



CROSSFIT
YOUR PLACE
VICAR
YOUR TRIBE

GAMES



BASES

ORGANIZA:



CON LA COLABORACION DE :



Ayuntamiento de V́icar



V́icar *es mucho*



EN ESTE EVENTO PARTICIPARÁN ATLETAS DE DIFERENTES BOXES Y GIMNASIOS DE LA COMARCA, DONDE SE PRETENDE CREAR UN AMBIENTE DE CONVIVENCIA ENTRE LOS PARTICIPANTES Y ESPECTADORES QUE DESEEN ASISTIR A DICHO EVENTO. ADEMÁS, BUSCAMOS UN CLIMA DEPORTIVO Y COMPETITIVO PARA TODOS LOS ATLETAS QUE QUIERAN INSCRIBIRSE.

DICHO EVENTO SE LLEVARÁ A CABO POR CROSSFIT VICAR JUNTO A LA COLABORACIÓN DEL AYUNTAMIENTO DE VÍCAR.

PODEMOS DESTACAR QUE EL MUNICIPIO DE VÍCAR FUE PROCLAMADO VILLA EUROPEA DEL DEPORTE EN 2017, POR LO TANTO EL AYUNTAMIENTO DE VÍCAR SIEMPRE HA APOSTADO POR ESTE ÁMBITO.

CON LA REALIZACIÓN DE ESTA COMPETICIÓN QUIEREN APOSTAR Y DAR VISIBILIDAD A UN DEPORTE DESCONOCIDO PARA MUCHOS CIUDADANOS. SE LLEVARÁ A CABO CON LA FINALIDAD DE SEGUIR PROMOViendo EL DEPORTE COMO SE HA ESTADO HACIENDO HASTA EL MOMENTO.

TODO ATLETA INSCRITO EN LA COMPETICIÓN DEBERÁ SER CONSCIENTE DE QUE EL NIVEL DEPORTIVO REQUERIDO SERÁ DE ALTO RENDIMIENTO, YA QUE LOS ATLETAS SOMETERÁN SU CUERPO A MOVIMIENTOS TÉCNICOS Y A EJERCICIOS DE RESISTENCIA. POR LO QUE TODO ATLETA DEBERÁ TENER UN BUEN ESTADO DE SALUD Y DEBERÁN FIRMAR UN DOCUMENTO CERTIFICANDO QUE NO TIENEN NINGÚN IMPEDIMENTO PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA DE ALTA INTENSIDAD. AÑADIR QUE TODOS LOS PARTICIPANTES DEBERÁN CUMPLIR LAS NORMAS ESTABLECIDAS PARA QUE TODOS LOS GRUPOS CUENTEN CON LAS MISMAS CONDICIONES.

ESTE EVENTO SERÁ GRABADO Y FOTOGRAFIADO PARA SER DIFUNDIDO EN DIFERENTES MEDIOS Y REDES SOCIALES. LA ORGANIZACIÓN SE RESERVA EL DERECHO DE PUBLICACIÓN.

FECHA Y LUGAR

CROSSFIT VÍCAR GAMES TENDRÁ LUGAR EL 15 DE OCTUBRE DE 2022 A PARTIR DE LAS 15:00 HORAS.

TENDRÁ UNA DURACIÓN DE APROXIMADAMENTE 5 HORAS, FINALIZANDO A LAS 20:00 HORAS.

EL LUGAR DONDE SE DESARROLLARÁ LA COMPETICIÓN SERÁ EL ESTADIO MUNICIPAL DE VÍCAR UBICADO EN LAS CABAÑUELAS.

EL ESTADIO CUENTA CON UN AMPLIO ESPACIO PARA LA REALIZACIÓN DE LAS DIFERENTES PRUEBAS QUE SE LLEVARÁN A CABO. ADEMÁS DISPONE DE VESTUARIOS QUE ESTARÁN A LA DISPOSICIÓN DE CUALQUIER ATLETA QUE LO NECESITE.



DIRECCIÓN: AVENIDA JUAN SEBASTIÁN ELCANO, S/N LOCALIDAD: VÍCAR

PROVINCIA: ALMERÍA

EJERCICIOS

ESTE SE COMPONDRÁ DE TRES PARTES.

EN PRIMER LUGAR SE REALIZARÁ UN PRIMER WOD DONDE PARTICIPARÁN TODOS LOS EQUIPOS.

A CONTINUACIÓN SE PASARÁ A LA SEGUNDA PRUEBA DONDE LOS ATLETAS SE ENFRENTARÁN A UN 2º WOD CAPACITADO PARA QUE TODOS LOS EQUIPOS PUEDAN TRABAJAR SIN PROBLEMAS HASTA SU FINALIZACIÓN. POR ÚLTIMO, LOS EQUIPOS CLASIFICADOS DEBERÁN DE SOMETERSE A UN 3º WOD (FINAL) QUE REQUERIRÁ UN MAYOR RENDIMIENTO.

