cumbre»: las estaciones del circuito general se identifican con las islas en el orden oficial y las transiciones de carrera evocan la conexión atlántica entre ellas. Tras la estación 8 —Tenerife— se completa THE FINAL 300 —EL ASCENSO AL TEIDE— portando la kettlebell. La representación es exclusivamente simbólica: no se compite entre islas ni se asciende físicamente al Teide.

RUTA DE LAS OCHO ISLAS — IDENTIFICACIÓN SIMBÓLICA DE LAS ESTACIONES

N.º	Isla	Ejercicio	Valor simbólico
1	La Graciosa	KB Swing	El origen: equilibrio, inicio e impulso.
2	Lanzarote	Goblet Squat	La base: estabilidad sobre tierra volcánica.
3	Fuerteventura	Burpee Over the KB	La adaptación: caer, levantarse y superar el obstáculo.
4	Gran Canaria	KB Sumo Deadlift	La potencia: fuerza que nace desde el suelo.
5	La Gomera	Gorilla Row	La tracción: afrontar el relieve y sus barrancos.
6	El Hierro	Goblet Lunge	La constancia: avanzar paso a paso.
7	La Palma	KB Push Press	La proyección: impulsar el esfuerzo hacia arriba.
8	Tenerife	KB Thruster	La culminación: extensión total antes del ascenso final al Teide.

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



5.1. Dimensiones y distribución

La competición se desarrollará en el espacio delimitado KB 2.4 ARENA, adaptado al circuito general de ocho estaciones y al circuito reducido KIDS de cuatro estaciones.

La pista tendrá unas dimensiones exteriores de **12 metros de largo por 7 metros de ancho**, con una superficie total de 80 m^2.

El área interior de competición estará organizada mediante una cuadrícula de **5 metros de longitud por 10 metros de anchura**, dividida en 500 módulos individuales de 1 × 1 metro, debidamente señalizados sobre el pavimento.

El espacio restante se destinará a las zonas de estaciones, circulación, transiciones y supervisión arbitral, conforme al plano oficial de distribución.

5.2. Organización de las estaciones

KB 2.4 ARENA contará con ocho estaciones en el circuito general y con las cuatro estaciones habilitadas para KIDS, identificadas con la señalización correspondiente.

Cada estación dispondrá de un área de trabajo para ejecutar 50 repeticiones válidas. En DOUBLES estas 50 repeticiones son conjuntas por equipo y se distribuyen por bloques de diez completos, conforme al artículo 20.1.

Las estaciones estarán conectadas mediante un recorrido señalizado que permitirá a los participantes avanzar de manera ordenada y completar las transiciones previstas.

5.3. Sistema de avance por bloques de 10 repeticiones

La ejecución de los ejercicios se organizará mediante un sistema de **avance progresivo en bloques de 10 repeticiones**.

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

En individual y KIDS, el atleta completará cada bloque de diez repeticiones antes de avanzar a la casilla siguiente. En DOUBLES, los diez ejercicios de cada casilla deberán ser ejecutados íntegramente por uno de los dos integrantes, que podrán alternarse libremente entre casillas.

El procedimiento se repetirá hasta completar las 50 repeticiones correspondientes a cada estación.

El desplazamiento dentro de KB 2.4 ARENA seguirá el sentido establecido mediante la señalización oficial. **Al alcanzar el extremo del recorrido habilitado, los atletas invertirán el sentido de avance y continuarán en dirección contraria**, respetando en todo momento los carriles, las marcas y las indicaciones de la organización.

Las marcas de suelo permitirán identificar visualmente los bloques de diez repeticiones y facilitarán tanto el autocontrol de los atletas como la supervisión arbitral.

No podrá abandonarse una estación sin completar sus 50 repeticiones válidas. La autorización expresa del juez solo será obligatoria en las categorías de 24 kg y superiores; por debajo de ese peso se aplicarán controles aleatorios y autoconteo, sin perjuicio de intervenciones arbitrales.

5.4. Transiciones entre estaciones

Tras completar una estación del circuito general, deberá realizarse el tramo de 300 metros correspondiente. En individual corren los atletas inscritos; en DOUBLES, en las siete primeras transiciones, corre un solo integrante elegido por el equipo, y THE FINAL 300 lo realizan los dos juntos con la misma kettlebell.

