



CURSO DE CERTIFICADO DE NIVEL 2 DE CROSSFIT

MANUAL DEL PARTICIPANTE

VERSIÓN 3.2

Fecha efectiva 29 DE SEPTIEMBRE DE 2020

ÍNDICE

1. Descripción general	2
2. Requisitos de elegibilidad	5
3. Proceso de inscripción.....	7
4. Cómo completar la evaluación	10
5. Certificados	11
6. Privacidad del participante y verificación de la condición ..	14
7. Cómo prepararse para la evaluación.....	15
8. Formularios	20
9. Actualizaciones del programa	32

1. DESCRIPCIÓN GENERAL

1.1. SOBRE CROSSFIT

CrossFit es una corporación internacional dedicada a mejorar la salud a través de la nutrición y el ejercicio. CrossFit se fundó sobre la base de la primera, precisa y científicamente rigurosa definición de fitness, y el programa produce resultados visibles que se pueden medir y reproducir. Estos resultados se pueden ver en los números registrados en los gimnasios y laboratorios médicos, y los datos confirman que CrossFit mejora de manera significativa tanto el rendimiento atlético como la salud.

La prescripción nutricional simple pero potente de CrossFit se combina con un programa de preparación física general que se puede adaptar para desafiar a personas de todas las edades y habilidades: una persona que participó en las Olimpiadas o es de la tercera edad, con sobrepeso o con una enfermedad crónica, que jamás ha ejercitado. Todos los participantes de CrossFit desarrollan un mejor estado físico y de salud, que es medible, al reducir el consumo de carbohidratos refinados y al realizar movimientos funcionales, constantemente variados ejecutados a alta intensidad para cosechar los beneficios del aumento de la capacidad de trabajo a través de amplios dominios de tiempo y modalidad.

CrossFit tiene dos divisiones operativas principales. El Departamento de Certificación y Formación de CrossFit es el proveedor líder a nivel mundial acreditado por el ANSI de seminarios de entrenamiento que se basan en el rendimiento y las certificaciones. El Departamento de Afiliación de CrossFit licencia la marca comercial CrossFit a entrenadores calificados para fines comerciales. Cada división contribuye directamente a construir y apoyar a una comunidad de verdaderos practicantes de fitness, quienes se han unido en la búsqueda de la salud.

1.2. MISIÓN

La misión del Departamento de Certificación y Formación de CrossFit es brindar una certificación acreditada como líder en la industria y brindar programas certificados que instituyen y apoyan a una comunidad internacional de practicantes auténticos y altamente entrenados en fitness que mejoran la salud y el fitness a nivel global.

1.3. ALCANCE DEL CURSO DE CERTIFICADO DE NIVEL 2 DE CROSSFIT

El Curso de Certificado de CrossFit de Nivel 2 es un seminario de dos días de nivel intermedio que se basa en los conceptos y movimientos presentados en el Curso de Certificado de Nivel 1. El curso provee enseñanza presencial que desarrolla las bases establecidas en el Curso de Nivel 1, incluidos conceptos y metodologías de CrossFit, movimientos funcionales, estructuras de clases, programación y estrategias de nutrición para optimizar los resultados del entrenamiento.

Las clases prácticas incluyen sesiones de entrenamiento con grupos pequeños, en las que los participantes tienen la oportunidad de mejorar a través de ejercicios de coaching dirigidos por el instructor, que luego avanzan a sesiones de entrenamiento para grupos pequeños y personales dirigidas por los participantes, en las que los instructores y compañeros proveerán comentarios y evaluaciones. Los participantes deberán venir preparados para participar activamente.

Los ejercicios de CrossFit con grupos grandes se realizan a modo de ejemplo para aprender a dictar una clase de CrossFit, incluir los componentes necesarios para la clase, mantener un estándar de técnicas adecuadas con intensidades elevadas y escalar los ejercicios para cualquier nivel de habilidad.

A los participantes no se les permite ejercitarse durante el horario del seminario (de 8 a. m. a 6 p. m.) por fuera de los entrenamientos que se llevan a cabo como parte del curso. El anfitrión no tiene ninguna obligación de corresponder solicitudes de entrenamiento adicionales. Por favor, realice adaptaciones para llevar a cabo cualquier entrenamiento adicional, incluidos, por ejemplo, entrenamientos del Open de CrossFit Games, entrenamientos calificadores, competencias en línea y programación personalizada, ya sea antes o después de asistir al seminario. Nuestra intención es asegurar que usted pueda disfrutar en forma integral y segura la experiencia del curso. Confíe en nuestra discreción sobre este asunto.

Descripción general, continuación

1.4. PROPÓSITO

Este curso es ideal para cualquier entrenador de CrossFit que desee mejorar su entrenamiento. Los participantes mejorarán su entendimiento para aplicar la metodología de CrossFit; diseño de programas, implementación y evaluación; y estrategias de nutrición para el cumplimiento y la prosecución. También mejorarán sus habilidades como entrenadores a través de la práctica, aplicación y comentarios en una variedad de contextos grupales.

El Curso de Nivel 2 tiene como objetivo mejorar la comprensión de los participantes y la implementación de lo siguiente:

1. Mecánica esencial del movimiento funcional.
2. Identificación y corrección de fallas.
3. Cualidades esenciales de un entrenador efectivo.
4. Diseño efectivo y evaluación de la programación.
5. Estrategias de gestión de clases para ejercicios grupales efectivos.
6. Estrategias efectivas para el cumplimiento y la prosecución de la nutrición.

1.5. OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar el Curso de Nivel 2, los participantes serán capaces de lo siguiente:

1. Identificar y demostrar las cualidades esenciales de un entrenador efectivo.
2. Identificar y evaluar las fallas estáticas y dinámicas de movimientos funcionales.
3. Identificar y describir las temáticas comunes de los movimientos funcionales.
4. Implementar correcciones adecuadas para los movimientos mediante indicaciones verbales, visuales y táctiles.
5. Comunicar de manera efectiva los puntos de rendimiento de los movimientos funcionales a personas y grupos.
6. Demostrar una presencia, actitud y habilidades de gestión grupal adecuadas.
7. Diseñar y evaluar la efectividad de un programa.
8. Evaluar el nivel actual de fitness y la capacidad atlética de una persona y aplicar el escalamiento adecuado.
9. Comprender e implementar los componentes fundamentales para una clase efectiva.
10. Identificar y analizar estrategias efectivas de nutrición para la enseñanza, la implementación, el cumplimiento y la prosecución.

1.6. EVALUACIÓN DE NIVEL 2

A partir del 1 de enero del 2020, se agregará una evaluación en línea posterior al curso para el Curso de Nivel 2. El propósito de la evaluación de Nivel 2 es que los participantes demuestren sus conocimientos relacionados con los conceptos y métodos presentados durante el curso.

Además de cumplir con los requisitos del certificado, todos los participantes del Curso presencial de Nivel 2, de dos días de duración, deberán completar y aprobar la evaluación para obtener la credencial de Entrenador de CrossFit de Nivel 2 (CF-L2).

Los participantes tendrán acceso al portal de la evaluación por 30 días a partir de la fecha de asistencia al curso. Los participantes no tendrán límites para la cantidad de intentos necesarios para completar la evaluación. **Sin embargo, deberán completar la evaluación dentro del período de 30 días.**

La evaluación únicamente estará disponible luego de completar el curso presencial y se requiere de un **dispositivo electrónico personal y conexión a Internet.**

La evaluación consiste de 40 preguntas y los participantes deberán responder correctamente todas las 40 preguntas para completar el requisito.

Descripción general, continuación

La evaluación se basa en las cualidades de un entrenador efectivo, diseño y análisis de programas, estructura de clases, escalamiento adecuado y estrategias de nutrición de acuerdo con la metodología de entrenamiento de CrossFit. Se evalúa la comprensión de los participantes en todas estas áreas. Todos los materiales de la evaluación se extraen directamente del curso y del [Guía de Entrenamiento y Cuaderno de Ejercicios de Nivel 2](#).

El Departamento de Entrenamiento de CrossFit se encarga del desarrollo de la evaluación y de todas las políticas que rigen sobre la elegibilidad y la administración de la evaluación.

Luego de completar el curso presencial, se envían instrucciones detalladas, que también se puede encontrar [aquí](#).

1.7. CUALIFICACIONES DE LOS INSTRUCTORES

Todos los instructores del Curso de Nivel 2 han obtenido el CF-L1, CF-L2, poseen una credencial de Entrenador de Nivel 3 (CF-L3) o superior para CrossFit, y han trabajado o dirigido una afiliación de CrossFit por, al menos, un año. Cada instructor ha sido evaluado y capacitado y ha demostrado su competencia a través de rigurosas evaluaciones, entrenamiento de personal para seminarios y desarrollo profesional continuo. Los puestos en el personal son competitivos, y este entrenamiento, el desarrollo profesional y la evaluación son continuos a lo largo de la permanencia del instructor dentro del personal. Muchos de nuestros entrenadores tienen vastas calificaciones y antecedentes personales en fuerza y acondicionamiento, deportes a nivel universitario y en la industria profesional de la salud y el fitness. Además, hay médicos, abogados, ejecutivos, profesores, militares y profesionales de las fuerzas policiales, y muchos otros conjuntos de talentos y experiencias en el equipo de instructores de CrossFit. Para conocer las calificaciones de un instructor de Curso de Nivel 2 en especial, póngase en contacto con el instructor directamente.

1.8. ACTUALIZACIONES DEL PROGRAMA

Cualquier cambio en el objetivo, el alcance, los requisitos o en los resultados de aprendizaje previstos del Programa de Certificado de Nivel 2, así como cualquier cambio en el proceso de inscripción y cualquier otro cambio que pueda afectar a los participantes, se mantendrá actualizado en este manual. La versión más actualizada siempre estará disponible [aquí](#).

2. REQUISITOS DE ELEGIBILIDAD

2.1. REQUISITOS DE ELEGIBILIDAD

Los participantes son elegibles para el Certificado de Nivel 2 si:

- cuentan con un Certificado de Entrenador de CrossFit de Nivel 1 válido y actual;
- no tienen saldos pendientes por cursos de Certificado de CrossFit o cursos de especialización previos;
- no tienen causas judiciales con CrossFit, LLC;
- no tienen violaciones conocidas y documentadas al Código de Conducta; y
- no tienen violaciones conocidas y documentadas al Acuerdo de Licencia de Entrenador de CrossFit.

2.2. EDAD

Los participantes menores de 18 años deben traer una exención de responsabilidad completa y firmada por sus padres o tutores legales. La exención se puede encontrar en la sección 8.3 de este manual. Los participantes menores de 18 años no podrán participar del curso sin presentar el documento firmado durante el registro.

2.3. CÓDIGO DE CONDUCTA

Los siguientes son comportamientos que CrossFit considera inaceptables. Cualquier Entrenador de CrossFit o candidato para la credencial de CF-L2 que se encuentre involucrado en alguno de ellos será eliminado de la [Guía de Entrenadores](#) pública y tendrá prohibido revalidar su CF-L1, CF-L2 u obtener credenciales adicionales con CrossFit.

