

Los 25 errores más comunes en competiciones de CrossFit y cómo evitarlos

Una guía esencial para organizadores, jueces y atletas que buscan mejorar su rendimiento y profesionalismo en cada evento.



Normas no claras

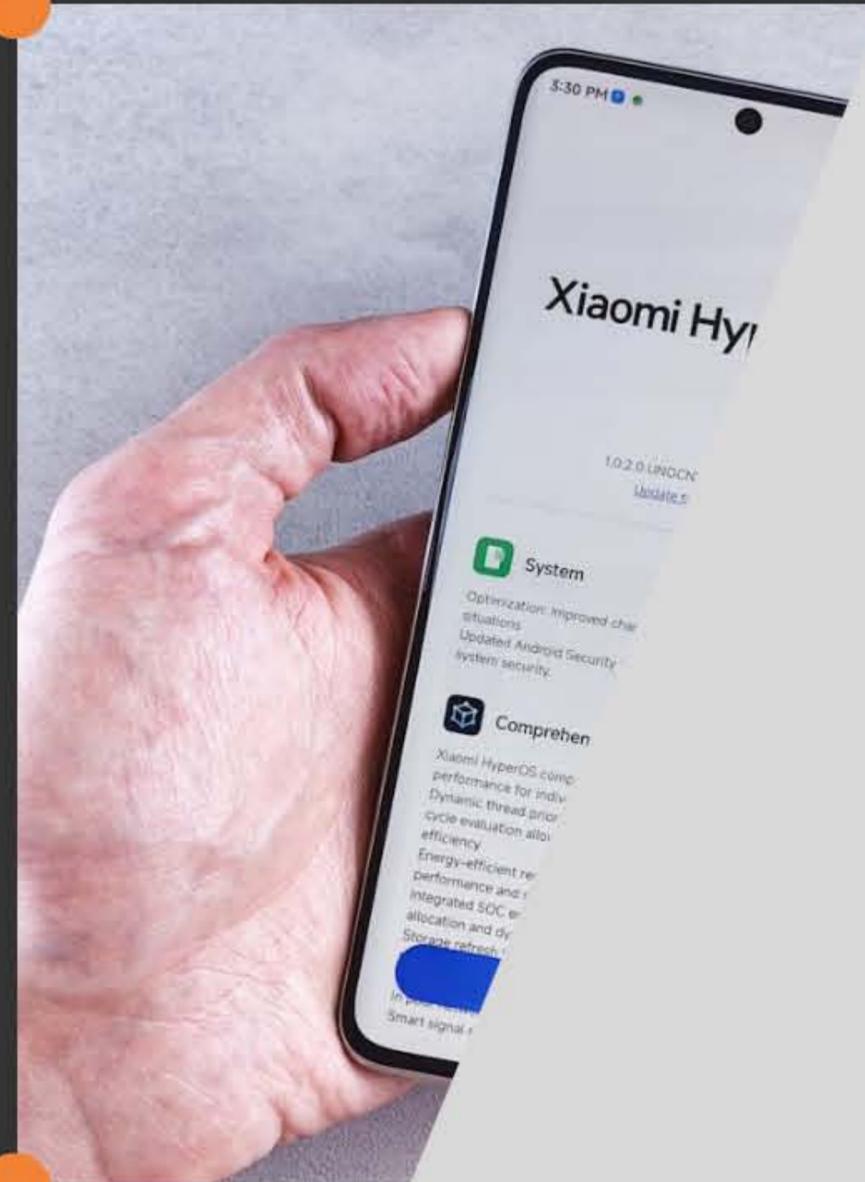
Sin reglas definidas, los malentendidos son inevitables.
¡Comunica las normas con anticipación!





Cambios repentinos

Los cambios de última hora deben comunicarse por todos los canales. ¡Mantén a todos informados!



Check-in ineficiente

El registro manual genera colas y errores. ¡Usa software especializado como NoRepOk!





Falta de jueces

Un juez por atleta es lo ideal. No improvises, ¡planifica con anticipación!



No testear WODs

Testear el WOD asegura que se pueda realizar sin problemas. ¡La prueba es crucial!





