

CATEGORÍA	KIDS	EVENTO	24.3	"33"	AFAP	CAP 10'
ATLETA		EDAD		BOX		
DIVISIÓN	FEMENIL	VARONIL				

	RONDA 1		RONDA 2		RONDA 3	
KNEE TO CHEST	11	11	11	44	11	77
STEP WALL AND PUSHUP	11	22	11	55	11	88
WALK OUT PUSH UP	11	33	11	66	11	99
	SCORE		TIEMPO/REPS		TOTAL=	

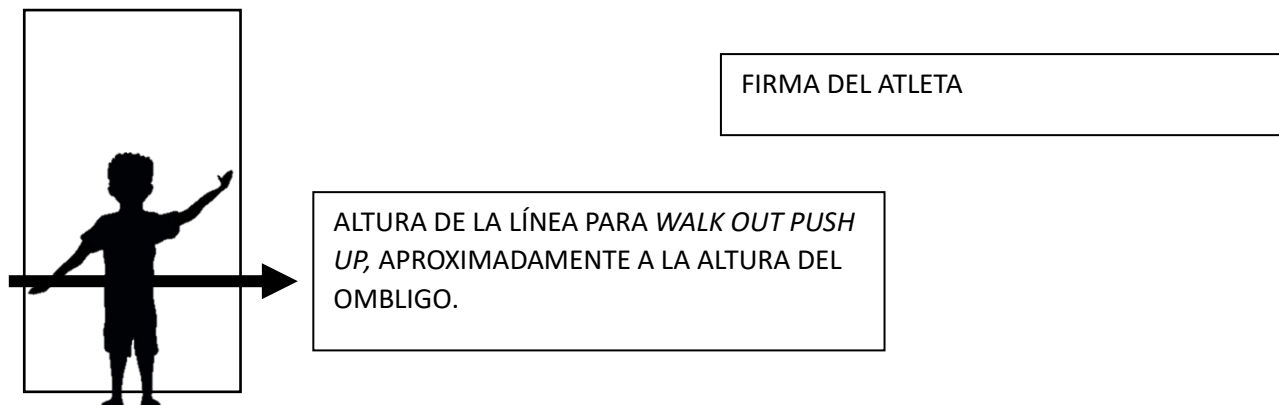


FIGURA 1.1

KNEE TO CHEST

El atleta deberá colgarse de la barra, podrá ser asistido por un adulto y/o ajustar la altura del atleta con ayuda de una caja o rack para sentadillas.

Los brazos tendrán que estar totalmente extendidos, las rodillas tendrán que subir y bajar, sobrepasando la mitad del cuerpo, tomando como referencia la altura del ombligo.

NO REP

Si el atleta no eleva de manera adecuada ambas rodillas y/o la altura sea insuficiente.

STEP WALL AND PUSHUP

El atleta deberá colocarse frente a la pared, deberá acostarse con los pies pegados a la misma, tendrá que subir ambos pies superando la línea previamente marcada (figura 1.1), subiendo y bajando pies de manera alternada a manera de step, la repetición inicia y concluye con el pecho tocando el piso.

NO REP.

Si durante la ejecución se pisa la línea marcada, si durante la ejecución mueve sus manos de lugar, si durante la ejecución uno o ambos pies no cruzan la línea establecida.

WALK OUT PUSH UP

El atleta iniciará de pie con piernas ligeramente separadas, caminará con las manos hasta acostarse completamente en el piso, sin mover los pies, al terminar su extensión tendrá que levantar los brazos marcando su extensión completa, flexionar rodillas está permitido.

NO REP.

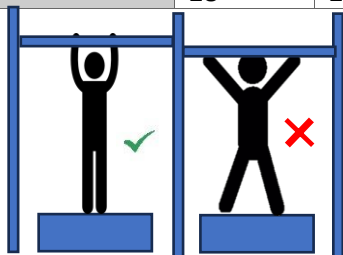
Sí el atleta no se acuesta totalmente, si no estira los brazos al final de cada repetición, si abre en exceso las piernas.

