

42º JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES

REGLAMENTO ESPECÍFICO DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

El Entrenamiento funcional es un movimiento funcional de alta intensidad y constantemente variado, basado en categorías y ejercicios como calistenia, levantamiento de pesas estilo olímpico, levantamiento de potencia, strongman, pliometría, ejercicios de peso corporal, remo en interiores, ejercicio aeróbico y carrera.

1/3

Inscripciones

- Las inscripciones estarán abiertas hasta completar cupo de participantes.
- Los atletas recibirán un correo de confirmación con la lista de WODs posibles y los criterios de desempate.
- No se permitirá la participación de atletas que no hayan formalizado su inscripción previamente.

Sistema de competición

- Se realizará una sola jornada en formato exhibición.
- Formato: 2 WODs aleatorios seleccionados el día del evento por sorteo público entre una lista de 10 posibles entrenamientos.
- El sorteo de WODs se hará antes del inicio de la competición y será público.
- En caso de empate tras los dos WODs, se aplicará un sistema de desempate.

Categorías

- 14/15 años
- 16/17 años
- 18/35 años
- +35 años

Lista de WODs posibles

1. Open 12.1 (Max Burpees to Target en 7 min);
2. Fight Gone Bad (3 rondas de 1 min por estación: Wall Balls, SDHP, Box Jumps, Push Press, Row for Calories);
3. Karen (150 Wall Balls for time);
4. DT (5 rondas de 12 Deadlifts, 9 Hang Power Cleans, 6 Push Jerks - 60/40 kg);
5. Open 20.1 (10 rondas de 8 Ground to Overhead [45/30 kg] + 10 Bar-Facing Burpees, time cap 15 min);
6. Open 11.1 (10 min AMRAP de 30 Double Unders + 15 Snatch [35/25 kg]);
7. Grace (30 Clean & Jerks for time - 61/43 kg);
8. Muerte por Shuttle Run (Every minute on the minute, +1 shuttle run hasta fallo);
9. Bear Complex (5 rondas de 7 ciclos sin soltar la barra: Power Clean, Front Squat, Push Press, Back Squat, Push Press - peso máximo);
10. Cindy (20 min AMRAP de 5 Pull-ups, 10 Push-ups, 15 Air Squats);

2/3

Sistema de puntuación

- Se asignarán puntos según la clasificación en cada WODs:
 - 1 punto para el primer lugar;
 - 2 puntos para el segundo lugar;
 - 3 puntos para el tercer lugar. Y así sucesivamente.
- Al finalizar los dos WODs, el atleta con menos puntos será el ganador.
- En caso de empate, se aplicará un desempate según los criterios especificados.

Métodos de desempate

- Mayor cantidad de Double Unders en 2 minutos.
- Máximo tiempo colgado en barra.
- Máximo de Wall Balls en 1 minuto.
- Máximo de Pull-ups en 2 minutos.
- Máximo de Push-ups en 2 minutos.
- Máximo de Calorías en Air Bike en 1-2 minutos.

Normas generales

- Los atletas deberán presentarse 30 minutos antes del inicio de la competición para el registro y briefing.
- Se aplicará el reglamento oficial de Functional Fitness para la correcta ejecución de los ejercicios. Consulta el reglamento oficial en: <https://functionalfitness.sport/rulebook/>.
- Los jueces serán los encargados de validar repeticiones y tiempos.
- Cualquier conducta antideportiva podrá ser sancionada con la descalificación.

3/3

Premiaciones

- Medallas para los tres primeros clasificados de cada categoría.
-

Dirección técnica: UNO% Málaga

Contacto: info@crossfitunoxciento.com

AVISOS LEGALES

En cumplimiento de la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, le informamos que sus datos pasarán a formar parte de la actividad de tratamiento actividades, eventos deportivos e instalaciones, responsabilidad del área de deporte del Ayuntamiento de Málaga, con la finalidad de llevar a cabo la gestión, organización y control de las distintas actividades, eventos y espacios, relacionados y/o gestionados por el área de deporte así como la gestión, tramitación, control y seguimiento de las denuncias y expedientes sancionadores dentro de su competencia. Tendrá usted derecho a acceder, rectificar y suprimir sus datos, y otros derechos como se explica en la información adicional disponible en www.malaga.eu/lopdrat.pdf