Antes de las carreras sin carga, la kettlebell se trasladará por el atleta o equipo y se dejará en la zona señalizada junto a la estación siguiente.

Una vez terminado el tramo de carrera se accederá a la estación siguiente. En DOUBLES, no podrá comenzar el siguiente bloque de repeticiones hasta que el corredor regrese y choque la mano de su compañero.

En todo caso, cada atleta o equipo será responsable de la kettlebell asignada y respetará los circuitos y las normas de transporte.

5.5. Salida de Tenerife — THE FINAL 300: EL ASCENSO AL TEIDE

En el circuito general, la estación 8 —Tenerife— se ejecuta mediante 50 KB Thrusters. Una vez completada, THE FINAL 300 representa simbólicamente el ascenso al Teide: 300 metros con la kettlebell hasta la meta, sin que se altere el trazado físico establecido. En KIDS esta última transición corresponde a su estación 4 (Gorilla Row), sin reproducir la ruta narrativa completa de ocho islas.

Tras completar las 50 repeticiones válidas de la última estación del circuito correspondiente, comenzará THE FINAL 300, tramo obligatorio de 300 metros con kettlebell. En DOUBLES, ambos atletas correrán juntos transportando la misma kettlebell del equipo.

Este recorrido final tendrá una distancia de 300 metros y deberá completarse portando la kettlebell durante todo el trayecto.

El atleta podrá transportarla utilizando el agarre o la posición que considere más adecuada, siempre que mantenga el control del implemento y respete las normas de seguridad.

En caso de que la kettlebell caiga al suelo o sea apoyada voluntariamente, el atleta deberá detenerse y recogerla antes de continuar.

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

El cronómetro se detendrá cuando el atleta y su kettlebell crucen completamente la meta; en DOUBLES, cuando ambos atletas y la única kettlebell del equipo hayan cruzado completamente la línea.

5.6. Delimitación, seguridad y control

KB 2.4 ARENA estará debidamente señalizada para garantizar la identificación de las estaciones, la correcta circulación de los atletas y la seguridad durante el desarrollo de la competición.

Los participantes deberán respetar los límites de las áreas de trabajo, los sentidos de desplazamiento y las instrucciones del personal de organización y arbitraje.

Queda prohibido invadir áreas de trabajo ocupadas por otros atletas, obstaculizar deliberadamente su progresión o realizar desplazamientos que comprometan la seguridad de los participantes.

La dirección técnica podrá adaptar la distribución operativa de los espacios, sin alterar las distancias reglamentarias, el número de repeticiones ni los estándares deportivos oficiales de KB 2.4.

6. 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.

- La repetición incorrecta no se contabiliza y deberá repetirse para completar el bloque exigido.
- En 24 kg y superiores, la declaración NO REP no implica por sí sola penalización de tiempo. En KIDS y categorías hasta 20 kg, las irregularidades detectadas durante un control arbitral podrán ocasionar una retención de 15 segundos, conforme al artículo 21.

Cada atleta deberá ejecutar los movimientos conforme al estándar técnico, tanto bajo validación individualizada como en las categorías con autoconteo y supervisión aleatoria.

7. ESTACIONES

LAS OCHO ESTACIONES — LA RUTA DE LAS OCHO ISLAS

Las ocho islas del archipiélago dan nombre al circuito general en una secuencia narrativa fija: La Graciosa, Lanzarote, Fuerteventura, Gran Canaria, La Gomera, El Hierro, La Palma y Tenerife. Cada nombre representa un valor deportivo asociado al movimiento, no añade requisitos de ejecución ni altera el arbitraje. KIDS mantiene su circuito reglamentario reducido de cuatro estaciones.

Las ocho estaciones constituyen el núcleo deportivo de KB 2.4 y representan una combinación de fuerza, resistencia muscular, coordinación y capacidad de recuperación bajo condiciones de esfuerzo acumulado.

Cada estación está diseñada para poner a prueba diferentes patrones de movimiento y grupos musculares mediante ejercicios funcionales ejecutados con una única kettlebell, cuyo peso vendrá determinado por la categoría de competición elegida por cada atleta.

