Horario de competición y distribución de tandas

CrossFit Fuerzas y Seguridad del Estado · EPFG Vigo

Inicio	Calles	Individuales	Parejas
10:00	6	42	6

1. Criterios

- Briefing general de 15 minutos, de 09:45 a 10:00, con inicio efectivo de la competición a las 10:00.
- Evento 1: AMRAP de 10 minutos.
- Evento 2: CAP de 12 minutos.
- Cinco minutos entre tandas para salida, entrada y ajuste de material.
- Agrupación consecutiva por categorías: RX masculino, RX femenino, escalado femenino y escalado masculino.
- Parejas al final de cada evento para favorecer la recuperación de quienes compiten en dos categorías.
- Finales: cinco tandas de 14 minutos, con 5 minutos entre finales. Orden: parejas, escalado masculino, escalado femenino, RX masculino y RX femenino. Clasifican hasta cinco participantes por categoría individual.

2. Horario general

Horario	Actividad
08:30-09:45	Acreditación y revisión de material
09:45-10:00	Briefing general
10:00-12:10	Evento 1 · 9 tandas
12:10-12:25	Cambio de material y briefing del Evento 2
12:25-14:53	Evento 2 · 9 tandas
14:53-15:13	Clasificación, montaje y briefing de finales
15:13-16:43	5 finales: parejas, escalado masculino y femenino, RX masculino y femenino
16:43-16:48	Cierre de resultados
16:48-17:08	Entrega de premios

3. Evento 1 · AMRAP 10 minutos

Horario	Tanda	Categoría	Participantes
10:00-10:10	T1	RX masculino	1965 JEREMIAS LASSO QUINTERO 1460 ANTON GABEIRAS NIETO 1409 DIEGO JUNQUERA RODRIGUEZ 1478 MARCOS GUERRERO 1156 IGNACIO HERRANZ MORENO 1659 DAVID GARCIA GONZALEZ
10:15-10:25	T2	RX masculino	2119 RAFAEL JESÚS CUÉLLAR DELGADO 1077 ANGEL BLESA TORRIJOS 2186 ALBERTO CARBALLO CAMIÑO 2396 OSCAR BELLO GOMEZ 1865 JORGE CORTES SANCHO 1717 JUAN MANUEL DIAZ NAVARRO
10:30-10:40	T3	RX masculino	1291 VICTOR MODREGO CONTRERAS 1709 JAVIER FRAGUAS JUNCAL 1956 DAVID HERRERA LAPI 1433 RUBÉN CORRAL MOLDES 1118 DIEGO ILLANA HERNANDEZ
10:45-10:55	T4	RX masculino	1306 GENEVAY MAXIME 1395 CARLOS SANTANO 1149 SERGIO RIVERA CANO 1833 RUBÉN LÓPEZ ÁVAREZ 2359 MANUEL LANDEIRA PEREZ
11:00-11:10	T5	RX femenino	1467 BELÉN DORADO ÁLVAREZ 2017 LUCÍA FRANCO PASCUAL 2072 VIOLETA ARRICIVITA ANECHINA 1499 EMMANUELLE BUISSON 1936 OLHA BILOUS 1358 MACARENA FERNÁNDEZ ENCINAS
11:15-11:25	T6	Escalado femenino	2495 BEATRIZ DEL POZO 1458 ALBA PENAS AÑON 1798 MARINE CHALIGIO
11:30-11:40	T7	Escalado masculino	1543 DANIEL BADIMON MONSELL 1700 RODRIGO ANDRES ROMERO SOLIS 1354 CHRISTOPHE TORRES 1507 JESÚS ANTONIO CANEIRO TORRES 1996 GEORGIOS PAPARAS 1531 TOMEK WANKIEWICZ
11:45-11:55	T8	Escalado masculino	1005 RUBEN REVILLA 2353 MATEO AGROMAYOR LEDO 1606 JESUS BALLESTEROS MARQUEZ 1387 SERGI RODRÍGUEZ FERNÁNDEZ 1481 MARC SICARD
12:00-12:10	P1	Parejas RX + escalado	1460/1467 APLCORUÑA: ANTON GABEIRAS NIETO + BELÉN DORADO ÁLVAREZ [Parejas RX] 1965/2017 GUNS'N'THRUSTERS: JEREMIAS LASSO QUINTERO + LUCÍA FRANCO PASCUAL [Parejas RX] 1989/1442 ZETA MASTERS: RAFAEL FERNÁNDEZ RODRÍGUEZ + TAMARA CARO [Parejas RX] 1523/1526 MINUS & CORTEX: JONATHAN ALLENDE + ALEXANDRE VIEUCHANGE-SCHIMMEL [Parejas RX] 1508/1509 IKER-ANDREA: IKER GARCÍA GIL + ANDREA HIGUERAS [Parejas escalado] 2493/2495 R&B: ROBERT FONOLLOSA + BEATRIZ DEL POZO [Parejas escalado]

