



ANDALUSI CHALLENGER

AC



ANDALUSI CHALLENGER

HOLA FAMILIA

Hemos decidido dar una vuelta al formato habitual de competición para seguir innovando y siendo los primeros, como ocurrió hace ya unos años con nuestro formato clásico.

Tras darle muchas vueltas a como revolucionar las competiciones en nuestro deporte ,hemos estado viendo y cogiendo ideas evento tras evento para llegar a lo que hoy os presentamos.

Ojalá os guste y tenga la misma acogida que tenía el formato antiguo.

Es un evento promovido por CrossFit la Forja que ha llegado para revolucionar el mundo de las competiciones de este deporte.
Es un evento novedoso que reducirá el tiempo del las competiciones pero a la misma vez será un reto increíble que seguirá poniendo a prueba el fitness de cada uno de sus participantes.

Será un evento que se realizara en un solo día (sábado) y que permitirá al participante disfrutar de todas las actividades extras que habrá alrededor.

Al terminar cada equipo pareja o atleta en algo mas de 2 horas te permitirá relajarte, ver a otros compañeros, disfrutar de la fan zone que os preparamos para hacer de este día, un día inolvidable de deporte y comunidad

Este evento consta de 6 wods + 6 descansos (tiempo de wod y descanso según modalidad):
Es decir: una vez que el atleta, equipo, o pareja entre en pista, trabajara y descansara durante el tiempo indicado y lo hará de forma continua.

LA DISTRIBUCIÓN DEL EVENTO SERIA DE LA SIGUIENTE FORMA

Todos los participantes realizaran un mínimo de 4 wod y un máximo de 6:

1º, 2º, wod los realizará todo el mundo.

3º, 4º, 5º y 6º wod serán eliminatorios con la opción de uso de comodín

- 1º Wod: (¿?) Amrap (se sorteará el día del evento entre los descritos en cada modalidad) * **ver sección AMRAP de cada modalidad (mismo día de apertura de inscripciones)**
- 2º Wod: Búsqueda de máximos (olímpico, complex...) se sorteará el día del evento entre lo descritos en la sección RM (**ver sección día de apertura de inscripciones**)
- 3º, 4º, 5º, 6º Wod: (¿?) For time (Los wods serán elegidos por la organización de entre los descritos mas abajo en la sección FOR TIME. (**ver sección día de apertura de inscripciones**) Nunca podrán ser otros. La organización se reserva el derecho de ponerlos en cualquier orden)

Cada equipo, pareja o atleta tendrá un comodín que podrá usar de la siguiente forma:

- En el caso de No realizar uno de los wods for time: El comodín dará la peor puntuación en dicho wod pero se podrá pasar al siguiente
- En el caso de Realizar uno de los wods for time y no acabar en tiempo: El comodín dará la opción de continuar al siguiente wod puntuando según resultado
- En el caso Finalizar todos los wods sin usar comodín: El comodín adquiera un valor en puntos igual A (¿?) (**ver sección día de apertura de inscripciones**). Que se podrá sumar a la puntuación final.

En el caso de haber usado el comodín en un wod y no acabar el siguiente, el equipo, pareja , atleta quedará eliminado sin puntuar dicho wod.
En el caso de utilizar el comodín en el sexto wod por no acabar en tiempo, se puntuara según resultado pero no tendrá la bonificación de puntos ya que el comodín ha sido usado aun sea en el ultimo.

La bonificación de puntos por no usar el comodín solo será en el caso de haber terminado todos los wods independientemente de la posición.

1º clasificado 36 puntos
2º clasificado 35 puntos
3º clasificado 34 puntos
4º clasificado 33 puntos
10º clasificado 27 puntos(...)
36º clasificado 1 punto



ANDALUSI CHALLENGER

MODALIDADES

Este evento se dividirá en 3 modalidades y cada modalidad tendrá sus categorías y normas.

Algunas de estas normas serán iguales y otras serán particulares de cada Modalidad.