El comportamiento prohibido incluye lo siguiente:

- romper los acuerdos de confidencialidad, como el Acuerdo de Confidencialidad firmado durante el proceso de inscripción para el Curso de Nivel 2 y la evaluación;
- compartir códigos de descuento, incluidos aquellos para la inscripción al curso;
- vender plazas de becas, como las asignadas a un anfitrión de seminarios de CrossFit;
- usar de forma indebida el nombre CrossFit, como la comercialización de servicios de CrossFit sin afiliación; y/o
- representar falsas credenciales de entrenador de CrossFit para incluir Certificados de entrenador alterados o falsificados.

2.4. DECLARACIÓN DE NO DISCRIMINACIÓN

CrossFit apoya los principios de igualdad de oportunidades. Los criterios de elegibilidad para la calificación como CF-L2 se aplican ecuanímente a todos los participantes, sin importar edad, raza, religión, género, origen nacional, condición de veterano, preferencia u orientación sexual, o discapacidad.

2.5. REQUISITOS DEL CERTIFICADO

El otorgamiento del Certificado de Nivel 2 se basa en el cumplimiento de los siguientes requisitos del programa:

- Asistencia durante los dos días completos del curso, aproximadamente de 9:00 a. m. a 5:30 p. m. (ambos días), lo que incluye:
 - 100 % de asistencia a las charlas;
 - 100 % de participación a todas las sesiones prácticas;
 - 100 % de participación a todos los entrenamientos;
- completar con éxito la evaluación en línea de Nivel 2 dentro de los 30 días posteriores a la asistencia al curso;
- firmar el [Acuerdo de Licencia como Entrenador de CrossFit de Nivel 2](#);
- aceptar las políticas incluidas en el Manual del Participante de Nivel 2;

Requisitos de elegibilidad, continuación

- aceptar la Exención y el Deslinde de Responsabilidades;
- aceptar el Acuerdo de Confidencialidad;
- pagar la tarifa del curso completamente.

Solo si se cumplen todos los requisitos indicados anteriormente se le otorgará al participante el Certificado de Entrenador de Nivel 2. La participación se define como la participación activa en todas las actividades grupales y en los movimientos, ejercicios y entrenamientos. La asistencia se define como estar presente de principio a fin todos los días del curso. Si un participante falta o no participa en alguna parte del curso, no tendrá acceso a la evaluación hasta que se cumplan esos requisitos para el certificado. El participante deberá asistir a esas partes determinadas del curso dentro de los seis meses de su asistencia original y completar luego la evaluación. No hay un cargo adicional por asistir a las partes omitidas en otro curso separado.

Se requiere la participación en todos los ejercicios para recibir un Certificado de Nivel 2. Todos los entrenamientos se pueden adaptar y serán adaptados para cumplir con las necesidades y el nivel actual de capacidad física de todos los participantes. Consulte con el instructor principal al comienzo del Día 1 para organizar las adaptaciones apropiadas.

Se espera que los participantes sean respetuosos del entorno de aprendizaje, del personal de CrossFit y entre sí. Los instructores principales de CrossFit se reservan el derecho de expulsar a cualquier persona que sea irrespetuosa con los demás o que interrumpa el curso de alguna manera.

3. PROCESO DE INSCRIPCIÓN

3.1. INSCRIPCIÓN Y TARIFAS

Todos los participantes deben registrarse para el [Curso de Nivel 2](#) a partir del enlace para el evento específico. **Por obligaciones legales y de licencia, cada participante deberá completar su propia inscripción.**

El enlace de inscripción llevará al participante a un sistema de inscripción externo para su inscripción y cobro de la tarifa. Los participantes deben ingresar con su perfil de identificación de CrossFit. Si no poseen un perfil de identificación de CrossFit actual, se les solicitará que creen uno con su nombre legal y su dirección de correo electrónico personal.

Durante el proceso de inscripción, los participantes deben brindar su información de contacto y aceptar las políticas descritas en el Manual del Participante de Nivel 2, en el Acuerdo de Confidencialidad, y en la Exención y el Deslinde de Responsabilidades. **Los participantes menores de 18 años deben presentar una exención completada y firmada por sus padres o tutores legales en el momento del registro el primer día de su curso.** La exención se puede encontrar en la sección 8.3 de este manual. Los participantes menores de 18 años no podrán participar del curso sin presentar este documento firmado a los instructores en el sitio del curso antes del inicio de este.

Luego de aceptar las políticas, se les permitirá a los participantes completar el proceso de inscripción y presentar el pago por el curso. Las tarifas actualizadas están disponibles en la [página del Curso de Nivel 2](#).

Se agrega un 20 % a la tarifa si se registra dentro de los 14 días o menos de la fecha del curso.

Debido a la gran cantidad de cursos programados, CrossFit no ofrece reembolsos o transferencias.

Para consultar sobre descuentos a socorristas de primeros auxilios y maestros de tiempo completo, enviar un email a seminars@crossfit.com.

Al completar la inscripción, CrossFit les enviará a los participantes un correo electrónico de confirmación. Este correo electrónico también contiene el enlace para acceder a la versión más reciente del [Guía de Entrenamiento y Cuaderno de Ejercicios de Nivel 2](#).

Los participantes deben presentar una identificación emitida por el gobierno con fotografía al registrarse el primer día del curso.

3.2. IDIOMA

El idioma predeterminado para el Curso de Nivel 2 es inglés. En algunos países, se proporciona un intérprete. Para los cursos traducidos, las charlas teóricas y las prácticas de grupos pequeños se traducen en tiempo real. Los cursos con intérpretes se especifican en la sección "Language" ("Idioma") del enlace de inscripción del seminario en [CrossFit.com](#). A menos que se indique en la sección "Language" de la página de inscripción al curso, no se ofrecerá ningún traductor y el curso solo será en inglés.

Los participantes que deseen traer un traductor a un curso deben contactarse a testing@crossfit.com al menos dos semanas antes de la fecha del curso para obtener la aprobación. Podrían aplicarse tarifas adicionales.

Al inscribirse al curso, se les solicita a los participantes que seleccionen el idioma del examen.

Proceso de inscripción, continuación

Si el examen de Nivel 2 o la [Guía de Entrenamiento y Cuaderno de Ejercicios de Nivel 2](#) no están disponibles en el idioma preferido por un participante y el participante no confía en su comprensión del idioma inglés, le sugerimos que considere participar en una fecha posterior cuando su idioma materno esté disponible. Si el idioma preferido por el participante no está disponible y aun así el participante decide asistir al curso de Nivel 2 e intentar completar la evaluación, el participante quedará sujeto a todos los requisitos de certificación descritos en el presente.

3.2.1. IDIOMAS DISPONIBLES

Actualmente, la evaluación en línea se ofrece en los siguientes idiomas:

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

La [Guía de Entrenamiento de Nivel 2 y el Cuaderno de Ejercicios](#) (material de estudio) están disponibles en los siguientes idiomas:

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

Las versiones más actualizadas de la Guía de Entrenamiento de Nivel 2 y el Cuaderno de Ejercicios en cada idioma siempre se pueden encontrar [aquí](#). La versión en inglés se debe considerar como la información más actualizada y completa del curso.

3.3. REVALIDACIÓN

Los participantes que cumplan con todos los requisitos de certificación obtendrán el CF-L2.

Antes de su fecha de vencimiento, los Entrenadores de CF-L2 deben revalidar sus credenciales al cumplir los requisitos de elegibilidad y los requisitos para el certificado que incluyen volver a asistir completamente al curso de dos días y completar la evaluación en línea.

Las tarifas actualizadas están disponibles en la [página del Curso de Nivel 2](#).

Se enviarán recordatorios del vencimiento del certificado por correo electrónico a la dirección de correo electrónico actual en archivo. Los recordatorios se envían a partir del año previo a la fecha de vencimiento del certificado. Los entrenadores son responsables de mantener actualizada su información de contacto. Las solicitudes de actualización se pueden presentar a través del [formulario de solicitud de actualización de información](#) en la página de la [Guía de Entrenadores](#) pública.

Para permanecer como entrenador de CrossFit actual, los individuos pueden elegir, en cambio, avanzar a una credencial de mayor nivel al obtener la [Credencial de Entrenador de Nivel 3 de CrossFit \(CF-L3\)](#), lo que anula el requisito de revalidación del CF-L2. Es necesario contar con el Certificado de Nivel 2 (vigente) para comenzar con el proceso de solicitud de CF-L3. Puede encontrar más información [aquí](#).

3.4. CANCELACIÓN DE PARTICIPACIÓN, REEMBOLSO DE TARIFAS O INCUMPLIMIENTO DE ASISTENCIA

CrossFit no acepta solicitudes de reembolso por cursos. Las personas inscritas que no asistan al curso perderán todos los montos de las tarifas.

Proceso de inscripción, continuación

Si un inscrito se ha perdido el curso debido a una emergencia o dificultad, pueden contactarse a seminars@crossfit.com. Las emergencias o dificultades se considerarán en base a cada caso.

Si se concede una transferencia o créditos de curso, dichos créditos serán intransferibles y tendrán validez por seis meses.

3.5. CANCELACIÓN DEL CURSO

En el caso de que CrossFit deba cancelar el curso debido a circunstancias fuera de nuestro control, reembolsaremos todas las tarifas del curso.

CrossFit no es responsable por la pérdida de gastos de traslado o demás gastos en los que se haya incurrido fuera del curso de inscripción.

3.6. ADAPTACIONES

Se ofrecerán adaptaciones razonables para el curso a todos los participantes con dificultades físicas o de aprendizaje diagnosticadas. Los participantes deben presentar una explicación por escrito de sus necesidades junto con la documentación médica adecuada. Las solicitudes se deben enviar a seminars@crossfit.com al menos dos semanas antes de la fecha del curso. Los formularios necesarios para solicitar adaptaciones especiales para el curso se incluyen en la sección de Formularios de este manual (Sección 8.1).

Las solicitudes de adaptaciones se deben presentar al menos dos semanas antes del curso. No se garantiza la aprobación de las solicitudes enviadas a último momento.

4. CÓMO COMPLETAR LA EVALUACIÓN

4.1. ADMINISTRACIÓN DE LA EVALUACIÓN

Todos los participantes del Curso de Certificado de Nivel 2 deben completar exitosamente la evaluación en línea posterior al curso para obtener la credencial de Entrenador de CrossFit Nivel 2 (CF-L2). Los participantes que completen el curso de Nivel 2 de dos días de duración quedarán automáticamente inscritos para la evaluación en línea dentro de las 48 horas posteriores a la finalización del curso. Los participantes se inscribirán para la evaluación de Nivel 2 en el idioma que solicitaron durante la inscripción para el curso de Nivel 2. Los participantes que necesiten cambiar de idioma deberán enviar un correo electrónico a seminars@crossfit.com de inmediato.

