

VIERNES 11 WOD 1		Salida pista	Inicio	HEAT	CATEGORIA	Nº ATLETAS
TC	0:45	16:57	17:00		PAREJAS MM	7
					PAREJAS MF	7
"VISITA AL CASTELO" FT 7 Km Run					PAREJAS MF	15
					PAREJAS MM	15
					TEEN	14
					MASTER 40	15
					MASTER 35	15
					RX MASCULINO	15
					RX MASCULINO	15
					RX FEMENINO	9
					RX FEMENINO	10
					ELITE FEMENINO	15
					ELITE MASCULINO	15
			ELITE MASCULINO	15		
FIN			17:45			
PAUSA			1:15			
VIERNES 11 WOD 2		Salida pista	Inicio	HEAT	CATEGORIA	Nº ATLETAS
TC parejas	0:06	18:57	19:00	HEAT 1	PAREJAS MM	7
					PAREJAS MF	7
Tiempo entre Heat	0:11	19:08	19:11	HEAT 2	PAREJAS MF	15
TC individual	0:03	19:19	19:22	HEAT 3	PAREJAS MM	15
					TEEN	14
Tiempo entre Heat	0:08	19:30	19:33	HEAT 4	TEEN	14
DURACION TOTAL	1:45	19:38	19:41	HEAT 5	MASTER 40	15
"EMULE" FT 9 Power Clean 6 Clean & Jerk 3 Thruster		19:46	19:49	HEAT 6	MASTER 35	15
		19:54	19:57	HEAT 7	RX MASCULINO	15
		20:02	20:05	HEAT 8	RX MASCULINO	15
		20:10	20:13	HEAT 9	RX FEMENINO	9
		20:18	20:21	HEAT 10	RX FEMENINO	10
		20:26	20:29	HEAT 11	ELITE FEMENINO	15

0:03

20:34	20:37	HEAT 12	ELITE MASCULINO	15
20:42	20:45	HEAT 13	ELITE MASCULINO	15

FIN 20:48

**SABADO 12 WOD 3** Salida pista Inicio HEAT CATEGORIA Nº ATLETAS 0:03

TC 0:16	8:57	9:00	HEAT 1	PAREJAS MM PAREJAS MF	7 7	PAREJAS MF
---------	------	------	--------	--------------------------	--------	------------

Tiempo entre Heat 0:21	9:18	9:21	HEAT 2	PAREJAS MF	15	
------------------------	------	------	--------	------------	----	--

DURACION TOTAL 4:28	9:39	9:42	HEAT 3	PAREJAS MM	15	
---------------------	------	------	--------	------------	----	--

<b>"ESCALERA DE EMERGENCIA"</b>  <b>6 RFT:</b>  <b>7 Strict PullUp</b>  <b>8 Strict HSPU</b>  <b>9 DB Hang Power Clean &amp; Jerk</b>  <b>10 DB Front Squat</b>	10:00	10:03	HEAT 4	TEEN	14	
	10:21	10:24	HEAT 5	MASTER 40	15	
	10:42	10:45	HEAT 6	MASTER 35	15	
	11:03	11:06	HEAT 7	RX MASCULINO	15	
	11:24	11:27	HEAT 8	RX MASCULINO	15	
	11:45	11:48	HEAT 9	RX FEMENINO	9	
	12:06	12:09	HEAT 10	RX FEMENINO	10	
	12:27	12:30	HEAT 11	ELITE FEMENINO	15	

FIN 13:28

PAUSA 0:17

**SABADO 12 WOD 4** Salida pista Inicio HEAT CATEGORIA Nº ATLETAS 0:03

TC parejas 0:12	13:42	13:45	HEAT 1	PAREJAS MM PAREJAS MF	7 7	
-----------------	-------	-------	--------	--------------------------	--------	--

Tiempo entre Heat 0:17	13:59	14:02	HEAT 2	PAREJAS MF	15	
------------------------	-------	-------	--------	------------	----	--

TC individual 0:08	14:16	14:19	HEAT 3	PAREJAS MM	15	
--------------------	-------	-------	--------	------------	----	--

Tiempo entre Heat 0:13	14:33	14:36	HEAT 4	TEEN	14	
------------------------	-------	-------	--------	------	----	--