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

El recorrido comprende **ocho estaciones de 50 repeticiones cada una, hasta completar un total de 400 repeticiones**, intercaladas con ocho tramos de carrera de 300 metros, que suman una distancia total de 2,4 kilómetros.

Dentro de KB 2.4 ARENA, las repeticiones de cada estación se ejecutarán mediante un sistema de avance progresivo en cinco bloques de diez repeticiones, siguiendo las marcas y el sentido de desplazamiento establecidos en el circuito oficial.

Cada ejercicio estará sujeto a unos **estándares técnicos de ejecución**, definidos en el presente reglamento, que determinarán las condiciones necesarias para considerar válida una repetición. Su cumplimiento será obligatorio para todos los participantes, independientemente de la categoría de peso o del sistema de supervisión arbitral aplicable.

La secuencia de estaciones ha sido concebida para alternar diferentes exigencias biomecánicas, combinando movimientos de tracción, empuje, flexión, extensión y estabilización, con el propósito de evaluar la capacidad física global del atleta.

La competición general culmina en Tenerife, la octava estación, con 50 KB Thrusters. A continuación se afronta THE FINAL 300 —EL ASCENSO AL TEIDE—, un último tramo de 300 metros portando la kettlebell que representa la culminación del recorrido por las ocho islas. Esta denominación no supone una subida real ni exige desnivel físico alguno.

El desafío de KB 2.4 no consiste únicamente en completar 400 repeticiones y recorrer 2,4 kilómetros, sino en mantener la eficiencia técnica, administrar el esfuerzo y superar el recorrido en el menor tiempo posible, con el objetivo de romper la barrera de los 24 minutos. A continuación se pasan a desglosar las 8 estaciones de KB 2.4.

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

ESTACIÓN 1 — LA GRACIOSA · 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.

Al finalizarla, el atleta deberá correr 300 metros.

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

ESTACIÓN 2 — LANZAROTE · GOBLET SQUAT

50 repeticiones

La kettlebell se mantendrá delante del pecho en posición goblet, sujetada 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.

Al finalizarla, el atleta deberá correr 300 metros.



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

ESTACIÓN 3 — FUERTEVENTURA · 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**.

Al finalizarla, el atleta deberá correr 300 metros.

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

ESTACIÓN 4 — GRAN CANARIA · 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.

Al finalizarla, el atleta deberá correr 300 metros.



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

ESTACIÓN 5 — LA GOMERA · 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.

Al finalizarla, el atleta deberá correr 300 metros.

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

ESTACIÓN 6 — EL HIERRO · 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.

Al finalizarla, el atleta deberá correr 300 metros.

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

ESTACIÓN 7 — LA PALMA · 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 sujetada con una sola mano.
- Caderas y rodillas estarán extendidas.

Repetición 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.

Al finalizarla, el atleta deberá correr 300 metros.

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

ESTACIÓN 8 — TENERIFE · 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 aprox 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**.

Al finalizar Tenerife, el atleta deberá completar THE FINAL 300 — EL ASCENSO AL TEIDE, según el artículo 8.1.

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

8. 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 × 300 m = 1.200 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.

8.1. THE FINAL 300 — EL ASCENSO AL TEIDE (SIMBÓLICO)

- **THE FINAL 300 comienza después de completar las 50 repeticiones de la última estación del circuito correspondiente (estación 8 en general; estación 4 en KIDS). En 24 kg y superiores se requiere validación arbitral expresa; en las categorías de hasta 20 kg se aplica el sistema de autoconteo y control aleatorio. En DOUBLES ambos integrantes realizan este tramo final con una sola kettlebell de equipo.**
- Los últimos 300 metros deberán completarse portando la kettlebell utilizada durante la prueba, con las adaptaciones específicas de la modalidad DOUBLES.
- **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.**

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

- 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 — EL ASCENSO AL TEIDE: 300 metros con kettlebell hasta meta. En DOUBLES, ambos integrantes juntos con una sola kettlebell. En KIDS, final de su circuito reducido, sin recorrido físico al Teide.

9. 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 cuando el atleta y la kettlebell crucen completamente la meta; en DOUBLES, cuando ambos integrantes y la única kettlebell del equipo lo hayan hecho.