La evaluación consiste de 40 preguntas y los participantes deberán responder correctamente todas las 40 preguntas para completar la evaluación.

La evaluación se completa mediante un dispositivo electrónico personal y se debe contar con acceso a Internet. Los participantes tendrán acceso al portal de la evaluación; al que pueden acceder haciendo clic [aquí](#), por 30 días a partir de la fecha de asistencia al curso.

Los participantes no tendrán límites para la cantidad de intentos necesarios para completar la evaluación. Sin embargo, deberán completar la evaluación dentro del período de 30 días. Luego de completar el curso presencial, se envían instrucciones detalladas, que también se puede encontrar [aquí](#).

4.2. FECHA LÍMITE PARA LA EVALUACIÓN

Los participantes que completen el curso de Nivel 2 de dos días de duración quedarán automáticamente inscritos para la evaluación en línea dentro de las 48 horas posteriores a la finalización del curso. Los participantes tendrán acceso al portal de la evaluación por 30 días a partir de la fecha de su inscripción. Si un participante no puede completar la evaluación antes de la fecha límite de 30 días debido a emergencias o dificultades, deberá contactarse a seminars@crossfit.com.

Las solicitudes de extensión se deben enviar a seminars@crossfit.com para su revisión al menos una semana antes de la fecha límite de 30 días. **Los participantes que envíen una solicitud de extensión quedarán sujetos a [tarifas por extensión de evaluación](#).**

Las emergencias o dificultades se considerarán en base a cada caso.

4.3. ASISTENCIA TÉCNICA PARA LA EVALUACIÓN

Los participantes que necesiten asistencia técnica para su evaluación deberán contactarse a seminars@crossfit.com.

Las solicitudes de asistencia deberán incluir lo siguiente:

- Nombre, como aparece en la inscripción al curso
- Dirección de correo que aparece en la identificación de CrossFit
- Ubicación y fecha del curso
- Idioma seleccionado para la evaluación
- Idioma preferido para la evaluación (si es diferente del idioma seleccionado)
- Descripción del problema técnico o solicitud
- Información del dispositivo
- Navegador/es de Internet

5. CERTIFICADOS

5.1. DESIGNACIÓN Y SIGNIFICADO

Los participantes que cumplan con todos los requisitos de certificación recibirán el Certificado de Nivel 2, como el que aparece a continuación:



La emisión del Certificado de Nivel 2 confirma que el o la participante ha cumplido con todos los requisitos de elegibilidad y de certificación. La obtención del CF-L2 significa que la persona ha demostrado un entendimiento intermedio de los conocimientos fundamentales de CrossFit, tanto conceptos como movimientos, presentados en el Curso de Nivel 2. Este es un paso intermedio para promover el desarrollo necesario como Entrenador de CrossFit. Se proporciona la designación de CF-L2, se cumple con los requisitos de CrossFit para entrenar a otros mediante el uso de los métodos de CrossFit, y se brinda la oportunidad de solicitar la afiliación con CrossFit.

Los certificados de asistencia no conceden ninguno de estos privilegios.

Todos los certificados son intransferibles.

5.2. ENTREGA

Los certificados de entrenadores serán enviados por correo postal a cada persona. Para aquellas personas que viven en Estados Unidos, los certificados podrían llegar hasta ocho semanas después de la finalización de la evaluación en línea. Para aquellas personas que viven fuera de los Estados Unidos, los certificados podrían llegar de 12 hasta 16 semanas después de la finalización de la evaluación en línea.

Los certificados de asistencia (aquellos que no cumplen con los requisitos de elegibilidad o requisitos para el certificado, o no rinden el examen) se envían de forma electrónica al correo electrónico utilizado para la inscripción en el curso dentro del mismo plazo.

CrossFit hará todo lo posible para que el participante obtenga el certificado de entrenador por correo postal. En los casos en que los intentos por correo postal ordinario no tengan éxito, el participante puede elegir que el certificado se envíe a través de FedEx o DHL. El participante será responsable de estos gastos de envío.

Certificados, continuación

Los participantes también pueden optar por abonar los servicios de FedEx o DHL antes de cualquier intento por correo postal ordinario. Envíe un correo electrónico a certificates@crossfit.com para más información.

5.3. USO AUTORIZADO DEL CERTIFICADO DE NIVEL 2

Un participante a quien se le ha otorgado el diploma de entrenador de CrossFit de Nivel 2 puede utilizar este título en papelería, páginas web, tarjetas de presentación y otros materiales de la siguiente manera:

Nombre, Entrenador de CrossFit de Nivel 2 (Entrenador CF-L2)

La designación CF-L2 **no** permite el uso del nombre de CrossFit, lemas, ilustraciones, fotos ni contenido de CrossFit Journal ni del sitio web, ni de ninguna otra forma comercial ni promocional.

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

Los titulares del diploma pueden indicar que son Entrenadores de CrossFit de Nivel 2/Entrenadores CF-L2, pero no pueden indicar ni insinuar que están certificados, matriculados ni licenciados, ni pueden usar otros títulos o designaciones para suponer la obtención del diploma distintos de los identificados en este manual.

5.4. SOLICITUD DE DUPLICADO DE CERTIFICADO

Cualquier participante puede solicitar copias adicionales de su certificado en cualquier momento anterior a la fecha de vencimiento de la credencial. Las solicitudes deben enviarse por correo electrónico a certificates@crossfit.com. Deberá esperar de cuatro a seis semanas en los Estados Unidos, o entre ocho y doce semanas si vive fuera de los Estados Unidos, para que lleguen los certificados de entrenador. Se aplica una tarifa para cada certificado adicional.

CrossFit hará todo lo posible para que el participante obtenga el certificado de entrenador por correo postal. En los casos en que los intentos por correo postal ordinario no tengan éxito, el participante puede elegir que el certificado se envíe a través de FedEx o DHL. **El participante será responsable de estos gastos de envío.** Los participantes también pueden optar por abonar los servicios de FedEx o DHL antes de cualquier intento por correo postal ordinario. Envíe un correo electrónico a certificates@crossfit.com para más información.

5.5. VENCIMIENTO DEL CERTIFICADO

La información y los métodos de CrossFit evolucionan y mejoran de manera continua con el tiempo. Para garantizar que las personas que usan los métodos de entrenamiento de CrossFit estén al día en la comprensión de la metodología y la información de movimiento de CrossFit, **el diploma de CrossFit de Nivel 2 vence cinco años después de la fecha de emisión.** Al final de ese período, pero antes de la fecha de vencimiento del diploma de Nivel 2, el entrenador debe volver a rendir y aprobar el examen del Curso de Certificado de Nivel 2 y cumplir con los requisitos de elegibilidad actuales y requisitos de certificación para volver a obtener la calificación y usar la designación Entrenador CF-L2 ("revalidación"). En cambio, los interesados pueden optar por obtener la credencial de CF-L3, que anula el requisito de revalidación y, en cambio, tiene requisitos de formación continua.

5.6. ANULACIÓN DE UN CERTIFICADO

Un certificado emitido solo puede anularse bajo la condición de que se descubra que el titular del certificado no cumplió con los requisitos del programa, lo que incluye, sin limitación, el intento de obtener el certificado mediante una ventaja injusta o la falsificación o adulteración de la información personal.

Certificados, continuación

Si se descubre información que sugiera que se le otorgó un certificado a un participante con una identidad falsa, el caso será investigado y documentado por la Junta de Apelaciones.

5.7. RECLAMACIONES

Las reclamaciones se definen como cualquier comunicación escrita enviada a cualquier alias de correo electrónico @crossfit.com donde un cliente/participante declara de manera expresa su insatisfacción con respecto a algún área de servicio relacionada con el Programa de Certificados de Nivel 2, pero sin esperar un resultado formal. Las reclamaciones se determinan como tales en el sentido de que no son solicitadas (es decir, no es una respuesta a un formulario de opinión del curso, resultado de la prueba, etc.).

Las reclamaciones serán administradas principalmente por el personal del Departamento de Formación de manera puntual e imparcial. Para garantizar una respuesta imparcial, si los miembros del personal del departamento reciben quejas directamente relacionadas con ellos o con sus cargos, transmitirán a otro miembro del personal o se involucrará a otro miembro del personal en las comunicaciones (según las circunstancias). La puntualidad y la forma de respuesta son supervisadas de forma diaria y garantizadas por los gerentes del Departamento de Formación.

5.8. RETROALIMENTACIÓN DE LOS PARTICIPANTES

Después del curso, todos los participantes recibirán un correo electrónico del Departamento de Formación de CrossFit en el que se solicitará retroalimentación sobre todos los aspectos del curso. Además, los participantes pueden ponerse en contacto con coursefeedback@crossfit.com en cualquier momento para brindar retroalimentación sobre el curso o la evaluación.

6. PRIVACIDAD DEL PARTICIPANTE Y VERIFICACIÓN DE LA CONDICIÓN

6.1. PRIVACIDAD DEL PARTICIPANTE

CrossFit preservará la privacidad de las personas, cuando corresponda, y mantendrá confidencial y de forma segura la información obtenida en el curso de las actividades del Programa del Certificado en todos los niveles de la organización, incluidas las actividades de todo el personal (pagado, subcontratado o voluntario) que actúe en su nombre. Con excepción de lo requerido por las políticas y los procedimientos internos de CrossFit, la información sobre una persona en particular se considera información confidencial y no será divulgada a un tercero por parte del personal de CrossFit (pagado, subcontratado o voluntario) sin el consentimiento previo por escrito de la persona. Cuando la ley requiera que la información se divulgue a un tercero, la persona deberá ser notificada de antemano sobre la información proporcionada.

Al solicitar la afiliación de CrossFit, la condición del certificado de un participante y la información de contacto se pueden compartir con el Departamento de Afiliados de CrossFit. El personal del Departamento de Afiliados manejará la información de manera segura y confidencial, y solo con el propósito de verificar la elegibilidad para la afiliación de CrossFit.

CrossFit puede desarrollar y publicar datos estadísticos sobre los exámenes; sin embargo, las identidades de cada participante no serán divulgadas.

6.2. VERIFICACIÓN DEL CERTIFICADO

CrossFit mantiene una Guía de Entrenadores que incluye a todos los entrenadores CF-L2 actuales. Todas las personas que obtienen la designación de Entrenador CF-L2 (es decir, quienes toman el Curso de Nivel 2 y aprueban la evaluación) se incluyen en esta base de datos. La base de datos es de acceso público y registra el nombre completo, la ciudad, el estado y todas las calificaciones de CrossFit para aquellos con un Certificado de Entrenador CF-L1 o superior válido. La información de contacto no está incluida. Sin embargo, se brinda la opción de contactar a los entrenadores incluidos a través del servicio de mensajería de CrossFit. Al aceptar las políticas y los procedimientos de este manual, los participantes aceptan ser incluidos en esta base de datos. **Si un entrenador CF-L2 no desea estar incluido en la lista, debe contactar a testing@crossfit.com y expresarlo por escrito, o seguir las instrucciones en la página de inicio de la [Guía de Entrenadores](#).**

Las solicitudes de terceros enviadas a testing@crossfit.com para la verificación de la condición del certificado de un participante se responderán de forma electrónica. Solo se indicará si una persona posee o no un certificado de entrenador vigente y, de ser así, el plazo del certificado. No revelaremos detalles relacionados con la evaluación.

