



## TXAPEL TWINS 2025/2026 – ¡A POR LA TXAPELA!

Se acerca diciembre y con ello la **8ª edición del Txapnel Twins**, nuestra competición por parejas que podrás formar con:

- Una atleta femenina y un atleta masculino,
- Dos atletas masculinos
- Dos atletas femeninas.

Este año volveremos a contar con **2 categorías: RX y SCALED**, para que todos podáis disfrutar del desafío al nivel que mejor se adapte a vosotros.

### INSCRIPCIÓN

- **Precio:** 30€ por atleta + camiseta oficial del evento
- **Plataforma de inscripción:** App **CFDNT CrossFit (AimHarder)** → Menú → Competiciones → Txapnel Twins 2025/2026
- **Apertura de inscripciones:** **19 de noviembre de 2025**
- **Cierre de inscripciones:** **13 de diciembre de 2025**, coincidiendo con el inicio del 1er WOD
- Cada pareja deberá elegir un **nombre de equipo**

### 17 FECHAS DE LOS WODS

FASE	FORMATO	FECHAS
<b>WOD 1</b>	Online	<b>13 – 20 diciembre 2025</b>
<b>WOD 2 (HYROX)</b>	Presencial (reserva obligatoria)	<b>Viernes 9 enero (tarde) o Sábado 10 enero (mañana)</b>
<b>WOD 3</b>	Online	<b>17 – 24 enero 2026</b>
<b>WOD 4</b>	Online	<b>31 enero – 7 febrero 2026</b>
<b>FINAL</b>	Presencial	<b>14 febrero 2026</b>

### REGLAS GENERALES

- Todos los **WODs online** deberán realizarse y subirse dentro de las fechas indicadas.
- Para que un WOD sea **válido**, debe estar **grabado** (vídeo visible y continuo, mostrando estándares y marcador) y **subido a YouTube**, adjuntando el enlace en la App CFDNT CrossFit antes del cierre del plazo.
- Los vídeos podrán ser revisados por el staff.
- Los WODs solo podrán realizarse en **OPEN BOX / OPEN QR** dentro del plazo descrito.

### CATEGORÍAS Y STÁNDARES

#### RX

##### Pesos orientativos:

- DBs 20 kg / 12,5 kg
- Clean & Jerk 60 kg / 40 kg
- Snatch 40 kg / 30 kg
- KB 24 kg / 16 kg  
*(en la Final puede haber pesos superiores)*

**Gimnásticos simples:** Toes to Bar, Pull Ups, HSPU, Wall Walks

**Gimnásticos complejos:** B. MU, HS WALK, R. MU (al menos uno de la pareja)



## SCALED

### Pesos orientativos:

- DBs 15 kg / 10 kg
  - Clean & Jerk 40 kg / 30 kg
  - Snatch 35 kg / 25 kg
  - KB 20 kg / 12 kg
- (en la Final puede haber pesos superiores)

**Gimnásticos:** Single Under, Ring Row, Wall Walk, Toes to Bar

## NORMATIVA DE COMPETICIÓN

1. Los resultados deben subirse antes de las **23:59 h del último día** de cada WOD.  
Los resultados no serán visibles hasta que finalice el plazo.
2. Podrás repetir el WOD tantas veces como quieras hasta la fecha límite.
3. Los vídeos deben mostrar claramente estándares y repeticiones.
4. Penalizaciones:
  - **5 segundos** por cada **NO REP**
  - Más de 10 “no reps”: **+20 % de penalización adicional**
  - Si el vídeo incumple los estándares, podrá **invalidarse el WOD**
5. En caso de empate prevalecerá el **tile break**.
6. Si una pareja no realiza un WOD, puntuará como **última clasificada en ese evento**.
7. Se permitirá **solo un cambio de pareja**, que deberá comunicarse por mail a **info@crossfitdonostia.es**
8. El evento HYROX podrá realizarlo **uno solo de los integrantes** de la pareja si el otro no puede asistir (con penalización).
9. Las normas de uso y seguridad serán las habituales de cada Box (lanzar pesos, carreras, etc.).

## PUNTUACIONES

WOD	PUNTOS
WOD 1	100 pts
WOD 2	100 pts
WOD 3	100 pts
WOD 4	100 pts
FINAL	200 pts