



Normativa

1. Para inscribirnos al evento, es necesario indicarle a cualquier instructor de sala de Impala Sportclub & Spa, Impala Center o Raval Universitari, nuestro deseo de competir. Nos preguntará nuestro nombre y apellidos, email y nivel de competición (nivel 1, nivel 2, nivel 3).
2. Para participar es necesario realizar un WOD semanal, que se le comunicará al cliente la semana previa. Estará colgado en redes, en las TV de la instalación y en los carteles informativos del centro. Una vez elegido el nivel no está permitido cambiar. Para saber qué nivel has de elegir, hemos preparado esta guía:
 - NIVEL 1**
Soy capaz de hacer dominadas estrictas chicos/ dominadas con ayuda (goma) chicas. Soy capaz de hacer un Clean con 40 Kg masc/30 Kg femenino. Soy capaz de elevar los pies a la barra estando sujeto a ella con las manos.
 - NIVEL 2**
Soy capaz de hacer Peso muerto con 60 Kg mas/40 Kg femenino. Soy capaz de saltar el cajón con 24"/20".
 - NIVEL 3**
Tengo una condición adecuada y estoy acostumbrado al entrenamiento interválico de alta intensidad.
3. Para poder participar, es altamente recomendable visitar a nuestra DUE y pasar el reconocimiento de salud, que incluye auscultación, electrocardiograma y prueba de esfuerzo.
4. No está permitido cambiar los pesos o repeticiones del WOD.
5. El WOD ha de estar certificado por uno de nuestros instructores de Impala Center, Impala Sportclub y Raval universitari.
6. El instructor tiene potestad para decidir que repeticiones son validas. Las repeticiones no validas serán descontadas de la puntuación de cada WOD. No aceptar las normas o decisiones del instructor supone quedar eliminado de la competición.
7. Solo tendrán acceso al sorteo final todos aquellos participantes que, clasificados o no, asistan a la final.
8. No se puntuarán WOD realizados fuera de plazo.
9. La inscripción a la competición es de coste 0 siempre y cuando se mantenga el alta a uno de los tres centros durante el desarrollo de la competición.
10. Cada usuario es responsable de la participación del evento. Declara así que es conocedor del entrenamiento interválico de alta intensidad y que lo ha practicado previamente. Además declara que no padece ninguna enfermedad o lesión que se pueda ver aumentada por la práctica de dicho evento.