



CURSO DE CERTIFICACIÓN NIVEL 2 DE CROSSFIT
MANUAL DEL PARTICIPANTE
VERSIÓN 3.2

Fecha de entrada en vigor 11 DE SEPTIEMBRE DE 2020

TABLA DE CONTENIDOS

1. Generalidades	2
2. Requisitos de elegibilidad	5
3. Proceso de inscripción	7
4. Realización de la evaluación	10
5. Certificaciones	11
6. Privacidad del participante y verificación del estado	14
7. Preparación para el examen	15
8. Formularios	20
9. Modificaciones del programa	32

1. GENERALIDADES

1.1. ACERCA DE CROSSFIT

CrossFit es una empresa internacional que se dedica a mejorar la salud a través de la nutrición y el ejercicio. CrossFit se basa en la primera definición precisa y científicamente rigurosa de fitness y es un programa con resultados observables que se pueden medir y repetir. Dichos resultados se aprecian en los números registrados en gimnasios y laboratorios médicos. Estos datos confirman que CrossFit mejora en gran medida tanto el rendimiento atlético como la salud.

Su simple pero a la vez potente prescripción nutricional se combina con un programa de preparación física general que puede ser modificada para poner a prueba a personas de todas las edades y capacidades: deportistas olímpicos, ancianos, personas con sobrepeso o enfermos crónicos que nunca han hecho ejercicio antes. Todos los participantes de CrossFit mejoran su estado de forma y salud de forma objetiva mediante la reducción de la ingesta de carbohidratos refinados y el uso de movimientos funcionales, constantemente variados realizados a alta intensidad, aprovechando los beneficios de una mejora en su capacidad de trabajo en un amplio espectro de tiempos y tareas.

CrossFit cuenta con dos divisiones operativas principales. El "CrossFit Certification and Training Department" es el proveedor líder a nivel mundial de cursos y certificaciones basados en el rendimiento acreditados por el ANSI. El "CrossFit Affiliate Department" concede licencias de la marca comercial CrossFit a entrenadores cualificados para fines comerciales. Cada división contribuye directamente a construir y apoyar una comunidad de auténticos profesionales del fitness unidos en la búsqueda de la salud.

1.2. MISIÓN

La misión del "CrossFit Certification and Training Department" consiste en proporcionar programas certificados y certificaciones líderes en el sector que establezcan y apoyen a una comunidad internacional de auténticos profesionales del fitness altamente capacitados que mejoren la salud y la aptitud física a nivel mundial.

1.3. OBJETIVOS DEL CURSO DE CERTIFICACIÓN NIVEL 2 DE CROSSFIT

El Curso de certificación Nivel 2 de CrossFit es un curso de nivel intermedio de dos días de duración que se basa en los conceptos y los movimientos presentados en el Curso de certificación Nivel 1 de CrossFit. Este curso proporciona formación teórica que desarrolla los fundamentos establecidos en el Curso Nivel 1, incluidos los conceptos y la metodología de CrossFit, los movimientos funcionales, la estructura de la clase, la programación y las estrategias de nutrición que optimizan los resultados del entrenamiento.

Las prácticas incluyen sesiones de entrenamiento en grupos reducidos (en las que a los participantes se les brinda la oportunidad de mejorar por medio de ejercicios de coaching específicos dirigidos por el instructor) y una progresión a sesiones de entrenamiento individuales y en grupos reducidos dirigidas por los participantes (donde los instructores y los compañeros dan feedback y evalúan al participante). Los participantes deben asistir preparados para tomar parte activamente.

Se llevan a cabo entrenamientos de CrossFit en grupos grandes para ejemplificar cómo se debe dirigir una clase de CrossFit, cómo incluir los componentes necesarios de una clase, cómo mantener un estándar de técnica adecuado con alta intensidad y cómo escalar a cualquier nivel de habilidad.

Los participantes no tendrán permitido entrenar durante las horas del curso (de 8:00 a 18:00) fuera de los entrenamientos realizados como parte del mismo. El anfitrión no tiene ninguna obligación de aceptar solicitudes de entrenamiento adicionales. Por favor, realiza las gestiones necesarias en caso de querer llevar a cabo cualquier entrenamiento adicional, incluidos, entre otros, entrenamientos de los Open de CrossFit Games, entrenamientos clasificatorios, competiciones en línea y programaciones personalizadas, ya sea antes o después de asistir al curso. Nuestra intención es asegurarnos de que puedas disfrutar plenamente y con seguridad de la experiencia del curso. Confía en nuestra discreción en este asunto.

1.4. OBJETIVO

Este curso está diseñado idealmente para cualquier entrenador de CrossFit que desee mejorar su coaching. En él, los participantes amplían sus conocimientos sobre cómo aplicar la metodología de CrossFit; sobre cómo diseñar, implementar y evaluar los programas; y sobre las estrategias nutricionales para garantizar la adherencia y el mantenimiento. Además, trabajan cómo mejorar sus habilidades de coaching mediante la puesta en práctica, la aplicación y el feedback con distintos tipos de grupos.

El Curso Nivel 2 está orientado a mejorar los conocimientos y la puesta en práctica de lo siguiente:

1. La mecánica esencial de los movimientos funcionales.
2. La identificación y corrección de faltas.
3. Las cualidades esenciales de un entrenador efectivo.
4. El diseño y la evaluación de programas efectivos.
5. Estrategias de gestión de la clase para entrenar grupos de forma efectiva.
6. Estrategias de nutrición efectivas para la adherencia y el mantenimiento.

1.5. OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Tras completar el Curso Nivel 2, los participantes podrán hacer lo siguiente:

1. Identificar y demostrar las cualidades esenciales de un entrenador efectivo.
2. Identificar y evaluar las faltas estáticas y dinámicas de los movimientos funcionales.
3. Identificar y describir los puntos comunes de los movimientos funcionales.
4. Implementar las correcciones pertinentes en los movimientos mediante indicaciones verbales, visuales y táctiles.
5. Comunicar de forma efectiva los puntos técnicos de los movimientos funcionales de forma individual y en grupo.
6. Demostrar la presencia, la actitud y las habilidades de manejo de grupo apropiadas.
7. Diseñar y evaluar la efectividad de un programa.
8. Evaluar el nivel de fitness y la capacidad atlética actuales de una persona, y aplicar el escalamiento adecuado.
9. Conocer y poner en práctica los componentes esenciales de una clase efectiva.
10. Identificar y analizar estrategias de nutrición efectivas tanto a la hora de educar como en su implementación, adhesión y mantenimiento.

1.6. EXAMEN DE NIVEL 2

Desde el 1 de enero de 2020, se ha añadido un examen en línea tras el Curso Nivel 2. El objetivo del examen de Nivel 2 es que los participantes demuestren sus conocimientos sobre los conceptos y los métodos presentados en el curso.

Además de cumplir los requisitos de la certificación, todos los participantes en el Curso Nivel 2 presencial de dos días deben realizar y superar el examen para poder obtener la Credencial de Entrenador Nivel 2 (CF-L2) de CrossFit.

Los participantes podrán acceder al portal de evaluación durante los 30 días posteriores a la fecha de asistencia al curso. No hay un límite con respecto al número de veces que un participante puede tratar de superar el examen. **Sin embargo, esta debe superarse dentro del período de 30 días.**

El examen solo estará disponible tras realizar el curso presencial, y para hacerlo se necesita un **dispositivo electrónico personal y conexión a Internet.**

El examen consta de 40 preguntas, y los participantes deberán responder correctamente todas ellas para superar el requisito.

Generalidades (continuación)

Los conceptos que se evaluarán son las cualidades de un entrenador efectivo, el diseño y el análisis del programa, la estructura de la clase, el escalamiento adecuado y las estrategias nutricionales conforme a la metodología de entrenamiento de CrossFit. La evaluación permite medir los conocimientos de los participantes en todas estas áreas. Todo el material del examen procede directamente del curso y de la [Guía de Entrenamiento y libro de trabajo de Nivel 2 de CrossFit](#).

El "CrossFit Training Department" es el responsable del desarrollo del examen, así como de todas las políticas que rigen la aptitud y la administración del examen.

Tras terminar el curso presencial, se enviarán instrucciones detalladas que también se pueden consultar [aquí](#).

1.7. TITULACIONES DE LOS INSTRUCTORES

Todos los instructores del Curso Nivel 2 han obtenido las credenciales CF-L1 y CF-L2, poseen una Credencial de Entrenador Nivel 3 (CF-L3) o superior de CrossFit vigente, y han trabajado durante al menos un año para un afiliado de CrossFit o han sido propietarios de uno durante el mismo periodo mínimo. Todos los instructores han sido supervisados y formados y han demostrado su competencia mediante una evaluación rigurosa, formación de Seminar Staff y a través de un desarrollo profesional continuo. Los puestos dentro del Seminar Staff son competitivos y la formación, desarrollo profesional y evaluación son procesos continuos durante el periodo de empleo del instructor como parte del mismo. Muchos de nuestros entrenadores cuentan con numerosas aptitudes personales y experiencia previa en el ámbito del entrenamiento de fuerza y el acondicionamiento, así como en la práctica de deportes a nivel universitario y en el sector profesional de la salud y el fitness. Asimismo, el personal dentro del equipo de instructores de CrossFit aglutina médicos, abogados, ejecutivos, profesores, militares y profesionales de las fuerzas de seguridad, así como una amplia gama de talentos y experiencia. Si deseas conocer las cualificaciones de un instructor concreto del Curso Nivel 2, ponte en contacto directamente con él.

1.8. ACTUALIZACIONES DEL PROGRAMA

Este manual se irá actualizando puntualmente con cualquier cambio en el propósito, los objetivos, los requisitos y los resultados de aprendizaje previstos en el Programa de certificación CrossFit Nivel 2, así como con cualquier modificación en el proceso de inscripción o de cualquier otro tipo que pudiera afectar a los participantes. La versión más reciente siempre estará disponible [aquí](#).

2. REQUISITOS DE ELEGIBILIDAD

2.1. REQUISITOS DE ELEGIBILIDAD

Los participantes que deseen recibir la Certificación Nivel 2 deben cumplir los requisitos siguientes:

- poseer una Certificación de entrenador Nivel 1 de CrossFit válida y en vigor;
- no tener cuentas pendientes con ningún curso de especialidad o de certificación de CrossFit;
- no tener casos legales pendientes con CrossFit, LLC;
- no tener constancia documentada alguna de violaciones del Código de conducta; y
- no tener constancia documentada alguna de violaciones del Acuerdo de licencia de Entrenadores de CrossFit.

2.2. EDAD

Los participantes menores de 18 años deben presentar una declaración de renuncia de responsabilidad cumplimentada y firmada por alguno de sus padres o tutores legales. La renuncia de responsabilidad se encuentra en la sección 8.3 de este manual. Los participantes menores de 18 años no podrán participar en el curso si no presentan este documento firmado al apuntarse.

2.3. CÓDIGO DE CONDUCTA

A continuación, se enumeran los actos que CrossFit considera inaceptables. Si se descubre que cualquier candidato o entrenador de CrossFit que aspire a la credencial CF-L2 se halla implicado en cualquiera de estas conductas, se le borrará del [Directorio de entrenadores](#) público, y se le prohibirá revalidar sus credenciales CF-L1 y CF-L2, así como obtener ninguna credencial más con CrossFit.