4. Evento 2 · CAP 12 minutos

Horario	Tanda	Categoría	Participantes
12:25-12:37	T1	RX masculino	1965 JEREMIAS LASSO QUINTERO 1460 ANTON GABEIRAS NIETO 1409 DIEGO JUNQUERA RODRIGUEZ 1478 MARCOS GUERRERO 1156 IGNACIO HERRANZ MORENO 1659 DAVID GARCIA GONZALEZ
12:42-12:54	T2	RX masculino	2119 RAFAEL JESÚS CUÉLLAR DELGADO 1077 ANGEL BLESA TORRIJOS 2186 ALBERTO CARBALLO CAMIÑO 2396 OSCAR BELLO GOMEZ 1865 JORGE CORTES SANCHO 1717 JUAN MANUEL DIAZ NAVARRO
12:59-13:11	T3	RX masculino	1291 VICTOR MODREGO CONTRERAS 1709 JAVIER FRAGUAS JUNCAL 1956 DAVID HERRERA LAPI 1433 RUBÉN CORRAL MOLDES 1118 DIEGO ILLANA HERNANDEZ
13:16-13:28	T4	RX masculino	1306 GENEVAY MAXIME 1395 CARLOS SANTANO 1149 SERGIO RIVERA CANO 1833 RUBÉN LÓPEZ ÁVAREZ 2359 MANUEL LANDEIRA PEREZ
13:33-13:45	T5	RX femenino	1467 BELÉN DORADO ÁLVAREZ 2017 LUCÍA FRANCO PASCUAL 2072 VIOLETA ARRICIVITA ANECHINA 1499 EMMANUELLE BUISSON 1936 OLHA BILOUS 1358 MACARENA FERNÁNDEZ ENCINAS
13:50-14:02	T6	Escalado femenino	2495 BEATRIZ DEL POZO 1458 ALBA PENAS AÑON 1798 MARINE CHALIGIO
14:07-14:19	T7	Escalado masculino	1543 DANIEL BADIMON MONSELL 1700 RODRIGO ANDRES ROMERO SOLIS 1354 CHRISTOPHE TORRES 1507 JESÚS ANTONIO CANEIRO TORRES 1996 GEORGIOS PAPARAS 1531 TOMEK WANKIEWICZ
14:24-14:36	T8	Escalado masculino	1005 RUBEN REVILLA 2353 MATEO AGROMAYOR LEDO 1606 JESUS BALLESTEROS MARQUEZ 1387 SERGI RODRÍGUEZ FERNÁNDEZ 1481 MARC SICARD
14:41-14:53	P1	Parejas RX + escalado	1460/1467 APLCORUÑA: ANTON GABEIRAS NIETO + BELÉN DORADO ÁLVAREZ [Parejas RX] 1965/2017 GUNS'N'THRUSTERS: JEREMIAS LASSO QUINTERO + LUCÍA FRANCO PASCUAL [Parejas RX] 1989/1442 ZETA MASTERS: RAFAEL FERNÁNDEZ RODRÍGUEZ + TAMARA CARO [Parejas RX] 1523/1526 MINUS & CORTEX: JONATHAN ALLENDE + ALEXANDRE VIEUCHANGE-SCHIMMEL [Parejas RX] 1508/1509 IKER-ANDREA: IKER GARCÍA GIL + ANDREA HIGUERAS [Parejas escalado] 2493/2495 R&B: ROBERT FONOLLOSA + BEATRIZ DEL POZO [Parejas escalado]

