



## **TXAPEL TWINS 2023-2024**

Se acerca Diciembre y con ello la 6a 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 YouTube y el resultado la aplicación CFDNT Crossfit, dentro de las fechas correspondientes.

Los videos podrán ser revisados a efectos de cumplir las normas.

Los WODS del Txapel deberán realizarse solo 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 15/11/2023

CIERRE: La fecha se cerrará el día 18/12/2023 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

Para realizar realizar la inscripción se hará a través de la App CFDNT Crossfit entrando en **MENÚ / Competiciones / Txapel Twins 2023-2024**

### **FECHAS DE LOS WODS**

WOD 1: del 8 al 18 Diciembre 2023

WOD 2: del 5 al 15 de Enero 2024

WOD 3: del 26 de Enero al 5 Febrero 2024

WOD 4/5: presencial día 17 de Febrero 2024 **(Coincidiendo con el aniversario 11 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 estándares 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.

4.2- Si hay más de 5 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 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 RX sobre escalado.

7- Los WODs serán 3 Online +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 sólo un cambio de pareja, si se hace será definitivo y se deberá comunicar al staff vía mail. [info@crossfitdonostia.es](mailto:info@crossfitdonostia.es)



## **PUNTUACIONES**

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

WOD 5 Final 300pts.

## **TXAPEL TWINS 2023/2024**

Txapel Twins es una competición interna CFDNT por parejas compuesta de una serie de 4 eventos clasificatorios + 1 Final que este año celebrará su 6ª edición y coincidirá con el 11 aniversario de CFDNT.

Queremos recordar el espíritu de esta competición que tiene un carácter de superación de Komunity 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](mailto:info@crossfitdonostia.es)

El Txapel es por y para vosotros, la Komunity.

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!!

**Txapel Twins 2023/2024, 6 años de TXAPEL y 11 años de CFDNT !!!!**

**Te esperamos!!**

#CFDNTCrossfit