

REGLAMENTO OFICIAL

MANUAL INTERNACIONAL DE COMPETICIÓN Y NORMATIVA TÉCNICA
(Documento oficial aprobado por la Dirección Técnica Internacional VEKTOR APEX)

CONCEPTO GENERAL

VEKTOR APEX es la expresión más pura del rendimiento humano controlado.

Una competición diseñada para medir fuerza, resistencia, control técnico y disciplina mental en condiciones de máxima exigencia.

Cada atleta o equipo se enfrenta a un recorrido compuesto por ocho estaciones funcionales intercaladas con 400 metros de carrera, comenzando con una carrera de apertura.

El objetivo es completar el circuito en el menor tiempo posible, respetando los estándares de ejecución y las normas técnicas.

VEKTOR APEX no busca al más fuerte ni al más rápido, sino al más completo: quien combina potencia, control, estrategia y capacidad de sufrimiento con inteligencia

Principios del formato **VEKTOR APEX**

- Equidad real entre atletas y equipos.
- Estandarización internacional del esfuerzo.
- Respeto y disciplina como base del rendimiento



ESTRUCTURA GENERAL

- Carrera inicial: 400 m.
- Ocho estaciones funcionales intercaladas con 400 m de carrera.
- Distancia total de carrera: 3,2 km por atleta.
- Formato idéntico en todas las sedes VEKTOR APEX del mundo.

Cada estación representa una categoría de movimiento: empuje, tracción, salto, lanzamiento, desplazamiento o potencia combinada.

El diseño garantiza una carga fisiológica completa, uniforme y medible en todos los niveles competitivos.

MODALIDADES Y CATEGORÍAS

INDIVIDUAL

- Masculina
- Femenina

El atleta completa por sí solo todas las distancias y repeticiones del recorrido.

PAREJAS (DUO)

- Masculina
- Femenina
- Mixta (1 hombre + 1 mujer)

Ambos atletas corren todos los tramos y reparten el trabajo funcional libremente.

Solo uno trabaja a la vez, pero ambos deben participar en todas las estaciones.

EQUIPOS (TEAM 4)

- Categoría única (formato libre: masculina, femenina o mixta).
- Todos los miembros corren las secciones de carrera y dividen el trabajo libremente.
- Cada atleta debe participar al menos en una parte del esfuerzo total.

El formato TEAM simboliza la esencia VEKTOR: unidad, estrategia y esfuerzo colectivo

EJECUCIÓN DE MOVIMIENTOS Y ESTÁNDARES

Los estándares VEKTOR APEX garantizan claridad, seguridad y justicia deportiva.

Cada atleta debe ejecutar los movimientos con control, potencia y técnica adecuada.

Los jueces aplicarán las normas con rigor y coherencia, priorizando la honestidad competitiva.

ESTACIÓN	INDIVIDUAL	PAREJAS (DUO)	EQUIPOS (TEAM 4)	CARGAS MASC / FEM
ROWERG	500 m	750 m	1000 m	—
BOX JUMPS	25 repeticiones	40 repeticiones	80 repeticiones	50 cm
BURPEE JUMP FORWARD	50 m	80 m	120 m	—
SKIERG	500 m	750 m	1000 m	—
SLAM BALL OVER SHOULDER	25 repeticiones	40 repeticiones	60 repeticiones	40 kg / 30 kg
FARMER CARRY	3 x 25 m	4 x 25 m	6 x 25 m	2 x 24 kg 2 x 16 kg
AIR BIKE	500 m	750 m	1000 m	—
WALL BALLS	30 repeticiones	50 repeticiones	80 repeticiones	9 kg / 6 kg (3 m / 2,8 m)

1) RowErg



- La máquina parte desde cero.
- Se debe permanecer sentado durante toda la ejecución.
- Extensión completa de piernas y tracción controlada de brazos.
- No se permite abandonar el puesto antes de completar la distancia.

CONSEJO:

Mantén una cadencia constante; las primeras 10 paladas marcan el ritmo.

2) Box Jumps



- Salto con ambos pies desde el suelo.
- Extensión completa de caderas arriba antes de bajar.
- Se permite bajar con "step-down", no subir con "step-up".

CONSEJO:

Salto controlados y aterrizajes estables ahorran energía.

3) Burpee Jump Forward



- Pecho y caderas deben tocar el suelo.
- El salto debe generar avance real.
- Se debe completar toda la distancia marcada.

