

“Reglamento Hombres de Hierro.”

Reglas comunes:

- Se publicarán los Wods en la Web y redes sociales los domingos, el intervalo para poder hacerlo será de domingo a jueves, siendo el JUEVES el día obligado para hacerlo, de realizarlo cualquier otro día que no sea jueves penalizará con +5 puntos, si no se entrega el resultado antes del jueves a las 24 h se dará por no realizado y penalizará con +50 puntos.
- Se puede repetir el Wod todas las veces que se desee, sólo será válida la que pases al grupo, una vez pasado el resultado será definitivo.
- Cada final de trimestre descenderán los 2 últim@s atletas de ÉLITE a RX y de RX a SCALED y ascenderán los 2 primers@ de SCALED a RX y de RX a ÉLITE.
- Unirse a liga en mitad de trimestre se penalizará con los puntos que tenga en ese momento el último clasificado +20 pts extra.
- Se realizará una final trimestral por liga ÉLITE y RX en la que participarán los 8 primeros puestos de cada una. La ausencia injustificada de esa final supondrá una penalización de +30 puntos para el siguiente trimestre.

Reglas Liga ÉLITE:

- No se podrá escalar ningún ejercicio. En el caso de no poder ejecutar algún ejercicio la puntuación será como si hubieras hecho hasta ese punto.

Reglas Liga RX y Scaled:

- Si un atleta modifica un ejercicio o varios de un Wod, se aplicará una penalización adicional de +20 (RX) o +15 (SC) puntos por el primer ejercicio y +5 por cada uno de los siguientes. Por ejemplo: bajada de peso +20 / +15 (RX/SC), cambio anillas +5....etc.

Reglas Videos:

- En el video obligatoriamente deberá especificarse el nombre del atleta y las mediciones de los elementos que entren en el wod (box, discos, barra....).
- Penalizaciones: de 1 a 4 no reps, se descontarán del total o penalizará 5 seg. por no rep. Con más de 4 no reps se pierde el 15% del total de la puntuación. Si no se realiza al menos el 50% del Wod se dará por nulo o no realizado.