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:

Ejemplo 1: 2.100 m + 357 repeticiones = 2.457 puntos. Ejemplo 2: 1.800 m + 325 repeticiones = 2.125 puntos. Ambos ejemplos respetan el orden reglamentario de estaciones y tramos de carrera.

Al alcanzarse el time cap durante una estación, se contabilizarán las repeticiones efectivamente completadas conforme al sistema arbitral de cada categoría: validación del juez en 24 kg o superiores, y conteo del atleta sujeto a verificación en las categorías de hasta 20 kg y KIDS.

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

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.

10. 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´

Un resultado oficial inferior a 24:00 en el circuito aplicable permitirá obtener el reconocimiento SUB 24 y formar parte del 24 CLUB de la categoría y modalidad correspondientes. En KIDS la marca se identificará expresamente como SUB 24 KIDS por tratarse de un recorrido reducido.

El SUB 24 autoriza la progresión de carga únicamente cuando se cumplan los requisitos de acceso y edad establecidos en el artículo 3. En particular, 28 kg exige SUB 24 con 24 kg, y 32 kg exige SUB 24 con 28 kg. No existe ascenso automático incondicionado.

Como reconocimiento deportivo, el atleta que obtenga SUB 24 tendrá derecho a una inscripción gratuita para la siguiente prueba de KB 2.4, sujeta a las condiciones de inscripción, edad, carga y modalidad aplicables; no estará obligado a competir con una carga 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.

La marca SUB 24 reconoce el rendimiento deportivo y, cuando proceda conforme al artículo 3, permite acceder a la categoría de carga inmediatamente superior:

BREAK 24 → JOIN THE 24 CLUB → MOVE UP (cuando corresponda).

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.

11. CLASIFICACIÓN

La clasificación se establecerá por el tiempo oficial para quienes completen el circuito dentro del time cap, y por puntuación de trabajo válido para quienes alcancen el límite de 40:00 sin finalizar. Se publicarán clasificaciones separadas por circuito, categoría y modalidad.

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

- categoría
- sexo
- edad

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

- peso de kettlebell
- modalidad individual
- modalidad por equipos, cuando proceda

12. FUNCIONES DE LOS JUECES — RESUMEN OPERATIVO

Los jueces aplicarán las reglas desarrolladas en el artículo 21. Hasta 20 kg, incluyendo KIDS, se realizarán controles aleatorios con autonomía de conteo; desde 24 kg, validación individualizada y autorización de transición. Las órdenes oficiales son REP, NO REP, STOP (bandera roja visible) y GO.

13. FINALIZACIÓN DE UNA ESTACIÓN Y TRANSICIONES

Cada estación estará dividida en cinco casillas consecutivas, señalizadas en el suelo, correspondientes a bloques de diez repeticiones válidas. En DOUBLES, cada bloque de diez se asignará íntegramente a uno de los dos atletas y podrá cambiarse de ejecutante entre casillas.

El avance a la casilla siguiente se producirá una vez completadas las diez repeticiones válidas del bloque. En categorías de 24 kg y superiores se requerirá validación arbitral; en KIDS y cargas hasta 20 kg, autoconteo sujeto a controles aleatorios.

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 finalizará al completar las 50 repeticiones válidas. En DOUBLES se trata de 50 repeticiones conjuntas por equipo, sin obligación de reparto igualitario entre integrantes.

En categorías de 24 kg y superiores, el juez autorizará expresamente la transición. En KIDS y hasta 20 kg, el atleta podrá continuar sin esperar autorización salvo intervención arbitral. En DOUBLES, la estación siguiente solo podrá iniciarse tras el regreso del corredor y la palmada obligatoria de relevo.

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**.

El atleta o equipo deberá trasladar personalmente su kettlebell conforme al flujo previsto en KB 2.4 ARENA, depositándola junto a la siguiente estación antes de comenzar cada carrera sin carga. En DOUBLES, la kettlebell es única para los dos integrantes.

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

Tras la última estación —estación 8 en el circuito general y estación 4 en KIDS— se completará THE FINAL 300 con la kettlebell. En DOUBLES, ambos participantes correrán juntos con la única kettlebell del equipo.

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

14. 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

Completado un bloque de diez repeticiones válidas, se avanzará a la siguiente marca. Las NO REP no computarán. En las categorías de 24 kg y superiores la marca deberá estar validada por el juez; en KIDS y hasta 20 kg será un indicador de autocontrol sometido a verificaciones aleatorias.