CATEGORÍA	Principiante	Teens	EVENTO	24.3	"33"		AFAP	CAP 10´
ATLETA			EDAD		BOX			
DIVISIÓN	FEMENIL	VARONIL	FIRMA DEL ATLETA					

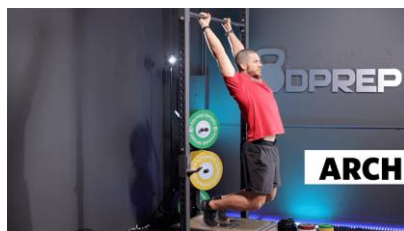
Movimiento

REPETICIONES

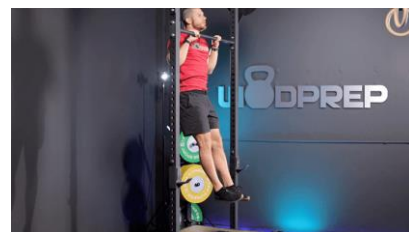
KIPPING JUMPING PULLUP	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31	32	33			
STEP WALL AND PUSHUP	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31	32	33			
WALK OUT PUSH UP	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31	32	33	SCORE	TIME=	REPS=



1.2 Marca del atleta



1.3 Marca del arco con extensión de brazos



1.4 Barbilla por arriba de la barra

KIPPING JUMPING PULLUP.

El atleta deberá presentar la altura adecuada en la presentación del video (imagen 1.2), la repetición inicia con el atleta marcando el arco por delante de la barra (imagen 1.3) y concluye con la presentación de la barbilla por arriba de la barra (imagen 1.4)

NO REP.

Cuando el atleta no marque el arco en cada repetición, cuando al subir su barbilla esté muy despegada de la barra, cuando la barbilla no sobrepase la barra, cuando haga una pausa entre el kipping y el jumping.

STEP WALL AND PUSH UP.

El atleta comienza con los pies pegados a la pared en posición de lagartija, con el pecho pegado al piso, enseguida extenderá los brazos y sin moverlos de lugar tendrá que subir primero un pie, seguido del otro (a manera de step) a la línea previamente marcada y señalada (115 cm), una vez que ambos pies sobrepasaron la línea, el atleta procederá a bajarlos de la misma manera.

NO REP.

Cuando el atleta mueva las manos del piso en el momento de subir los pies, cuando uno o ambos pies no pasen la línea, cuando no suba o baje en step.

WALK OUT PUSH UP

El atleta iniciará de pie con piernas ligeramente separadas, caminará con las manos hasta acostarse completamente en el piso marcando un *hand release pushup* sin mover los pies de lugar, al terminar su extensión tendrá que levantar los brazos marcando su extensión completa, flexionar rodillas está permitido.

NO REP.

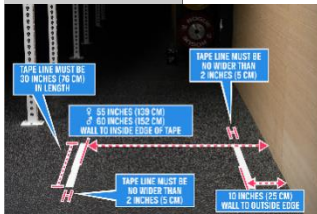
Sí el atleta no se acuesta totalmente, si no estira los brazos al final de cada repetición, si abre en exceso las piernas, si no marca el *hand release*.

CATEGORÍA	MÁSTER +35	EVENTO	24.3	"33"	AFAP	CAP 12'
ATLETA		EDAD		BOX		
DIVISIÓN	VARONIL	FIRMA DEL ATLETA				

Movimiento

REPETICIONES

KIPPING PULLUP	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31	32	33			
1 HAND RELEASE PUSHUP+ 1 HANDSTAN	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31	32	33			
WALL WALK	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31	32	33	SCORE	TIME=	REPS=



1.5 Marcaje

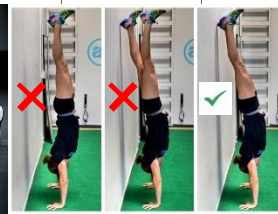
KIPPING PULLUP



1.6 Posición inicial WW



1.7 Hand release



1.8 Posición correcta HSH

El atleta comenzará por debajo de la barra, realizara 33 *kiping pullup* (no puede utilizar *butterfly pullup*), en el ascenso la barbilla tiene que sobrepasar la barra fija, en el descenso los pies deben de sobrepasar la línea frontal del rack con los tobillos,

NO REP.

Cuando el atleta no sobrepase la barra con la barbilla, cuando los tobillos no sobrepasen la línea frontal.