Entre los comportamientos prohibidos se incluyen los siguientes:

- Incumplir los acuerdos de confidencialidad, como el Acuerdo de confidencialidad firmado durante el proceso de inscripción al Curso Nivel 2 y al correspondiente examen.
- Compartir códigos de descuento, incluidos los de inscripción a cursos.
- Vender plazas becas, como aquellas asignadas a un anfitrión para cursos de CrossFit.
- Usar erróneamente el nombre CrossFit, por ejemplo, en la comercialización de servicios de CrossFit sin afiliación.
- Representar falsamente las credenciales de entrenador de CrossFit, incluidas las alteraciones o falsificaciones de certificaciones de entrenador.

2.4. DECLARACIÓN DE NO DISCRIMINACIÓN

CrossFit respalda los principios de igualdad de oportunidades. Se aplican los mismos criterios de aptitud para cualificarse como entrenador CF-L2 a todos los participantes, independientemente de su edad, raza, religión, sexo, país de origen, condición de veterano de guerra, preferencia u orientación sexual, o discapacidad.

2.5. REQUISITOS DE LA CERTIFICACIÓN

La emisión de la Certificación Nivel 2 se basa en el cumplimiento de los siguientes requisitos del programa:

- Asistencia al curso completo de dos días, que tendrá lugar aproximadamente de 9:00 a 17:30 ambos días, lo que incluye lo siguiente:
 - asistir al 100 % de todas las lecciones,
 - participar en el 100 % de todas las sesiones prácticas,
 - participar en el 100 % de todos los entrenamientos.
- Superar con éxito el examen en línea de Nivel 2 en un plazo inferior a 30 días desde la asistencia al curso.
- Firmar el [Acuerdo de licencia de Entrenadores de CrossFit Nivel 2](#).
- Aceptar las políticas del Manual del Participante de Nivel 2.

Requisitos de elegibilidad (continuación)

- Aceptar la renuncia y exención de responsabilidades.
- Aceptar el acuerdo de confidencialidad.
- Pagar íntegramente todas las tasas del curso.

Los participantes solo podrán obtener la Certificación de entrenador Nivel 2 si cumplen todos los requisitos indicados anteriormente. Por "participar" se entiende 'tomar parte activa en todas las actividades en grupo, los movimientos, los ejercicios y los entrenamientos'. Por "asistir" se entiende 'estar presente de principio a fin todos los días del curso'. Si un participante falta o no participa en alguna de las partes del curso, no podrá acceder al examen hasta que cumpla con todos los requisitos de la certificación. El participante debe asistir a todas las partes especificadas del curso en un plazo máximo de seis meses desde la primera asistencia y, después, debe superar el examen. No se aplicará ningún cargo adicional por asistir a otro curso para recuperar las partes del curso a las que se haya faltado.

La participación en todos los entrenamientos constituye un requisito indispensable para recibir la Certificación Nivel 2. Todos los entrenamientos se pueden escalar según corresponda para satisfacer las necesidades y el nivel de fitness actual de todos los participantes, y así se hará si procede. Habla con el instructor jefe al comienzo del Día 1 para que organice y realice el escalado y las adaptaciones necesarias.

Se espera que los participantes sean respetuosos con el entorno del curso, el personal de CrossFit y todos sus compañeros. Los instructores de CrossFit al cargo se reservan el derecho a expulsar a cualquier persona que se muestre irrespetuosa con los demás o que interrumpa el transcurso normal del curso de cualquier manera.

3. PROCESO DE INSCRIPCIÓN

3.1. INSCRIPCIÓN Y TASAS

Todos los participantes deberán apuntarse al [Curso Nivel 2](#) mediante el enlace para el evento en cuestión. **De conformidad con los requisitos legales y de autorización, cada participante deberá apuntarse por su cuenta.**

El enlace de inscripción llevará al participante a un sistema de registro externo para apuntarse y abonar las tasas. Los participantes deben iniciar sesión con su perfil de CrossFit ID. Si no disponen de un perfil de CrossFit ID vigente, se les solicitará que creen uno con su nombre legal y dirección de correo electrónico personal.

Durante el proceso de inscripción, los participantes deben indicar sus datos de contacto y aceptar las políticas descritas en este Manual del Participante de Nivel 2, el acuerdo de confidencialidad y la renuncia y exención de responsabilidades. **Los participantes menores de 18 años deben presentar una declaración de renuncia de responsabilidad cumplimentada y firmada por alguno de sus padres o tutores legales para poder acreditarse el primer día del curso.** La renuncia de responsabilidad se encuentra en la sección 8.3 de este manual. Los participantes menores de 18 años no podrán participar en el curso si no presentan este documento firmado a los instructores allí presentes antes de que comience la formación.

Una vez aceptadas las políticas, los participantes podrán terminar el proceso y efectuar el pago del curso. Las tasas actuales se pueden consultar en la [página del Curso Nivel 2](#).

Se aplicará un cargo adicional del 20 % si la inscripción se lleva a cabo 14 días antes o menos de la fecha del curso.

Debido a la gran cantidad de cursos programados, CrossFit no acepta cambios ni reembolsos.

Para consultar sobre descuentos para personal de emergencias y maestros de escuela a tiempo completo, envía un correo electrónico a seminars@crossfit.com.

Una vez efectuada la inscripción, CrossFit enviará a los participantes un correo electrónico de confirmación. Este correo electrónico también incluye el enlace a la [Guía de Entrenamiento y libro de trabajo de Nivel 2](#) más recientes.

Los participantes deberán presentar un documento de identidad oficial con foto para acreditarse el primer día del curso.

3.2. IDIOMA

El idioma predeterminado del Curso Nivel 2 es el inglés. En algunos países se proporciona a un traductor. En el caso de los cursos traducidos, tanto las lecciones como las prácticas en pequeños grupos se traducirán en tiempo real. Los cursos con un traductor se especifican en la sección "Idioma" del enlace de inscripción al seminario en CrossFit.com. A menos que se indique en la sección "Idioma" de la página de inscripción al curso, no se facilitará ningún traductor y el curso se impartirá exclusivamente en inglés.

Los participantes que deseen llevar a un traductor a un curso deberán escribir a testing@crossfit.com al menos dos semanas antes de la fecha de inicio del curso para que se les autorice a tal efecto. Podría aplicarse un recargo.

Durante el proceso de inscripción en el curso, los participantes deberán seleccionar el idioma que prefieren para el examen.

Si el examen o la [Guía de Entrenamiento y libro de trabajo de Nivel 2](#) no están disponibles en la lengua materna seleccionada por un participante y este no confía en su capacidad para entender el inglés como es debido, le recomendamos encarecidamente que se plantee la posibilidad de asistir en una fecha posterior cuando estos documentos estén disponibles en su lengua materna. Si el idioma que ha elegido el participante para el examen no está disponible y, a pesar de ello, decide asistir al Curso Nivel 2 y presentarse al examen, seguirá sujeto a todos los requisitos de la certificación explicados en el presente manual.

3.2.1. IDIOMAS DISPONIBLES

Actualmente, el examen en línea se ofrece en los siguientes idiomas:

- Árabe
- Chino
- Inglés
- Francés
- Alemán
- Italiano
- Japonés
- Coreano
- Polaco
- Portugués (brasileño)
- Ruso
- Español (castellano)
- Español (latinoamericano)

La [Guía de Entrenamiento y libro de trabajo de Nivel 2](#) (el material de estudio) está disponible en los siguientes idiomas:

- Árabe
- Chino
- Inglés
- Francés
- Alemán
- Italiano
- Japonés
- Coreano
- Polaco
- Portugués (brasileño)
- Ruso
- Español (castellano)
- Español (latinoamericano)

Las versiones más actualizadas de la Guía de Entrenamiento y libro de trabajo de Nivel 2 en cada idioma están disponibles en todo momento [aquí](#). La versión en inglés debe considerarse siempre como la más actual y completa del curso.

3.3. REVÁLIDA

A los participantes que cumplan todos los requisitos de la certificación se les concederá la credencial CF-L2.

Antes de que esta venza, los entrenadores con CF-L2 deberán revalidar su credencial cumpliendo los actuales requisitos de aptitud y de la certificación que incluyen, entre otros, volver a asistir al curso completo de dos días y aprobar el examen en línea.

Las tasas actuales están disponibles en la [página del Curso Nivel 2](#).

Se enviarán recordatorios del vencimiento de la certificación por correo electrónico a la dirección de correo que conste actualmente en los registros. Dichos recordatorios empezarán a enviarse un año antes de que se cumpla la fecha de vencimiento de la certificación. Los entrenadores son responsables de garantizar que sus datos de contacto estén actualizados. Las solicitudes de actualización pueden enviarse a través del [formulario de solicitud de actualización de la información](#) en la página del [Directorio de Entrenadores](#) público.

Quienes deseen seguir siendo entrenadores de CrossFit, en vez de revalidar su credencial, pueden optar por progresar a otra de nivel superior obteniendo la [Credencial de Entrenador Nivel 3 \(CF-L3\) de CrossFit](#), que anula el requisito de revalidar la credencial CF-L2. Hay que poseer una Certificación Nivel 2 vigente (es decir, no vencida) para poder iniciar el proceso de solicitud de la CF-L3. Puedes consultar más información [aquí](#).

3.4. CANCELACIÓN DEL PARTICIPANTE, REEMBOLSO DE LAS TASAS O FALTA DE ASISTENCIA

CrossFit no da cabida a las solicitudes de reembolsos por cursos. Las personas inscritas que no asistan al curso perderán todos los importes abonados.

Proceso de inscripción (continuación)

Si una persona inscrita no ha podido asistir al curso por causas de fuerza mayor, deberá ponerse en contacto con nosotros a través del correo seminars@crossfit.com. Dichas causas de fuerza mayor se examinarán caso por caso.

Si se concede un aplazamiento o un crédito por el curso, este tendrá una validez de seis meses y será intransferible.

3.5. CANCELACIÓN DEL CURSO

En caso de que CrossFit necesite cancelar el curso debido a circunstancias ajenas a su control, reembolsaremos el importe total de este.

CrossFit no se hace responsable de las pérdidas relativas a los gastos de viajes u otros gastos incurridos fuera de la inscripción al curso.

3.6. ADAPTACIONES

Deberán proporcionarse adaptaciones razonables para la realización del curso a los participantes con discapacidad diagnosticada, ya sea física o de aprendizaje. Los participantes deben presentar una justificación escrita de sus necesidades, así como la documentación médica pertinente. Las solicitudes deberán enviarse al correo electrónico seminars@crossfit.com al menos dos semanas antes de la fecha de inicio del curso. Los formularios necesarios para solicitar adaptaciones especiales en un curso se incluyen en la sección "Formularios" de este manual (sección 8.1).

Las solicitudes de adaptación deben presentarse al menos dos semanas antes del curso. No se puede garantizar la aprobación de las solicitudes de última hora.

4. REALIZACIÓN DE LA EVALUACIÓN

4.1. ADMINISTRACIÓN DEL EXAMEN

Todos los participantes en el Curso de certificación Nivel 2 deben superar el examen en línea posterior al curso para ganar la Credencial de Entrenador Nivel 2 (CF-L2) de CrossFit. A los participantes que terminen el Curso Nivel 2 de dos días se les inscribirá automáticamente en el examen en línea durante las 48 horas posteriores a la finalización del curso. Los participantes se inscribirán en el examen de Nivel 2 en el idioma solicitado durante la inscripción en el Curso Nivel 2. Los participantes que tengan que cambiar de idioma deberán enviar un correo electrónico a seminars@crossfit.com inmediatamente.

