



DÉCIMOS JUEGOS  
LATINOAMERICANOS DE  
**POLICÍAS Y  
BOMBEROS**  
GUADALAJARA 2023



**19 al 25 de noviembre**

Latin American Police and Fire Games

**GUADALAJARA**  
Jalisco, México

Somos  
**Jalisco** 200 años  
Libres y Soberanos





## Anexo Técnico de CROSSFIT

### 1. FECHA.

Domingo 19 de noviembre de 2023. El horario se informará oportunamente a través de la Secretaría Técnica (ubicada en el hotel sede, ver Convocatoria General, (apartado **7. ACREDITACIONES**).

### 2. SEDE.

Andador Alcalde, entre las calles Pedro Moreno e Hidalgo, Centro Histórico de Guadalajara, Jalisco, México.

### 3. RAMAS Y CATEGORÍAS.

RAMA	PRUEBA	CATEGORÍA
Femenil	Individual	B) 18 a 39 años
	Individual	C) 40 a 49 años
	Individual	D) 50 años y mas
Varonil	Individual	B) 18 a 39 años
	Individual	C) 40 a 49 años
	Individual	D) 50 años y mas

La cantidad mínima de inscritos por cada rama y categoría será de 8 (ocho) participantes. Al cierre de las inscripciones, el Comité Organizador de los Décimos Juegos Latino Americanos de Policías y Bomberos Guadalajara 2023, determinará si se constituye la categoría o su cancelación (ver **Convocatoria General**, apartado **8.2. CANCELACIÓN DE UN DEPORTE**).

### 4. WODS

#### Evento 1

For time

- 40m sled push #4x45 disc
- 30 Dead lift #225
- 20 hang clean #135

#### Evento 2

2 rounds

- 6 double DB Snatch 50/35
- 6 DB step over the box (2 min cap) (00:00 – 2:00)

2 rounds

- 8 doble DB Snatch



DÉCIMOS JUEGOS  
LATINOAMERICANOS DE  
**POLICÍAS Y  
BOMBEROS**  
GUADALAJARA 2023

19 al 25 de noviembre

Latin American Police and Fire Games  
**GUADALAJARA**  
Jalisco, México



8 step over the box (3 min cap) (2:00 – 5:00)

2 rounds

- 10 double DB Snatch
- 10 step over the box (4 min cap) (5:00 – 9:00)

### Evento 3

AMRAP 20 MIN

- 10 Thrusters 95/65
- 12 Burpees facing bar
- 14 Ttb
- 400m Run (Shuttle runs)

**Evento 4** Se dará a conocer sobre la competencia

## 5. SISTEMA DE COMPETENCIA.

La competencia será individual contra reloj. Deberá recorrer el circuito realizando cada una de las etapas (estaciones) con actividades y ejercicios específicos (resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, agilidad, coordinación, equilibrio y/o precisión), en el menor tiempo posible.

## 6. PROGRAMA DE COMPETENCIA.

El programa de competencia se entregará oportunamente a través de la Secretaría Técnica, ubicada en Palacio de Gobierno, ubicado en Av. Ramón Corona #31, Zona Centro, Guadalajara Jalisco Secretaría Técnica (ubicada en el hotel sede, ver Convocatoria General, apartado 7. ACREDITACIONES).

## 7. ENTREGA DE NÚMEROS.

Sábado 18 de noviembre del presente año.

De 09:00 a 14:00 horas.

En la Secretaría Técnica, ubicada en Palacio de Gobierno.

El participante deberá presentar su acreditación oficial de los Décimos Juegos Latino Americanos de Policías y Bomberos Guadalajara 2023.

Antes de recoger su número oficial de competidor es indispensable que llene la forma de exoneración que se le proporcionará en el módulo de "Exoneraciones" que se montará en la Secretaría Técnica.

## 8. REGLAMENTO.

- a) Las instrucciones para el circuito podrán incluir:
  - Límites de tiempo.





DÉCIMOS JUEGOS  
LATINOAMERICANOS DE  
**POLICÍAS Y  
BOMBEROS**  
GUADALAJARA 2023

19 al 25 de noviembre

Latin American Police and Fire Games  
**GUADALAJARA**  
Jalisco, México



Movimientos requeridos.

Peso requerido.

- Repeticiones requeridas.
  - Equipo requerido.
  - No usar aditamentos que no estén permitidos por los jueces.
  - Puntuación.
- b) Cada competidor tendrá su propio juez que juzgará y contará repeticiones individuales y el tiempo.
- c) Si el competidor no cumple con una repetición con los parámetros de las instrucciones deberá repetirla antes de continuar.
- d) Ningún atuendo usado por el participante durante la competencia puede interferir con la visión del juez.
- e) Cada participante terminará su competencia hasta que su juez haya registrado su puntuación.
- f) En caso de **reclamación (protesta)**, el reclamante deberá realizar el procedimiento de acuerdo al apartado **8.9. NORMATIVA DE LOS JURADOS** de la Convocatoria General de este evento, adjuntando **€10.00** (diez euros) o su equivalente en pesos mexicanos de acuerdo a la cotización del día de pago, si su reclamo procede el Comité Organizador le reintegrará el monto depositado, de no proceder, dicho monto no tendrá devolución.

## 8. JUECES.

Serán nombrados por el Comité Organizador.

## 9. ASPECTOS GENERALES.

Se encuentran especificados en la **Convocatoria General** de estos Juegos y corresponden a: Comité Organizador (Organización y Supervisión de los Juegos así como Prioridad General de Reglamentaciones); Ceremonia de Apertura; Requisitos para Participar; Procedimientos y Cuotas de Inscripción; Acreditación; Normativas sobre Procedimientos, Responsabilidades, Obligaciones, Disciplina y otros como Certificado Médico; Transporte; Alojamiento y Alimentos; Premiación; y Derechos del Participante.

## 10. PARA MAYORES INFORMES.

### **Dirección General de los JLAPYB**

Correo electrónico: [info@lapyb.com](mailto:info@lapyb.com)

Website: <https://lapyb.com>

Facebook: <https://www.facebook.com/JLAPYB>

### **Comité Organizador**

Website: [www.codejalisco.gob.mx](http://www.codejalisco.gob.mx)

Facebook: <https://www.facebook.com/code.jalisco>

Teléfono: (52) (33) 30309100





**19 al 25 de noviembre**  
Latin American Police and Fire Games  
**GUADALAJARA**  
Jalisco, México



## 11. TRANSITORIOS.

Los casos no previstos en la presente convocatoria serán resueltos por el Comité Organizador.

### ATENTAMENTE

Guadalajara, Jalisco a 25 de agosto del 2023

**“2023, Año del Bicentenario del Nacimiento del Estado Libre y Soberano de Jalisco”**

**EL COMITÉ ORGANIZADOR.**