Los participantes/titulares de certificados pueden contactar a testing@crossfit.com en cualquier momento para verificar su propia condición, el plazo de validez, obtener una copia o renovación del certificado, o para actualizar su información de contacto.

7. CÓMO PREPARARSE PARA LA EVALUACIÓN

7.1. OBJETIVOS DEL CURSO

El Curso de Nivel 2 tiene como objetivo mejorar la comprensión de los participantes y la implementación de lo siguiente:

1. Mecánica esencial del movimiento funcional.
2. Identificación y corrección de fallas.
3. Cualidades esenciales de un entrenador efectivo.
4. Diseño efectivo y evaluación de la programación.
5. Estrategias de gestión de clases para ejercicios grupales efectivos.
6. Estrategias efectivas para el cumplimiento y la prosecución de la nutrición.

7.2. OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar el Curso de Nivel 2, los participantes serán capaces de lo siguiente:

1. Identificar y demostrar las cualidades esenciales de un entrenador efectivo.
2. Identificar y evaluar las fallas estáticas y dinámicas de movimientos funcionales.
3. Identificar y describir las temáticas comunes de los movimientos funcionales.
4. Implementar correcciones adecuadas para los movimientos mediante indicaciones verbales, visuales y táctiles.
5. Comunicar de manera efectiva los puntos de rendimiento de los movimientos funcionales a personas y grupos.
6. Demostrar una presencia, actitud y habilidades de gestión grupal adecuadas.
7. Diseñar y evaluar la efectividad de un programa.
8. Evaluar el nivel actual de fitness y la capacidad atlética de una persona y aplicar el escalamiento adecuado.
9. Comprender e implementar los componentes fundamentales para una clase efectiva.
10. Identificar y analizar estrategias efectivas de nutrición para la enseñanza, la implementación, el cumplimiento y la prosecución.

7.3. RESUMEN DE CONTENIDOS DEL SEMINARIO

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

- Charlas metodológicas
- Prácticas para el desarrollo del coaching
- Ejercicios y demostraciones

A continuación, se describen los detalles con respecto a estos componentes y el tiempo total asignado a cada uno. Es un curso de dos días (de 9:00 a. m. a 5:30 p. m. aproximadamente) con una cantidad total de 13,2 horas de contenido.

Cómo prepararse para la evaluación, continuación

1. CHARLAS METODOLÓGICAS

COMPONENTES	HORAS	PORCENTAJE DEL CURSO
Resumen e introducción del curso	0,3	2 %
Bases de un entrenamiento efectivo <ul style="list-style-type: none"> Seis criterios para el desarrollo de un entrenamiento efectivo 	0,5	4 %
Temáticas de movimiento comunes para movimientos funcionales <ul style="list-style-type: none"> Revisión de temáticas comunes para la mayoría de los movimientos Aprender a identificar y evaluar dichas temáticas Comprender de qué manera las temáticas contribuyen con los beneficios de seguridad y rendimiento 	0,7	6 %
Estructura de clases y planificación de lecciones <ul style="list-style-type: none"> Identificar los componentes de una clase efectiva Planificar una clase efectiva Repasar las mejores prácticas para la ejecución de una clase efectiva mediante un plan de clase. 	0,7	6 %
Diseño y escalamiento de programas <ul style="list-style-type: none"> Analizar la confección de programas para mayor efectividad Repasar cómo aplicar variaciones en la programación de CrossFit de manera efectiva Comprender las consideraciones de escalamiento para una población diversa de clientes 	1,0	7 %
Nutrición <ul style="list-style-type: none"> Identificar las estrategias adecuadas para el cumplimiento Comprender cómo aplicar estrategias adecuadas de cumplimiento Supervisar la prosecución de las estrategias exitosas 	1,0	7 %
TOTAL DE CHARLAS METODOLÓGICAS	4,2 HORAS	32 %

Cómo prepararse para la evaluación, continuación

2. PRÁCTICAS PARA EL DESARROLLO DE COACHING

COMPONENTES	HORAS	PORCENTAJE DEL CURSO
Enseñanza y observación <ul style="list-style-type: none"> • Evaluar y aplicar estrategias efectivas de enseñanza • Identificar errores de movimiento 	1,2	9 %
Observación y corrección <ul style="list-style-type: none"> • Identificar y evaluar errores de movimiento • Evaluar errores e implementar indicaciones verbales, visuales y táctiles efectivas para mejorar los movimientos 	1,2	9 %
Enseñanza demostrativa: Desarrollo de coaching uno a uno <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar criterios de enseñanza efectivos para una persona • Recibir evaluaciones y comentarios sobre el coaching 	1,3	10 %
Enseñanza demostrativa: Desarrollo de coaching grupal <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar criterios efectivos de entrenamiento para un grupo pequeño • Recibir evaluaciones y comentarios sobre el coaching 	2,6	20 %
TOTAL DE PRÁCTICAS PARA EL DESARROLLO DEL COACHING	6,3 HORAS	48 %

3. EJERCICIOS Y DEMOSTRACIONES

COMPONENTES	HORAS	PORCENTAJE DEL CURSO
Ejercicios: Día uno <ul style="list-style-type: none"> • Entrenar de manera efectiva a otros atletas utilizando cargas • Evaluar y aplicar escalamiento y entrenamiento de umbrales 	1,2	9 %
Ejercicios: Día dos <ul style="list-style-type: none"> • Participar en un ejemplo de una clase efectiva • Evaluar los componentes de la clase • Analizar las mejores prácticas para una clase efectiva 	1,2	9 %
Demostración de entrenamiento <ul style="list-style-type: none"> • Observar una demostración de una aplicación efectiva de los criterios para un entrenamiento efectivo 	0,3	2 %
TOTAL DE EJERCICIOS	2,7 HORAS	20 %

Cómo prepararse para la evaluación, continuación

4. TOTAL DE CADA CONTENIDO

COMPONENTES	HORAS	PORCENTAJE DEL CURSO
Charlas metodológicas	4,2	32 %
Prácticas para el desarrollo del coaching	6,3	48 %
Ejercicios y demostraciones	2,7	20 %
TOTAL DE HORAS DE CONTACTO	13,2 HORAS	100 %

7.4. MODELO DE LA EVALUACIÓN DE NIVEL 2

ÁREA DE TEMA	NÚMERO DE ELEMENTOS	PORCENTAJE DEL TOTAL
Entrenamiento efectivo	2	5 %
Enseñanza y conocimiento	7	18 %
Observación	9	23 %
Corrección	7	18 %
Manejo de grupos	4	10 %
Estructura de la clase	4	10 %
Programación	3	8 %
Escalamiento	1	3 %
Nutrición	3	8 %
TOTAL	40	100 %

7.5. CÓMO ESTUDIAR PARA LA EVALUACIÓN

- Asista al Curso de Nivel 2 (obligatorio).
- Estudie el [Guía de Entrenamiento y Cuaderno de Ejercicios de Nivel 2](#). Asegúrese de utilizar este enlace, que contiene la versión más actualizada de los materiales para el curso.
- Utilice las imágenes de la [Guía de Entrenamiento de Nivel 1](#) o estudie por sus propios medios el movimiento humano, para analizar de forma crítica las posiciones anatómicas y las relaciones propias del movimiento funcional. Prepárese para implementar nuestros conceptos y nuestra metodología para entrenar a otros.
- Revise la retroalimentación recibida durante el curso para comprender mejor los componentes de un entrenamiento efectivo.
- Tome los cursos en línea de [Escalamiento](#), [Planificación de lecciones](#) y [Encuentre el error](#).
- Filme sus clases y practique evaluar el movimiento de sus atletas.
- La evaluación está basada en los materiales de Nivel 2, que están compuestos por el Curso de Nivel 2 y la [Guía de Entrenamiento y Cuaderno de Ejercicios de Nivel 2](#). Ninguno de estos dos textos comprende la totalidad del material de donde derivan las preguntas.

Cómo prepararse para la evaluación, continuación

7.6. EVALUACIÓN: ESTRATEGIAS QUE PUEDE UTILIZAR

Recomendamos que los participantes lean con atención cada pregunta y que se aseguren de prestar atención a las frases clave como “mejor”, “más importante”, “menos”, etc. Traten de no analizar en exceso las preguntas del examen; están escritas para ser lo más directas posible. Si bien más de una respuesta puede contener la terminología o metodología correcta de CrossFit, solo hay una respuesta correcta en relación con la pregunta, a menos que se indique lo contrario. Buscamos la respuesta más evidente.

No hay preguntas engañosas ni significados ocultos.

Algunas respuestas incorrectas pueden ser respuestas plausibles de acuerdo con otras fuentes relacionadas con el fitness, pero la evaluación del Curso de Certificado de Nivel 2 refiere únicamente a CrossFit. **La meta es evaluar la comprensión del participante respecto de la metodología, la terminología y los movimientos de CrossFit tal como se presentan en el Curso de Nivel 2 y en la [Guía de Entrenamiento y Cuaderno de Ejercicios de Nivel 2](#).** Las preguntas de la evaluación no se obtienen ni se basan en ninguna otra fuente de fitness, ámbitos relacionados ni materiales.

8. FORMULARIOS

8.1. FORMULARIOS DE SOLICITUD DE ADAPTACIONES

Los participantes diagnosticados con necesidades médicas o de aprendizaje que requieran adaptaciones especiales deben completar el formulario “Solicitud de adaptaciones especiales” y solicitar que un profesional de atención médica licenciado complete el formulario “Documentación de necesidades relacionadas con la discapacidad emitida por un proveedor calificado” para que se procese la solicitud de adaptación. Toda la documentación debe presentarse al menos con dos semanas de anticipación a la fecha programada para el curso. Las solicitudes de adaptaciones razonables se revisarán y se aprobarán en función de su potencial para cumplir con el formato y las políticas actuales del curso.

SOLICITUD DE ADAPTACIONES ESPECIALES

Información del participante:

Nombre: _____

Dirección: _____

Ciudad: _____ Estado: _____ Código postal: _____

Número de teléfono del domicilio: _____ Número de teléfono móvil: _____

Dirección de correo electrónico: _____

Adaptaciones especiales

Fecha y lugar del curso para el que solicita adaptaciones: _____

Dirección: _____

Ciudad: _____ Estado: _____ Código postal: _____

Quisiera solicitar las siguientes adaptaciones:

Intérprete de lengua de signos (especifique el idioma preferido): _____

Asiento especial (por favor, describa): _____

Instalaciones accesibles con silla de ruedas _____

Otras adaptaciones especiales (por favor, especifique): _____

Firma del participante: _____

Formularios, continuación

DOCUMENTACIÓN DE NECESIDADES RELACIONADAS CON LA DISCAPACIDAD EMITIDA POR UN PROVEEDOR CALIFICADO

Un proveedor de servicios de salud autorizado o un profesional de la educación debe completar este formulario. Se debe incluir la naturaleza de la discapacidad, la confirmación del diagnóstico y los antecedentes conocidos de adaptaciones anteriores.