El examen consta de 40 preguntas, y los participantes deberán responder correctamente todas ellas para superarlo.

El examen se debe realizar en un dispositivo electrónico personal y hay que tener conexión a Internet. Los participantes podrán acceder al portal de evaluación (disponible [aquí](#)) durante un periodo de los 30 días posteriores a la fecha de asistencia al curso.

No hay un límite con respecto al número de veces que un participante puede tratar de superar el examen. Sin embargo, esta debe superarse dentro del periodo de 30 días. Tras terminar el curso presencial, se enviarán instrucciones detalladas que también se pueden consultar [aquí](#).

4.2. FECHA LÍMITE DEL EXAMEN

A los participantes que terminen el Curso Nivel 2 de dos días se les inscribirá automáticamente en el examen en línea durante las 48 horas posteriores a la finalización del curso. Los participantes podrán acceder al portal de evaluación en línea durante un periodo de 30 días desde la fecha de inscripción. Si, por alguna causa de fuerza mayor, algún participante no consigue terminar el examen antes de que concluya este plazo de 30 días, deberá ponerse en contacto con seminars@crossfit.com.

Las solicitudes de prórroga se deben remitir para su revisión a seminars@crossfit.com con una antelación mínima de una semana antes de que venza el plazo de 30 días. **Los participantes que envíen una solicitud de prórroga deberán abonar las [tasas de prórroga del examen](#).**

Dichas causas de fuerza mayor se examinarán caso por caso.

4.3. ASISTENCIA TÉCNICA PARA EL EXAMEN

Los participantes que necesiten asistencia técnica para realizar el examen deberán enviar un correo electrónico a seminars@crossfit.com.

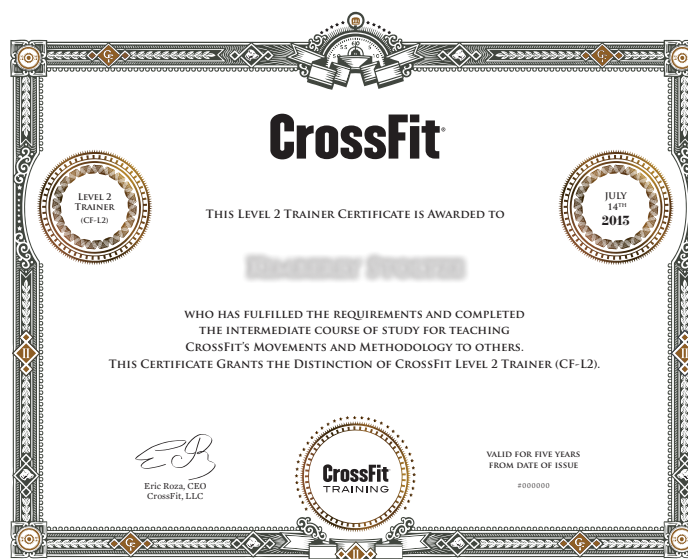
Las solicitudes de asistencia deberán incluir lo siguiente:

- El nombre tal cual figure en la inscripción en el curso
- Dirección de correo electrónico del CrossFit ID
- Lugar y fecha del curso
- Idioma seleccionado para examinarse
- Idioma preferido para examinarse (si es distinto del seleccionado)
- Descripción del problema técnico o la solicitud
- Información sobre el dispositivo
- Navegador(es) de Internet

5. CERTIFICACIONES

5.1. DESIGNACIÓN Y SIGNIFICADO

A los participantes que cumplan todos los requisitos de la certificación se les concederá la Certificación Nivel 2. A continuación se muestra un ejemplo de dicho certificado:



La expedición de la Certificación Nivel 2 confirma que el participante ha cumplido todos los requisitos de aptitud y de la propia certificación. La obtención de la credencial CF-L2 significa que la persona ha demostrado unos conocimientos intermedios de los principios fundamentales de CrossFit presentados en el Curso Nivel 2, tanto de los conceptos como de los movimientos. Este constituye un paso intermedio para favorecer el desarrollo necesario como entrenador de CrossFit. Concede la designación de CF-L2, cumple con los requisitos de CrossFit para poder entrenar a otras personas siguiendo la metodología de CrossFit y ofrece la oportunidad de poder solicitar la afiliación a CrossFit.

Las certificaciones de asistencia no conceden ninguno de estos privilegios.

Todas las certificaciones son intransferibles.

5.2. ENTREGA

Las certificaciones de entrenador se enviarán por correo postal una por una. En el caso de aquellas personas que residan en los Estados Unidos, las certificaciones pueden tardar hasta ocho semanas en llegar, a contar desde la fecha de superación del examen en línea. En el caso de aquellas personas que residan fuera de los Estados Unidos, las certificaciones pueden tardar entre 12 y 16 semanas en llegar, a contar desde la fecha de superación del examen en línea.

Las certificaciones de asistencia (para aquellos que no cumplan los requisitos de aptitud y de la certificación o que no aprueben el examen) se envían por correo electrónico a la dirección empleada para apuntarse al curso en el mismo plazo.

CrossFit hará todo lo posible para hacer llegar la certificación de entrenador al participante por correo ordinario. En los casos en que los intentos por correo ordinario no tengan éxito, el entrenador puede optar por que le envíen la certificación a través de FedEx o DHL. El destinatario deberá correr con los costes de transporte.

El destinatario también puede optar por pagar el envío a través de FedEx o DHL antes de realizar ningún intento por correo ordinario. Si deseas obtener más información, escríbenos un correo electrónico a certificates@crossfit.com.

5.3. USO AUTORIZADO DE LA CERTIFICACIÓN NIVEL 2

Un participante que haya obtenido la certificación Nivel 2 puede mencionar dicha cualificación en membretes, sitios web, tarjetas profesionales y otros materiales de la siguiente manera:

Tu nombre, Entrenador Nivel 2 de CrossFit (Entrenador CF-L2).

La designación de CF-L2 **no** permite la utilización del nombre, los eslóganes, las ilustraciones o las fotos de CrossFit, ni el contenido del CrossFit Journal ni de su sitio web de ninguna otra forma comercial o promocional.

Solo la afiliación a CrossFit te otorga el derecho legal de utilizar el nombre de CrossFit con fines comerciales o promocionales.

Los titulares de la certificación pueden mencionar que son Entrenadores Nivel 2 de CrossFit o Entrenadores CF-L2, pero no pueden afirmar ni insinuar que están certificados, registrados ni que tienen una licencia, ni deben utilizar ninguna otra titulación o designación para expresar que han logrado la certificación que no sean las que se indican en este manual.

5.4. SOLICITUD DE DUPLICADO DE CERTIFICACIÓN

Todo participante puede solicitar copias adicionales de su certificación en cualquier momento antes de la fecha de vencimiento de la credencial. Las solicitudes deberán enviarse por correo electrónico a certificates@crossfit.com. Si resides en los Estados Unidos, el tiempo de espera para recibir las certificaciones de entrenador es de hasta 4-6 semanas; mientras que, si resides en otro lugar, el plazo será de entre 8 y 12 semanas. Cada certificación adicional conlleva una tasa.

CrossFit hará todo lo posible para hacer llegar la certificación de entrenador al participante por correo ordinario. En los casos en que los intentos por correo ordinario no tengan éxito, el entrenador puede optar por que le envíen la certificación a través de FedEx o DHL. **El destinatario deberá correr con los costes de transporte.** El destinatario también puede optar por pagar el envío a través de FedEx o DHL antes de realizar ningún intento por correo ordinario. Si deseas obtener más información, escríbenos un correo electrónico a certificates@crossfit.com.

5.5. CADUCIDAD DE LA CERTIFICACIÓN

La información y los métodos de CrossFit evolucionan constantemente y mejoran con el tiempo. Para asegurarnos de que las personas que hacen uso de los métodos de entrenamiento de CrossFit siguen comprendiendo la metodología de CrossFit y la información sobre los movimientos, la **Certificación Nivel 2 caduca a los cinco años de su fecha de emisión**. Al final de ese periodo, pero antes de la fecha de caducidad de la Certificación Nivel 2, el entrenador deberá volver a realizar el Curso Nivel 2 y cumplir los requisitos de aptitud y de certificación vigentes para conservar su cualificación y utilizar la designación de entrenador CF-L2 ("reválida"). En vez de esto, un entrenador también puede optar a obtener la credencial CF-L3, que anula el requisito de reválida y que, en cambio, consta de requisitos de formación continua.

5.6. INVALIDACIÓN DE UNA CERTIFICACIÓN

Una certificación emitida puede resultar invalidada solo si se comprueba que el titular de la certificación no cumple los requisitos del programa, entre los que se incluyen el intento de obtener la certificación por medio de una ventaja injusta o una falsificación de la información personal.

Si se descubre que dicha información sugiere que a un participante se le ha concedido una certificación con identidad falsa, el Appeals Board investigará y documentará el caso.

5.7. RECLAMACIONES

Se entiende por reclamación cualquier comunicación escrita enviada a alguno de los correos electrónicos del dominio @crossfit.com en la que un cliente o participante exprese explícitamente su insatisfacción con respecto a cualquier área de servicio relacionada con el Programa de Certificación CrossFit Nivel 2, pero que no espere un resultado formal. Las reclamaciones se determinan como tales en el sentido de que son no solicitadas (es decir, no responden a un formulario de feedback del curso, resultado de la prueba).

El personal del Training Department será el que se encargue de gestionar las reclamaciones de manera imparcial y puntual. Para garantizar una respuesta imparcial, si los miembros del personal del departamento reciben reclamaciones directamente relacionada con su persona o su trabajo, la remitirá a otro miembro del personal (según cuáles sean las circunstancias). La puntualidad y forma de respuesta son supervisadas diariamente por el personal del Training Department.

5.8. FEEDBACK DEL PARTICIPANTE

Después del curso, todos los participantes recibirán un mensaje de correo electrónico del Training Department de CrossFit en el que se les solicitará feedback sobre todos los aspectos del curso. Asimismo, los participantes pueden ponerse en contacto en cualquier momento a través de la dirección de correo coursefeedback@crossfit.com con feedback sobre el curso o el examen.

6. PRIVACIDAD DEL PARTICIPANTE Y VERIFICACIÓN DEL ESTADO

6.1. PRIVACIDAD DEL PARTICIPANTE

CrossFit protegerá la privacidad de las personas, cuando proceda, y mantendrá en secreto y protegida la información obtenida en el curso de las actividades del programa de certificación en todos los niveles de la organización, incluidas las actividades de todos los miembros del personal (contratado, subcontratado o voluntario) que actúan en su nombre. Excepto en la medida en que lo exijan las políticas y los procedimientos internos de CrossFit, la información sobre un individuo en particular se considera información confidencial y ningún miembro del personal de CrossFit (contratado, subcontratado o voluntario) podrá revelarla a terceros sin el consentimiento previo por escrito de dicha persona. Cuando la ley exija que la información se revele a terceros, se notificará previamente a la persona interesada.

