



# IV CrossBeachFit Águilas



## 0. Descripción

Esta será la cuarta edición del Torneo CrossBeachFit Águilas Playa de las Delicias.

El objetivo de nuestro torneo es reunir a deportistas de toda España que practican esta modalidad deportiva en la playa de las Delicias de Águilas para medir sus cualidades físicas con otros y disfrutar de un día de convivencia.

La esencia de nuestro torneo es el fomento de la participación en este deporte, por ello, diseñamos las pruebas de tal forma que cualquier integrante de un equipo, independientemente de la categoría en la que se encuentre, pueda participar y aportar puntos para su equipo en mayor o menor medida.

## 1. Localización

El torneo se celebrará en la playa de las Delicias de Águilas, en la explanada del Auditorio Infanta Elena de Águilas ("Paseo de Parra"), situado en la Calle aire s/n.

## 2. Fecha y horarios

El IV CrossBeachFit se celebrará la tarde del día 27 de Julio de 2019 (desde las 18.00h a las 00.00h). El escenario de competición será el mismo que para la competición The Spanish Games, el cuál ocupará las mañanas de los días 27 y 28 de Julio.

El check in de los participantes comenzará a las 17.00h. La competición comenzará a las 18.00h con la primera prueba en la que participarán todos los equipos de cada una de sus categorías simultáneamente. La entrega de premios se realizará al terminar el torneo, a partir de las 00.00h.

## 3. Equipos

La competición es por equipos mixtos de 4 personas. Los equipos deberán tener al menos un atleta de cada sexo entre sus miembros, eligiendo cada equipo los restantes (cada equipo decide el número de chicas y chicos por equipo mientras estos sean mixtos). Los equipos se inscribirán en categoría Scaled (24 equipos) ó Pro (24 equipos).

El número de equipos en cada categoría puede cambiar, pero en ningún caso el número de equipos será superior a 48 en total.

## 4. Dinámica de la competición

El orden de participación de los equipos en las pruebas se realizará por sorteo y será el mismo para toda la competición.

Siempre se participará por tandas, las cuales comenzarán siempre los equipos Scaled, y posteriormente los equipos Pro.

Todos los equipos deberán completar 4 pruebas durante la jornada, siendo la última prueba doble (las pruebas 3 y 4 se realizarán juntas pero puntuarán como dos independientes).

Tras finalizar la prueba final, se procederá a la entrega de premios.

## 5. Pruebas

Publicaremos las 4 pruebas oficiales una semana antes del torneo. Se enviarán por correo electrónico a los capitanes de los equipos que lo soliciten y se publicarán en Facebook, Instagram y Youtube. Podrán ser AMRAP, Rondas, Relevos... ¡siempre trabajo en equipo!

A continuación exponemos los ejercicios a dominar para la competición, no quiere decir

que sean estos ejercicios y pesos, pero se recomienda que todos sean capaces de ejecutarlos, en su defecto la mayoría del equipo (tampoco quiere decir que sean pesos mínimos ni máximos): (Sc / Pro)

Box Jump, rope climb, sit ups, kb swing, tire flip, wall ball shots, (pull ups / C2B, bar muscle up, ring muscle up), (push ups / HSPU, HSW), (K2E, toes to bar), thrusters (25, 35 / 30, 40), dead lift (60, 80 / 80, 110), ground to overhead (30, 50 / 35, 60), (unders / double unders)...

Los WOD están diseñados para que no sea necesario que todos los miembros de un equipo dominen todos los ejercicios de esta modalidad deportiva. Siempre habrá opción de rotación, relevo, etc. (adaptación sólo en Scaled) (nuestra esencia es el fomento de la participación). Para cualquier duda en este aspecto, no duden en ponerse en contacto con la organización vía telefónica o email.

La organización se reserva el derecho de modificación de cualquiera de los ejercicios expuestos. Queremos que todo el mundo pueda competir, por lo tanto organizaremos las pruebas con dicho objetivo principalmente.

## 6. Inscripciones

La inscripción al torneo tendrá un coste por persona de 25 euros (100 euros por equipo). Las inscripciones estarán abiertas hasta completar los 48 equipos participantes.

Las inscripciones se formalizarán a través de <https://arena.wodbuster.com>.

Con la inscripción se dará a los participantes una bolsa de competidor, en la cuál encontrarán la pulsera de la competición (servirá para obtener agua y fruta durante la competición y acceder a la zona de calentamiento y competición), obsequio de la competición, hidratación y barritas.

Durante toda la competición habrá agua disponible para los participantes.

## 7. Premios y trofeos

Se otorgarán premios y trofeos a los 3 equipos mejor clasificados de cada categoría:

1º Trofeo + medalla+ regalos patrocinadores.

2º Trofeo + medalla+ regalos patrocinadores.

3º Trofeo + medalla+ regalos patrocinadores.

## 8. Staff

Habr  un equipo humano que realizarán las funciones de juez durante toda la competición. Adem n serán los encargados de la organización del material y la valoración de las puntuaciones de los equipos participantes.

Las indicaciones y sanciones de este equipo serán firmes y respaldadas siempre por la directiva de la competición.

## 9. Recomendaciones

-Se recomienda estar al menos media hora antes del comienzo del check in, somos muy puntuales!

-Todos los participantes deberán venir con ropa adecuada de cambio para meterse en el agua (la pruebas de agua siempre será la primera) (no quiere decir que haya agua seguro, existe una posibilidad muy muy muy grande  ).

-Se recomienda a todos los equipos que traigan sus propios sombrajes.

-Existirán baños portátiles en la playa de la competición.

-En la playa donde se celebrará la

competición existen chiringuitos y bares.

-Si quieren información a cerca de alojamientos en la zona, no duden en ponerse en contacto con la organización vía telefónica o email.

## 10. Contáctanos

**Página Web:**

<https://www.royalboxaguilascrossbeachfit.com.es/lista-de-precios/>

**Facebook:**

<https://www.facebook.com/Royalboxaguilas/>

**Instagram:**

<https://www.instagram.com/royalboxaguilascrossbeachfit/>

**Correo electrónico:**

[crossbeachfit@gmail.com](mailto:crossbeachfit@gmail.com)

**Wodbuster arena. Inscripciones:**

<https://arena.wodbuster.com/competition.aspx?id=138>

**Teléfono:**

627101493 / 650971307

