



REGOLAMENTO MARTESANA CROSS CHALLENGE

L'evento avrà luogo il giorno Domenica 30 Settembre 2018 presso la Sede di CrossFit Martesana a Vimodrone, in Via Walter Tobagi, 13

COME ISCRIVERSI

Per le iscrizioni occorre inviare una richiesta tramite email all'indirizzo info@crossfitmartesana.com, indicando nell'oggetto " Richiesta Iscrizione Team (nome Team) al Martesana Cross Challenge. Gli organizzatori risponderanno in base alle disponibilità posti (totale 12 Team ammessi)

Per poter partecipare all'evento occorre:

- Essere maggiorenni
- Essere in possesso di Certificato di Idoneità Sportiva
- Versare la Quota di Partecipazione
- Presentare il giorno della gara un documento di identità in corso di validità

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Entro il 31/08/2018: € 50,00/Team

Dal 01/09/2018 in poi: € 65,00/Team

La quota di partecipazione non potrà essere rimborsata se non in caso di annullamento evento

A CHI SI RIVOLGE

L'evento è per tutti gli amanti del CrossFit che normalmente seguono le Classi e che hanno voglia di mettersi in gioco, con spirito di gruppo e voglia di condividere una passione. E' rivolto anche a tutti coloro i quali vorrebbero avvicinarsi alle competizioni di CrossFit e vogliono cominciare a fare esperienza.

Non verranno accettate iscrizioni da parte di Atleti "Elite" ma saranno comunque i benvenuti in qualità di graditi ospiti

I Team ammessi sono 12 e verranno inseriti in una unica categoria.

I Team saranno composti da 2 uomini e 2 donne.

Per ogni WOD sarà possibile scegliere – prima di cominciare – se eseguire la versione regolamentare (Rx) o Scalata (scaled). Se anche solo un membro della squadra non riesce ad eseguire la versione Rx, **tutta** la squadra dovrà eseguire il WOD in versione Scaled





PUNTEGGIO:

la Leaderboard sarà unica. I punteggi dei singoli WOD concorreranno alla classifica finale. Se un WOD viene eseguito in versione "scaled" il punteggio di quel WOD sarà sequenziale ai punteggi raggiunti dai Team che lo hanno eseguito in versione Rx

REQUISITI TECNICI RICHIESTI:

Tutte le tecniche di CrossFit ad esclusione di HSW, Ring MU, BAR MU (per le donne), Pistols.

Pesi Massimi:

C&J: 70/50
Snatch: 50/35
DL: 100/70
KB AS: 24/16
WallBall: 9/6

PREMI:

Verranno premiate le prime 3 Squadre classificate.
I premi sono in gadgets

REGOLE COMPORAMENTALI

Il partecipante accetta di comportarsi in maniera leale e sportiva. Non saranno ammessi comportamenti offensivi o amorali di ogni genere nei confronti di altri atleti, della organizzazione o dei giudici.

Chiunque si renda responsabile di tali comportamenti potrà essere allontanato dall'evento.