DURACION TOTAL	2:48	14:46	14:49	HEAT 5	MASTER 40	15
<b>"DIANE PRO"</b>  <b>FT</b>  <b>21 Dead Lift</b>  <b>20 m HS Walk</b>  <b>15 Dead Lift</b>  <b>20 m HS Walk</b>  <b>9 Dead Lift</b>  <b>20 m HS Walk</b>		14:59	15:02	HEAT 6	MASTER 35	15
		15:12	15:15	HEAT 7	RX MASCULINO	15
		15:25	15:28	HEAT 8	RX MASCULINO	15
		15:38	15:41	HEAT 9	RX FEMENINO	9
		15:51	15:54	HEAT 10	RX FEMENINO	10
		16:04	16:07	HEAT 11	ELITE FEMENINO	13
		16:17	16:20	HEAT 12	ELITE MASCULINO	15
		16:30	16:33	HEAT 13	ELITE MASCULINO	15

FIN 16:41

PAUSA 0:19

<b>SABADO 12 WOD 5</b>	<b>Salida pista</b>	<b>Inicio</b>	<b>HEAT</b>	<b>CATEGORIA</b>	<b>Nº ATLETAS</b>	0:03
------------------------	---------------------	---------------	-------------	------------------	-------------------	------

<b>TC parejas</b>	<b>0:12</b>	16:57	<b>17:00</b>	HEAT 1	PAREJAS MM PAREJAS MF	7 7
<b>Tiempo entre Heat</b>	<b>0:17</b>	17:14	17:17	HEAT 2	PAREJAS MF	15
<b>TC individual</b>	<b>0:10</b>	17:31	17:34	HEAT 3	PAREJAS MM	15
<b>Tiempo entre Heat</b>	<b>0:15</b>	17:48	17:51	HEAT 4	TEEN	14

DURACION TOTAL	3:06	18:03	18:06	HEAT 5	MASTER 40	15
----------------	------	-------	-------	--------	-----------	----

<b>"JAKIE MANDA"</b>  <b>FT</b>  <b>1000 m Remo</b>  <b>9 - 7 - 5</b>		18:18	18:21	HEAT 6	MASTER 35	15
		18:33	18:36	HEAT 7	RX MASCULINO	15
		18:48	18:51	HEAT 8	RX MASCULINO	15
		19:03	19:06	HEAT 9	RX FEMENINO	9
		19:18	19:21	HEAT 10	RX FEMENINO	10

Ring MU	19:33	19:36	HEAT 11	ELITE FEMENINO	13
D Ball Clean	19:48	19:51	HEAT 12	ELITE MASCULINO	15
	20:03	20:06	HEAT 13	ELITE MASCULINO	15
FIN		20:16			

DOMINGO 13 WOD 6		Salida pista	Inicio	HEAT	CATEGORIA	Nº ATLETAS	0:03
TC	0:10	8:27	8:30	HEAT 1	PAREJAS MM	7	
					PAREJAS MF	7	
Tiempo entre Heat	0:15	8:42	8:45	HEAT 2	PAREJAS MF	15	
DURACION TOTAL	3:00	8:57	9:00	HEAT 3	PAREJAS MM	15	
<b>FT</b> 60 Wall Ball 40 Chest to Bar 20 Burpees Box Jump Over 10 DB Walking Lunge Over Head		9:12	9:15	HEAT 4	TEEN	14	
		9:27	9:30	HEAT 5	MASTER 40	15	
		9:42	9:45	HEAT 6	MASTER 35	15	
		9:57	10:00	HEAT 7	RX MASCULINO	15	
		10:12	10:15	HEAT 8	RX MASCULINO	15	
		10:27	10:30	HEAT 9	RX FEMENINO	9	
		10:42	10:45	HEAT 10	RX FEMENINO	10	
		10:57	11:00	HEAT 11	ELITE FEMENINO	13	
	11:12	11:15	HEAT 12	ELITE MASCULINO	15		
	11:27	11:30	HEAT 13	ELITE MASCULINO	15		
FIN		11:40					
PAUSA		0:20					

DOMINGO 13 WOD FINAL		Salida pista	Inicio	HEAT	CATEGORIA	Nº ATLETAS	0:03
TC parejas	0:12	11:57	12:00	HEAT 1	PAREJAS MM	10	
Tiempo entre Heat	0:17	12:14	12:17	HEAT 2	PAREJAS MF	10	
TC individual	0:08	12:31	12:34	HEAT 3	TEEN	10	

<b>Tiempo entre Heat</b>	<b>0:13</b>	12:44	12:47	HEAT 4	MASTER 40	10
		12:57	13:00	HEAT 5	MASTER 35	10
		13:10	13:13	HEAT 6	RX MASCULINO	10
		13:23	13:26	HEAT 7	RX FEMENINO	10
		13:36	13:39	HEAT 8	ELITE FEMENINO	10
		13:49	13:52	HEAT 9	ELITE MASCULINO	10
<b>FIN</b>		14:00				