



TXAPEL TWINS 2022-2023

Se acerca Diciembre y con ello la 5a edición de nuestro Txapel Twins. Como bien sabéis, será una competición por parejas que podrá ser compuesta por una atleta femenina y un atleta masculino, dos atletas masculinos o dos atletas femeninas.

REGLAS

Todos los Wods clasificatorios, se deberán realizar y subir dentro de las fechas que publiquemos (Cada WOD, en la semana establecida), véase "Fechas de los Wods".

Para que el WOD se valide, deberá ser grabado y subido a la aplicación CFDNT Crossfit, dentro de las fechas correspondientes.

Los videos de los primeros 20 clasificados podrán ser revisados.

Los WODS del Txapel deberán realizarse en OPEN BOX dentro del plazo descrito a continuación en "Fechas de los Wods".

FECHAS DE INSCRIPCIÓN

APERTURA: La fecha de inscripción del Txapel Twins se abrirá el día 7/11/2022

CIERRE: La fecha se cerrará el día 18/12/2022 coincidiendo con el último día de subida de resultados del 1er WOD

PLATAFORMA DE INSCRIPCIÓN: App CFDNT Crossfit (AimHarder)

* Cada pareja deberá elegir un nombre para su equipo.

PRECIO DE INSCRIPCIÓN

20€ x Atleta SIN camiseta.

40€ x Atleta CON camiseta CFDNT 10 Aniversario EDITION. **Para solicitar camiseta enviar un mail a info@crossfitdonostia.es y os pediremos la talla.**

* La camiseta será un diseño CFDNT 10 ANIVERSARIO que para quienes no realicen el Txapel se pondrá a la venta bajo pedido por 25€ a toda la Komunity una vez cerrado el plazo de inscripciones.

FECHAS DE LOS WODS

Los Wods se publicarán los DOMINGOS por la tarde y se cerrará según wod mirar fechas.

WOD 1: del 8 al 18 Diciembre 2022

WOD 2: del 5 al 15 de Enero 2023

WOD 3: del 26 de Enero al 5 Febrero 2023

WOD 4/5: presencial día 18 de Febrero **(Coincidiendo con el aniversario 10 AÑOS CFDNT)**



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: 8 de Diciembre publicación, 18 Diciembre día límite para validarlo.

2- A partir de su publicación los WODs podrán ser realizados y validar sus resultados hasta el tiempo límite establecido.

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

- En cualquier OPEN BOX y deberá ser grabado, video claramente visible los standards 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 1".

4.2- Si hay más de 4 reps no válidas, además de la penalización por reps se añadirá la +20% en el resultado final.

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

Todas las reps no válidas serán especificadas en minuto y segundo exacto donde se haya producido el movimiento que no cumpla el standard.

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 en el domingo a las 23:59 de la fecha marcada para cada Wod.

6- En caso de empate prevalece RX sobre escalado.

7- Los WODs serán 3+1 presencial el día de la final y los 20 mejores harán un 5º WOD FINAL.

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 un cambio de pareja, si se hace será definitivo y se deberá comunicar al staff vía mail. info@crossfitdonostia.es

PUNTUACIONES

WODs 1, 2, 3, 4 puntuarán 100pts cada.

WOD 5 Final 300pts.



TXAPEL TWINS 2022/2023

Txapel Twins es una competición interna CFDNT por parejas compuesta de una serie de 4 eventos clasificatorios + 1 Final que este año celebrará su 5ª edición y coincidirá con el 10 aniversario de CFDNT.

Queremos recordar el espíritu de esta competición que tiene un carácter amistoso y en el que debe prevalecer el buen ambiente para con todos los competidores así como para con todos los organizadores. Es por ello que se pide que cualquier ruego, queja, propuesta se mantenga al margen de los Coaches en sus horas de clase y en cualquier caso se envíe un mail a info@crossfitdonostia.es

El Txapel es por y para vosotros.

Como siempre esperamos la máxima participación de todos vosotros ya que se seguirá contando con Wods para todos los públicos donde habrá escalas para que todo el mundo pueda disfrutar independientemente del nivel.

Participar ya es ganar, nuevos retos, nuevas sensaciones nuevos estímulos!! por lo que no nos fijemos en qué puesto quedamos o cómo vamos en el Ranking, sino en el esfuerzo de cada uno por superarse así mismo!

Txapel Twins 2022/2023, 5 años de TXAPEL y 10 años de CFDNT !!!!
Te esperamos!!

#CFDNTCrossfit