

“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 lunes a jueves, siendo el JUEVES el día obligado para subir resultado a WodBuster y pasar el PDF por el grupo de WhatsApp, si no se entrega el resultado antes del jueves a las 23:59:00 h se penalizará cómo wod no realizado.
- 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.
- Cada final de cuatrimestre 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.
- Se realizará una final cuatrimestral por cada liga en la que participarán los 8 primeros puestos de cada una. La ausencia injustificada de esa final supondrá una penalización, el primer wod del siguiente cuatrimestre será wod nulo. 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. La penalización es sumar sus reps o tiempo al del último atleta que no haya escalado ningún ejercicio, si se escala algún ejercicio más, se sumarán 5 reps o segundos según sea el wod por cada uno de los siguientes ejercicios escalados.

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 wod nulo al 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 mas 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.