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

15. EQUIPAMIENTO

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

En individual y KIDS, cada atleta utilizará una kettlebell identificada; en DOUBLES, una sola kettlebell identificada por equipo. En RELAY se utilizarán las kettlebells asignadas por la organización. El material deberá corresponder a la categoría de carga elegida.

- 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.

16. 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 y el comportamiento del atleta prevalecerá sobre el resultado deportivo.

17. 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.

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

18. 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.

19. 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
- Individual y KIDS: 1 kettlebell identificada por atleta. DOUBLES: 1 kettlebell identificada por equipo.
- 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 — LA GRACIOSA · KB SWING — 50 reps → 300 m de carrera
- 02 — LANZAROTE · GOBLET SQUAT — 50 reps → 300 m de carrera
- 03 — FUERTEVENTURA · BURPEE OVER THE KB — 50 reps → 300 m de carrera
- 04 — GRAN CANARIA · KB SUMO DEADLIFT — 50 reps → 300 m de carrera
- 05 — LA GOMERA · GORILLA ROW — 50 reps → 300 m de carrera
- 06 — EL HIERRO · GOBLET LUNGE — 50 reps → 300 m de carrera
- 07 — LA PALMA · KB PUSH PRESS — 50 reps → 300 m de carrera
- 08 — TENERIFE · 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

20. 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.

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

20.1 DOUBLES — EQUIPOS DE 2 ATLETAS

La modalidad DOUBLES está formada por equipos de dos atletas que completan conjuntamente las ocho estaciones y los ocho tramos de carrera. El equipo utiliza una sola kettlebell compartida por ambos atletas, cuyo peso determina la categoría de inscripción del equipo. Las 400 repeticiones son conjuntas y no se duplican por atleta.

Ejecución y distribución de las repeticiones

Cada estación exige 50 repeticiones válidas en total por equipo, repartidas libremente en cinco bloques completos de diez. Cada bloque de diez repeticiones será ejecutado íntegramente por un solo atleta; la asignación de los siguientes bloques es libre y puede cambiar en cada casilla. No se establece un mínimo de repeticiones por integrante.

No se permite dividir un mismo bloque de diez entre los compañeros ni contabilizar repeticiones simultáneas. Cada repetición se ejecutará con la kettlebell única del equipo y deberá cumplir íntegramente el estándar técnico del ejercicio, incluida la alternancia de brazos o piernas cuando proceda.

Al finalizar las ocho estaciones, el equipo habrá completado 400 repeticiones conjuntas. Por ejemplo, en una estación podrán distribuir los cinco bloques como 30 + 20, 40 + 10 o 50 + 0 repeticiones.

Sistema de avance por casillas

Cada estación dispone de cinco casillas consecutivas de diez repeticiones, conforme a KB 2.4 ARENA.

Ninguno de los integrantes podrá pasar a la casilla siguiente hasta que el atleta encargado haya completado las diez repeticiones válidas del bloque en curso. En categorías de 24 kg o superiores será necesaria la validación del juez; por debajo de 24 kg regirá el autoconteo con control aleatorio.

Los dos integrantes avanzarán juntos entre casillas, aunque solo uno ejecutará cada bloque de diez. El reparto de bloques puede modificarse libremente durante la estación.

El equipo solo podrá abandonar una estación una vez completadas sus 50 repeticiones válidas. En categorías de 24 kg y superiores se requerirá autorización del juez; en el resto se aplicará la normativa de control aleatorio.

Tramos de carrera

Tras las estaciones 1 a 7, UN SOLO atleta del equipo, elegido libremente, realizará el tramo completo de 300 metros. Se podrá escoger a cualquiera de los integrantes en cada tramo, sin obligación de alternar corredores. El otro atleta permanecerá esperando en la zona habilitada para la siguiente estación.

La siguiente estación NO podrá comenzar hasta que el corredor haya completado íntegramente los 300 metros, regresado al punto de relevo y chocado la mano de su compañero mediante una palmada visible. La palmada es obligatoria aunque el propio corredor vaya a realizar el primer bloque de diez repeticiones. No se permite ejecutar repeticiones por anticipado.

