



## 1.1 THE SUMMER FIT CHALLENGE

THE SUMMER FIT CHALLENGE 2021 será una competición por equipos con un clasificatorio On Line de 3 wods y un EVENTO FINAL presencial.

## 1.2 WODS CLASIFICATORIOS

Los wods clasificatorios serán publicados en el mes de Mayo y serán 3 wods y cada uno de ellos tendrá sus bases que detallamos a continuación:

WOD 1: Individual / Fecha límite para subir el resultado 30 de Junio.

WOD 2: Por parejas / Fecha límite para subir el resultado 31 de Julio.

WOD 3: Equipo / Fecha límite para subir el resultado 31 de Agosto.

EVENTO FINAL: Tras el ránking de los 3 wods clasificatorios se realizará un evento final el fin de semana 11/12 de Septiembre que tendrá lugar en las instalaciones de CFDNT.

## 1.2 NORMATIVA / VIDEOS / RESULTADOS

**The Summer Fit Challenge** será una competición por equipos de 4 componentes que deberá constituirse por 2/3 atletas masculinos y mínimo 1 atleta femenina por equipo. Posibilidad de sustitución de un componente del equipo por causa justificada y de forma permanente.

**Fecha límite de inscripción** con camiseta incluida 31 de MAYO o 30 de Junio sin camiseta (fecha límite de subir el resultado del primer wod) Inscripciones abiertas a partir del 13 de Mayo.

Coste de Incripción 40€ por equipo. (Camiseta incluida dentro de plazo inscripción, del 13 de Mayo a 31 de Mayo)

Para validar cada equipo deberá inscribirse en la APP AIM HARDER o´ CFDNT - Crossfit como atleta individual y su vez como Equipo.

Cada wod clasificatorio deberá ser grabado en base a las indicaciones descritas para cada evento y deberán ser subidos a la red junto con el resultado para demostrar la veracidad de la prueba. Los videos serán revisados por parte de la organización pudiéndose penalizar e incluso desestimar el resultado en caso de incumplimiento grave. La organización se reserva el derecho a penalizar en la medida que justamente interprete, siguiendo unos criterios objetivos que se indicarán en el apartado penalizaciones.

Los resultados deberán subirse antes de cumplir el plazo de cada evento siendo responsabilidad del atleta subir el resultado en tiempo y forma descrito no pudiendo alegar problemas técnicos propios o ajenos.

WOD 1 (Individual)

**3 RONDAS**

**10 SNATCH 40/30**

**20 STOJ**

**30 BOX JUMP OVER (Medio/Bajo)**

**STANDARES MOVIMIENTOS:**

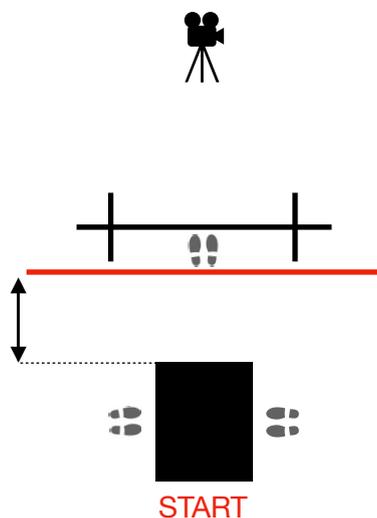
Snatch: 1 solo movimiento / Extensión completa brazos, cadera y rodillas

STOH: Todas las variantes están permitidas / Extensión completa brazos, cadera y rodillas

Box Jump Over: Saltar con los dos pies al mismo tiempo y terminar al otro lado del cajón.

**PUNTUACIÓN:** El resultado será la suma de todos los tiempos realizados por los miembros del equipo individualmente.

**GRABACIÓN:**



Timer hacia arriba

Comenzar donde marca START.

Snatch frente a cámara

Box Jump laterales a cámara

Al comienzo de la grabación se deberá realizar presentación del atleta (nombre/apellidos/nombre de equipo) y verificar medidas o standar descrito en el dibujo esquema así como pesos.

El Wod deberá ser grabado y subido junto con el resultado en AimHarder, se recomienda juez aunque no será obligatorio. Deberá verse claramente los movimientos del atleta sin poder salirse del encuadre de la imagen, los videos no pueden sufrir cortes ni ediciones de ningún tipo.