HAND RELEASE PUSHUP + HAND STAND HOLD

El atleta se colocará en posición de lagartija con la cabeza frente a la pared, tendrá que marcar su primer *hand release pushup* (imagen 1.7), posteriormente asumir posición de impulso para hacer un parado de manos (imagen 1.8), únicamente ambos talones pueden hacer contacto con la pared, una vez que ambos talones hayan tenido contacto podrá descender de manera controlada para repetir la acción, la repetición inicia con el pecho en el piso y termina con el pecho en el piso.

NO REP.

El atleta no marca su *HR*, el atleta tiene contacto con la pared con cualquier otra parte del cuerpo que no sean talones, cuando no concluye el parado de manos (si falla el parado de manos tendrá que hacer de nuevo su *HRPU*), cuando su pecho no toca el piso antes de pararse para concluir su rep.

WALL WALK

El atleta inicia con el pecho al piso con los pies pegados a la pared (imagen 1.6), hará presión contra el suelo hasta adoptar la posición de lagartija, posteriormente podrá subir un pie a la pared, hasta que el segundo pie tenga contacto con la pared sus manos podrán moverse para caminar hacia la misma pared, en la fase media de la repetición el atleta

toca el pecho con la pared y sus palmas tendrán que estar en su mayoría por detrás de la línea marcada a 10 pulgadas de la misma, para concluir la repetición tendrá que caminar de manera controlada hacia adelante hasta asumir nuevamente la posición de lagartija y realizar un HR que dará comienzo a su siguiente repetición o solo tener contacto pecho/piso para finalizar la misma.

NO REP

El atleta mueve su mano antes de que ambos pies tengan contacto con la pared, cuando no realice un HR antes de iniciar su siguiente repetición, cuando una o ambas manos no sobrepasen la línea marcada en el piso, cuando no regrese de manera controlada al piso, cuando realice un salto para subir ambos pies a la pared.

FLOW DEL EVENTO.

Para la categoría Máster +35, los atletas serán libres de decidir la cantidad de repeticiones a realizar de cada movimiento, respetando el orden tendrán que realizar un mínimo de 2 repeticiones para poder pasar al movimiento que sigue, no pueden regresar al movimiento previamente realizado sin antes hacer al menos dos reps del movimiento siguiente, en la scorecard podrán marcar las repeticiones ejecutadas hasta completar 33 de cada movimiento.

CATEGORÍA	INTERMEDIO		EVENTO	24.3	"33"	AFAP		CAP 12'
ATLETA			EDAD			BOX		
DIVISIÓN	VARONIL	FEMENIL	FIRMA DEL ATLETA					

Movimiento

REPETICIONES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
KIPPING C2B	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31	32	33			
1 HAND RELEASE PUSHUP+ 1 HANDSTAN	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31	32	33			
WALL WALK	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31	32	33	SCORE	TIME=	REPS=

C2B

El atleta comenzará por debajo de la barra, realizara 33 *kippping C2B* (no puede utilizar *butterfly C2B*), en el ascenso el pecho debe detener contacto con la barra, en el descenso los pies deben de sobrepasar la línea frontal del rack con los tobillos,

NO REP.

Cuando el atleta no sobrepase la barra con la barbilla, cuando los tobillos no sobrepasen la línea frontal.

HAND RELEASE PUSHUP + HAND STAND HOLD

El atleta se colocará en posición de lagartija con la cabeza frente a la pared, tendrá que marcar su primer *hand release pushup* (imagen 1.7), posteriormente asumir posición de impulso para hacer un parado de manos (imagen 1.8), únicamente ambos talones pueden hacer contacto con la pared, una vez que ambos talones hayan tenido contacto podrá descender de manera controlada para repetir la acción, la repetición inicia con el pecho en el piso y termina con el pecho en el piso.

NO REP.

El atleta no marca su *HR*, el atleta tiene contacto con la pared con cualquier otra parte del cuerpo que no sean talones, cuando no concluye el parado de manos (si falla el parado de manos tendrá que hacer de nuevo su *HRPU*), cuando su pecho no toca el piso antes de pararse para concluir su rep.