Tras solicitar la afiliación a CrossFit, el estado de la certificación de un participante y su información de contacto podrían compartirse con el CrossFit Affiliate Department. El personal del Affiliate Department tratará la información de forma segura y confidencial y únicamente con el fin de verificar la aptitud del participante para la afiliación a CrossFit.

CrossFit podrá elaborar y publicar datos estadísticos sobre los exámenes; sin embargo, no divulgará las identidades de los participantes.

6.2. VERIFICACIÓN DE LA CERTIFICACIÓN

CrossFit cuenta con un Directorio de entrenadores en el que se enumera a los actuales entrenadores CF-L2. En esta base de datos figuran todas las personas que hayan obtenido el título de entrenador CF-L2 (es decir, que hayan completado el Curso Nivel 2 y aprobado el examen). La base de datos es de acceso público y en ella constan datos como el nombre completo, la ciudad, el estado o la provincia y todos los títulos de CrossFit de toda aquella persona que posea una credencial válida CF-L1 o superior. No se muestran datos de contacto. No obstante, se ofrece la opción de contactar con los entrenadores mediante un servicio de mensajería de CrossFit. Al aceptar las políticas y procedimientos de este manual, los participantes están conformes con su inclusión en esta base de datos. **Si un entrenador CF-L2 no quiere que se le incluya en la lista, deberá ponerse en contacto a través del correo testing@crossfit.com e indicarlo por escrito, o seguir las instrucciones de la página del [Directorio de entrenadores](#).**

Las solicitudes de terceros enviadas a testing@crossfit.com para comprobar el estado de certificación de una persona se responderán por correo electrónico. Solo se indicará si una persona es o no titular de una certificación de entrenador vigente y, en tal caso, el título de la certificación. No revelamos ningún dato relativo al examen.

Los participantes o titulares de la certificación pueden contactar en cualquier momento con el correo testing@crossfit.com para verificar el estado de su propia certificación y el periodo de validez de esta, así como para obtener un duplicado o un repuesto o para modificar sus datos de contacto.

7. PREPARACIÓN PARA EL EXAMEN

7.1. OBJETIVOS DEL CURSO

El Curso Nivel 2 está orientado a mejorar los conocimientos y la puesta en práctica de lo siguiente:

1. La mecánica esencial de los movimientos funcionales.
2. La identificación y corrección de faltas.
3. Las cualidades esenciales de un entrenador efectivo.
4. El diseño y la evaluación de programas efectivos.
5. Estrategias de gestión de la clase para entrenar grupos de forma efectiva.
6. Estrategias de nutrición efectivas para la adherencia y el mantenimiento.

7.2. OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Tras completar el Curso Nivel 2, los participantes podrán hacer lo siguiente:

1. Identificar y demostrar las cualidades esenciales de un entrenador efectivo.
2. Identificar y evaluar las faltas estáticas y dinámicas de los movimientos funcionales.
3. Identificar y describir los puntos comunes de los movimientos funcionales.
4. Implementar las correcciones pertinentes en los movimientos mediante indicaciones verbales, visuales y táctiles.
5. Comunicar de forma efectiva los puntos técnicos de los movimientos funcionales de forma individual y en grupo.
6. Demostrar la presencia, la actitud y las habilidades de manejo de grupo apropiadas.
7. Diseñar y evaluar la efectividad de un programa.
8. Evaluar el nivel de fitness y la capacidad atlética actuales de una persona, y aplicar el escalamiento adecuado.
9. Conocer y poner en práctica los componentes esenciales de una clase efectiva.
10. Identificar y analizar estrategias de nutrición efectivas tanto a la hora de educar como en su implementación, adhesión y mantenimiento.

7.3. DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO DEL SEMINARIO

El Curso Nivel 2 es un curso de dos días compuesto de tres segmentos:

- Lecciones sobre metodología
- Prácticas de desarrollo del coaching
- Entrenamientos y demostraciones

A continuación, encontrarás más detalles sobre estos componentes y la duración total de cada uno. Se trata de un curso de dos días (desde las 9:00 hasta aproximadamente las 17:30) que ofrece un total de 13,2 horas de contacto.

Preparación para el examen (continuación)

1. LECCIONES SOBRE METODOLOGÍA

COMPONENTE	HORAS	PORCENTAJE DEL CURSO
Descripción general y presentación del curso	0,3	2 %
Fundamentos del entrenamiento efectivo Seis criterios para el desarrollo de un entrenamiento efectivo	0,5	4 %
Puntos de movimiento comunes en los movimientos funcionales - Repasar los puntos comunes a la mayoría de los movimientos - Aprender a identificar y evaluar estos puntos - Entender cómo estos puntos suponen un beneficio en la seguridad y el rendimiento	0,7	6 %
Estructura de la clase y planificación de la lección - Identificar los componentes de una clase efectiva - Planificar una clase efectiva - Repasar las prácticas recomendadas a la hora de impartir una clase efectiva utilizando un plan de clase	0,7	6 %
Diseño y escalamiento del programa - Analizar la efectividad del programa - Repasar cómo aplicar de forma efectiva la variedad en un programa de CrossFit - Comprender las opciones de escalado para una clientela diversa	1,0	7 %
Nutrición - Identificar estrategias apropiadas para generar adherencia - Comprender cómo aplicar estrategias de adherencia adecuadas - Supervisar el mantenimiento de estrategias eficaces	1,0	7 %
TOTAL DE LAS LECCIONES SOBRE METODOLOGÍA	4,2 HORAS	32 %

Preparación para el examen (continuación)

2. PRÁCTICAS DE DESARROLLO DEL COACHING

COMPONENTE	HORAS	PORCENTAJE DEL CURSO
Enseñar y ver • Evaluar y aplicar estrategias de enseñanza efectivas • Identificar fallos en el movimiento	1,2	9 %
Ver y corregir • Identificar y evaluar fallos en el movimiento • Evaluar los fallos y aplicar indicaciones verbales, visuales y táctiles efectivas para mejorar el movimiento	1,2	9 %
Enseñanza recíproca: Desarrollo del coaching individualizado • Aplicar los criterios de entrenamiento efectivo con una sola persona • Recibir evaluación y feedback sobre el coaching	1,3	10 %
Enseñanza recíproca: Desarrollo del coaching grupal • Aplicar los criterios de entrenamiento efectivo con un grupo reducido • Recibir evaluación y feedback sobre el coaching	2,6	20 %
TOTAL DE LAS PRÁCTICAS DE DESARROLLO DEL COACHING	6,3 HORAS	48 %

3. ENTRENAMIENTOS Y DEMOSTRACIONES

COMPONENTE	HORAS	PORCENTAJE DEL CURSO
Entrenamiento (primer día) • Entrenar con carga a atletas de forma efectiva • Evaluar y aplicar los conceptos de escalado y entrenamiento de umbral	1,2	9 %
Entrenamiento (segundo día) • Participar en un ejemplo de clase efectiva • Evaluar los componentes de la clase • Comentar las estrategias recomendadas para una clase efectiva	1,2	9 %
Demostración del entrenamiento • Observar la demostración de una aplicación efectiva de los criterios para un entrenamiento efectivo	0,3	2 %
TOTAL DE ENTRENAMIENTOS	2,7 HORAS	20 %

Preparación para el examen (continuación)

4. CONTENIDOS EN TOTAL

COMPONENTE	HORAS	PORCENTAJE DEL CURSO
Lecciones sobre metodología	4,2	32 %
Prácticas de desarrollo del coaching	6,3	48 %
Entrenamientos y demostraciones	2,7	20 %
TOTAL DE HORAS DE CONTACTO	13,2 HORAS	100 %

7.4. MODELO DE EXAMEN DE NIVEL 2

ÁREA TEMÁTICA	NÚMERO DE ELEMENTOS	PORCENTAJE DEL TOTAL
Entrenamiento efectivo	2	5 %
Enseñar y conocimientos	7	18 %
Ver	9	23 %
Corregir	7	18 %
Manejo del grupo	4	10 %
Estructura de la clase	4	10 %
Programación	3	8 %
Escalar	1	3 %
Nutrición	3	8 %
TOTAL	40	100 %

7.5. PREPARACIÓN PARA EL EXAMEN

- Asistir al Curso Nivel 2 (obligatorio).
- Estudiar la [Guía de Entrenamiento y libro de trabajo de Nivel 2](#). Asegúrate de usar este enlace, ya que contiene la versión más reciente de los materiales del curso.
- Utiliza las imágenes de la [Guía de Entrenamiento de Nivel 1](#) o estudia por tu cuenta el movimiento humano para analizar de forma crítica las posturas anatómicas y las relaciones presentes en los movimientos funcionales. Sé capaz de aplicar los conceptos y la metodología de CrossFit para entrenar a otras personas.
- Repasa el feedback recibido durante el curso para comprender mejor los componentes de un entrenamiento efectivo.
- Realiza los cursos en línea de [escalamiento](#), de [planificación de lecciones](#) y de [análisis de movimiento](#).
- Graba tus clases y practica evaluando el movimiento de tus atletas.
- El examen se basa en el material de Nivel 2, que consta tanto del Curso Nivel 2 como de la [Guía de Entrenamiento y libro de trabajo de Nivel 2](#). Esto tampoco supone por sí mismo la totalidad del material del que se derivan las preguntas.

7.6. ESTRATEGIAS PARA EL EXAMEN

Recomendamos que los participantes lean cada pregunta detenidamente y se aseguren de prestar atención a expresiones clave como "mejor", "más importante", "menor", etc. Asimismo, recomendamos que no se analicen las preguntas en exceso; ya que están escritas para ser lo más directas posible. Aunque puede haber más de una respuesta que contenga terminología y metodología de CrossFit correcta, solo hay una respuesta válida en relación con la pregunta salvo que se indique lo contrario. Buscamos la respuesta más obvia. **No hay preguntas trampa ni significados ocultos.**

Algunas respuestas incorrectas pueden ser respuestas creíbles según otras fuentes relacionadas con el fitness, pero el examen de Nivel 2 es específico de CrossFit. **El objetivo consiste en evaluar los conocimientos de un participante sobre la metodología, la terminología y los movimientos de CrossFit tal y como se presentan en el Curso Nivel 2 y en la [Guía de Entrenamiento y libro de trabajo de Nivel 2](#).** Las preguntas del examen no se derivan de ninguna otra fuente de fitness, de campos o materiales relacionados ni se basan en ellos.

8. FORMULARIOS

8.1. FORMULARIOS DE SOLICITUD DE ADAPTACIÓN

Aquellos participantes diagnosticados con necesidades médicas o de aprendizaje que requieren adaptaciones especiales deberán rellenar el formulario "Solicitud de adaptaciones especiales" y necesitarán que un profesional sanitario cualificado y colegiado cumplimente el formulario "Documentación de necesidades relacionadas con la discapacidad" para que se tramite su solicitud de adaptación. Toda la documentación deberá enviarse como mínimo dos semanas antes de la fecha programada del curso. Las solicitudes de adaptación razonables se revisarán y se aprobarán atendiendo a las posibilidades de cumplir fielmente las políticas y el formato del examen.