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

Uso y responsabilidad de las kettlebells

Cada equipo utilizará UNA SOLA kettlebell, identificada con su dorsal o número de equipo y del peso correspondiente a su categoría. Ambos integrantes podrán utilizarla en sus bloques de diez; no estará permitido introducir otra kettlebell ni recibir ayuda ajena para trasladarla.

Antes de cada uno de los siete tramos de carrera sin carga, uno de los atletas trasladará la kettlebell hasta el espacio habilitado junto a la estación siguiente. El equipo deberá respetar el recorrido, custodiar la kettlebell y esperar la palmada de relevo antes de reanudar los ejercicios.

THE FINAL 300 — DOUBLES

Finalizadas las 50 repeticiones conjuntas de la octava estación, LOS DOS ATLETAS realizarán juntos los últimos 300 metros transportando entre ambos la MISMA y única kettlebell del equipo. Podrán llevarla entre los dos o alternarse su transporte, pero no podrán avanzarla por el suelo ni dejarla atrás. Si cae o se apoya, deberán detenerse y recuperarla antes de continuar.

El tiempo oficial del equipo se detendrá únicamente cuando LOS DOS ATLETAS Y LA KETTLEBELL DEL EQUIPO hayan cruzado completamente la línea de meta.

Se tomará como referencia el momento de llegada del segundo integrante, siempre que la kettlebell compartida también haya cruzado la línea de meta. El recorrido total del equipo será de 2,4 km, aunque solo uno de sus integrantes complete cada uno de los siete primeros tramos.

PRINCIPIO FUNDAMENTAL DOUBLES: REPARTO LIBRE, RELEVOS Y META CONJUNTA

Cada equipo avanza unido dentro de las estaciones, reparte libremente los cinco bloques de diez repeticiones y completa siete carreras individuales con palmada obligatoria antes de iniciar la estación siguiente. THE FINAL 300 lo corren ambos con una única kettlebell.

20.2 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**

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

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 técnicos, el avance por casillas, el arbitraje según carga y las normas de seguridad serán los mismos que en el circuito individual, salvo las adaptaciones expresas de DOUBLES y RELAY. En DOUBLES se aplican las reglas de reparto por bloques, carrera de un integrante y relevo por palmada.

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

21. SISTEMA DE ARBITRAJE, CONTROL DE REPETICIONES Y PENALIZACIONES

21.1 Principios generales

El sistema de arbitraje de KB 2.4 se organizará en función de la categoría de peso en la que compita cada atleta, estableciendo dos modalidades de supervisión: **control aleatorio para las categorías de hasta 20 kg y arbitraje con validación individualizada para las categorías de 24 kg y superiores**.

En el circuito general se completarán 50 repeticiones válidas en cada una de las ocho estaciones (400 en total); en KIDS se completarán 50 en cada una de cuatro estaciones (200 en total). En DOUBLES son 50 repeticiones conjuntas por equipo y estación, distribuidas en cinco bloques indivisibles de diez.

La responsabilidad de la ejecución y conteo correcto corresponde al atleta o, en DOUBLES, al equipo, sin perjuicio de las facultades arbitrales.

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

21.2 Categorías Kids, 8, 12, 16 y 20 kg. Sistema de arbitraje mediante controles aleatorios

En KIDS y categorías de hasta 20 kg inclusive se aplicarán controles arbitrales aleatorios en las estaciones correspondientes al circuito de cada participante (ocho en el general, cuatro en KIDS). Los jueces comprobarán ejecución y conteo sin tener que supervisar permanentemente a cada atleta.

Este sistema se regirá por las siguientes disposiciones:

21.2.1. Autonomía del atleta

Cada participante será responsable de contabilizar sus repeticiones y completar correctamente las 50 exigidas en cada estación.

No será necesaria la autorización expresa de un juez para abandonar una estación y continuar hacia el siguiente tramo de carrera, salvo cuando exista una intervención arbitral en curso.

21.2.2. Supervisión aleatoria

Los jueces podrán realizar controles sobre cualquier atleta, estación o bloque de repeticiones, sin necesidad de efectuar una supervisión permanente ni de anunciar previamente su intervención.