## WOD 2 (Twins)

### FOR TIME (cap 16)

20 2DB P.CLEAN SYNCRO 20/12,5

20 TTB SYNCRO

20 2DB S.CLEAN SYNCRO

REST 2'

20 2DB S.CLEAN SYNCRO

20 TTB SYNCRO

20 2DB P.CLEAN SYNCRO 20/15

### STANDARES MOVIMIENTOS:

**DB Power Clean:** El movimiento comienza cuando ambos DB se despegan del suelo y termina con los DB tocando el hombro, codos por delante del Dumbbell y totalmente extendidos, cadera y rodillas debiendo coincidir ambos miembros del equipo simultaneamente en esta posición final antes de comenzar la siguiente repetición.

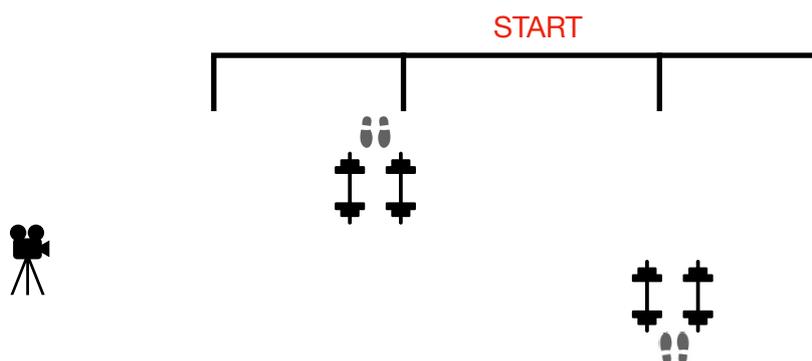
Una vez iniciado el movimiento no se puede parar.

**TTB:** El atleta debe partir de una posición colgado en la barra. Ambos pies deben hacer contacto con la barra al mismo tiempo. Al inicio de cada repetición los pies deben romper la vertical de la barra. Los pies de ambos miembros del equipo deben tocar claramente la barra simultáneamente.

**DB Squat Clean:** El movimiento comienza cuando ambos DB se despegan del suelo y se deben cargar hasta los hombros realizando un Squat debiendo bajar la cadera por debajo de las rodillas y termina con los DB tocando hombro, codos por delante del Dumbbell y totalmente extendidos, cadera y rodillas debiendo coincidir ambos miembros del equipo simultáneamente en esta posición final antes de comenzar la siguiente repetición. Una vez iniciado el movimiento no se puede parar.

**PUNTUACIÓN:** El resultado final será la suma de los resultados de las 2 parejas.

### GRABACIÓN:



Timer hacia arriba

Comenzar donde marca START al principio del wod y tras el Rest.

TTB mirando hacia DB

Movimientos de DB en la posición descrita en dibujo esquema.

Al comienzo de la grabación se deberá realizar presentación de los atletas (nombre/apellidos/ nombre de equipo) y verificar medidas o standar descrito en el dibujo esquema así como pesos. El Wod deberá ser grabado y subido junto con el resultado en AimHarder además de ser supervisado y validado por un juez oficial determinado por parte de la organización. Deberá verse claramente los movimientos del atleta sin poder salirse del encuadre de la imagen, los videos no pueden sufrir cortes ni ediciones de ningún tipo.

WOD 3 (Equipos WORM)

## FOR TIME (12'CAP)

40 SYNCRO FACE WORM BURPEE

20 WORM CLEAN & JERK

40 SYNCRO FACE WORM BURPEE

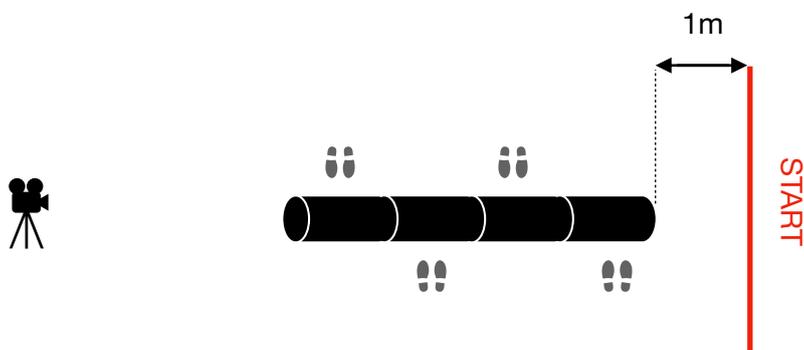
### STANDARES MOVIMIENTOS:

Burpee: Todos los atletas deberán tener el pecho en el suelo simultáneamente de cara al gusano (dos atletas a un lado y los otros dos atletas al otro lado como marca el dibujo esquema) antes de comenzar el movimiento. El salto debe realizarse saltando con ambos pies a la vez. En caso de NO REP se debe repetir el mismo lado.

