

# “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: última posición +15 puntos.
- Se puede repetir el Wod todas las veces que se desee, sólo será válido el resultado que pases al grupo, una vez pasado el resultado será definitivo.
- Los Wods se deberán realizar obligatoriamente con un juez que esté dentro de la liga y cumplimentar la hoja que se publica junto con el Wod, en el caso de no tener a un compañero de la liga para que te haga de juez se deberá grabar el Wod en video. **Sólo la foto de esta hoja cumplimentada por el juez o el video (enlace a YouTube) mandada al grupo serán aceptados como resultados válidos, todo lo demás será considerado Wod NO REALIZADO.**
- Cada final de trimestre descenderán los 3 últim@s atletas de RX a INTERMEDIO y de INTERMEDIO a SCALED y ascenderán los 3 primers@ de SCALED a INTERMEDIO y de INTERMEDIO a RX.
- Unirse a liga en mitad de trimestre se penalizará con los puntos que tenga en ese momento el último clasificado +25 pts extra.
- Se realizará una final trimestral por cada liga en la que participarán los 8 primeros puestos de cada una. La ausencia injustificada de esa final supondrá una penalización de +100 puntos para el siguiente trimestre. La ausencia injustificada de dos finales seguidas implicará la descalificación de las dos siguientes finales en las que se clasifique el atleta.

## Reglas Liga RX:

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

## Reglas Liga INTERMEDIO y Scaled:

- Si un atleta modifica un ejercicio o varios de un Wod, se aplicará una penalización adicional de +20 (INTERMEDIO) o +25 (SC) puntos por el primer ejercicio y +5 por cada uno de los siguientes. Por ejemplo: bajada de peso +20 / +25 (INTERMEDIO/SC), cambio de c2B a pull up +5....etc.

### **Reglas Jueces y Videos:**

- En el caso de que se detecten irregularidades a la hora de que un juez cuente mal las reps o no haga cumplir los estándares de los ejercicios propuestos se penalizará con +50 pts a juez y atleta.
- 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.