SOLICITUD DE ADAPTACIONES ESPECIALES

Información del participante

Nombre: _____

Dirección: _____

Ciudad: _____ Estado/provincia: _____ Código postal: _____

Teléfono fijo: _____ Teléfono móvil: _____

Correo electrónico: _____

Adaptaciones especiales

Fecha del curso y lugar para el que se solicita la adaptación: _____

Dirección: _____

Ciudad: _____ Estado/provincia: _____ Código postal: _____

Me gustaría solicitar la adaptación o adaptaciones siguientes:

Intérprete en lengua de signos (indica el idioma deseado): _____

Asiento especial (describelo): _____

Centro accesible en silla de ruedas _____

Otras adaptaciones especiales (especificalas): _____

Firma del participante: _____

DOCUMENTACIÓN DE NECESIDADES RELACIONADAS CON LA DISCAPACIDAD POR UN PROVEEDOR CUALIFICADO

Este formulario ha de ser completado por un profesional médico con licencia o un profesional del campo de la educación. Se deben incluir el tipo de discapacidad, una confirmación del diagnóstico y el historial conocido de adaptaciones efectuadas en el pasado.

Documentación profesional:

Conozco a _____ desde hace _____
(nombre del participante) (fecha)

en mi condición de _____
(cargo profesional)

El participante me ha proporcionado información sobre los requisitos de la certificación y el carácter anticipado del curso. En mi opinión, debido a la discapacidad del participante, que se explica a continuación, deberían facilitársele las adaptaciones especiales enumeradas en el formulario "Solicitud de adaptaciones especiales" adjunto.

Comentarios acerca de la discapacidad:

Firma: _____

Cargo: _____

Organización: _____

N.º de colegiado (si procede): _____

Número de teléfono: _____

Fecha: _____

Instrucciones para los participantes:

Envía este formulario junto con una copia del formulario "Solicitud de adaptaciones especiales" por correo electrónico a testing@crossfit.com. Toda la documentación deberá enviarse como mínimo dos semanas antes de la fecha programada del curso. Escribe en el asunto del mensaje el texto "Solicitud de adaptaciones".

8.2. RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

Si tienes menos de 18 años, debes imprimir y traer una copia firmada por un tutor legal.

ASUNCIÓN DE RIESGOS, RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD Y AUTORIZACIÓN PUBLICITARIA

(el "Acuerdo")

DEBES LEER DETENIDAMENTE EL PRESENTE ACUERDO EN SU TOTALIDAD, YA QUE CONCIERNE A TUS DERECHOS LEGÍTIMOS. ACEPTAR LOS TÉRMINOS DE ESTE ACUERDO CONSTITUYE UNA CONDICIÓN INDISPENSABLE PARA ACCEDER A CUALQUIER EVENTO DE CROSSFIT, ASÍ COMO A LOS RECINTOS EN LOS QUE SE PRACTIQUE U OTROS CENTROS RELACIONADOS.

ESTE ACUERDO AFECTA A CUESTIONES LEGALES IMPORTANTES ENTRE LAS QUE SE INCLUYEN LAS SIGUIENTES: (I) QUE ASUMES TODOS LOS RIESGOS, (II) LA ACEPTACIÓN PARA PARTICIPAR Y RECIBIR TRATAMIENTO MÉDICO, (III) LA RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD Y LA ABSTENCIÓN A EMPRENDER CUALQUIER TIPO DE RECLAMACIÓN, (IV) LA EXONERACIÓN POR TU PARTE POR DAÑOS Y PERJUICIOS, Y (V) LA AUTORIZACIÓN A PUBLICAR TUS DATOS PERSONALES Y LA RENUNCIA A DERECHOS DE IMAGEN.

ASUNCIÓN DE RIESGOS Y RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

1. **Consideración para la renuncia de responsabilidad.** Al asistir, participar, competir o trabajar como voluntario en el Curso de certificación Nivel 1 de CrossFit, el Curso de certificación Nivel 2 de CrossFit, el Curso de CrossFit Kids, el curso para instructores, o en otros seminarios, entrenamientos, o competiciones/eventos relacionados con el fitness o el ejercicio (incluidos, entre otros, el CrossFit Open y los CrossFit Games), así como en cualesquiera actividades relacionadas, en el uso de cualquier material, en cualesquiera pruebas, eventos promocionales, entrenamientos, seminarios, ejercicios, actividades de ocio, demostraciones, cursos, ceremonias y exhibiciones relacionados (de manera colectiva, "**Evento de CrossFit**"), ya sean dirigidos, poseídos, arrendados, organizados, operados, administrados, respaldados, sancionados o patrocinados por CrossFit, LLC o en su nombre, o por cualquiera de sus respectivos responsables, directivos, agentes, asistentes, contratistas, voluntarios, personal, representantes, invitados y empleados, así como coaches, instructores, jueces, entrenadores, propietarios, arrendadores, arrendatarios u operadores de cualquier gimnasio, gimnasio autorizado y afiliado a CrossFit (lo que se suele conocer como "afiliado de CrossFit"), patrocinadores, expositores, distribuidores, espectadores, medios de comunicación y personal médico presentes en el Evento de CrossFit (de manera colectiva, las "**Partes de CrossFit**") en cuestión o en su nombre, o en cualquier otro recinto, lugar o equipo utilizados en cualquier o con cualquier parte de un Evento de CrossFit (de manera colectiva, el "Centro" y, en conjunto con las Partes de CrossFit, las "**Partes exoneradas**" y con cada una de las "Partes exoneradas" por separado), con o sin supervisión, y si dichas actividades tienen lugar cerca del Centro, en el traslado hasta este o desde este, o de cualquier otro modo, y por cualquier otra contraprestación buena y valiosa, de la que por la presente se acusa recibo y suficiencia, al hacer clic en la casilla correspondiente y aceptar el presente Acuerdo, yo (a quien en lo sucesivo se le denominará en ocasiones como el "**Participante**"), en representación propia, de mis herederos, albaceas, familiares, sucesores en interés, tutores, representantes legales, cesionarios y administradores, acepto lo siguiente:

2. **Actividad peligrosa.**

2.1. **Riesgos inherentes y adicionales.** Acepto y reconozco que participar en el Evento de CrossFit puede conllevar un riesgo y un peligro inherentes, que el riesgo de lesionarse en el Evento de CrossFit es considerable, que el Evento de CrossFit puede resultar impredecible y que tales riesgos y peligros entrañan, sin limitación alguna, el peligro y el riesgo de (i) LESIONARSE O MORIR; (ii) de caerse, saltar, aterrizar, materiales mal dirigidos, de chocar con el personal, con los invitados, con el personal de los medios de comunicación y con los espectadores; (iii) de lesiones leves, tales como rozaduras,

hematomas y esguinces; (iv) de lesiones graves, tales como lesiones en la espalda y en las articulaciones, rotura de huesos, hombros dislocados, conmociones cerebrales, rhabdomiólisis, lesiones músculo-esqueléticas, lesiones cardiovasculares, traumatismos cardiovasculares, infartos, ictus y lesiones en el feto (en el caso de las mujeres embarazadas); (v) de lesiones catastróficas, tales como lesiones cerebrales y parálisis; y (vi) de daños materiales. Con respecto a cualquier Participante que intervenga como voluntario en el Evento de CrossFit o en el Centro, entre sus actividades en el Evento de CrossFit también pueden incluirse, sin limitación alguna, las siguientes: (a) colaborar en un centro, prepararlo o desmontarlo; (b) participar en la administración, supervisión o control de algún evento o actividad; (c) competir en algún evento o actividad, ayudar a los participantes y/o a sus familias a prepararse y entrenarse para algún evento o actividad; (d) la enseñanza o la instrucción, la preparación de los materiales o el mantenimiento; (e) dirigir el tráfico y al personal; (f) llevar a cabo tareas administrativas; y/o (g) participar en cualesquiera otras tareas o usos del Evento de CrossFit y el Centro. Asimismo, entiendo que el consumo de alcohol o drogas puede aumentar o agravar estos riesgos y peligros. Comprendo que ni mis acciones, ni las acciones de ninguna otra persona, tienen que estar necesariamente controladas, y que tampoco se puede garantizar mi seguridad ni salud mientras participo u observo el Evento de CrossFit y otras actividades relacionadas, o si visito el Centro. Al firmar el presente Acuerdo, acepto y asumo libre y plenamente la responsabilidad por todos estos peligros y riesgos, así como por la posibilidad de lesionarme, morir, sufrir daños o pérdidas materiales como consecuencia. Acepto y entiendo que la descripción de los riesgos y peligros enumerados más arriba no es exhaustiva y que participar en el Evento de CrossFit también conlleva otros riesgos y peligros, entre los que podrían incluirse, sin limitación alguna, el contacto con vehículos y aparatos a motor, un acceso limitado a la atención médica o un retraso en esta, ansiedad por participar y la negligencia de terceras personas. Entiendo que tanto tomar decisiones con respecto a los empleados y voluntarios de CrossFit que intervienen en el Evento de CrossFit como dirigirlos entraña riesgos, entre los que se incluyen, sin limitación alguna, los siguientes: el riesgo de que un coach, instructor, trabajador o voluntario juzgue incorrectamente las aptitudes, el acondicionamiento, o el estado físico o emocional de un participante; de que juzgue de forma incorrecta el estado meteorológico, el terreno, las instalaciones, los materiales, el lugar, o cualesquiera otros aspectos del Evento de CrossFit que puedan hacer que una parte determinada de cualquier Evento de CrossFit resulte inadecuado para el Participante.

2.2. **Materiales.** Acepto que debo inspeccionar todos los materiales ofrecidos en el Evento de CrossFit y el Centro antes de usarlos, lo cual incluye sin limitación alguna lo siguiente: los materiales y aparatos de ejercicio y fitness o de otro tipo (los "**Materiales**"); así como plantear preguntas a los empleados y/o instructores del Evento de CrossFit si no termino de entender cómo hay que usar los Materiales o el Centro. Garantizo que la información suministrada a los empleados, a los instructores, a los técnicos del seminario y al personal del Evento de CrossFit será exacta y completa. En el caso de tener menos de 18 años, uno de mis progenitores o tutores legales con una edad mínima de 18 años y que acepta el presente Acuerdo en mi nombre (un "**Adulto**") entiende que podría no estar disponible o presente en el momento en el que suministren, preparen o ajusten los Materiales que utilizaré y, por la presente, renuncia a la oportunidad de inspeccionar el uso y el ajuste de los Materiales, y autoriza a los agentes o empleados del Evento de CrossFit para que supervisen el uso y el ajuste de los Materiales. Entiendo que, aunque podría llevar puestas prendas de protección o de apoyo, según proceda, dichas prendas no pueden garantizar mi seguridad, proteger al portador contra todas las posibles lesiones ni prevenir todas las lesiones. Acepto utilizar "**TAL CUAL**" cualesquiera Materiales empleados en un Evento de CrossFit, y me comprometo a identificar o devolver todos aquellos Materiales que considere deteriorados o defectuosos de cualquier modo antes de usarlos o inmediatamente después de detectar dichos deterioros o defectos. En el caso de tener menos de 18 años, el Adulto acepta una responsabilidad total por el cuidado de los Materiales utilizados en un Evento de CrossFit, y se compromete a sustituir todo Material dañado o no devuelto por su valor de mercado íntegro. Entiendo que podría haber que abonar tasas adicionales por el uso del Centro, los Materiales o el resto de los servicios prestados en el Evento de CrossFit, así como que podrían aplicarse restricciones en función de la edad, la altura y la aptitud para limitar la participación en el Evento de CrossFit y para utilizar el Centro total o parcialmente.

