

BOXFIT CENTER

REGLAMENTO

WWW.GAMES.BOXFITCENTER.ES



28 FEBRERO DON BENITO



ORGANIZACIÓN

BOXFIT CENTER organiza competición híbrida el 28 de Febrero en las Instalaciones del Boxfit Center sito en Calle Batanejo, N° 5 Don Benito (Badajoz)



PARTICIPANTES

Podrá participar toda persona mayor de 16 años en la fecha de dicha competición .

Las personas inscritas recibirán Email de confirmación que deberán presentar el día de la competición para recibir credenciales de participación.

CATEGORIAS

 DOBLES FEMENINOS

 DOBLES MASCULINOS

 DOBLES MIXTOS





Categoría
Dobles/Femeninos

-750m Run-

100 Wall balls (4kg)

-750m Run-

80 Cal Skier

-750m Run-

20 BBJO

-750m Run-

80 Cal Row

-750m Run-

100 Lunges (10kg)

-750m Run-

100m Farmer Carry (16kg)

-750m Run-

100m Tire Flip (70kg)

-750m Run-

Categoría
Dobles/Masculinos-Mixto

-750m Run-

100 Wall balls (6kg)

-750m Run-

80 Cal Skier

-750m Run-

20 BBJO

-750m Run-

80 Cal Row

-750m Run-

100 Lunges (20kg)

-750m Run-

100m Farmer Carry (24kg)

-750m Run-

100m Tire Flip (100kg)

-750m Run-


WOD OFICIAL

No es solo una lista de ejercicios.

Es el reto que llevas semanas preparando.

Es el momento de poner a prueba tu físico, cabeza y constancia.

750 M RUN

- Ambos atletas: 3 VUELTAS AL RECORRIDO
 - SALEN JUNTOS
 - REGRESAN JUNTOS
 - DIFERENCIA MÁXIMA PERMITIDA: 5 METROS
 - SI LLEGA UNO SOLO → DEBE ESPERAR
 - ATAJOS O SALTARSE RECORRIDO → PENALIZACIÓN
-  EL TIEMPO FINAL SE TOMA CUANDO ENTRA EL SEGUNDO ATLETA.



100 WALL BALL

- CADERA CLARAMENTE POR DEBAJO DE LA RODILLA
- EL BALÓN TOCA LA DIANA CORRESPONDIENTE
- EL JUEZ CANTA NO REP EN EL MOMENTO

✗ NO PROFUNDIDAD
✗ NO TOCA DIANA
→ NO REP
CAUSAS DE NO REP ✗

NO PROFUNDIDAD: SENTADILLA POR ENCIMA DE LA PARALELA.
NO DIANA: EL BALÓN NO LLEGA O GOLPEA FUERA DEL OBJETIVO.
FALLO TÉCNICO: EL BALÓN CAE ANTES DE INICIAR EL LANZAMIENTO.

CATEGORÍAS, PESOS Y ALTURAS

DOBLES MASCULINOS
6 KG / 3,05 M

DOBLES FEMENINOS
4 KG / 2,75 M

DOBLES MIXTOS
6 KG / 3,05 M



80 CAL SKIER

- Comprobación por juez y participantes el reinicio del ski.
- Antes de comenzar el workout, la maquina debe ser (re)ajustada por un juez.
- Después de completar las calorías requeridas (80 calorías) el participante debe levantar el brazo para llamar a un juez y confirmar que se a completado la distancia.
- Al recibir la confirmación de finalización por parte del juez la pareja podrá abandonar el workout.
- Si el atleta incumple con alguno de los puntos mencionados anteriormente , recibirá una sanción de tiempo.
- El miembro de la pareja en reposo permanecerá en la zona designada.
- No levantar los pies de la base durante el ejercicio y no soltar los mangos de agarre hasta que no se complete el workout
- El tiempo de penalización se basara en la gravedad del incumplimiento.