*ver modalidades

La inscripción será directa

Cada modalidad y categoría dispondrá de unos requisitos de entrada que habrá que cumplir. Estos requisitos estarán descritos en las secciones de cada modalidad. [\(ver sección día de apertura de inscripciones\)](#)

Los wods que se realizarán en el evento siempre serán 6 de los descritos en cada modalidad La dirección se guarda el derecho de ponerlos en el orden que desee incluso de sortearlos de entre todos, el mismo día del campeonato.

Pero bajo ningún concepto serán diferentes a los descritos **MESES ANTES DE CADA EVENTO**. Todos los wod For time o amrap tendrán la misma duración **DURANTE EL EVENTO** según modalidad.

Los wods sobre los que se elegirán los 6 del evento, serán 18 y saldrán meses antes del evento.

Se Realizaran 3 eventos en el año.

Un evento por modalidad.

Cada año el formato será el mismo pero los wods podrán variar.

MODALIDADES

'CLASSIC'

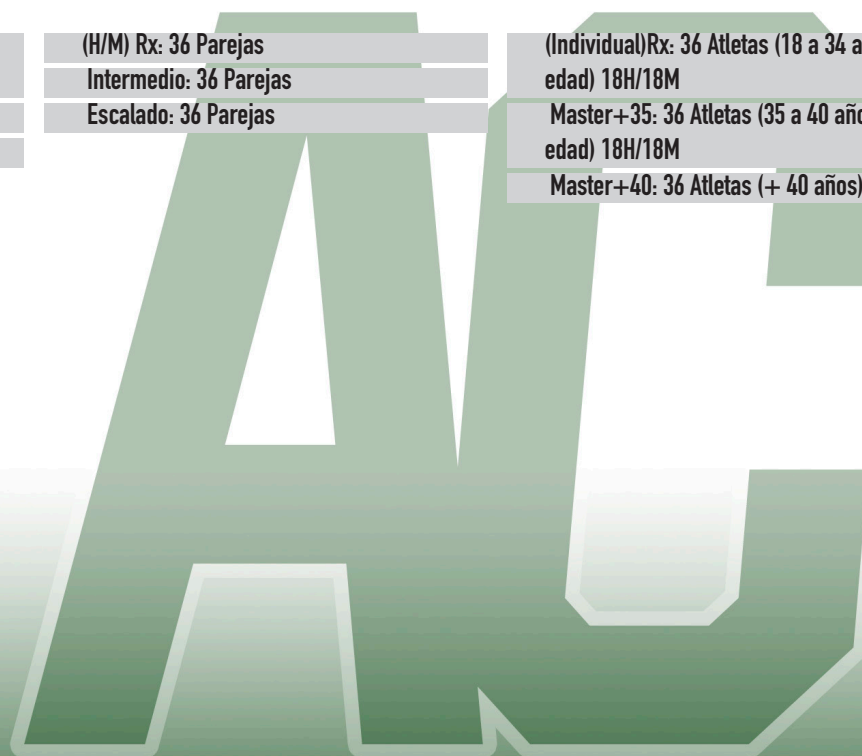
(2H/1M) + un suplente (leer bases) Rx: 36
Equipos
Intermedio: 36 Equipos
Escalado: 36 Equipos

'RAPID BURST'

(H/M) Rx: 36 Parejas
Intermedio: 36 Parejas
Escalado: 36 Parejas

RUSH PULSE'

(Individual)Rx: 36 Atletas (18 a 34 años de edad) 18H/18M
Master+35: 36 Atletas (35 a 40 años de edad) 18H/18M
Master+40: 36 Atletas (+ 40 años) 18H/18M



ANDALUSI CHALLENGER

MODALIDAD

'CLASSIC' ANDALUSI:

Categoría Equipos (2H/1M + 1 suplente*)

12' en plataforma (10' wod + 2' limpieza y firma) 12' descanso

En este caso la organización recomienda venir con un suplente debido a la gran carga de trabajo continuado y a la variedad de wods. Se recomienda que este suplente sea chica ya que siempre habrá en pista como mínimo una persona de cada sexo. Durante el trabajo el material destinado al chico solo podrán usarlo los chicos y el destinado a las chicas solo podrán usarlo las chicas. El material genérico será usado por cualquier integrante del equipo.