Documentación profesional:

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

en mi capacidad como _____
(título profesional)

El participante me ha provisto la información relacionada con los requisitos de certificación y la naturaleza anticipada del curso. Es mi opinión que, a causa de la discapacidad del participante descrita a continuación, debe tenerse en cuenta que se le deben proporcionar las adaptaciones especiales enumeradas en el formulario "Solicitud de adaptaciones especiales" adjunto.

Comentarios sobre la discapacidad:

Firma: _____

Título: _____

Organización: _____

Número de matrícula (si aplica): _____

Número de teléfono: _____

Fecha: _____

Instrucciones para participantes:

Enviar este formulario con una copia del Formulario de Solicitud de adaptaciones especiales a testing@crossfit.com. Toda la documentación debe presentarse al menos con dos semanas de anticipación a la fecha programada para el curso. El título del correo debe ser "Solicitud de adaptaciones".

Formularios, continuación

8.2. EXENCIÓN

Si es menor de 18 años de edad, debe imprimir y traer una copia firmada por un tutor legal.

ACEPTACIÓN DEL RIESGO / EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD / PERMISO DE PUBLICIDAD (El "Acuerdo")

LEA ESTE ACUERDO ATENTAMENTE HASTA EL FINAL. PUEDE AFECTAR SUS DERECHOS LEGALES. ACCEDER A LOS TÉRMINOS DE ESTE ACUERDO ES UNA CONDICIÓN PARA ACCEDER A CUALQUIER EVENTO, LUGAR U OTRA INSTALACIÓN DE CROSSFIT.

ESTE ACUERDO TRATA SOBRE ASUNTOS LEGALES IMPORTANTES, QUE INCLUYEN, ENTRE OTROS: (I) LA ACEPTACIÓN DE TODOS LOS RIESGOS DE SU PARTE, (II) EL CONSENTIMIENTO PARA PARTICIPAR Y PARA TRATAMIENTO MÉDICO, (III) EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD Y LIBERACIÓN DE CUALQUIER RECLAMO, (IV) INDEMNIZACIÓN POR USTED, Y (V) RENUNCIA Y EXENCIÓN DE PUBLICIDAD.

ACEPTACIÓN DEL RIESGO / EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

1. **Consideración para eximir responsabilidad.** En atención a la oportunidad de asistir, participar o ser voluntario en el Curso de Certificado de Nivel 1 de CrossFit, el Curso de Certificado de Nivel 2 de CrossFit, CrossFit Kids o Curso para educadores, cualquier otro seminario de CrossFit, u otra competencia u evento relacionado de entrenamiento, fitness o ejercicios (incluidos, entre otros, el Open de CrossFit o CrossFit Games) y cualquier actividad, uso de equipos relacionados, cualesquiera competencias, exámenes, eventos promocionales, entrenamientos, seminarios, ejercicios, actividades de entretenimiento, demostraciones, instrucción, ceremonias y exhibiciones (colectivamente, el "**Evento de CrossFit**"), sea producido, conducido, de propiedad, arrendado, organizado, operado, administrado, respaldado, sancionado o patrocinado por CrossFit, LLC o en su nombre, o cualquiera de sus respectivos directivos, directores, agentes, asistentes, contratistas, voluntarios, miembros del personal, representantes, invitados y empleados, al igual que entrenadores, instructores, coaches, propietarios, arrendadores, arrendatarios, u operadores de cualquier gimnasio, gimnasio afiliado con autorización de CrossFit (generalmente conocido como afiliado de CrossFit), patrocinadores, expositores, vendedores, proveedores, espectadores, medios y personal médico presente en Eventos de CrossFit (colectivamente, las "**Partes de CrossFit**") o cualquier otro lugar, ubicación o equipo utilizado en un Evento de CrossFit o con cualquier parte de este (colectivamente, el "Lugar", y junto con las Partes de CrossFit, las "**Partes Exoneradas**", y cada una de ellas, una "Parte Exonerada"), con o sin supervisión, y ya sea que dichas actividades se realicen en el lugar o cerca de este, viajando desde o hacia el lugar o de alguna otra manera, cuya recepción y adecuación quedan aquí reconocidas, al hacer clic en la casilla correspondiente y aceptar este Acuerdo, yo (a veces denominado en el presente como "**Participante**"), por mi nombre, el de mis herederos, el de mis albaceas, el de mis familiares más allegados, el de mis sucesores en interés, el de mis tutores, el de mis representantes legales, el de mis cesionarios y el de mis administradores, acepto lo siguiente:

2. **Actividad peligrosa.**

2.1. Riesgos inherentes y adicionales. Acepto y reconozco que participar del Evento de CrossFit podría involucrar riesgos y peligros inherentes, que el riesgo de lesiones resultantes de un Evento de CrossFit es significativo, que el Evento de

Formularios, continuación

CrossFit puede ser impredecible y que dichos riesgos y peligros incluyen, sin limitaciones, el riesgo y peligro de (i) LESIONES FÍSICAS O LA MUERTE; (ii) caídas, saltos, aterrizajes, equipamiento mal direccionado, colisiones con el personal, invitados, personal de medios y espectadores; (iii) lesiones menores, como rasguños, hematomas y torceduras; (iv) lesiones graves, como lesiones en la espalda y articulaciones, fracturas de huesos, dislocaciones de hombros, conmociones, rhabdomiólisis, lesiones osteomusculares, lesiones cardiovasculares, traumatismos cardiovasculares, ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, y lesiones a mi feto (en el caso de mujeres embarazadas); (v) lesiones catastróficas, como lesiones cerebrales y parálisis; y (vi) daños a la propiedad. Con respecto a cualquier Participante que actúe en calidad de voluntario para el Evento o Lugar de CrossFit, las actividades del Evento de CrossFit también podrían incluir, sin limitaciones, (a) asistir con el montaje, preparación o desmontaje del lugar; (b) participar de la administración, supervisión o gobernanza de un evento o actividad; (c) competir, asistir a los participantes o a sus familiares para prepararse y entrenar para un evento o actividad; (d) capacitar o instruir, preparar o mantener equipamiento; (e) dirigir el tráfico y a las personas; (f) realizar tareas administrativas, o (g) participar de cualquier otra tarea u obligación durante un Evento o Lugar de CrossFit. Entiendo que el uso de alcohol o drogas puede aumentar o exacerbar estos riesgos y peligros. Entiendo y acepto que ninguna de mis acciones, ni las acciones de ninguna otra persona, pueden ser necesariamente controladas, y que mi salud y mi seguridad no pueden ser garantizadas durante mi participación u observación en un Evento de CrossFit y en actividades relacionadas o durante la visita al lugar. Al firmar este Acuerdo, acepto libremente y asumo completa responsabilidad por todos los peligros y riesgos mencionados anteriormente y por la posibilidad de lesiones personales, muerte, daños a propiedades o pérdidas resultantes de estos. Reconozco y entiendo que la descripción de los riesgos y peligros mencionada anteriormente no es exhaustiva y que participar del Evento de CrossFit implica riesgos y peligros adicionales, que podrían incluir, sin limitaciones, encuentros con vehículos motorizados y equipamiento, acceso limitado a atención médica o demoras en dicho acceso, angustia mental causada por la participación y la negligencia de otras personas. Entiendo que existen riesgos involucrados en la toma de decisiones y conducta de los empleados y voluntarios de CrossFit involucrados con el Evento de CrossFit, entre otros, el riesgo de que un coach, instructor, personal o voluntario pueda juzgar mal las capacidades, el acondicionamiento, o la condición física, mental o emocional de un participante, juzgar mal el clima, terreno, instalaciones, equipamiento, ubicación, o juzgar mal algún otro aspecto del Evento de CrossFit, lo que pueda causar que alguna parte de cualquier Evento de CrossFit no sea adecuada para un Participante.

2.2. Equipo: Acepto inspeccionar todo equipamiento ofrecido para utilizar en el Evento de CrossFit y el Lugar antes de utilizarlo, lo que incluye sin limitaciones, equipamiento de fitness y ejercicio, y aparatos u otros equipos (el “Equipamiento”) y realizar preguntas a los instructores o empleados del Evento de CrossFit en caso de no comprender completamente cómo utilizar el Equipamiento o el Lugar. Garantizo que la información provista a los empleados, instructores, técnicos del seminario y personal del Evento de CrossFit es precisa y completa. En caso de ser menor de 18 años, uno de mis padres o tutores que sea mayor de 18 años y de acuerdo con este Acuerdo en mi nombre (“Adulto”), comprende que podría no estar disponible o presente al momento de recibir, colocar o ajustar mi Equipamiento, y por el presente renuncia a la oportunidad de inspeccionar el uso y colocación del Equipamiento y autoriza a los agentes o empleados del Evento de CrossFit a supervisar el uso o colocación del Equipamiento. Entiendo que, si bien podría estar utilizando equipo de protección o apoyo, según corresponda, dicho equipo no garantiza mi seguridad ni protege al usuario contra todas las posibles lesiones ni previene todas las lesiones. Acepto utilizar cualquier Equipamiento utilizado para un Evento de CrossFit “COMO ES”, y acepto identificar o regresar antes de utilizar o inmediatamente después de descubrir cualquier Equipamiento que crea dañado o defectuoso de cualquier manera para su reparación o sustitución. En caso de ser menor de 18 años de edad, el Adulto acepta la total responsabilidad por el cuidado del Equipamiento utilizado para un Evento de CrossFit y acepta que el Adulto será responsable por la sustitución de cualquier equipamiento dañado o no regresado al precio minorista total del Equipamiento. Entiendo que se podrían requerir tarifas adicionales por el uso del Lugar, Equipamiento u otros servicios provistos por el Evento de CrossFit y que podrían aplicarse restricciones por edad, altura y habilidad para limitar la participación en el Evento de CrossFit y el uso de alguna parte o la totalidad del Lugar.

