



TXAPEL TWINS 2024-2025

Se acerca Diciembre y con ello la 7ª 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. Y este año contará con 2 categorías, RX y Scaled!

REGLAS GENERALES

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, así como el resultado a 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 / OPEN QR dentro del plazo descrito a continuación en **“Fechas de los Wods”**.

EXPLICACIÓN CATEGORÍAS

Este año hemos introducido una nueva categoría para quienes pensarán que la categoría RX era demasiado exigente para ellos, la categoría SCALED. Quien se quiera animar a competir con una demanda de pesos y movimientos más sencillos, ésta es su categoría.

La categoría RX será similar a los años anteriores.

A modo de guía los estándares de RX serán:

Standares RX

Pesos: DBs 20kg/12,5kg , Clean & Jerk 60kg/40kg, Snatch 40kg/30kg, KB 24kg/16kg (en la final puede que haya movimientos con algo más de peso)

Gimnásticos simples Toes to Bar, Pull Ups, HSPU, Wall Walks.

Gimnásticos complejos B. MU, HS WALK, R. MU, al menos 1 de la pareja.

* Los pesos y movimientos son orientativos y deberían ser capaces de realizarlos varias veces con solvencia

Standares SCALED

Pesos: DBs 15kg/10kg , Clean & Jerk 40kg/30kg, Snatch 35kg/25kg, KB 20kg/12kg (en la final puede que haya movimientos con algo más de peso)

Single Under, Ring Row, Wall Walk, TTB

* Los pesos y movimientos son orientativos y deberían ser capaces de realizarlos varias veces con solvencia



FECHAS DE INSCRIPCIÓN

APERTURA: La fecha de inscripción del Txapel Twins se abrirá el día 19/11/2023

CIERRE: La fecha se cerrara el día 15/12/2023 coincidiendo con el último día de subida de resultados del 1er WOD

PLATAFORMA DE INSCRIPCIÓN: App CFDNT Crossfit (AimHarder) [MENÚ / Competiciones / Txapel Twins 2024-2023](#)

* Cada pareja deberá elegir un nombre para su equipo.

PRECIO DE INSCRIPCIÓN 40€ x Equipo (camiseta incluida)

FECHAS DE LOS WODS

WOD 1: del 9 al 22 Diciembre 2023 (1 semana)

WOD 2: del 6 al 12 de Enero 2024 (1 semana)

WOD 3: del 20 de Enero al 26 Enero 2024 (1 Semana)

WOD 4: PRESENCIAL día 1 de Febrero 2024

FINAL: 15 de Febrero Presencial (**Coincidiendo con el aniversario 12 AÑOS CFDNT**)

TXAPEL TWINS 2024/2025

7ª edición Txapel Twins es una competición por parejas que este año se compone de una serie de 3 eventos clasificatorios + 1 presencial + 1 Final ; coincidiendo con el 12 aniversario de CFDNT.

Queremos recordar el espíritu de la 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

Como siempre, esperamos la máxima participación de todos vosotros ya que se seguirá contando con Wods para todos los públicos donde este año además cuenta con la categoría Scaled para que todo el mundo pueda disfrutar independientemente del nivel.

Participar ya es ganar, nuevos retos, nuevas metas, nuevos estímulos!!

Txapel Twins 2024/2025, 7 años de TXAPEL y 12 años de CFDNT !!!!

Te esperamos!!



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