21.2.3. Infracciones y penalización

Cuando un juez detecte cualquiera de las siguientes circunstancias, podrá imponer una penalización de **15 segundos de retención**:

- Omisión de una o varias repeticiones obligatorias.
- Contabilización de repeticiones que no hayan sido ejecutadas.
- Ejecución de repeticiones que incumplan los estándares técnicos establecidos.
- Abandono de una estación sin haber completado las 50 repeticiones válidas, siempre que la infracción sea detectada por el juez.

La penalización será de **15 segundos por intervención arbitral en la que se constate una o varias infracciones**, detectadas durante dicha intervención.

No se acumularán penalizaciones individuales por cada repetición irregular detectada en un mismo control. Sin embargo, podrán imponerse nuevas penalizaciones cuando se detecten nuevas infracciones en intervenciones posteriores.

21.3 Procedimiento de aplicación

Si un juez detecta una infracción susceptible de retención, comunicará STOP en voz alta y LEVANTARÁ UNA BANDERA ROJA visible. La bandera permanecerá alzada durante la detención; se bajará al finalizar la retención y se dará la orden GO. El juez indicará las repeticiones pendientes de subsanación.

El atleta deberá detenerse y permanecer durante 15 segundos en el lugar indicado por el juez, sin realizar ejercicios, avanzar en el recorrido ni efectuar ninguna actividad que suponga progreso en la competición.

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

Durante este periodo, el cronómetro oficial continuará funcionando, por lo que la penalización se incorporará directamente al tiempo total de competición.

Las repeticiones omitidas o declaradas no válidas deberán completarse correctamente antes de abandonar la estación. Si la infracción se detecta después de abandonar la estación, el juez determinará el procedimiento para subsanarla sin comprometer la seguridad ni interferir con otros participantes.

Una vez cumplida la retención, el juez bajará la bandera roja y pronunciará GO; el atleta o equipo completará las repeticiones pendientes antes de proseguir. La retención de 15 segundos se aplica una sola vez por intervención, no por cada repetición irregular.

21.4 Categorías de 24, 28 y 32 kg. Sistema de arbitraje con validación individualizada

En las categorías de 24 kg y superiores se aplicará un sistema de **arbitraje con supervisión directa y validación individualizada**, destinado a garantizar el cumplimiento estricto de los estándares técnicos y la validez de las marcas obtenidas.

En estas categorías:

- Los jueces supervisarán directamente la ejecución de los movimientos.
- Únicamente se contabilizarán las repeticiones que cumplan los estándares técnicos oficiales.
- Las repeticiones no válidas no serán contabilizadas y deberán repetirse correctamente.
- El atleta no podrá abandonar una estación hasta haber completado las 50 repeticiones válidas y recibir la autorización del juez.
- El incumplimiento de las instrucciones arbitrales podrá dar lugar a la aplicación de las medidas disciplinarias previstas en el reglamento.

Este sistema será de aplicación obligatoria a las categorías de 24, 28 y 32 kg, teniendo especial relevancia en la **homologación de las marcas SUB 24 obtenidas con 24 kg**, requisito establecido para acceder a las categorías superiores.

21.5 Autoridad arbitral y criterios de aplicación

Las decisiones de los jueces serán de obligado cumplimiento durante el desarrollo de la competición.

Todas las intervenciones deberán realizarse conforme a criterios objetivos, uniformes y previamente establecidos por la dirección técnica de KB 2.4.

La dirección técnica será responsable de comunicar a los jueces los estándares de ejecución, criterios de validación y procedimientos de penalización antes del inicio de la competición.

La negativa de un atleta a cumplir una penalización o una instrucción arbitral podrá constituir motivo de descalificación, previa valoración de la dirección técnica.

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

22. VALIDEZ DE LAS MARCAS Y CLASIFICACIÓN OFICIAL

Los tiempos de KIDS y de las categorías de hasta 20 kg serán válidos para clasificaciones y premios siempre que no existan infracciones pendientes de subsanación. En DOUBLES la marca corresponde al equipo, no a cada integrante de manera individual.

No se exigirá una validación individualizada de cada repetición en KIDS ni en las categorías de hasta 20 kg; se aplicará autoconteo sujeto a verificación aleatoria. Para DOUBLES el conteo será conjunto por bloques completos de diez.

En las categorías de 24 kg y superiores, las marcas estarán sujetas a la validación arbitral individualizada establecida en el presente artículo.