Sin estándares claros

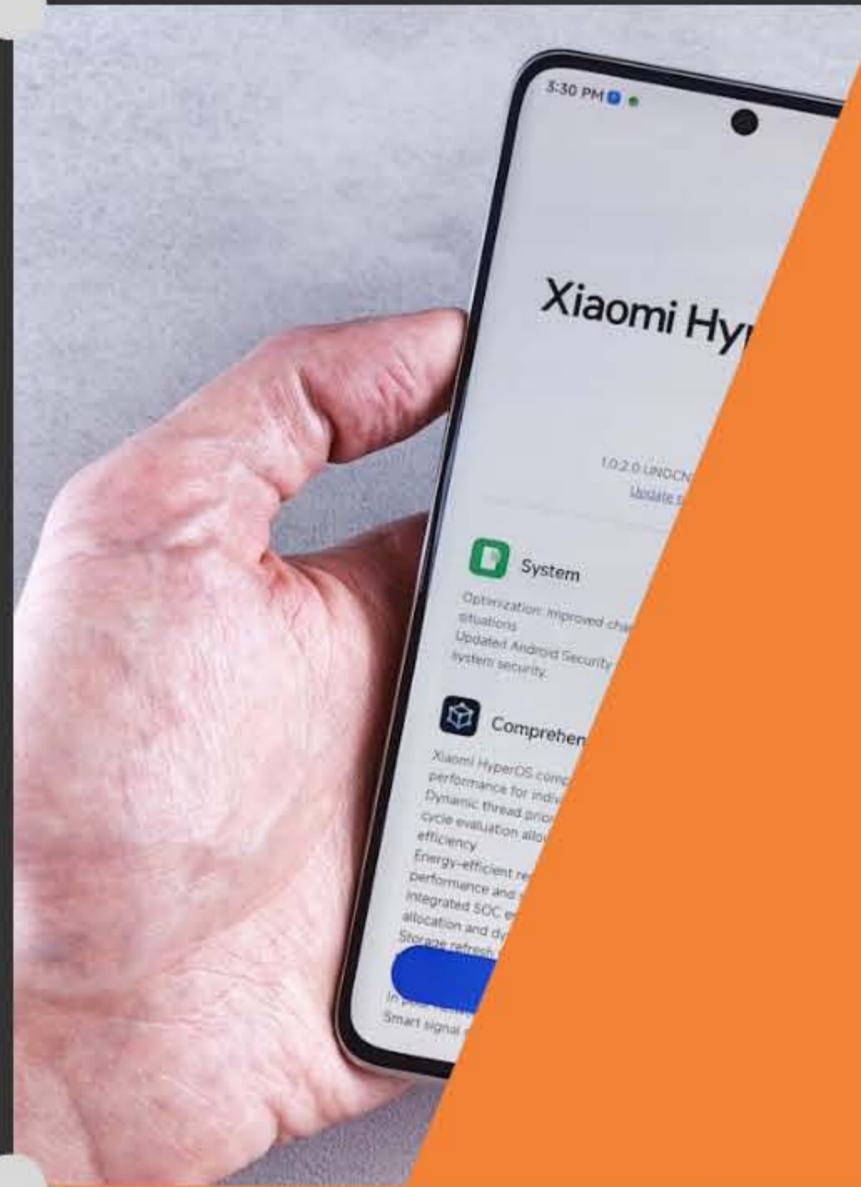
Todo juez debe conocer los rangos de ejecución a la perfección. ¡La precisión es clave!



Falta de personal médico

No tener personal médico en el evento es irresponsable.
Prioriza la seguridad de los atletas ante todo.





No usar software de puntuación

Confiar en hojas de cálculo para llevar el puntaje es arriesgado. Usa un software especializado como NoRepOk.



Falta de plan B

Siempre ten un plan alternativo para cualquier eventualidad: lluvia, cortes de luz, lesiones, etc.





No conocer estándares

Los jueces deben dominar los estándares de movimiento para asegurar la validez de cada repetición.



Imparcialidad comprometida

La amistad no debe influir en el juicio. Mantén la objetividad usando contratos NLDA.





Mala comunicación atletas

Aclara todas las dudas antes del WOD para evitar confusiones durante la ejecución.



"No Reps" sin justificación

Explica cada penalización claramente. Los atletas deben entender por qué se marcó el 'No Rep'.





No revisar equipamiento

Verifica pesas, barras y materiales antes de empezar. Un error puede invalidar intentos.



No leer el briefing

El desconocimiento de las reglas no es excusa. Lee y comprende cada norma del evento.





Uso de material prohibido

Asegúrate de que calleras, muñequeras y zapatillas cumplen con el reglamento del evento.



No preguntar dudas

Aclara cualquier inquietud antes de competir. Es mejor preguntar que cometer errores.





Saltarse calentamiento

Un buen calentamiento reduce el riesgo de lesiones y mejora el rendimiento. ¡No lo ignores!



Mal control de tiempos

Llegar tarde a tu heat puede costarte la clasificación. ¡Sé puntual y organizado!





Mala información público

Mantén al público informado con carteles actualizados, redes sociales y cronogramas claros.



Cero cobertura digital

Una competición sin redes sociales hoy no existe.
¡Comparte resultados en vivo e historias!





Mala señalización recinto

Asegúrate de que el recinto esté bien señalizado para que la gente no se pierda. ¡Facilita la orientación!



Falta de hidratación/snacks

Mantén a atletas y staff hidratados y alimentados. ¡El rendimiento depende de ello!





No recoger feedback

Pregunta a atletas, jueces y público. ¡La mejora continua se basa en la retroalimentación!



Consejos finales

Usa NoRepOk, organiza briefings claros, forma a tus jueces, actúa con transparencia y piensa como atleta.





Evite errores

Evitar estos errores clave mejorará la experiencia de todos. ¡Prepárate y disfruta la competición!