Clean & Jerk: La repetición comenzará con el gusano en el suelo, los atletas deberán cargarlo todos del mismo lado hasta los hombros y pasar al lado contrario, antes de bajarlo al suelo para la siguiente repetición deberá verse claramente que el gusano apoya sobre el hombro contrario de todos los miembros del equipo. Hay que alternar lados y en caso de NO REP no será necesario repetir lado.

PUNTUACIÓN: El resultado final será el tiempo realizado o las reps + time cap.

### GRABACIÓN:



Timer hacia arriba.

Comenzar donde marca START.

Al comienzo de la grabación se deberá realizar presentación del equipo (nombre de equipo) y verificar medidas o standar descrito en el dibujo esquema así como pesos. El Wod deberá ser grabado y subido junto con el resultado en AimHarder además de ser supervisado y validado únicamente por Arka, Izeta o Nach). Deberá verse claramente los movimientos del atleta sin poder salirse del encuadre de la imagen, los videos no pueden sufrir cortes ni ediciones de ningún tipo.

### PENALIZACIONES GENERALES

En caso de no cumplir con alguno de los standares de grabación (ejemplo, timer hacia arriba, presentación, situación de comienzo del wod, grabación confusa....) la penalización será de +20 segundos por cada infracción cometida pudiéndose llegar a invalidar el wod por reiterados fallos o gravedad de estos.

Las repeticiones deben ser claras, en caso de duda se estimará como NO REP. Cada No REP contabilizada en video sumará +5 segundos, si se superan las 15 no reps se penalizará el resultado con +50% del resultado original.

## RESULTADOS Y VIDEOS

Los resultados de los Wods Clasificatorios deben subirse manualmente a la aplicación.

WOD 1 : Suma de tiempos de todos los componentes del Equipo.

WOD 2: Suma del resultados de las 2 parejas, en caso de Cap + reps, cada rep contaría 1 segundo en el resultado final.

WOD 3: Resultado final.

Cada equipo deberá subir todos los videos en una sola cuenta de Youtube con enlace a un canal que se llamará. **Nombre de Equipo** Summer Fit Challenge 2021

Cada video debe tener denominado el nombre de la siguiente manera

WOD 1

**Nombre de Atleta 1** SFC 2021 WOD 1 (ejemplo: Mikel SFC 2021 WOD 1)

**Nombre de Atleta 2** SFC 2021 WOD 1

**Nombre de Atleta 3** SFC 2021 WOD 1

**Nombre de Atleta 4** SFC 2021 WOD 1

WOD 2

**Nombre de Atleta 1 y 2** SFC 2021 WOD 2 (ejemplo: Mikel y Asier SFC 2021 WOD 2)

**Nombre de Atleta 3 y 4** SFC 2021 WOD 2

WOD 3

**Nombre de Equipo** SFC 2021 WOD 3

En todos los casos los resultados y videos deben estar subidos en el tiempo establecido y en el canal de Youtube de la forma descrita. Al introducir el resultado, la app os pedirá un link de video por lo que debéis introducir el link que dirige a vuestro canal **Nombre de Equipo** Summer Fit Challenge 2021

## **EVENTO FINAL**

Tras los 3 WODS clasificatorios online y la revisión de los resultados, 8 de los 12 equipos se clasificarán para participar en un evento presencial que se celebrará el día 18 de Septiembre a la mañana y que constará de 1 WOD PRESENCIAL entre los 8 equipos (suma de puntuación Online + wod Presencial y determinará los puestos entre el 3º y el 12º y una FINAL a 2 donde la puntuación se reseteará a 0, quien gane la final gana el Summer Fit Challenge 2021 determinando 1er y 2º puesto.