3. **Deberes y declaración del Participante en lo tocante a la condición física.** Yo me comprometo a leer todos los carteles y señales de advertencia publicados, o si, como Participante, tengo menos de 18 años, un Adulto se compromete a leerlos y, si es preciso, a explicármelos. Debo mantener el control en todo momento durante mi participación en el Evento de CrossFit. Me responsabilizo de leer, comprender y cumplir lo indicado en todas las señales, lo cual incluye sin limitación alguna las instrucciones de uso del Centro. Declaro que tengo la destreza física y los conocimientos necesarios para participar de forma segura en el Evento de CrossFit y hacer uso del Centro. Declaro y acepto que soy la única persona responsable de analizar mi capacidad física y mental, mis habilidades técnicas y mi experiencia con el fin de evaluar mi aptitud para participar en el Evento de CrossFit. Declaro que he consultado con un médico cualificado con respecto a mi deseo de participar en el Evento de CrossFit y que cumpliré las directrices que me recomiende. Declaro que no padezco NINGÚN problema de salud que pueda agravarse por mi participación en el Evento de CrossFit, incluidas, sin limitación alguna, enfermedades cardíacas o hipertensión, problemas en la espalda, en el cuello, esqueléticos, musculares, respiratorios o circulatorios. Acepto que es posible que se me exija que lleve prendas de protección adecuadas para el Evento de CrossFit en determinados momentos durante mi participación en cualquier Evento de CrossFit.

4. **Consentimiento a recibir tratamiento médico.** Con respecto a cualquier lesión que pueda sufrir o cualquier lesión u otros trastornos médicos que pueda padecer durante mi presencia en el Evento de CrossFit o en el Centro o, de otro modo, al participar directa o indirectamente en el Evento de CrossFit, autorizo y consiento recibir todos aquellos primeros auxilios de urgencia, medicamentos y/o tratamientos médicos/quirúrgicos que se estimen necesarios por el personal de atención y/o los empleados y agentes del Evento de CrossFit. Acepto que las Partes exoneradas no tienen ninguna obligación de prestar tales tratamientos o servicios médicos, y que las Partes exoneradas no garantizan ni declaran nada con respecto a la adecuación o continuación de dichos servicios médicos, y que no se las puede considerar responsables ni pedir cuentas por ninguna reclamación que se derive de la prestación de los mencionados servicios médicos, o de la interrupción o no prestación de dichos servicios. Además, autorizo al personal de atención y/o a los empleados o agentes del Evento de CrossFit para que lleven a cabo en mi nombre cualesquiera formularios de autorización, consentimientos u otros documentos pertinentes relativos a la atención médica, así como para que actúen en mi nombre si no puedo o no estoy inmediatamente disponible para hacer lo propio y ello resulta urgente según determinen a su entera discreción. DECLARO Y ACEPTO QUE LA ASISTENCIA DE URGENCIA Y/O EL TRATAMIENTO LO PODRÍAN BRINDAR PERSONAS CON UNA CUALIFICACIÓN O UNA EXPERIENCIA QUE PODRÍAN NO RESULTAR ADECUADAS PARA DETERMINADAS SITUACIONES MÉDICAS Y/O LAS LESIONES QUE SUFRA, LAS CUALES PODRÍAN AGRAVARSE POR LA NEGLIGENCIA EN LOS PRIMEROS AUXILIOS O EN LA REACCIÓN DE URGENCIA POR PARTE DE LAS PARTES EXONERADAS U OTRAS PERSONAS O MIEMBROS DEL PERSONAL MÉDICO O DE URGENCIA, Y RENUNCIO A EFECTUAR CUALQUIER TIPO DE RECLAMACIÓN AL RESPECTO DE CONFORMIDAD CON LA SECCIÓN 6 MÁS ABAJO. Acepto expresamente que, si el Evento de CrossFit y el Centro se encuentran a cierta distancia de los centros médicos, dicha distancia podría agravar cualquier lesión o dolencia que yo haya sufrido. Todos los costes ligados a dicha atención médica y al correspondiente traslado para recibirla correrán por mi cuenta.

5. **Asunción de riesgos.** Tras entender todos los riesgos y peligros relacionados con el Evento de CrossFit, ser consciente de ellos y aceptarlos, elijo de forma libre y voluntaria participar en el Evento de CrossFit, trasladarme al Centro, acceder a él y utilizarlo, y POR LA PRESENTE ME COMPROMETO VOLUNTARIA Y EXPRESAMENTE A ACEPTAR Y ASUMIR TODOS LOS RIESGOS DE PÉRDIDA, DAÑO, ROBO, LESIÓN O MUERTE QUE PUDIERAN OCURRIRME A MÍ O A MI PROPIEDAD COMO RESULTADO O INCIDENTE DE MI PARTICIPACIÓN EN EL EVENTO DE CROSSFIT O DE CUALQUIER PREMIO QUE SE ME OTORQUE EN RELACIÓN CON EL EVENTO DE CROSSFIT, INCLUIDO EL RIESGO DE QUE PUEDA ACABAR LESIONADO POR LAS ACCIONES, LAS OMISIONES, LAS DECLARACIONES O LA NEGLIGENCIA DE LAS PARTES EXONERADAS, OTROS PARTICIPANTES O TERCERAS PARTES MIENTRAS PARTICIPO EN EL EVENTO DE CROSSFIT O MIENTRAS VISITO EL CENTRO, LO UTILIZO O ME TRASLADO HASTA ÉL O DESDE ÉL. Entiendo y acepto que, al firmar este Acuerdo, asumo la plena responsabilidad por cualquier riesgo de muerte, lesiones personales graves, incapacidad temporal o permanente, o pérdida/daños materiales sufridos por mí o por mis bienes en relación con el Evento de CrossFit, tanto si se han descrito en el presente Acuerdo, si son conocidos o

desconocidos, inherentes o de otro tipo como al visitar o utilizar el Centro o al trasladarme hasta él o desde él. Entiendo y acepto que este Acuerdo será vinculante para mí, mi cónyuge (o pareja de hecho), mis tutores, albaceas o administradores de mi patrimonio, mis herederos, mis representantes legales, mis cesionarios, mis sucesores en interés, mis hijos, y cualquier tutor ad litem de dichos niños (de manera colectiva, "**Exonerados**"). Acepto una plena y total responsabilidad por mi seguridad, la de cualquier invitado, observador u otra persona a la que invite al Centro, así como por los bienes de nuestra propiedad que llevemos al Centro, y asumo el riesgo de daños, robos, pérdidas o lesiones ocasionados por otros a mi persona, a mis invitados y a nuestros bienes. Asimismo, acepto una responsabilidad plena y total por las consecuencias de asumir riesgos irrazonables durante mi participación en el Evento de CrossFit o al usar el Centro, lo que incluye, sin limitación alguna, intentar hacer actividades que no tenga la cualificación necesaria para llevar a cabo de forma segura, causar a cualesquiera otros participantes o espectadores un riesgo irrazonable de sufrir daños, o no seguir los procedimientos de seguridad correctos al usar el Centro y participar en el Evento de CrossFit.

6. **Exención de responsabilidad y renuncia de reclamaciones.** En representación propia y de los Exonerados, y en lo tocante a la autorización para participar en el Evento de CrossFit y/o utilizar el Centro, POR LA PRESENTE RENUNCIO PARA SIEMPRE A CUALQUIER RECLAMACIÓN O CAUSA DE ACCIÓN, AHORA CONOCIDAS O DE AQUÍ EN ADELANTE CONOCIDAS EN CUALQUIER JURISDICCIÓN DEL MUNDO, Y EXIMO Y DESCARGO A LAS PARTES EXONERADAS DE CUALQUIER RECLAMACIÓN O CAUSA DE ACCIÓN DE ESTE TIPO, INCLUIDAS, ENTRE OTRAS, CUALQUIER LESIÓN O DISCAPACIDAD CORPORAL, ENFERMEDAD O DOLENCIA, ACCIDENTE, MUERTE, PÉRDIDA FINANCIERA, PÉRDIDA DE PROPIEDAD, DAÑO, DESTRUCCIÓN, RETRASO, INCONVENIENCIA U OTRO PERJUICIO DE CUALQUIER NATURALEZA QUE PUEDA ESTAR DIRECTA O INDIRECTAMENTE RELACIONADO CON EL EVENTO DE CROSSFIT, SOSTENIDO O DERIVADO DE LA PARTICIPACIÓN EN ÉL, O DE LA VISITA O EL USO DEL CENTRO, O DEL TRASLADO A ÉL O DESDE ÉL, Y DE LAS ACTIVIDADES RELACIONADAS CON ESTE, PRIMEROS AUXILIOS O RESPUESTA DE EMERGENCIA NEGLIGENTES DE LAS PARTES EXONERADAS U OTRO ACTO U OMISIÓN NEGLIGENTES O EL INCUMPLIMIENTO DE CUALQUIER GARANTÍA EXPRESA O IMPLÍCITA DE CUALQUIERA DE LAS PARTES EXONERADAS O DE OTRO MODO, siempre y cuando nada de lo dispuesto en esta sección 6 se considere que exima a ninguna Parte exonerada de la responsabilidad que surja de su propia lesión deliberada o intencional a mi persona o a mis bienes.

Renuncio expresamente a las disposiciones y protecciones de la Sección 1542 del Código Civil de California y a cualquier ley similar de cualquier otra jurisdicción. Entiendo que la Sección 1542 dispone lo siguiente:

UNA EXONERACIÓN GENERAL NO SE EXTIENDE A RECLAMACIONES QUE EL ACREEDOR NO CONOCE NI SOSPECHA QUE EXISTEN A SU FAVOR EN EL MOMENTO DE EJECUTARSE LA EXONERACIÓN, LAS CUALES, DE HABERSE CONOCIDO, DEBERÍAN HABER AFECTADO MATERIALMENTE A SU ACUERDO CON EL DEUDOR.

Expresamente reconozco y entiendo el significado, los efectos y las consecuencias de una renuncia a la Sección 1542 y por la presente asumo la plena responsabilidad de dicha renuncia.