20 BBJ

- El burpee over the box empieza con el atleta al lado del box realizando un burpee y acaba con el atleta pasando (dando un paso / STEP o saltando) apoyando los dos pies sobre el box y bajando al otro lado, tocando con los dos pies en el suelo.
- El atleta podrá hacer step en el burpee tanto para echarse al suelo como para levantarse. Podrá hacerlo de frente o de lado al cajón. No se podrá apoyar sobre el cajón ninguna parte del cuerpo que no sean los pies. No será necesario el bloqueo de la cadera encima del cajón.
- Es OBLIGATORIO tocar con el pecho en el suelo. La repeticiones de los burpees over the box terminan cuando el atleta ha realizado las 20 repeticiones, tocando en la última en el suelo con los pies.



80 CAL ROW

- Antes de comenzar el workout, la máquina debe ser (re)ajustada por un juez.
- El ajuste del dumper en el ergómetro estará preajustado a la siguiente resistencia: 5.
- Los pies del participante en activo deben permanecer en los soportes del remo desde antes de coger el agarre, y deben permanecer en estos soportes durante todo el workout.
- Después de completar la distancia requerida (80 cal) el participante debe levantar el brazo para llamar a un árbitro y confirmar que ha completado la distancia.
- Al recibir la confirmación de finalización por parte del árbitro, la pareja podrá abandonar el workout.



100 LUNGES

- Comienza cuando el participante recoge la pesa de la zona designada.
- En cada zancada, la rodilla trasera debe tocar el suelo.
- Una repetición termina con las rodillas y las caderas completamente extendidas.
- Las zancadas deben alternar las rodillas tocando el suelo.
- El participante puede dar zancadas de manera continua o detenerse después de cada zancada con ambos pies paralelos en el suelo.
- El workout se completa cuando el participante devuelve las mancuernas a la zona designada . FACE Si el participante infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada.



FARMER CARRY 100M

- Este workout comienza recogiendo las dos kettlebells de la zona designada junto a la línea de salida, teniendo que llegar hasta la zona delimitada para realizar el giro y se transportarán hasta el final del recorrido.
- El participante en activo transportará las dos kettlebells en todo momento mientras avanza.
- Debe llevar una kettlebell en cada mano con los brazos extendidos ambos lados de su cuerpo.
- Está permitido dejar las kettlebells en el suelo para descansar siempre que no se muevan hacia delante cuando se dejen.
- El workout se completa cuando se han recorrido los 100 metros en total, y las kettlebells se llevan a la zona designada.





PENALIZACIONES GENERALES

● **NO REP → REPETIR REP**

● **SALTARSE ESTACIÓN → +10 BURPEES AL FINAL**

● **GIRO MAL HECHO EN CARRY → REPETIR TRAMO**

● **AYUDA NO PERMITIDA → REPETIR REPS**

● **FALTA DE RESPETO AL JUEZ → DESCALIFICACIÓN**





HORARIOS Y PREMIOS

CATEGORÍAS

DOBLES MASCULINOS

1º 150€

2ª 100€

3ª 50€

DOBLES FEMENINOS

1º 150€

2ª 100€

3ª 50€

DOBLES MIXTOS

1º 150€

2ª 100€

3ª 50€

HORARIO

Entrega de premios a partir de las 17:00 h



INSCRIPCIONES

FORMA DE PAGO

- Al inscribirte , recibirás un correo con toda la información que deberá ser presentada a la recogida de los dorsales y chips de tobillo para el control de la misma.
- El horario de recogida de dorsales y tandas de salida, será comunicado la semana de la competición, en la pagina del evento.
- La forma de pago debe realizarse a través de la pagina oficial.
- <https://games.boxfitcenter.es/>



ASISTENCIA MEDICA Y SEGUROS



ASISTENCIA MÉDICA

SEGURO RESPONSABILIDAD CIVIL



CONTROL NORMATIVA

ACEPTACIÓN: Al inscribirse, el atleta acepta este reglamento y declara estar apto para la alta intensidad.