Dicho suplente puede salir a sustituir a cualquier otro miembro del equipo y se podrán realizar los cambios que se requieran entre wods (no en los wods)

FUNCIONAMIENTO

Los equipos estarán en la plataforma de trabajo durante 12 minutos, de los cuales 10 minutos serán de wod y 2 minutos de limpieza, recogida y firma.

Tras acabar los 12 minutos en la plataforma de trabajo, cada equipo pasara a la zona de descanso ubicada junta a cada plataforma para descansar 12 minutos.

Esto se repetirá durante un máximo de 6 wods de forma continuada

Cada wod tendrá su descanso de forma continuada y se avanzará por la pista de plataforma en plataforma. Trabajo/descanso-trabajo/descanso..... Hasta que se TERMINE O SE FALLE.



El tiempo total de trabajo para cada equipo será de 60 minutos y el tiempo total de competición para esta modalidad será de 2 horas y 12 minutos.

La forma de trabajo en cada plataforma dependerá de los wods que se realicen.

Habrán trabajos partner, trabajos syncro, trabajos individuales o para parejas.

Cada wod será un reto para el equipo teniendo que saber jugar bien sus cartas y creando estrategias.

Los dos primeros wods serán 10 minutos de Amrap y que todo el mundo podrá hacer.

Estos dos wod darán acceso a un comodín.

A partir del tercer wod y hasta el final, el trabajo serán wods For time que habrá que terminar en los 10 minutos de trabajo o de lo contrario el equipo podrá ser eliminado y no podrá continuar salvo que gaste su COMODIN.

En pista habrá tres calles de seis plataformas de trabajo y seis zonas de descanso. Por lo que habrá 3 equipos a la vez en cada zona, haciendo un total de 36 equipos por categoría compitiendo.



Por lo que habrá 3 equipos a la vez en cada zona, haciendo un total de 36 equipos por categoría compitiendo.

ANDALUSI CHALLENGER

LA DISTRIBUCIÓN DEL EVENTO SERIA DE LA SIGUIENTE FORMA

La distribución del evento sería de la siguiente forma:

Todos los participantes realizarán un mínimo de 4 wods y un máximo de 6:

1º, 2º, wods los realizarán todo el mundo. (ver sección día de apertura de inscripciones)

3º, 4º, 5º y 6º wods serán eliminatorios con la opción de uso de comodín. (ver sección día de apertura de inscripciones)

- 1º Wod: 10' Amrap (se sorteará el día del evento entre los descritos en cada modalidad) * ver sección AMRAP. (ver sección día de apertura de inscripciones)
- 2º Wod: Búsqueda de máximos (olímpico, complex...) se sorteará el día del evento entre los descritos en la sección RM. (ver sección día de apertura de inscripciones)
- 3º, 4º, 5º, 6º Wods: 10' For time (Los wods serán elegidos por la organización de entre los descritos más abajo en la sección FOR TIME. (ver sección día de apertura de inscripciones) Nunca podrán ser otros. La organización se reserva el derecho de ponerlos en cualquier orden)

Cada equipo tendrá un comodín que podrá usar de la siguiente forma:

- En el caso de No realizar uno de los wods for time: El comodín dará la peor puntuación en dicho wod pero se podrá pasar al siguiente
- En el caso de Realizar uno de los wods for time y no acabar en tiempo: El comodín dará la opción de continuar al siguiente wod puntuando según resultado
- En el caso Finalizar todos los wods sin usar comodín: El comodín adquirirá un valor en puntos igual A (?). (ver sección día de apertura de inscripciones)
- Que se podrá sumar a la puntuación final. (ver sección día de apertura de inscripciones)

En el caso de haber usado el comodín en un wod y no acabar el siguiente el equipo quedará eliminado sin puntuar dicho wod.