5. Atletas que compiten en dos categorías

Atleta	Individual	Pareja	Horarios individual / pareja
ANTON GABEIRAS NIETO	T1 · RX masculino	APLCORUÑA · Parejas RX	Evento 1: individual 10:00 · pareja 12:00 Evento 2: individual 12:25 · pareja 14:41
JEREMIAS LASSO QUINTERO	T1 · RX masculino	GUNS'N'THRUSTERS · Parejas RX	Evento 1: individual 10:00 · pareja 12:00 Evento 2: individual 12:25 · pareja 14:41
BELÉN DORADO ÁLVAREZ	T5 · RX femenino	APLCORUÑA · Parejas RX	Evento 1: individual 11:00 · pareja 12:00 Evento 2: individual 13:33 · pareja 14:41
LUCÍA FRANCO PASCUAL	T5 · RX femenino	GUNS'N'THRUSTERS · Parejas RX	Evento 1: individual 11:00 · pareja 12:00 Evento 2: individual 13:33 · pareja 14:41
BEATRIZ DEL POZO	T6 · Escalado femenino	R&B · Parejas escalado	Evento 1: individual 11:15 · pareja 12:00 Evento 2: individual 13:50 · pareja 14:41

6. Finales

Horario	Tanda	Final
15:13-15:27	FP1	Final parejas
15:32-15:46	F1	Final escalado masculino
15:51-16:05	F2	Final escalado femenino
16:10-16:24	F3	Final RX masculino
16:29-16:43	F4	Final RX femenino

7. Observaciones operativas

- Se disputan cinco finales: parejas, escalado masculino, escalado femenino, RX masculino y RX femenino.
- Clasifican hasta cinco participantes por categoría individual. Si hay menos inscritos, pasan todos.
- Cada final dura 14 minutos y entre finales se reservan 5 minutos de cambio.
- Al haber seis calles, queda al menos una calle libre en cada final individual.
- Los horarios no incluyen margen extraordinario por incidencias, reclamaciones o retrasos.

--CROSSFIT INDIVIDUAL--

Evento 1

AMRAP 10'

Buy in:
500m Run Ball

AMRAP in remaining time:

20 Wall Balls (9/7kg - 7/5kg)

16 Alt Hang DB Snatch (1x22'5/15kg - 15/10kg)

12 Toes to bar (Knees to elbows)

Evento 2

FOR TIME:(Cap 12')

50 Double unders (100 su)
15 Clean And Jerk (70/45 - 50/30kg)
15 Front Sq

50 Double unders (75 su)
10 Clean And Jerk
10 Front Sq

50 Double unders (50 su)
5 Clean And Jerk
5 Front Sq

Evento Final

3 x EVERY 4' on 1' off

20 Cal. Row

15 burpees over the row

10 Hand stand Push Ups - (5 Wall Walks)

Max Bar muscle ups - (Pull Ups) in remaining time

---CROSSFIT PAREJAS---

Evento 1 PARTNER

AMRAP 12'

Buy in:
500m Buddy Run Ball

AMRAP in remaining time:
You go I Go

20 Wall Balls (9/7kg - 7/5kg)

16 Alt Hang DB Snatch (1x22'5/15kg - 15/10kg)

12 Toes to bar (Knees to elbows)

Evento 2 PARTNER

FOR TIME: CAP 12’

90 DU (90 su)
9 Worm Clean & Jerk (70kg)
9 Worm Squat
9 Sync Burpees Over the Worm

60 DU (60 su)
6 Worm Clean & Jerk
6 Worm Squat
6 Sync Burpees Over the Worm

30 DU (30 su)
3 Worm Clean & Jerk
3 Worm Squat
3 Sync Burpees Over the Worm

Evento Final PARTNER

3 x EVERY 4' on 1' off
Divide anyhow

20 Cal. Row

16 burpees over the row

12 Hand stand Push Ups (6 Wall Walks)

Max Bar muscle ups (Pull Ups) in remaining time