DERECHOS DE IMAGEN

SI ACEPTA

EL PARTICIPANTE PERMITE CAPTACION Y DIFUSION DE IMAGENES DURANTE LA REALIZACION DE LA PRUEBA



ACEPTACIÓN: Al inscribirse, el atleta acepta este reglamento y declara estar apto para la alta intensidad.



RECLAMACIONES

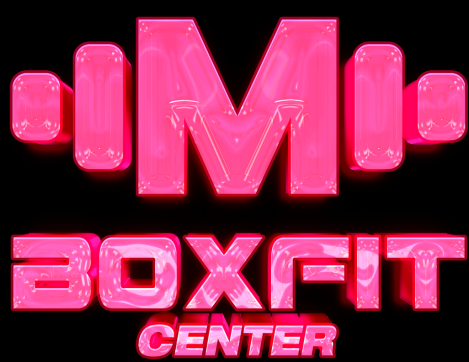
TODA RECLAMACION SERA REVISADA SI SE REALIZA ANTES DE LOS 5 DIAS PREVIOS A LA FECHA DEL EVENTO REALIZANDO EL CORRESPONDIENTE ESCRITO DIRIGIDO A LA EMPRESA ORGANIZADORA.

ACEPTAN EL CUMPLIMIENTO DE ESTE MANUAL DE EJECUCIÓN DE LA PRUEBA , RESPETANDO LAS INSTALACIONES, MANTENIENDO LA DEPORTIVIDAD CON SUS COMPAÑEROS/AS Y JUECES.





EQUIPO DE ORGANIZACION



Boxfit Center

Centro referencia del evento .
Direccion ,productor y gestion del evento.



@boxfitcenter_db



Gonzalo Delgado

Encargado de gestión de publicidad y
redes sociales.



@gonzalodce

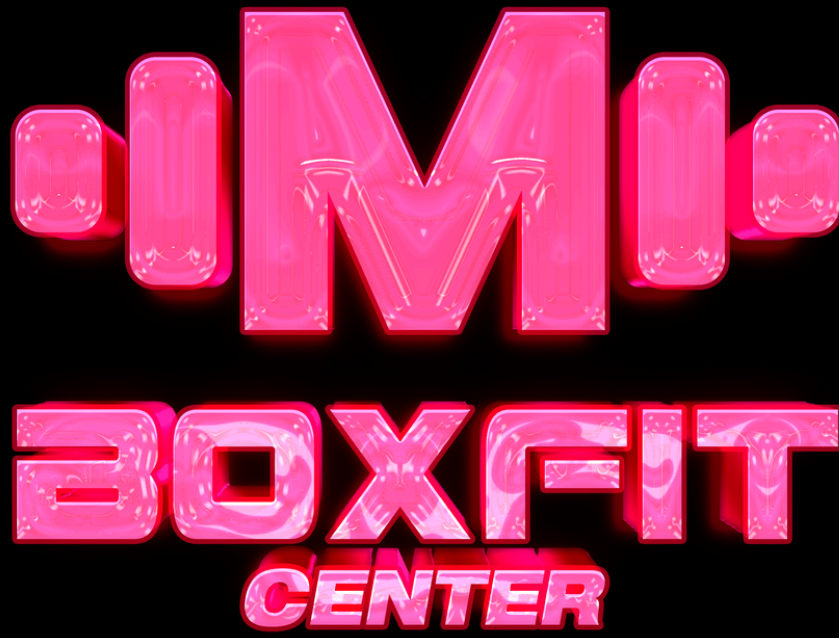


Atienza Eventos

Empresa dedicada a la organización y
planificación de eventos.



@atienza_eventos



INFO.



ALEJANDRO: 651 06 28 20
MIGUEL: 687 69 17 54



www.boxfitcenter.es



mboxfitcenter@gmail.com



Calle Batanejo N°5 Don Benito/Badajoz
06400



GRACIAS!!