En el caso de utilizar el comodín en el sexto wod por no acabar en tiempo, se puntuará según resultado pero no tendrá la bonificación de puntos ya que el comodín ha sido usado aunque sea en el último.

La bonificación de puntos por no usar el comodín solo será en el caso de haber terminado todos los wods independientemente de la posición. La puntuación final será la suma de los wods realizados, siendo la puntuación en cada wod de la siguiente forma

1º clasificado 36 puntos
2º clasificado 35 puntos
3º clasificado 34 puntos
4º clasificado 33 puntos
10º clasificado 27 puntos (...)
36º clasificado 1 punto

EN ESTA MODALIDAD LOS WODS SERÁN CLÁSICOS O MODIFICACIONES DE LOS MISMOS

Los wods que se realizarán en el evento siempre serán 6 de los descritos más adelante. (ver sección día de apertura de inscripciones)

La dirección se guardará el derecho de ponerlos en el orden que desee incluso de sortearlos de entre todos, el mismo día del campeonato.

Pero bajo ningún concepto serán diferentes a los que se describirán meses antes del evento. Todos los wods For time o amrap tendrán una duración de 10'.

Los wods sobre los que se elegirán los 6 de evento serán 18 y saldrán meses antes del evento.

ANDALUSI CHALLENGER

MODALIDAD

'RAPID BURST' ANDALUSI:

Categoría Parejas (H/M)

8' en plataforma (7' wod +1' limpieza y firma) 8' descanso

Las parejas estarán en la plataforma de trabajo durante 8 minutos, de los cuales 7 minutos serán de wod y 1 minuto de limpieza, recogida y firma.

Tras acabar los 8 minutos en la plataforma de trabajo, cada pareja pasara a la zona de descanso ubicada junta a cada plataforma para descansar 8 minutos.

Esto se repetirá durante un máximo de 6 wods de forma continuada siempre que se supere uno a uno cada wod

Cada pareja realizara un mínimo de 4 wod y un máximo de 6 wods.

Cada wod tendrá su descanso de forma continuada y se avanzará por la pista de plataforma en plataforma. Trabajo/descanso-trabajo/descanso(...). Hasta que se falle.



El tiempo total de trabajo para cada pareja será de (42') y el tiempo total de competición para esta modalidad será de (1h24' aprox).

La forma de trabajo en cada plataforma dependerá de los wods que se realicen. Habrá trabajos partner, trabajos syncro y trabajos individuales. Cada wod será un reto para la pareja teniendo que saber jugar bien sus cartas y creando estrategias.

Todos las parejas irán pasando de forma continuada hasta acabar la categoría completa.

En pista habrá tres calles de seis plataformas de trabajo y seis zonas de descanso.



Por lo que habrá 3 parejas a la vez en cada zona, haciendo un total de 36 parejas por categoría compitiendo.

Los dos primeros wods serán 7 minutos de Amrap y que todo el mundo podrá hacer. Estos dos wod darán acceso a un comodín

A partir del tercer wod y hasta el final, el trabajo serán wods For time que habrá que terminar en los 4 minutos de trabajo o de lo contrario el atleta será eliminado y no podrá continuar.

Cada atleta podrá usar su comodín.



ANDALUSI CHALLENGER

LA DISTRIBUCIÓN DEL EVENTO SERIA DE LA SIGUIENTE FORMA

Todos los participantes realizarán un mínimo de 4 wods y un máximo de 6:

1º, 2º, wod los realizará todo el mundo. (ver sección día de apertura de inscripciones)

3º, 4º, 5º y 6º wods serán eliminatorios con la opción de uso de comodín. (ver sección día de apertura de inscripciones)