Formularios, continuación

3. **Obligaciones de los participantes y representación con respecto a la condición física.** Acepto leer todos los carteles y advertencias publicados; o, en caso de ser menor de 18 años, el Adulto acepta leer y, si es necesario, explicarme dichos carteles y advertencias. Debo mantener el control en todo momento de mi participación en el Evento de CrossFit. Soy responsable de leer, comprender y cumplir con todas las señales, incluidas, sin limitaciones, las instrucciones para el uso del Lugar. Reconozco que tengo la destreza física y el conocimiento necesarios para participar de manera segura del Evento de CrossFit y utilizar el Lugar. Reconozco y acepto que es mi total responsabilidad evaluar mi acondicionamiento físico, mi acondicionamiento mental, mis habilidades técnicas y experiencia para evaluar mi aptitud para participar del Evento de CrossFit. Reconozco que he consultado a un médico calificado acerca de mis deseos de participar del Evento de CrossFit y que respetaré las pautas que mi médico recomiende. Confirmando que no sufro de NINGUNA afección médica que pudiera empeorar como resultado de mi participación en el Evento de CrossFit, incluidas, entre otras, afecciones cardíacas o hipertensión, problemas en la espalda, cuello, u otros problemas óseos, musculares, respiratorios o circulatorios. Reconozco que podría tener que utilizar equipo de protección adecuado para el Evento de CrossFit en ciertas ocasiones durante mi participación en cualquier Evento de CrossFit.

4. **Consentimiento de tratamiento médico.** En relación con cualquier lesión o enfermedad o cualquier otra afección médica que pudiera sufrir o experimentar durante mi presencia en el Evento de CrossFit o el Lugar o, por lo demás, durante mi participación directa o indirecta en el Evento de CrossFit, autorizo y otorgo mi consentimiento para recibir cualquier procedimiento de primeros auxilios de emergencia, medicamentos, tratamientos médicos o quirúrgicos de emergencia que se consideren necesarios, de parte del personal presente o los agentes o empleados del Evento de CrossFit. Reconozco que las Partes Exoneradas no tienen ninguna obligación de proveer dichos tratamientos o servicios médicos, y que las Partes Exoneradas no presentan ninguna garantía ni representación respecto de la idoneidad o continuación de dichos servicios médicos, y las Partes Exoneradas tampoco pueden considerarse responsables por ningún reclamo surgido a partir de la provisión de dichos servicios médicos o la no provisión o discontinuación de dichos servicios médicos. Además, autorizo al personal presente o a los empleados o agentes del Evento de CrossFit a ejecutar en representación de mi persona cualquier formulario de autorización, consentimientos o documentos adecuados relacionados con atención médica y a actuar en representación de mi persona en caso de no ser capaz o no estar inmediatamente disponible para hacerlo y que dichas acciones son urgentes según ellos lo determinen a su entera discreción. RECONOZCO Y ACEPTO QUE LA ATENCIÓN DE EMERGENCIA O TRATAMIENTO PODRÍA SER LLEVADA A CABO POR PERSONAS CON EXPERIENCIA O CAPACITACIÓN QUE PODRÍA NO SER ADECUADA PARA CIERTOS CASOS MÉDICOS O PARA LAS LESIONES QUE PUEDA HABER SUFRIDO, QUE LAS LESIONES PODRÍAN AGRAVARSE COMO RESULTADO DE PRIMEROS AUXILIOS O RESPUESTA DE EMERGENCIA NEGLIGENTES DE PARTE DE LAS PARTES EXONERADAS O CUALQUIER PERSONA O PERSONAL MÉDICO O PERSONAL DE EMERGENCIA, Y RENUNCIO A CUALQUIER RECLAMO EN RELACIÓN A LO ANTERIORMENTE MENCIONADO DE CONFORMIDAD CON LA SECCIÓN 6 QUE APARECE A CONTINUACIÓN. Reconozco expresamente que, si el Evento de CrossFit y el Lugar se encuentran a distancia de las instalaciones médicas, dicha distancia podría agravar cualquier lesión o afección que sufriera. Me haré cargo de todos los costos relacionados con dicho tratamiento médico y transporte.

5. **Aceptación de riesgos.** Al entender, reconocer y aceptar todos los riesgos y peligros implicados en el Evento de CrossFit, de manera libre y voluntaria, elijo participar en el Evento de CrossFit, viajar, ingresar y utilizar el Lugar, y POR MEDIO DE LA PRESENTE, VOLUNTARIA Y EXPRESAMENTE ACUERDO ACEPTAR Y ASUMIR TODO RIESGO DE PÉRDIDA, DAÑOS, ROBO, LESIÓN O MUERTE QUE PUEDA OCURRIRME A MÍ O A MI PROPIEDAD COMO RESULTADO DE MI PARTICIPACIÓN EN EL EVENTO DE CROSSFIT O DE CUALQUIERA DE LOS PREMIOS QUE PUEDAN SERME ENTREGADOS EN RELACIÓN CON EL EVENTO DE CROSSFIT O COMO UN INCIDENTE DE DICHA PARTICIPACIÓN, INCLUIDO EL RIESGO DE LESIONES A CAUSA DE ACCIONES, OMISIONES, REPRESENTACIONES O NEGLIGENCIA DE LAS PARTES EXONERADAS, DE OTROS PARTICIPANTES O TERCEROS DURANTE LA PARTICIPACIÓN EN EL EVENTO DE CROSSFIT O LA VISITA, EL VIAJE DESDE Y HACIA EL LUGAR, O POR

Formularios, continuación

LA UTILIZACIÓN DE DICHO LUGAR. Entiendo y acuerdo en que, al aceptar este Acuerdo, asumo plena responsabilidad ante todos y cada uno de los riesgos de muerte, lesiones personales graves, discapacidad temporal o permanente, o pérdida o daños ocasionados en mí o en mi propiedad relacionados con el Evento de CrossFit descrito o no en este Contrato, conocido o desconocido, inherente o por lo demás, o durante una visita o viaje hacia el Lugar o utilización del Lugar. Entiendo y acepto que este Acuerdo será vinculante para mí, mi cónyuge (o pareja de hecho registrada), mis tutores, los albaceas o administradores de mi patrimonio, mis herederos, mis representantes personales, mis cesionarios, mis sucesores en interés, mis hijos y cualquier tutor ad litem de dichos hijos (colectivamente, los “**Exonerantes**”). Acepto una responsabilidad plena y completa por mi seguridad, por la de cualquier invitado, observador u otro individuo que yo haya invitado al Lugar, y por la propiedad que hayamos llevado al Lugar, y asumo el riesgo de daños, robo, pérdida o lesión ocasionadas por otros a mí, mis invitados y nuestra propiedad. También acepto la total y completa responsabilidad por las consecuencias de tomar riesgos durante mi participación en el Evento de CrossFit o durante mi utilización del Lugar, incluidos, entre otros, intentar actividades para las que no estoy calificado de manera segura, generar un riesgo de daño a cualquier otro participante o espectador, o no cumplir con los procedimientos de seguridad adecuados durante el uso del Lugar y durante mi participación en el Evento de CrossFit.

6. **Exoneración de responsabilidad y Exención de reclamaciones.** En nombre de los Exonerantes y en consideración por serme permitida la participación en el Evento de CrossFit o la utilización del Lugar, POR MEDIO DE LA PRESENTE, RENUNCIO, LIBERO Y PARA SIEMPRE EXONERO DE CUALQUIER TIPO DE RECLAMACIÓN O FUNDAMENTO DE DEMANDA, YA CONOCIDOS O QUE SE CONOZCAN EN LO SUCESIVO EN CUALQUIER JURISDICCIÓN, EN TODO EL MUNDO, EN CONTRA DE LAS PARTES EXONERADAS, INCLUIDOS, SIN LIMITACIÓN, CUALQUIER LESIÓN O DISCAPACIDAD CORPORAL, PÉRDIDA ECONÓMICA, PÉRDIDA DE PROPIEDADES, DAÑOS, DESTRUCCIÓN, RETRASO U OTROS PERJUICIOS DE CUALQUIER NATURALEZA QUE PUEDAN ESTAR DIRECTA O INDIRECTAMENTE RELACIONADOS, RESULTEN O SE PRODUZCAN EN LA PARTICIPACIÓN EN UN EVENTO DE CROSSFIT O EN EL VIAJE DE IDA O VUELTA, LA VISITA O LA UTILIZACIÓN DEL LUGAR O ACTIVIDADES REALIZADAS ALLÍ, LA NEGLIGENCIA EN PRIMEROS AUXILIOS O LA RESPUESTA DE EMERGENCIA POR PARTE DE LAS PARTES EXONERADAS U OTRO ACTO NEGLIGENTE, OMISIÓN O INCUMPLIMIENTO DE CUALQUIER GARANTÍA EXPRESA O IMPLÍCITA DE CUALQUIERA DE LAS PARTES EXONERADAS O DE OTRA MANERA, siempre y cuando nada en esta sección 6 se considere que libere a ninguna Parte Exonerada de la responsabilidad que deriva de su propio daño deliberado o intencional a mí o a mi propiedad.

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

UNA EXENCIÓN GENERAL NO SE EXTIENDE A RECLAMOS QUE EL ACREEDOR NO CONOCE NI SOSPECHA QUE EXISTEN A SU FAVOR AL MOMENTO DE LA CELEBRACIÓN DE LA EXENCIÓN Y QUE, EN CASO DE SER CONOCIDAS, DEBEN HABER AFECTADO MATERIALMENTE SU ACUERDO CON EL DEUDOR.

Entiendo y reconozco expresamente la importancia, los efectos y las consecuencias de una exención de la sección 1542 y, por medio de la presente, asumo plena responsabilidad por dicha exención.

7. **Imprevisibilidad de causas, responsabilidad personal.** Entiendo que las heridas y los daños que puedan resultar de un Evento de CrossFit, incluidos el trabajo con levantamiento de pesas, equipos y aparatos de ejercicios y fitness, trabajo con cuerdas de escalar, tablas perforadas, paredes, deportes, música o equipos y máquinas de entretenimiento, y alrededor de estos, por una variedad de causas, incluidos los actos o las omisiones de otras personas, las condiciones climáticas, de hielo, de nieve, de colinas, de montañas, de terreno, del océano o del agua, las condiciones del suelo o del ambiente, y otras causas no necesariamente predecibles o dentro del control de nadie. Acepto y reconozco que las Partes Exoneradas no

Formularios, continuación

aceptan ninguna responsabilidad por lesiones, enfermedad, pérdida o daños que yo sufra, y que es mi propia responsabilidad obtener un seguro que cubra estos riesgos. Reconozco y acepto que es mi responsabilidad contar con algún tipo de cobertura de seguro, incluidos, entre otros, cobertura de seguro médico, seguro por discapacidad accidental y muerte y seguro de responsabilidad, que podría querer tener o que podría ser recomendable tener en relación con mi participación en el Evento de CrossFit y el Lugar. Reconozco que (i) las Partes Exoneradas y cualquier otra persona presente en el Evento de CrossFit y el Lugar no tienen, ni tendrán, cobertura de seguro que ofrezca cobertura para mí en relación a mi asistencia al Evento de CrossFit y el Lugar, y (ii) no dependo de la existencia de dicha cobertura para tomar la decisión de presentarme al Evento de CrossFit y al Lugar en cualquier momento en adelante. Cualquier cobertura de seguro que cualquiera de las Partes Exoneradas pueda tener de ninguna manera menoscaba mi obligación de obtener cobertura de seguro aplicable para mí durante mi asistencia al Evento de CrossFit y el Lugar. Lo mencionado anteriormente no menoscaba el requisito de cualquier parte de contar con cualquier cobertura de seguro exigida por ley. Comprendo y acepto que soy el único responsable por cualquier gasto y costo médico (incluidos gastos de seguro) incurrido de manera directa o indirecta por mí como resultado de mi asistencia al Evento de CrossFit y el Lugar por cualquier motivo. Con respecto a cualquier Participante que actúe en calidad de voluntario para el Evento de CrossFit o el Lugar, reconozco y acepto que dicho voluntario no es un empleado del Evento de CrossFit ni el Lugar, independientemente de cualquier remuneración no monetaria que puedan recibir por su tiempo y sus servicios. Además comprendo y acepto que los voluntarios no están cubiertos por la indemnización por accidentes laborales y, en consecuencia, se recomienda a los voluntarios obtener su propia cobertura de seguro médico. Asumo todo riesgo de lesión personal, enfermedad o muerte, de daño o pérdida de mis pertenencias y mi propiedad y de cualquier otro tipo de retraso, inconveniente, daño, pérdida u otros gastos que pueda sufrir como resultado del Evento de CrossFit o en relación con él. Acepto la plena responsabilidad de mis acciones. Asumo responsabilidad por mi seguridad y la de otros, incluidos lesiones, daños y perjuicios a la propiedad, en la mayor medida posible e independientemente de los actos o las omisiones de otros.