7. **Imprevisibilidad de la causa; responsabilidad personal.** Comprendo las lesiones y daños que podrían producirse a resultas del Evento de CrossFit, incluidos el trabajo relativo y en torno al levantamiento de pesos, a los materiales y aparatos de ejercicios y fitness, a las cuerdas de escalada, a los paneles de escalada, a las paredes, a los deportes, a la música o al equipo y maquinaria de ocio por diversas causas, entre las que se incluyen los actos u omisiones de otras personas, las condiciones meteorológicas, del hielo, de la nieve, de las colinas, de las montañas, del terreno, hídricas o del mar, del suelo y ambientales, así como por otras causas no necesariamente predecibles o dentro del control de nadie. Acepto y reconozco que las Partes exoneradas no aceptan ninguna responsabilidad por las lesiones, enfermedades, pérdidas o los daños que yo haya podido sufrir y que la obtención de un seguro para cubrir dichos riesgos es mi propia responsabilidad. Declaro y acepto que tengo la responsabilidad de contar con algún tipo de seguro, lo cual incluye sin limitación alguna, una cobertura médica, de

discapacidad por accidente y de vida, así como seguros de responsabilidad civil, que yo desee tener o que sea recomendable que tenga con respecto mi presencia en el Evento de CrossFit y el Centro. Reconozco que (i) las Partes exoneradas y cualquier otra persona en el Evento de CrossFit y Centro carecen y carecerán de cualquier seguro que me cubra con respecto a mi asistencia al Evento de CrossFit y al Centro, y que (ii) no dependo de la existencia de dichos seguros en la decisión que tome para estar presente en el Evento de CrossFit y en el Centro en ningún momento en lo sucesivo. Ningún seguro que cualquiera de las Partes exoneradas pueda tener mitigará de ningún modo mi obligación a obtener una cobertura de seguro que se me aplique durante mi presencia en el Evento de CrossFit y el Centro. Lo anterior no atenúa el requisito de ninguna de las partes a contar con todos los seguros prescritos por ley. Comprendo y acepto que soy la única persona responsable de todos los costes y gastos médicos (incluidos los costes del seguro) que contraiga de forma directa o indirecta como producto de mi asistencia al Evento de CrossFit y al Centro por cualquier motivo. Con respecto a cualquier Participante que intervenga como voluntario en el Evento de CrossFit o el Centro, declaro y acepto que dicho voluntario no trabaja como empleado del Evento de CrossFit ni del Centro, independientemente de que pueda recibir cualquier tipo de remuneración en especie por su tiempo y los servicios prestados. Asimismo, entiendo y acepto que los voluntarios no están cubiertos por el seguro de accidentes laborales y, por consiguiente, se anima a que los voluntarios contraten un seguro con cobertura médica por su cuenta. Asumo todo el riesgo de lesiones, enfermedades o muerte, y por los daños o pérdidas materiales que yo pueda sufrir, así como cualquier otro retraso, inconveniente, daño, pérdida u otros gastos que pueda padecer como consecuencia del Evento de CrossFit o en relación con él. Acepto asumir toda la responsabilidad por mis acciones. Asumo la responsabilidad de mi seguridad y la de los demás, lo que incluye las lesiones, los daños materiales y los perjuicios, en la medida de lo posible y con independencia de los actos u omisiones de los demás.

8. **Bienes personales.** Asumo la responsabilidad por la seguridad y protección de mis propios bienes, así como de cualquier efecto personal que use, lleve al Centro o deje en él, o que esté de otro modo relacionado con el Evento de CrossFit, y acepto que las Partes exoneradas no pueden garantizar la seguridad de mis bienes. Si dejo algún objeto de mi propiedad en el Centro o en custodia de las Partes exoneradas, lo hago por mi propia cuenta y riesgo. Ninguna de las Partes exoneradas tendrá ninguna responsabilidad hacia mí o hacia cualquier otra persona en caso de pérdida, daño, destrucción o uso, tanto autorizado como no, por cualquier persona o por el robo de dichos bienes.

9. **Indemnización.** ME COMPROMETO A INDEMNIZAR, DEFENDER Y EXIMIR DE RESPONSABILIDAD A LAS PARTES EXONERADAS, CONJUNTA Y SOLIDARIAMENTE, DE CUALQUIER Y CONTRA CUALQUIER RECLAMACIÓN, ACCIÓN, DEMANDA, DERECHO, PÉRDIDA, COSTE, DAÑO, GASTO, ACUERDO, JUICIO, CAUSA DE ACCIÓN Y RESPONSABILIDAD DE CUALQUIER TIPO, YA SEA PREVISTA O IMPREVISTA, INCLUIDOS LOS HONORARIOS DE ABOGADOS, EN DERECHO O EN EQUIDAD, QUE SURJAN O RESULTEN DE CUALQUIER RECLAMACIÓN RELACIONADA CON MI PARTICIPACIÓN EN EL EVENTO DE CROSSFIT, INCLUIDOS, ENTRE OTROS, EL INCUMPLIMIENTO POR MI PARTE DE ESTE ACUERDO O DE LAS REGLAS Y POLÍTICAS DEL EVENTO DE CROSSFIT, POR PARTE DE CUALQUIER PERSONA A LA QUE INVITE AL CENTRO O AL EVENTO DE CROSSFIT, O DE CUALQUIER OTRA RECLAMACIÓN DE TERCEROS RELACIONADA CON EL EVENTO DE CROSSFIT.

10. **Promesa de no demanda.** Por la presente acepto y me comprometo a no reclamar, demandar, exigir compensación ni embargar los bienes o activos de las Partes exoneradas o de cualquiera de ellas, por cualquier pérdida o daño que surja o resulte de mi participación en el Evento de CrossFit o de mi presencia o traslado al Centro o desde él, y a exonerar y liberar para siempre a las Partes exoneradas o a cualquiera de ellas de la responsabilidad bajo tales reclamaciones.

11. **Invitados.** Asumo todo el riesgo de daños o lesiones a cualquier persona que invite al Evento de CrossFit o al Centro, tanto si estoy presente como si no, y por la presente acepto indemnizar íntegramente a las Partes exoneradas por cualquier reclamación derivada de los posibles daños o lesiones sufridos por mis invitados.

AUTORIZACIÓN PUBLICITARIA

12. **Naturaleza y alcance de la autorización publicitaria.** A cambio de una contraprestación buena y valiosa, de cuya recepción se acusa recibo por la presente, al hacer clic en la casilla pertinente y aceptar este Acuerdo, por la presente otorgo con carácter irrevocable a las Partes de CrossFit el derecho y permiso irrevocable, perpetuo e ilimitado (excepto como se establece expresamente a continuación), pero no la obligación, en todo el universo, con o sin mi conocimiento, de usar, reutilizar, permitir el uso, distribuir, reproducir, cargar, descargar, editar, doblar, copiar, digitalizar, sincronizar, crear derivados, en su totalidad o en parte, publicar y volver a publicar, mostrar, representar, exhibir, transmitir o emitir o utilizar de cualquier otra manera mi apariencia, fotografía, firma, semejanzas, acciones, fotos, nombre, apodo o sobrenombre, nombre del equipo o afiliado, edad, voz, conversación, sonidos, datos personales y biográficos (incluida, entre otra, información sobre mi ciudad natal, edad, sexo, gimnasio/box, entrenamiento y plan nutricional), entrevistas (incluidas, entre otras, transcripciones escritas), grabaciones de sonido, palabras pronunciadas, interpretación, perfil u otra reproducción por medio de dibujos, datos, audio, ilustraciones, animaciones, gráficos, cintas, películas, vídeos o imágenes mías o en las cuales yo pueda aparecer, de manera total o parcial, combinada o conjunta, o distorsionada en carácter o forma, sin restricción en cuanto a cambios, modificaciones (incluidas borrosidad, distorsión o composición), o alteraciones, e incluyendo fotos, imágenes, vídeos y audios cargados o proporcionados por mí o por mi gimnasio/box ("**Derechos de publicidad**"), junto con mi propio nombre o un nombre ficticio, voz o reproducciones de este en color o de otro modo, hechos a través de cualquier medio en sus estudios o en otro lugar, y en cualquier medio ahora o de aquí en adelante conocidos, incluidos, entre otros, todos los formatos de medios electrónicos magnéticos, digitales, láser u ópticos legibles por ordenador, en sitios web, redes sociales, tráileres, DVD, discos Blu-Ray, radio, prensa y todas las formas de televisión (independientemente del formato y en cualquier forma distribuida, entre las que se incluyen, sin limitación alguna, las siguientes: televisión estándar y no estándar, "de libre transmisión", y distribución de vídeo doméstico), por satélite, por internet, en línea, retransmisiones, descargas, cargas, y en películas, vídeos, fotografías, cintas o en otro formato, que forme parte o tenga relación con las Partes de CrossFit, el Evento de CrossFit, los bienes, productos o servicios de las Partes de CrossFit, el programa del gimnasio afiliado a CrossFit, LLC, o cualquier actividad relacionada con alguno de los anteriores (ya sea en línea o fuera de línea), incluidos, entre otros, vídeos, concursos, eventos, pruebas, eventos promocionales, ceremonias, demostraciones, cursos y exhibiciones relacionados, así como todas las actividades ligadas a ellos, así como la promoción y la explotación (en cualquier formato o medio) de estos (a todos los medios en los que se utilicen los Derechos de publicidad se les denominará en lo sucesivo "**Imágenes**"), con fines ilustrativos, promocionales, de marketing, de ventas, de merchandising, artísticos, editoriales, publicitarios, comerciales o cualquier otro propósito comercial del tipo que sea, incluidos, sin limitación, la promoción a cargo de patrocinadores externos, así como los materiales publicitarios para las Partes de CrossFit y sus bienes, productos y servicios, cursos y seminarios; y en todos estos casos, sin regalías, pagos ni ningún otro tipo de compensaciones para mí. Por tal uso de los Derechos de publicidad y las Imágenes, comprendo y acepto que no tendré derecho a ninguna compensación o consideración más allá de mi participación en el Evento de CrossFit. Además, acepto que las Partes de CrossFit puedan editar, alterar, digitalizar, sincronizar, reproducir o cambiar las Imágenes para cualquier propósito. Acepto que no tendré ningún derecho de propiedad, autoría o moral sobre las Imágenes o cualquier parte de ellas y, por la presente, renuncio explícitamente a dichos derechos.

13. **Renuncia a derechos de imagen.** Por la presente renuncio a todos los derechos y libero, descargo y no demandaré ni iniciaré ningún procedimiento (incluidos, entre otros, la búsqueda de cualquier forma de desagravio por mandato judicial) en contra de las Partes de CrossFit y acepto indemnizar, defender y eximir de responsabilidad a las Partes exoneradas de cualquier y contra cualquier reclamo, demanda, acción o causa de acción, responsabilidad, costes, cuotas, sanciones, honorarios, penalizaciones o gastos (incluidos honorarios razonables de los abogados), de cualquier tipo, naturaleza o

descripción, que yo o cualquiera de mis sucesores o cesionarios pueda ahora, o en cualquier momento, tener o reclamar tener, ahora conocido o desconocido, que surja de o supuestamente surja de o esté relacionado con cualquier uso de los Derechos de publicidad o las Imágenes, incluidos, entre otros, cualquier borrosidad, distorsión, alteración, modificación, ilusión óptica o uso en composiciones o cualquier otra forma de los Derechos de publicidad, ya sea intencional o no, que pueda ocurrir o producirse en relación con las Imágenes, o en cualquier procesamiento subsiguiente, radiodifusión, distribución, exhibición, muestra, diseminación u otra explotación o uso de estas, incluido, sin limitarse a ello, cualquier reclamación por calumnia, difamación, divulgación pública, invasión de la privacidad, apropiación indebida o infracción de mi nombre o la imagen o el derecho a la publicidad, la luz falsa o cualquier otro asunto similar, o basado en el uso y la explotación de los Derechos de publicidad y las Imágenes o relacionado con ello. En ningún caso tendré derecho a medidas cautelares u otras medidas equitativas contra ninguna de las Partes exoneradas en relación con los Derechos de publicidad o las Imágenes.

