



30 NOV AL 1 DIC
985 FITNESS

QUÉ ES ARBEYAL THROWDOWN

Arbeyal Throwdown es una **competición individual** interna para atletas de **985 Fitness**, aunque por consenso entre los coaches se podría admitir a algún competidor externo.

Tendrá lugar entre el **sábado 30 de noviembre y el domingo 1 de diciembre** en las instalaciones de 985 Fitness y alrededores, y se llevará a cabo a través de la aplicación **Wodbuster Arena**.

CATEGORÍAS

Habrán 2 categorías: **Rx y Scaled**. Los coaches revisarán cada solicitud y decidirán si el atleta puede competir en esa categoría o si debe cambiarse. Los WODs en categoría Scaled se han diseñado para que todo el mundo pueda realizarlos, tanto en pesos como en estándares de movimiento.

Los requisitos mínimos exigibles para formar parte de cada categoría son:

ESTÁNDARES CATEGORÍA	RX	SCALED
SNATCH (VARIAS REPETICIONES)	40 / 25	30 / 20
CLEAN / THRUSTER (VARIAS REPETICIONES)	60 / 35	40 / 25
DEADLIFT (VARIAS REPETICIONES)	100 / 70	70 / 45
MANCUERNAS (VARIAS REPETICIONES)	22,5 / 15	15 / 10
KETTLEBELL (VARIAS REPETICIONES)	24 / 20	20 / 12
ALTURA DE CAJÓN	75 / 60	60 / 50
DOMINADAS / CHEST TO BAR	SI	SI* / NO
TOES TO BAR	SI	NO (KNEE TO ELBOW)
BAR MUSCLE UPS	SI*	NO
RING MUSCLE UPS	NO	NO
KIPPING HANDSTAND PUSH UPS	NO	NO
WALL CLIMB	SI	SI (SCALED)
HANDSTAND WALK	NO	NO
ROPE CLIMB	SI (NO LEGLESS)*	DESDE EL SUELO
DOUBLE UNDERS	SI*	NO (SINGLE UNDERS*)

*Solamente en la final



30 NOV AL 1 DIC
985 FITNESS

EVENTOS

La competición comenzará el sábado 30 de noviembre a primera hora de la mañana con el **Evento #1** seguido del **#2** y a mediodía el **#3**. Por la tarde tendrán lugar los **Eventos #4 y #5**.

El domingo 1 de diciembre por la mañana se celebrarán los eventos finales (el **#6 y el #7**), al que accederán los **6 mejores participantes** y puntuarán **el doble que el resto de wods**.

INSCRIPCIONES Y PREMIOS

El coste de la inscripción será de **30€** por persona, con regalo de camiseta.

El plazo máximo de inscripciones finalizará el 17 de noviembre a las 23:59.

Habrà **premios** para los **3 primeros de cada categoría** así como sorteos entre todos los participantes.

En cada categoría, deben inscribirse al menos 6 atletas. Si no se llega a este mínimo, no se celebrará dicha categoría y se incluirá a los atletas en la siguiente categoría que más se adapte a su nivel.

La puntuación en cada WOD se hará según criterio de Wodbuster Arena.

PREMIOS

CLASIFICACIONES	RX	SCALED
1º CLASIFICADO	1 TARIFA BÁSICA O 50€ DE DESCUENTO EN TARIFA	1 TARIFA BÁSICA O 50€ DE DESCUENTO EN TARIFA
2º CLASIFICADO	DESCUENTO 20€ EN TARIFA	DESCUENTO 20€ EN TARIFA
3º CLASIFICADO	DESCUENTO 10€ EN TARIFA	DESCUENTO 10€ EN TARIFA

CÓMO ME INSCRIBO

Si quieres apuntarte, díselo a tu coach, él gestionará el alta de tu usuario en Wodbuster Arena previo pago de la inscripción.

¡Apúntate hoy!