



NORMATIVA

1- Los WOD se publicarán en las fechas descritas y el tiempo límite para subir el resultado será hasta las 23:59 del último día Ejemplo: 9 de Diciembre publicación, 15 de Diciembre hora 23:59 límite para subirlo. Éste año los resultados de los WODs no serán visibles para el resto de equipos hasta que finalice el plazo del WOD, así, no habrá que esperar al último momento para subir el resultado.

2- A partir de su publicación los WODs podrán ser realizados y subidos tantas veces como se quiera hasta límite de subida establecido.

3- Los WODs podrán realizarse solo en el siguientes contexto:

- En cualquier OPEN BOX / OPEN QR y deberá ser grabado, video claramente visible los standars de las reps.

4- En caso de que tu video sea revisado, se procederá de la siguiente manera:

4.1- Si se considera una rep no válida se penalizará con 5" cada NO REP.

4.2- Si hay más de 10 reps no válidas, además de la penalización por reps se añadirá la +20% en el resultado final.

4.3- Si se considera oportuno, el wod puede darse como nulo.

Todas las reps no válidas serán especificadas en la penalización.

5- Los WODs han de validarse mediante la introducción del resultado en la App CFDNT Crossfit introduciendo los campos debidamente cumplimentados y el link al video que previamente habrá de ser subido a Youtube, todo ello antes de terminar el plazo marcado como tope el último día a las 23:59 de la fecha marcada para cada Wod.

6- En caso de empate prevalece Time break.

7- Los WODs serán 3 Online +1 presencial el día 1 de Febrero (podrá realizarlo 1 solo miembro de la pareja) + 2 presenciales el día de la final. (1 todos y otro solo los clasificados de cada categoría)

8- Si alguna pareja de atletas no puede hacer una de las pruebas puntuará directamente en el puesto siguiente al último del ranking en validar ese WOD.

9- Las normas y condiciones (salvo que así lo especifique el Staff del Txapel) serán las habituales de cada Box, ejemplo lanzar pesos o condiciones de carrera de cada Box.

10- Se podrá realizar sólo un cambio de pareja, si se hace, será definitivo y se deberá comunicar al staff vía mail. info@crossfitdonostia.es ; el evento presencial del día 1 tendrá la posibilidad de hacerse de forma individual pero tendrá un penalti.

PUNTUACIONES

WOD 1 = 100pts

WOD 2 = 100pts

WOD 3 = 100pts

WOD 4 = 100pts

WOD 5 = 100pts

WOD 6 (FINAL) = 200pts