14. **Derechos de propiedad intelectual.** Los derechos otorgados a las Partes de CrossFit incluyen, entre otros, todos los derechos de cualquier naturaleza relacionados con el uso de las Imágenes, incluyendo, sin limitaciones, todos los derechos de autor (y cualquier otro derecho de propiedad intelectual) sobre estas y sus renovaciones y ampliaciones. Reconozco y acepto que todos los derechos de autor y derechos de cualquier otro tipo que se refieran o pertenezcan a las Imágenes descritas anteriormente son propiedad exclusiva de CrossFit, LLC y que no puedo reclamar ningún derecho de autor (ni ningún otro derecho de propiedad intelectual) sobre ellas. En la medida en que cualquier derecho, título o interés sobre las Imágenes no pueda conferirse a CrossFit, LLC, por la presente cedo y transfiero irrevocablemente a CrossFit, LLC todos los derechos, títulos e intereses sobre estos, y me comprometo a hacer todo lo posible para cooperar con CrossFit, LLC en la ejecución de dicha cesión.

15. **Efecto vinculante; derechos artísticos.** Esta autorización publicitaria redundará en beneficio de mis respectivos sucesores, licenciarios, cesionarios, herederos y representantes legales, y será vinculante para ellos. Acepto y reconozco que las Partes de CrossFit tendrán total libertad y discreción artística y creativa y que CrossFit, LLC tiene el derecho, pero no la obligación, de usar, ceder, conceder licencias y sublicencias de las Imágenes o cualquiera de los materiales relacionados (en su totalidad o en parte) en todo el mundo, a través de cualquier medio o método de distribución, ya sea que se conozca ahora o que se conozca en el futuro, para siempre.

16. **Ausencia de derechos de cesión ni de inspección.** No puedo ceder mis derechos y obligaciones en virtud del presente Acuerdo. Por la presente renuncio a cualquier derecho que pueda tener para inspeccionar o aprobar las Imágenes, cualquier otro producto o productos terminados, así como el texto promocional, el texto, la narración u otro asunto que pueda ser utilizado en relación con los Derechos de publicidad o las Imágenes o el uso al que puedan aplicarse. Todas las determinaciones adoptadas por CrossFit, LLC en este sentido serán definitivas.

17. **Declaración.** Si el Participante tiene menos de 18 años, el Adulto declara que no solo firma el presente Acuerdo en su propio nombre, sino también en representación del Participante y que el Participante queda obligado por todas las condiciones de este Acuerdo. Además, al firmar este Acuerdo como progenitor o tutor legal del Participante, el Adulto comprende que también renuncia en nombre del Participante a derechos que el Participante tendría de otro modo. El Adulto acepta que al Participante no se le permitiría participar en el Evento de CrossFit ni utilizar el Centro si el Adulto no firmara el presente Acuerdo en nombre del Participante. Al firmar el presente Acuerdo sin la firma de ningún progenitor o tutor legal, el Participante declara que tiene al menos 18 años, bajo pena por fraude. El Adulto declara que es uno de los progenitores o tutores legales del Participante.

18. **Ley de California; jurisdicción.** Este Acuerdo se registrará e interpretará en virtud de las leyes del estado de California (EE. UU.), con independencia de sus conflictos de legislación. Cualquier acción o procedimiento que se lleve a cabo para hacer cumplir los términos de este Acuerdo o para adjudicar cualquier disputa que surja de este Acuerdo se llevará a cabo exclusivamente en el condado de San Diego (estado de California). Las partes no plantearán en relación con esto ninguna defensa basada en el lugar de celebración, la inconveniencia del foro, la falta de jurisdicción personal, la suficiencia de la notificación del proceso o similar en cualquier acción, demanda o procedimiento iniciado en el Estado de California. Este Acuerdo establece total, plena y exclusivamente mi conformidad con las Partes exoneradas sobre los asuntos aquí establecidos, y solo puede enmendarse en un escrito ejecutado tanto por CrossFit, LLC, como por mi propia persona.

ENTIENDO QUE LOS TÉRMINOS DE ESTA ASUNCIÓN DE RIESGOS, RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD Y AUTORIZACIÓN PUBLICITARIA SIGNIFICAN QUE ESTOY RENUNCIANDO A CIERTOS DERECHOS IMPORTANTES QUE DE OTRA MANERA PODRÍA TENER EN VIRTUD DE LA LEGISLACIÓN DE CALIFORNIA.

19. **Divisibilidad.** En el caso de que un tribunal de jurisdicción competente determine que alguna disposición de este Acuerdo (o parte de ella) es inválida o, de algún otro modo, no ejecutable, dicha disposición (o parte de ella) se hará cumplir o, si no se pudiera hacer cumplir, se considerará eliminada de este Acuerdo, mientras que el resto de este Acuerdo continuará en pleno vigor y permanecerá así de acuerdo con los términos y condiciones establecidos.

20. **Declaración adicional por parte del Participante.**

(a) ENTIENDO Y DECLARO QUE, AL ACEPTAR ESTE ACUERDO, RENUNCIO A CIERTOS DERECHOS LEGALES, INCLUIDOS LOS DERECHOS DE PUBLICIDAD, EL DERECHO A RECLAMAR DAÑOS Y PERJUICIOS EN CASO DE LESIÓN, MUERTE O PÉRDIDA O DAÑO A LA PROPIEDAD. ENTIENDO QUE ESTE DOCUMENTO CONSTITUYE UNA PROMESA PARA NO DEMANDAR Y UNA EXENCIÓN E INDEMNIZACIÓN POR TODAS LAS RECLAMACIONES.

(b) HE LEÍDO DETENIDAMENTE ESTE ACUERDO EN SU TOTALIDAD, Y ENTIENDO POR COMPLETO TODOS SUS TÉRMINOS Y CONDICIONES. POR LA PRESENTE, DECLARO Y ACEPTO QUE HE TENIDO LA OPORTUNIDAD DE LEER DETENIDAMENTE TODO EL ACUERDO Y QUE SE ME HA SOLVENTADO DE FORMA SATISFACTORIA TODA DUDA QUE ME HAYA PODIDO SURGIR.

Formularios (continuación)

Por la presente declaro, garantizo y acuerdo con las Partes exoneradas que cada una de las siguientes afirmaciones es verdadera y fiel a la realidad:

- Tengo al menos 18 años y tengo derecho a firmar contratos en representación propia o, si fuera menor de 18 años, a que puedan hacerlo mis padres o tutores legales en mi nombre.
- He leído el presente Acuerdo en su totalidad, entiendo los términos y el lenguaje en él empleados, y acepto todos los términos y condiciones en él contenidos.
- He leído las normas y políticas del Evento de CrossFit, las entiendo y me comprometo a cumplirlas.
- Soy consciente de los posibles peligros y riesgos inherentes al Evento de CrossFit y, pese a ello, participo en él voluntariamente.

Nombre del participante: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Participante o tutor legal, si el participante es menor de 18 años:

Como progenitor o tutor legal del Participante cuyo nombre figura más arriba, por la presente confirmo que he leído este Acuerdo y que acepto todas y cada una de las disposiciones que en él se recogen, en representación propia (como si lo firmara directamente), así como en nombre del Participante, con el fin de que este Acuerdo resulte vinculante con carácter irrevocable sobre mi persona, sobre la del Participante, además de sobre todos y cada uno de mis herederos, albaceas, administradores y representantes y los del Participante. Declaro y garantizo que tengo al menos 18 años, que soy progenitor o tutor legal del susodicho Participante, y que tengo autoridad jurídica para obligarme mediante este Acuerdo y vincular al Participante.

Nombre en mayúsculas del progenitor/tutor: _____

Firma: _____

Fecha: _____

ACUERDO DE CONFIDENCIALIDAD

Entiendo, reconozco y acepto lo siguiente:

- Las preguntas y respuestas del examen son propiedad exclusiva y confidencial de CrossFit, LLC, y están protegidas por los derechos de propiedad intelectual de CrossFit.
- No revelaré las preguntas o respuestas del examen, ni comentaré el contenido de los materiales de evaluación con ninguna persona, sin la aprobación previa por escrito de CrossFit.
- No copiaré ni intentaré hacer copias (escritas, fotocopiadas, fotografiadas o de otra forma) de ningún material de evaluación, lo que incluye sin limitación alguna las preguntas o respuestas del examen.
- No venderé, concederé licencias, distribuiré, regalaré ni obtendré de ninguna otra fuente que no sea CrossFit los materiales de evaluación, ni las preguntas o respuestas del examen.
- Acepto que mis obligaciones en virtud de este Acuerdo continuarán vigentes después del examen y, si procede, después del vencimiento de mi certificación.
- Acepto que toda violación del presente Acuerdo se considerará una violación del Código de conducta descrito en el Manual del Participante de Nivel 2, lo que me impedirá revalidar mi Certificación Nivel 2 y/u obtener otras credenciales con CrossFit.

Nombre en mayúsculas: _____

Fecha: _____

Firma: _____

9. MODIFICACIONES DEL PROGRAMA

Esta sección contiene las modificaciones efectuadas en el alcance, el propósito, los objetivos de aprendizaje, los requisitos de aptitud, los requisitos de certificación y las tasas de la Certificación Nivel 2, así como la fecha efectiva de entrada en vigor de cada cambio.

- Efectivo a partir del 17 de septiembre de 2019: Actualización de la sección [8.2 RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD](#). Se ha modificado para reflejar el actual documento de Asunción de riesgos, Renuncia de responsabilidad y Autorización publicitaria.
- Efectivo a partir del 1 de enero de 2020: Actualización de la sección [1.5 OBJETIVOS DE APRENDIZAJE](#). Se ha revisado para reflejar las modificaciones en los contenidos del curso.
- Efectivo a partir del 1 de enero de 2020: Actualización de la sección [1.6 EXAMEN DE NIVEL 2](#). Se ha revisado el requisito para quitar la evaluación presencial en el curso, la cual se ha reemplazado por el requisito de superar el examen del curso en un plazo de 30 días desde la fecha de asistencia al curso.
- Efectivo a partir del 1 de enero de 2020: Actualización de la sección [2.5 REQUISITOS DE LA CERTIFICACIÓN](#). Se ha revisado para reflejar la modificación en el requisito de la certificación con el fin de incluir la superación del examen tras el curso de Nivel 2.
- Efectivo a partir del 1 de enero de 2020: Actualización de la sección [3.2.1 IDIOMAS DISPONIBLES](#). Se ha revisado para reflejar la incorporación de todos los idiomas en los que están disponibles el examen y la Guía de Entrenamiento y libro de trabajo de Nivel 2.
- Efectivo a partir del 1 de enero de 2020: Actualización de la sección [4 REALIZACIÓN DE LA EVALUACIÓN](#). Se ha revisado para reflejar la modificación del requisito del examen y su administración.
- Efectivo a partir del 1 de enero de 2020: Eliminación de la política de apelaciones. Ya no hace falta debido al cambio de formato del examen.
- Efectivo a partir del 1 de enero de 2020: Eliminación de la política de solicitudes para la revisión manual. Ya no hace falta debido al cambio de formato del examen.
- Efectivo a partir del 1 de enero de 2020: Actualización de la sección [7.2 OBJETIVOS DE APRENDIZAJE](#). Se ha revisado para reflejar las modificaciones en los contenidos del curso.
- Efectivo a partir del 1 de enero de 2020: Actualización de la sección [7.3 DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO DEL SEMINARIO](#). Se ha revisado para reflejar la modificación total de los contenidos y la planificación del curso.
- Efectivo a partir del 1 de enero de 2020: Actualización de la sección [7.4 MODELO DE EXAMEN DE NIVEL 2](#): Se ha revisado para reflejar los cambios en los contenidos del curso y en la composición del examen.