- 1º Wod: 7' Amrap (se sorteará el día del evento entre los descritos en cada modalidad). (ver sección día de apertura de inscripciones)
- 2º Wod: Búsqueda de máximos (olímpico, complex...) se sorteará el día del evento entre los descritos en cada modalidad. (ver sección día de apertura de inscripciones)
- 3º, 4º, 5º, 6º Wods: 7' For time (se sorteará entre los descritos en cada modalidad). (ver sección día de apertura de inscripciones)

Cada pareja tendrá un comodín que podrá usar de la siguiente forma:

- En el caso de No realizar uno de los wods for time: El comodín dará la peor puntuación en dicho wod pero se podrá pasar al siguiente
- En el caso de Realizar uno de los wods for time y no acabar en tiempo: El comodín dará la opción de continuar al siguiente wod puntuando según resultado.
- En el caso Finalizar todos los wods sin usar comodín: El comodín adquiere un valor en puntos igual a (?). (ver sección día de apertura de inscripciones)
- Que se podrá sumar a la puntuación final.

En el caso de haber usado el comodín en un wod y no acabar el siguiente la pareja quedará eliminado sin puntuar dicho wod.

En el caso de utilizar el comodín en el sexto wod por no acabar en tiempo, se puntuará según resultado pero no tendrá la bonificación de puntos ya que el comodín ha sido usado aunque sea en el último.

La bonificación de puntos por no usar el comodín solo será en el caso de haber terminado todos los wods independientemente de la posición

La puntuación final será la suma de los wods realizados, siendo la puntuación en cada wod de la siguiente forma:

1º clasificado 36 puntos
2º clasificado 35 puntos
3º clasificado 34 puntos
4º clasificado 33 puntos
10º clasificado 27 puntos (...)
36º clasificado 1 punto

WODS: EN ESTA MODALIDAD LOS WODS SERÁN DE 7 MINUTOS

Los wods que se realizarán en el evento siempre serán 6 de los descritos más adelante. (ver sección día de apertura de inscripciones)

La dirección se guardará el derecho de ponerlos en el orden que desee incluso de sortearlos de entre todos, el mismo día del campeonato.

Pero bajo ningún concepto serán diferentes a los que se describirán meses antes del evento. Todos los wods For time o amrap tendrán una duración de 7' Los wods sobre los que se elegirán los 6 del evento, serán 18 y saldrán meses antes del evento.

ANDALUSI CHALLENGER

MODALIDAD

'RUSH PULSE' ANDALUSI

Categoría individual :

6´ en plataforma (5´ wod + 1´ limpieza y firma) 6´descanso

Cada atleta estarán en la plataforma de trabajo durante 6 minutos, de los cuales 5 minutos serán de wod y 1 minuto de limpieza, recogida y firma.

Tras acabar los 6 minutos en la plataforma de trabajo, cada atleta pasara a la zona de descanso ubicada junta a cada plataforma para descansar 6 minutos.

Esto se repetirá durante un máximo de 6 wods de forma continuada siempre que se supere uno a uno cada wod

Cada atleta realizara un mínimo de 4 wod y un máximo de 6 wods.

Cada wod tendrá su descanso de forma continuada y se avanzará por la pista de plataforma en plataforma. Trabajo/descanso-trabajo/descanso (...) Hasta que se falle.



El tiempo total de trabajo para cada atleta será de (36" aprox) y el tiempo total de competición para esta modalidad será de (1h12' aprox).

La forma de trabajo en cada plataforma dependerá de los wods que se realicen.

Cada wod será un reto para el atleta teniendo que saber jugar bien sus cartas y creando su propia estrategia.

Los dos primeros wods serán 5 minutos de Amrap y que todo el mundo podrá hacer. Estos dos wod darán acceso a un comodín

A partir del tercer wod y hasta el final, el trabajo serán wods For time que habrá que terminar en los 5 minutos de trabajo o de lo contrario el atleta será eliminado y no podrá continuar.

Cada atleta podrá usar su comodín

Todo atleta irá pasando de forma continuada hasta acabar la categoría completa

En pista habrá tres calles de seis plataformas de trabajo y seis zonas de descanso.