DEPENDIENDO DEL NÚMERO DE INSCRIPCIONES REALIZADAS, EL 3 OWOD PODRÁ QUEDAR COMO SEMIFINAL REALIZÁNDOSE ASÍ UN ÚLTIMO WOD PARA LOS 6 MEJORES EQUIPOS.

EL ATLETA DEBE ESTAR CAPACITADO PARA TRABAJAR ESTOS EJERCICIOS Y PESOS:

EJERCICIO	MASC/FEM	NºREPS
Deaflift	100/70	5
Power SN	70/40	5
Power clean	80/45	5
Push jerk	80/45	5
Thruster	40/30	5
KT swing	24/16	5
Front sq	70/50	5
Push up	ESTRICTAS	5
Box jump	60/50 CM	5
Carrera	1000	-
T2B	-	5
Pull up	-	5
Muscle up	*Minimo 1 equipo	5

INSCRIPCIONES

EL PLAZO PARA INSCRIBIRSE DARÁ COMIENZO EL 20 DE SEPTIEMBRE Y FINALIZARÁ EL 9 DE OCTUBRE.

UN PARTICIPANTE DE CADA EQUIPO FACILITARÁ EL NOMBRE Y APELLIDOS DE CADA COMPONENTE ADEMÁS DEL NOMBRE POR EL QUE SERÁ REPRESENTADO DICHO EQUIPO. LOS EQUIPOS DEBERÁN ESTAR COMPUESTOS POR CUATRO ATLETAS Y DEBERÁN DE SER MIXTOS.

LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN TENDRÁ UN COSTE DE 80€ POR EQUIPO, NO POR ATLETA. LA INSCRIPCIÓN INCLUYE EL KIT DEL ATLETA Y LA PARTICIPACIÓN EN EL EVENTO.

LAS INSCRIPCIONES Y PAGOS SE LLEVARÁN A CABO A TRAVÉS DE LA APLICACIÓN WODBUSTER. PARA ELLO PUEDES ENTRAR DESDE EL SIGUIENTE ENLACE:

[HTTPS://ARENA.WODBUSTER.COM/REGISTER.ASPX?ID=833](https://arena.wodbuster.com/register.aspx?id=833)

O A TRAVÉS DE LA APP DONDE DEBERÁS REGISTRARTE. PARA ELLO, DEBERÁS DARLE A “RECORDAR CONTRASEÑA” E INTRODUCIR EL CORREO ELECTRÓNICO AL QUE TE ENVIARÁN UN CÓDIGO PARA COMPLETAR TU INSCRIPCIÓN RELLENANDO LOS CAMPOS QUE SE REQUIERAN. A CONTINUACIÓN, DIRÍGETE A LA PARTE INFERIOR DONDE APARECE WODBUSTER ARENA Y HAZ CLICK EN EL ENLACE. FINALMENTE, TE APARECERÁN LAS COMPETICIONES QUE HAY ACTIVAS, DEBERÁS BUSCAR “CROSSFIT VÍCAR GAMES” PARA REGISTRAR AL EQUIPO, RELLENAR LOS DATOS NECESARIOS Y REALIZAR EL PAGO. LLEGADOS A ESTE PUNTO HABRÁS FINALIZADO LA INSCRIPCIÓN AL EVENTO.

SISTEMA DE PUNTUACION

EL SISTEMA DE PUNTUACIÓN SERÁ **ACUMULATIVO**.

LOS PRIMEROS EQUIPOS CLASIFICADOS SERÁN LOS QUE MENOS PUNTUACIÓN OBTENGAN AL FINAL DEL EVENTO. TODAS LAS PRUEBAS O WODS SE LLEVARÁN A CABO CON EL MISMO SISTEMA DE PUNTUACIÓN, DONDE EL 1ER CLASIFICADO OBTENDRÁ 1 PUNTO, EL 2O CLASIFICADO 2 PUNTOS, EL 15O CLASIFICADOS 15 PUNTOS, Y ASÍ SUCESIVAMENTE.

SE CLASIFICARÁN PARA EL WOD FINAL LOS 6 EQUIPOS CON LA MENOR PUNTUACIÓN OBTENIDA.

PREMIOS

- 1º: MEDALLA + REGALOS
- 2º: MEDALLA + REGALOS
- 3º: MEDALLA + REGALOS

KIT DEL ATLETA

CADA PARTICIPANTE RECIBIRÁ UN KIT DEL ATLETA COMPUESTO POR:

- CAMISETA DE LA COMPETICIÓN
- REGALOS
- MOCHILA.



CROSSFIT

YOUR PLACE
VICAR

YOUR TRIBE
GAMES