8. **Propiedad personal.** Soy responsable por la seguridad y protección de mi propiedad y de cualquier posesión personal que utilice, lleve o deje en el Lugar o esté relacionada de alguna manera con el Evento de CrossFit, y que las Partes Exoneradas no pueden garantizar la seguridad ni protección de mi propiedad. En caso de que dejara alguna propiedad en el Lugar o, de alguna manera, bajo la custodia de las Partes Exoneradas, lo hago bajo mi exclusivo y absoluto riesgo. Ninguna de las Partes Exoneradas tendrá ninguna responsabilidad ante mí ni ninguna otra persona en caso de pérdida, daño, destrucción, uso, sea autorizado o no, o robo de dicha propiedad por parte de ninguna persona.

9. **Indemnización.** ACEPTO INDEMNIZAR, DEFENDER Y LIBERAR DE TODA RESPONSABILIDAD A LAS PARTES EXONERADAS, CONJUNTA Y SOLIDARIAMENTE, DE Y CONTRA CUALQUIER TIPO DE RECLAMACIÓN, ACCIÓN, DEMANDA, DERECHO, PÉRDIDA, COSTOS, DAÑOS, GASTOS, ARREGLOS, JUICIOS, FUNDAMENTOS DE DEMANDA Y RESPONSABILIDADES DE CUALQUIER TIPO, SEAN PREVISTAS O IMPREVISTAS, INCLUIDOS LOS HONORARIOS DE ABOGADO, EN DERECHO O EN EQUIDAD, PROVENGAN O RESULTEN DE CUALQUIER RECLAMACIÓN RELACIONADA CON MI PARTICIPACIÓN EN EL EVENTO DE CROSSFIT, INCLUIDA, SIN LIMITACIÓN, LA VIOLACIÓN DE ESTE ACUERDO O DE LAS REGLAS Y POLÍTICAS DEL EVENTO DE CROSSFIT, DE CUALQUIER PERSONA QUE YO INVITE AL EVENTO DE CROSSFIT O AL LUGAR O CUALQUIER RECLAMACIÓN DE TERCEROS RELACIONADA CON EL EVENTO DE CROSSFIT.

10. **Promesa de no presentar demanda.** Por medio de la presente acepto y me comprometo a, y a procurar que los Exonerantes se comprometan a, no presentar ninguna reclamación, demandar, exigir compensación o embargar las propiedades o bienes de las Partes Exoneradas o cualquiera de ellas, por ninguna pérdida ni daño que derive o resulte de mi participación en el Evento de CrossFit o de mi viaje de ida o vuelta o de mi presencia en el Lugar, y para siempre libero y exonero a las Partes Exoneradas o a cualquiera de ellas de cualquier responsabilidad ante dichas reclamaciones.

Formularios, continuación

11. **Invitados.** Asumo todo riesgo de daño o lesión de cualquier individuo que sea mi invitado en el Evento de CrossFit o el Lugar, ya sea que yo esté presente o no, y por medio de la presente acepto indemnizar completamente a las Partes Exoneradas contra cualquier reclamación por daños o lesiones sufridas por mis invitados.

PERMISO DE PUBLICIDAD

12. **Naturaleza y alcance del permiso de publicidad.** A título oneroso, cuyo recibo se acusa por medio de la presente, yo, al aceptar este Acuerdo y al hacer clic en la casilla adecuada, por medio de la presente, concedo de manera irrevocable a las Partes de CrossFit el derecho y el permiso irrevocables, perpetuos e ilimitados (salvo expresamente indicado aquí), pero no la obligación, para todo el universo, con o sin mi conocimiento, para utilizar, reutilizar, permitir la utilización, distribuir, reproducir, subir, descargar, editar, doblar, copiar, digitalizar, sincronizar, crear obras derivadas, total o parcialmente, publicar, volver a publicar, mostrar, representar, exhibir, transmitir o difundir, o utilizar de algún otro modo mi aparición, fotografía, firma, parecido, acciones, imágenes, nombre, apodo o mote, nombre de equipo o afiliación, edad, voz, conversación, sonidos, datos personales y biográficos (incluidos, pero no limitados a, lugar de nacimiento, edad, género, gimnasio e información nutricional y de entrenamiento), entrevistas (incluidas, sin limitación, transcripciones escritas), grabaciones sonoras, palabra hablada, representación, silueta u otra reproducción a través de dibujos, datos, audios, ilustración, animación, gráficos, cintas, filmaciones, videos o imágenes mías o donde yo aparezca, total o parcialmente, en combinación o en conjunto, o con una distorsión en la naturaleza o la forma, sin restricción en lo que respecta a cambios, modificaciones (incluidas difuminaciones, distorsiones o montajes) o alteraciones e inclusive imágenes, fotografías, videos y audios subidos o provistos por mí o mi gimnasio/"box" ("**Derechos de Publicidad**"), junto con mi nombre y voz, propios o ficticios, o sus reproducciones en color o de otro modo, hechos a través de cualquier medio en sus estudios o en cualquier lugar, y en cualquier medio ya conocido o que se conozca en lo sucesivo, incluidos, sin limitación, todos los formatos de medios electrónicos, magnéticos, digitales, láser u ópticos en soporte informático, en páginas web, medios sociales, tráilers, DVD, discos Blu-Ray, radio, impresiones, y todas las formas de televisión (independientemente del formato y en cualquier forma distribuida, incluidas, sin limitación: televisión estándar y no estándar, distribución de video «masiva» y doméstica), por satélite, por Internet, en línea, transmitido, descargado, subido y en filmación, video, fotografías, grabado o de cualquier otro modo, en lo relacionado con las Partes de CrossFit, el Evento de CrossFit, los bienes, productos o servicios de las Partes de CrossFit, el programa de gimnasios afiliados de CrossFit, LLC, o cualquier otra actividad relacionada con cualquiera de las mencionadas anteriormente (sea en línea o fuera de línea), incluido, sin limitación, cualquier tipo de video, competencia, evento, examen, evento promocional, ceremonia, demostración, instrucción y exhibición relacionado, y la promoción y explotación (en cualquier forma o medio) de estos (todos aquellos medios en los que se utilicen los Derechos de Publicidad serán denominados las "**Imágenes**"), para fines de ilustración, promoción, mercadotecnia, ventas, promoción comercial, arte, editoriales, publicidad, comercialización y de cualquier otro uso comercial, incluidos, sin limitación, promoción de patrocinadores externos y materiales de publicidad para las Partes de CrossFit y sus bienes, productos y servicios, sus cursos y seminarios, en todo caso sin regalías, pagos o cualquier otro tipo de compensación para mí. Para dicha utilización de los Derechos de Publicidad y las Imágenes, entiendo y acepto que no tendré derecho a reclamar ninguna compensación o consideración más allá de mi participación en el Evento de CrossFit. Acepto asimismo que las Partes de CrossFit pueden editar, alterar, digitalizar, sincronizar, reproducir o modificar de cualquier otra forma las Imágenes con cualquiera de dichos fines. Reconozco que no tendré, y por la presente renuncio a, cualquier derecho moral, de propiedad o autoría sobre cualquiera de las Imágenes o cualquiera de sus partes.

13. **Exención de derechos de publicidad.** Por medio de la presente renuncio a todos los derechos y libero, exonero y procuro no demandar ni iniciar ningún proceso judicial (incluida, sin limitación, la solicitud de cualquier tipo de medidas cautelares) en contra de las Partes de CrossFit, y acepto indemnizar, defender y mantener indemnes a las Partes Exoneradas

Formularios, continuación

ante cualquier y todo tipo de reclamaciones, demandas, medidas o causas de medidas, responsabilidades, costos, deudas, sanciones, cuotas, penalidades u honorarios (incluidos los honorarios razonables de abogado), de cualquier tipo, naturaleza o descripción que yo o cualquiera de mis sucesores o cesionarios pueda tener o decir tener ahora o en cualquier momento, sean conocidos o desconocidos, que surjan o presuntamente surjan de cualquier utilización de los Derechos de Publicidad o de las Imágenes, o en relación con ellas, incluidas, sin limitación, cualquier difuminación, alteración, modificación, ilusión óptica o utilización en montaje o cualquier otra forma de Derechos de Publicidad, intencionadamente o no, que pueda ocurrir o producirse en relación con las Imágenes o cualquier procedimiento, difusión, distribución, exhibición, exposición, divulgación o cualquier otro tipo de explotación o uso de estas, incluido, sin limitación, cualquier reclamo de injurias, difamación, divulgación pública, invasión de la privacidad, uso indebido o malversación de mi nombre o su parecido o el derecho de publicidad, distorsión o cualquier asunto similar o que esté basado o relacionado con el uso y la explotación de los Derechos de Publicidad y las Imágenes. En ningún caso tendré derecho a medidas cautelares o equitativas contra ninguna de las Partes Exoneradas en relación con los Derechos de Publicidad o las imágenes.

14. **Derechos de autor.** Los derechos concedidos a las Partes de CrossFit por medio de la presente incluyen, sin limitación, todos los derechos de toda naturaleza que de cualquier manera estén relacionados con la utilización de las Imágenes, incluidos, sin limitación, todos los derechos de autor (y cualesquiera otros derechos de propiedad intelectual) allí incluidos junto con sus renovaciones y prórrogas. Reconozco y acepto que todos los derechos de autor y los derechos de cualquier otro tipo relacionados con las Imágenes descritas anteriormente, o que atañen a ellas, son propiedad exclusiva de CrossFit, LLC y no tengo derecho a reclamar los derechos de autor (ni ningún otro derecho de propiedad intelectual) de las Imágenes. En la medida en que cualquier derecho, título o interés sobre las Imágenes no puedan recaer en CrossFit, LLC, por medio de la presente cedo y transfiero de manera irrevocable todos los derechos, títulos e intereses allí incluidos, y haré mis mayores esfuerzos para cooperar con CrossFit, LLC en la realización de dicha transferencia.