Por lo que habrá 3 atletas a la vez en cada zona, haciendo un total de 36 atletas por categoría compitiendo.



ANDALUSI CHALLENGER

LA DISTRIBUCIÓN DEL EVENTO SERIA DE LA SIGUIENTE FORMA

Todos los participantes realizarán un mínimo de 4 wods y un máximo de 6:

1º, 2º, wod los realizar todo el mundo. (ver sección día de apertura de inscripciones)

3º, 4º, 5º y 6º wod serán eliminatorios con la opción de uso de comodín. (ver sección día de apertura de inscripciones)

- 1º Wod: 5´Amrap (se sorteará el día del evento entre los descritos en cada modalidad) (ver sección día de apertura de inscripciones)
- 2º Wod: Búsqueda de máximos (olímpico, complex...) se sorteará el día del evento entre los descritos en cada modalidad (ver sección día de apertura de inscripciones)
- 3º, 4º, 5º, 6º Wod: 5´ For time (se sorteará entre los descritos en cada modalidad) (ver sección día de apertura de inscripciones)

Cada atleta tendrá un comodín que podrá usar de la siguiente forma

- En el caso de No realizar uno de los wods for time: El comodín dará la peor puntuación en dicho wod pero se podrá pasar al siguiente
- En el caso de Realizar uno de los wods for time y no acabar en tiempo: El comodín dará la opción de continuar al siguiente wod puntuando según resultado
- En el caso Finalizar todos los wods sin usar comodín: El comodín adquirirá un valor en puntos igual A (¿?) (ver sección día de apertura de inscripciones). Que se podrá sumar a la puntuación final.

En el caso de haber usado el comodín en un wod y no acabar el siguiente el atleta quedará eliminado sin puntuar dicho wod.

En el caso de utilizar el comodín en el sexto wod por no acabar en tiempo, se puntuará según resultado pero no tendrá la bonificación de puntos ya que el comodín ha sido usado aunque sea en el último.

La bonificación de puntos por no usar el comodín solo será en el caso de haber terminado todos los wods independientemente de la posición

La puntuación final será la suma de los wods realizados, siendo la puntuación en cada wod de la siguiente forma:

1º clasificado 36 puntos
2º clasificado 35 puntos
3º clasificado 34 puntos
4º clasificado 33 puntos
10º clasificado 27 puntos (...)
36º clasificado 1 punto

WODS: EN ESTA MODALIDAD LOS WODS SERÁN DE 5 MINUTOS

Los wods que se realizarán en el evento siempre serán 6 de los descritos más adelante. La dirección se guardará el derecho de ponerlos en el orden que desee incluso de sortearlos de entre todos, el mismo día del campeonato.

Pero bajo ningún concepto serán diferentes a los que se describirán meses antes del evento. Todos los wod For time o amrap tendrán una duración de 5´. Los wods sobre los que se elegirán los 6 del evento, serán 18 y saldrán meses antes del evento



ANDALUSI CHALLENGER

AC

ANDALUSI CHALLENGER



REST



REST



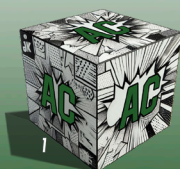
REST



REST



REST



1



REST



REST



REST



REST



REST



2



REST



REST



REST



REST



REST



3



ANDALUSI CHALLENGER



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



1



2



3

ANDALUSI CHALLENGER



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



1



2



3



ANDALUSI CHALLENGER



REST



REST



REST

2



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



1



2



3

ANDALUSI CHALLENGER



REST



REST



REST



REST



REST



1



REST



REST



REST



REST



REST



2



REST



REST



REST



REST



REST



3

ANDALUSI CHALLENGER



REST



REST



REST



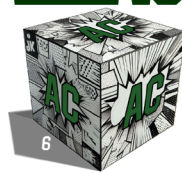
REST



REST



1



REST



REST



REST



REST



REST



2



REST



REST



REST



REST



REST



3

ANDALUSI CHALLENGER



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



REST



1



2



3