CONSEJO:

Mantén un ritmo constante; la respiración marca el control.

4) SkiErg



- Monitor desde cero.
- Técnica libre (simétrica o alterna).
- Ambas manos deben permanecer en contacto con los mangos.

CONSEJO:

Usa piernas y cadera; el movimiento fluido rinde más que la fuerza bruta

5) Slam Ball Over Shoulder



- El balón parte desde el suelo y debe superar la línea del hombro.
- Debe caer libremente detrás del cuerpo.
- Cada repetición comienza desde el suelo tras la caída.

CONSEJO:

Usa piernas y cadera como motor, mantén la espalda firme

6) Farmer Carry



- Transportar dos kettlebells (una en cada mano) hasta completar la distancia.
- Postura erguida, mirada al frente.
- Si cae una pesa, reanudar desde el punto de caída.
- Permitido: magnesio y guantes.
- Prohibido: correas o straps.

CONSEJO:

Pasos cortos y rápidos, tronco recto y ritmo constante.

7) Air Bike



- Monitor desde cero.
- Mantener movimiento continuo hasta alcanzar la distancia.
- Prohibido levantarse del asiento o empujar lateralmente.

CONSEJO:

Ritmo sostenible, guarda un sprint final para los últimos 100 m

8) Wall Balls



- Sentadilla controlada hasta 90° de flexión de cadera.
- Lanzar el balón al objetivo (3 m masc / 2,8 m fem).
- La repetición solo cuenta si el balón impacta el punto marcado.

CONSEJO:

Usa el rebote para encadenar repeticiones; controla el ritmo.

CONSEJOS GENERALES

- Controla las transiciones: perder 5 segundos por estación equivale a 1 minuto total.
- Cuida la técnica bajo fatiga: los errores cuestan tiempo y penalización.
- Respira con propósito: adapta tu ritmo a cada estación.
- No improvises: entrena cada movimiento.
- Domina tu mente: resistir vale más que rendirse.

MATERIAL Y CONDICIONES

-  Permitido: guantes, magnesio, cinturón lumbar y rodilleras.
-  Prohibido: correas, ganchos, straps o alterar el material de competición.

Cualquier manipulación indebida implica descalificación inmediata.

CRONOMETRAJE Y CLASIFICACIÓN

- El cronómetro inicia en la salida oficial.
- El tiempo final se registra al cruzar la meta (atleta o último miembro del equipo).
- Desempates: se resuelven por tiempo acumulado en estaciones.

CLASIFICACIONES OFICIALES

- Individual Masculino
- Individual Femenino
- Parejas Masculinas
- Parejas Femeninas
- Parejas Mixtas
- Equipos (categoría única)

PENALIZACIONES Y SANCIONES

INFRACCIÓN	PENALIZACIÓN
Repetición no válida no corregida	No rep.
Error de recorrido o atajo	+3 minutos o descalificación
Cambio indebido de atleta (DUO/TEAM)	+2 minutos acumulables
Conducta antideportiva o insultos	Descalificación inmediata y expulsión

Los jueces **VEKTOR** tienen autoridad absoluta en el área de competición.

Sus decisiones son definitivas e inapelables durante el evento.

CÓDIGO DE CONDUCTA VEKTOR

El respeto es la base del rendimiento.

Todo atleta, juez o miembro del staff VEKTOR APEX debe mantener una conducta ejemplar antes, durante y después de la competición.

- Se prohíbe el lenguaje ofensivo o gestos antideportivos.
- Las faltas graves implican expulsión inmediata.
- Las apelaciones deben presentarse por escrito en un máximo de 10 minutos tras la prueba.
- La indumentaria debe ser funcional y representar los valores VEKTOR.

***VEKTOR APEX ES MÁS QUE UNA COMPETICIÓN:
ES UNA COMUNIDAD DE RESPETO, DISCIPLINA Y SUPERACIÓN.***

FILOSOFÍA VEKTOR APEX

VEKTOR APEX es el nuevo estándar del esfuerzo humano.

No mide músculos, mide voluntad.
No premia la velocidad vacía, sino el
rendimiento completo.

Cada metro, cada repetición y cada segundo
cuentan.

No hay atajos, no hay trucos: solo cuerpo, mente
y precisión.

VEKTOR APEX representa la pureza del esfuerzo
físico.

Aquí se compite con respeto, se sufre con
orgullo y se gana con honor.