15. **Efecto vinculante, derechos artísticos.** Este permiso publicitario será vinculante y redundará en beneficio de mis respectivos sucesores, licenciatarios, cesionarios, herederos y representantes personales. 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 utilizar, distribuir y conceder licencias y sublicencias de las Imágenes o de cualquier material relacionado (en su totalidad o en parte) en todo el mundo, mediante cualquier medio o método de distribución, hasta ahora conocido o que se conozca en lo sucesivo, a perpetuidad.

16. **Exclusión de derechos de cesión o inspección.** No podré ceder mis derechos y obligaciones establecidos en este Acuerdo. Por medio de la presente renuncio a cualquier derecho que pudiera tener para inspeccionar o aprobar las Imágenes o cualesquiera otros productos terminados y la copia, el texto, la narración o cualquier otro material que se pudiera utilizar en relación con los Derechos de Publicidad o las Imágenes o el uso al que se pudiera aplicar. Todas las decisiones tomadas por CrossFit, LLC en este sentido serán consideradas como definitivas.

17. **Reconocimiento.** Sin el Participante es menor de 18 años de edad, el Adulto reconoce que firma este Acuerdo en representación propia del adulto y además reconoce que firma este acuerdo en representación del Participante y que el Participante está sujeto a todas las disposiciones de este Acuerdo. Además, al firmar este Acuerdo como padre o tutor legal del Participante, el Adulto comprende que también está renunciando a los derechos que el Participante por lo demás podría tener en representación del Participante. El Adulto acepta que el Participante no tendrá permitido participar del Evento de CrossFit ni utilizar el Lugar si el Adulto no firma este Acuerdo en representación del Participante. Al firmar este Acuerdo sin la firma del padre o tutor legal, el Participante, bajo pena de fraude, indica que tiene al menos 18 años de edad. El Adulto indica que es padre o tutor legal del Participante.

Formularios, continuación

18. **Legislación de California, Jurisdicción.** Este Acuerdo se regirá e interpretará conforme a las leyes del estado de California (Estados Unidos), sin perjuicio del conflicto de las disposiciones de las leyes. Cualquier medida o procedimiento que se inicie con el propósito de hacer cumplir los términos de este Acuerdo o decidir sobre cualquier controversia que surja de este Acuerdo deberá iniciarse exclusivamente en el condado de San Diego (estado de California). Las partes no plantearán ninguna objeción al respecto y, por medio de la presente, renuncian a cualquier defensa fundamentada en el distrito, la inconveniencia del foro, la falta de jurisdicción personal, la suficiencia de las notificaciones de actos procesales o similares en cualquiera de dichas medidas, demandas o procedimientos iniciados en el estado de California. Este acuerdo establece total, completa y exclusivamente mi acuerdo con las Partes Exoneradas respecto de los asuntos aquí establecidos y solamente se podrá modificar mediante un documento escrito firmado por CrossFit, LLC y por mí.

ENTIENDO QUE LOS TÉRMINOS DE ESTA ACEPTACIÓN DE RIESGO / EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD / PERMISO PUBLICITARIO SIGNIFICA QUE ESTOY RENUNCIANDO A DETERMINADOS DERECHOS IMPORTANTES QUE DE OTRO MODO PODRÍA TENER DE CONFORMIDAD CON LA LEGISLACIÓN DE CALIFORNIA.

19. **Independencia de las cláusulas.** En el caso de que alguna disposición de este Acuerdo (o parte de este) sea considerada inválida o inviable por un tribunal de jurisdicción competente, dicha disposición (o parte de esta) será aplicada o, si dicha aplicación no es posible, se considerará eliminada de este Acuerdo, mientras que el resto de este Acuerdo continuará con pleno vigor y permanecerá vigente conforme a sus términos y condiciones establecidos.

20. **Reconocimientos adicionales del Participante.**

(a) ENTIENDO Y RECONOZCO QUE, AL ACEPTAR ESTE ACUERDO, RENUNCIO A DETERMINADOS DERECHOS LEGALES, INCLUIDOS LOS DERECHOS DE PUBLICIDAD, EL DERECHO A RECIBIR COMPENSACIONES EN CASO DE LESIONES, MUERTE, PÉRDIDA DE PROPIEDADES O DAÑOS. ENTIENDO QUE ESTE DOCUMENTO ES UNA PROMESA DE NO DEMANDAR Y UNA EXONERACIÓN DE INDEMNIZACIÓN POR TODOS LOS RECLAMOS.

(b) HE LEÍDO CUIDADOSAMENTE TODO EL ACUERDO Y ENTIENDO COMPLETAMENTE TODOS SUS TÉRMINOS Y CONDICIONES. EXPRESO MI RECONOCIMIENTO Y ACEPTACIÓN DE QUE HE TENIDO LA OPORTUNIDAD DE LEER CUIDADOSAMENTE TODO EL ACUERDO Y DE QUE TODAS MIS PREGUNTAS FUERON RESPONDIDAS DE MANERA SATISFACTORIA.

Formularios, continuación

Por medio de la presente declaro, garantizo y acepto a las Partes Exoneradas que toda la información que se encuentra a continuación es verdadera y precisa:

- Tengo al menos 18 años de edad y estoy facultado legalmente para celebrar contratos en mi propio nombre, o si soy menor de 18 años de edad, mi padre, madre o tutor están facultados para celebrar contratos en mi nombre.
- He leído la totalidad de este Acuerdo, entiendo las palabras y el lenguaje de este Acuerdo, y acepto todos los términos y condiciones de este Acuerdo.
- He leído, entiendo y acepto cumplir con las reglas y políticas del Evento de CrossFit.
- Estoy al tanto y participo voluntariamente a pesar de los peligros y riesgos potenciales inherentes al Evento de CrossFit.

Nombre del participante: _____

Firma: _____

Fecha: _____

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

En calidad de padre o tutor del Participante cuyo nombre aparece más arriba, por la presente confirmo que he leído este Acuerdo y acepto todas y cada una de las disposiciones de este Acuerdo en representación mía (como si fuera el signatario directo de este Acuerdo) así como también en representación del Participante, con la intención vinculante irrevocable de este Acuerdo para mí, para el Participante y para cada uno de mis herederos, albaceas, administradores y cesionarios, y los del Participante, respectivamente. Afirmo y garantizo que tengo al menos 18 años de edad, que soy el padre o tutor legal del Participante mencionado anteriormente, y que tengo la autoridad legal para celebrar este Acuerdo y vincular al Participante.

Nombre del padre / madre / tutor legal en letra imprenta: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Formularios, continuación

ACUERDO DE CONFIDENCIALIDAD

Entiendo, reconozco y estoy de acuerdo con las siguientes cláusulas:

- Las preguntas y respuestas de la evaluación son propiedad exclusiva y confidencial de CrossFit, LLC y están protegidas por los derechos de propiedad intelectual de CrossFit.
- No divulgaré las preguntas o respuestas de la evaluación ni hablaré sobre el contenido de los materiales de la evaluación con ninguna persona sin el permiso previo por escrito de CrossFit.
- No copiaré ni intentaré realizar copias (escritas, fotocopiadas, fotografiadas o de ninguna otra manera) de ningún material de la evaluación, incluidas, sin limitación, cualquier pregunta o respuesta de la evaluación.
- No venderé, autorizaré, distribuiré, revelaré ni obtendré los materiales, las preguntas o las respuestas de la evaluación de ninguna otra fuente que no sea CrossFit.
- Acepto que las obligaciones establecidas en el presente Acuerdo permanecerán vigentes después de la evaluación y, si corresponde, después de la fecha de vencimiento de mi certificado.
- Acepto que cualquier violación de este Acuerdo será considerada como una infracción del Código de Conducta descrito en el Manual del Participante de Nivel 2, lo que me prohibirá revalidar el Certificado de Nivel 2 u obtener otro tipo de credenciales con CrossFit.

Nombre en letra imprenta: _____

Fecha: _____

Firma: _____

9. ACTUALIZACIONES DEL PROGRAMA

Esta sección contiene actualizaciones del alcance, la finalidad, los objetivos de aprendizaje, los requisitos de elegibilidad, los requisitos para el certificado y las tarifas del Nivel 2, y la fecha de entrada en vigencia del cambio.

- Vigente desde el 17 de septiembre de 2019: Actualización de la sección [8.2 EXENCIÓN](#). Actualizada para incluir la versión actualizada del documento de Aceptación del riesgo/Exención de responsabilidad/Publicidad.
- Vigente desde el 1 de enero de 2020: Actualización de la sección [1.5 OBJETIVOS DE APRENDIZAJE](#). Revisada para incluir el contenido actualizado del curso.
- Vigente desde el 1 de enero de 2020: Actualización de la sección [1.6 EVALUACIÓN DE NIVEL 2](#). Se revisaron los requisitos para eliminar los exámenes in situ del curso. Dichos exámenes se han reemplazado por un requisito de evaluación posterior al curso que debe completarse dentro de los 30 días posteriores a la fecha de cursado.
- Vigente desde el 1 de enero de 2020: Actualización de la sección [2.5 REQUISITOS DEL CERTIFICADO](#). Revisada para incluir los requisitos actualizados para la certificación y la finalización exitosa de la evaluación de Nivel 2 posterior al curso.
- Vigente desde el 1 de enero del 2020: Actualización de la sección [3.2.1 IDIOMAS DISPONIBLES](#): Revisada para incluir los idiomas disponibles para la evaluación y la Guía de Entrenamiento y el Cuaderno de Ejercicios de Nivel 2.
- Vigente desde el 1 de enero de 2020: Actualización de la sección [4 CÓMO COMPLETAR LA EVALUACIÓN](#). Revisada para incluir la actualización de los requisitos de evaluación y su administración.
- Vigente desde el 1 de enero de 2020: Eliminación de la política de apelaciones. Ya no es necesaria debido al formato de la evaluación.
- Vigente desde el 1 de enero de 2020: Eliminación de la política de solicitud de revisión manual. Ya no es necesaria debido al formato de la evaluación.
- Vigente desde el 1 de enero de 2020: Actualización de la sección [7.2 OBJETIVOS DE APRENDIZAJE](#). Revisada para incluir el contenido actualizado del curso.
- Vigente desde el 1 de enero de 2020: Actualización de la sección [7.3 RESUMEN DE CONTENIDOS DEL SEMINARIO](#). Revisada para reflejar la actualización completa del contenido y el cronograma del curso.
- Vigente desde el 1 de enero de 2020: Actualización de la sección [7.4 MODELO DE LA EVALUACIÓN DE NIVEL 2](#). Revisada para incluir los cambios en los contenidos del curso y la composición de la evaluación.