

CROSSHIT GAMES

OBJETIVO GENERAL

Promover la salud integral y la cohesión social de la comunidad de Tunjuelito. mediante la organización de un festival funcional de ejercicio por parejas, que impulse la actividad física regular, la inclusión de todas las edades y el desarrollo de habilidades sociales.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Impulsar la actividad física regular y segura.
- Favorecer la inclusión y la participación intergeneracional
- Fortalecer el bienestar mental y emocional
- Desarrollar habilidades personales y sociales
- Sensibilizar sobre estilos de vida saludables y sostenibles.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DEL EVENTO

1. Datos generales

- **Nombre del evento:** CrossHit Games 2026
- **Organiza:** Alcaldía Local de Tunjuelito (Proyecto 2916)
- **Fecha y horario:** Un día en jornada de la mañana (7 am – 1 pm).
- **Lugar:** Parque Metropolitano el Tunal

2. Modalidad y categorías

- **Modalidad:** Competencia funcional por parejas (parejas) mixtas.
- **Categorías:**
 - +55 años: 25 equipos (50 participantes).
 - Principiantes: 25 equipos.
 - Intermedio: 20 equipos.
 - Avanzado: 10 equipos.
 - *Cada equipo está formado por dos personas y compite en los tres eventos.*

3. Sistema de competencias y rotaciones

- Cada evento dura 12 minutos.
- Se programan oleadas (HITS) de 6–7 equipos para +55/Principiante, de 6–7 para Intermedio y de 5 para Avanzado.
- Las categorías rotan por las tres estaciones durante la mañana, asegurando que cada participante complete las tres pruebas.
- Se puntúan repeticiones o tiempos y se suman para el ranking final.

4. Descripción del evento

CATEGORIAS

+ 55: 25 EQUIPOS (TOTAL 50 PERSONAS)

PRINCIPIANTES: 25 EQUIPOS

INTERMEDIO: 20 EQUIPOS

AVANZADO: 10 EQUIPOS

TOTAL PARTICIPANTES: 160 PERSONAS

EVENTO 1 (FUERZA)

AMRAP 12 Minutos FUERZA

No.	Ejercicio	Repeticiones
1	Deadlift (Simultaneo)	10
2	Box Jump over	16

EVENTO 2 (RESISTENCIA)

EMOM 12 Minutos (4 Rounds – 2 minutos x 1 de descanso)

No.	Ejercicio	Repeticiones
1	Dumbell Snatch	10
2	Goblet Squat	10
3	Burpee Over Dumbell	10

EVENTO 3 (FUERZA-RESISTENCIA)

FOR TIME' 2 ROUNDS

No.	Ejercicio	Repeticiones
1	Run	100 mts
2	Lunges	30
3	Run	100 mts
4	Air Squat	30
5	Run	100 mts
6	Push up Release	30

Especificaciones de pesos y elementos para cada categoría

EVENTO 1 (Wall ball, discos, barras)

Categoría	Mujeres	Hombres
+ 55 (Wall Ball)	8 Lbs	14 Lbs

Principiante	90 Lbs
Intermedio	135 Lbs
Avanzado	190 lbs

CARGAS PARA EL EVENTO 2 (Mancuernas)

Categoría	Mujeres	Hombres
+ 55	5 Lbs	8 Lbs
Principiante	16 Lbs	20 Lbs
Intermedio	25 Lbs	35 Lbs
Avanzado	35 Lbs / 15.5kg	50 Lbs / 22.5 kg

5. Talento humano requerido

- Jueces: Un Juez por equipo y un juez general por categoría.
- Logística y apoyo: personal para inscripciones, montaje, control de accesorios, primeros auxiliares, hidratación y limpieza.
- Speaker: para narrar el evento y motivar a los participantes.
- Médicos y paramédicos: cobertura de salud y seguro durante el evento.

6. Protocolos de seguridad y emergencia

- Se elaboran rutas de evacuación y se definen roles para actuar en caso de emergencia.
- Se habilita un puesto de atención médica con ambulancia y desfibrilador.
- Se exige a los participantes diligenciar consentimiento informado y verificación médica previa.

7. Plan de comunicación

- Difusión en redes sociales y canales institucionales.
- Convocatoria e inscripción previa (presencial y en línea).

FASE DE ALISTAMIENTO

1. Planificación y conformación de comités

- Conformar un Comité Técnico de Seguimiento (CTS) integrado por representantes de la Alcaldía, coordinadores de recreación y logística, juez jefe y profesionales de salud.
- Asignar responsables para cada área: inscripciones, logística, técnica, seguridad, comunicación, proveedores, registros y premiación.

2. Diseño del plan logístico y de seguridad.

- Elaborar un documento con el detalle de infraestructuras, equipamiento, señalización, rutas de evacuación y protocolos de emergencias.
- Identificar riesgos (climáticos, de salud, de aforo) y medidas de mitigación: carpas, puntos de sombra, hidratación.
- Planificar las necesidades eléctricas (sonido, cronómetros) y permisos de uso del espacio público.

3. Elaboración del cronograma y asignación de responsabilidades.

- Crear un calendario con las fechas de convocatoria, inscripciones, montaje, realización del evento y desmontaje.
- Establecer un cronograma por horas para el día del evento, detallando la rotación de categorías, descansos y tiempos de premiación.
- Asignar responsables a cada tarea para evitar duplicidades y facilitar el seguimiento.

4. Gestión de proveedores y recursos materiales.

- Identificar y contratar proveedores de barras, discotecas, mancuernas y el material requerido para el evento.
- Coordinar el transporte y el montaje de los materiales; revisar su estado y funcionamiento.
- Verifique la señalización, el acondicionamiento del terreno y la adecuación de zonas de calentamiento y competencias.

5. Convocatoria e inscripciones

- Diseñar y publicar bases de participación con las categorías, edades y requisitos de salud.
- Habilitar un formulario de inscripción online y puntos de inscripción presencial para personas sin acceso a internet.
- Recopilar y archivar consentimientos informados y certificados médicos.

6. Plan de comunicación y difusión

- Elaborar una estrategia de promoción: redes sociales de la Alcaldía, cartelería en espacios públicos y medios comunitarios.
- Generar materiales gráficos con la imagen oficial del evento, horarios, categorías y premios.
- Mantener informados a inscritos y personales sobre fechas límite, horarios y cambios logísticos.

7. Kits y premiación

- **Kit de los participantes**
 - Camiseta
 - Placa conmemorativa
 - Refrigerio (160 Refrigerios para los participantes y 20 para los voluntarios)
- **Premiación**

Categorías: Principiantes, intermedios y avanzados

- **Primer puesto**
- Medalla de Campeón
- 2 Balones de cuero de peso sintético (Avanzado 10kg, intermedio 7.5kg, principiante 5kg)
- 2 lazos
- 2 kit de bandas tubulares
- 2 Maletas deportivas
- **Segundo puesto**
- Medalla de Subcampeón
- 2 Kits de TRX
- 2 lazos
- 2 Kit de bandas
- 2 Maletas deportivas
- **Tercer puesto**
- Medalla de Tercer Puesto
- 2 lazos
- 2 Kit de bandas
- 2 Maletas deportivas

Categoría + 55

- **Primer puesto**
- Medalla de Campeón
- 2 Colchonetas
- 2 Kits de TRX
- 2 Kit de bandas
-
- **Segundo puesto**
- Medalla de Subcampeon
- 2 Colchonetas
- 2 Kit de bandas
- 2 maletas deportivas
-
- **Tercer Puesto**
- Medalla de Tercer Puesto
- 2 Colchonetas
- 2 Maletas deportivas