El reconocimiento oficial de una marca SUB 24 con 24 kg, a efectos de acreditar el acceso a las categorías superiores, exigirá que el atleta haya completado el recorrido reglamentario bajo el sistema de supervisión y validación correspondiente.

23. SALUD, SEGURIDAD Y RESPONSABILIDAD DEL PARTICIPANTE

PREVENCIÓN · RESPONSABILIDAD · PARTICIPACIÓN SEGURA

Su salud está por delante de cualquier marca. Lea esta información antes de entrenar, reservar una plaza o participar en KB 2.4.

Alta exigencia física y deportiva

KB 2.4 combina carrera y ejercicios de fuerza con kettlebell. Es una prueba de alta exigencia deportiva y física, con esfuerzos intensos y riesgos propios de la actividad, como sobrecargas, lesiones musculares o articulares, caídas y problemas relacionados con el esfuerzo cardiovascular. El objetivo de tiempo nunca debe anteponerse a la seguridad.

Aptitud para participar y salud cardiovascular

Cada participante debe valorar responsablemente su preparación y asegurarse de que su estado de salud es compatible con la prueba. Se recomienda una valoración médico-deportiva previa, con especial atención a la salud cardiovascular. El profesional sanitario determinará las exploraciones que resulten adecuadas en cada caso. Tener buen rendimiento o no presentar síntomas no garantiza, por sí solo, la ausencia de riesgo.

Cuándo consultar y detener la actividad

Si tiene antecedentes cardiovasculares, una enfermedad, una lesión, síntomas o dudas sobre su aptitud, consulte con un profesional sanitario antes de participar. No participe contra una contraindicación médica. Ante dolor en el pecho, mareo, desvanecimiento, palpitaciones anormales o dificultad respiratoria inusual, detenga el esfuerzo y avise inmediatamente al personal del evento. Ante una emergencia, solicite asistencia urgente a través del 112. No continúe la prueba hasta recibir la valoración adecuada.

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

Uso correcto de los materiales

Es responsabilidad del participante, en todo momento, utilizar correctamente las kettlebells y el resto del material, elegir una carga compatible con su capacidad y experiencia, respetar las distancias de seguridad y seguir el reglamento y las indicaciones de jueces, organización y personal sanitario. No utilice material que presente daños o anomalías: deje de usarlo y comuníquelo al personal. La organización mantiene sus obligaciones sobre el estado y la seguridad de los medios que pone a disposición de los participantes.

Preparación y conducta durante la prueba

Acuda con preparación suficiente y realice un calentamiento adecuado. Adapte el esfuerzo a sus capacidades, cuide su hidratación y evite competir bajo los efectos del alcohol, las drogas o sustancias que comprometan la seguridad. No asuma una carga o un ritmo para los que no esté preparado. Siga las instrucciones de seguridad y detenga la actividad si su estado lo requiere. La organización podrá interrumpir su participación cuando aprecie un riesgo para usted o para otras personas.

Responsabilidad del participante y alcance de la exención

La participación es voluntaria. El participante asume los riesgos inherentes a la práctica deportiva que persistan pese a unas medidas de seguridad adecuadas, así como las consecuencias que le sean legalmente imputables por un uso incorrecto del material, la elección de una carga inadecuada o el incumplimiento de instrucciones de seguridad o contraindicaciones médicas. En la medida permitida por la ley, la organización no responderá de daños o problemas de salud atribuibles exclusivamente a esas conductas o a circunstancias personales ajenas a su actuación.

Derechos y obligaciones que se mantienen

Esta declaración no constituye una renuncia a los derechos del participante ni una exención absoluta de responsabilidad. No excluye la responsabilidad que legalmente corresponda a la organización por sus acciones u omisiones, incluida la negligencia, por material defectuoso bajo su responsabilidad o por incumplimiento de sus obligaciones de seguridad. La aceptación del aviso no sustituye una valoración médica ni acredita por sí sola la aptitud para competir.

Participación de menores

En las modalidades que admitan menores de edad, la autorización y las declaraciones correspondientes deberán ser realizadas por su representante legal, con arreglo a las condiciones específicas de la modalidad. Este aviso no habilita la inscripción de menores en eventos o categorías que no los admitan.

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