WALL WALK

El atleta inicia con el pecho al piso con los pies pegados a la pared (imagen 1.6), hará presión contra el suelo hasta adoptar la posición de lagartija, posteriormente podrá subir un pie a la pared, hasta que el segundo pie tenga contacto con la pared sus manos podrán moverse para caminar hacia la misma pared, en la fase media de la repetición el atleta toca el pecho con la pared y sus palmas tendrán que estar en su mayoría por detrás de la línea marcada a 10 pulgadas de la misma, para concluir la repetición tendrá que caminar de manera controlada hacia adelante hasta asumir nuevamente la posición de lagartija y realizar un HR que dará comienzo a su siguiente repetición o solo tener contacto pecho/piso para finalizar la misma.

NO REP

El atleta mueve su mano antes de que ambos pies tengan contacto con la pared, cuando no realice un HR antes de iniciar su siguiente repetición, cuando una o ambas manos no sobrepasen la línea marcada en el piso, cuando no regrese de manera controlada al piso, cuando realice un salto para subir ambos pies a la pared.

CATEGORÍA	AVANZADO	EVEN TO	24.3	"33"	AFAP	CAP 12'
ATLETA		EDAD		BOX		
DIVISIÓN	VARONIL	FIRMA DEL ATLETA				

MOVIMIENTO	REPS										
PULLUP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
C2B PULLUP	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
BAR MUSCLE UP	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
1 HAND RELEASE PUSH UP + 1 HANDSTAND PUSHUP	4	8	12	16	20	24	28	32	33		
WALL WALLK	4	8	12	16	20	24	28	32	33		
SCORE						REPS		TIEMPO			

KIPPING PULLUP

El atleta comenzará por debajo de la barra, realizara 11 *PULLUPS (Técnica libre)*, en el ascenso la barbilla tiene que sobrepasar la barra fija, en el descenso los pies deben de sobrepasar la línea frontal del rack con los tobillos.

Al terminar sus 11 reps deberá de soltarse de la barra para dar continuidad al siguiente movimiento.

NO REP.

Cuando el atleta no sobrepase la barra con la barbilla, cuando los tobillos no sobrepasen la línea frontal.

C2B

El atleta comenzará por debajo de la barra, realizara 11 *C2B (técnica libre)*, en el ascenso el pecho debe detener contacto con la barra, en el descenso los pies deben de sobrepasar la línea frontal del rack con los tobillos,

NO REP.

Cuando el atleta no sobrepase la barra con la barbilla, cuando los tobillos no sobrepasen la línea frontal.

Al terminar sus 11 reps deberá de soltarse de la barra para dar continuidad al siguiente movimiento.

Bar Muscle Up

El atleta se colocará por debajo de la barra, para que su repetición sea valida tendrá que extender su cuerpo por arriba de la barra, siempre y cuando su cuerpo se encuentre en todo momento por detrás de la barra, las alemanas están permitidas.

NO REP.

Cuando el atleta no extienda sus brazos por arriba de la barra o al momento del descenso, cuando sus pies o piernas tengan contacto con los postes del rack.

HAND RELEASE PUSHUP + HANDSTAND PUSHUP

El atleta se colocará en posición de lagartija con la cabeza frente a la pared, tendrá que marcar su primer *hand release pushup (imagen 1.7)*, posteriormente asumir posición de impulso para hacer un parado de manos (imagen 1.8), únicamente ambos talones pueden hacer contacto con la pared, una vez que ambos talones hayan tenido contacto podrá descender de manera controlada Procederá a realizar un *handstand pushup*, tendrá que hacer uso de un abmat o mat de máximo 6 cm que deberá mostrar previamente en cámara, mismo donde apoyara la cabeza para posteriormente

realizar su impulso para asumir nuevamente la posición de parado de manos, descenderá nuevamente de manera controlada a la posición de lagartija para repetir la acción, la repetición inicia realizando su HR y termina con el pecho en el piso.

NO REP.

El atleta no marca su *HR*, el atleta tiene contacto con la pared con cualquier otra parte del cuerpo que no sean talones durante el parado de manos, cuando no concluye el parado de manos (si falla el parado de manos tendrá que hacer de nuevo su *HRPU*), cuando su pecho no toca el piso antes de pararse para concluir su rep, cuando no marca de manera controlada la transición del *handstand hold* y el *handstand pushup*.

WALL WALK

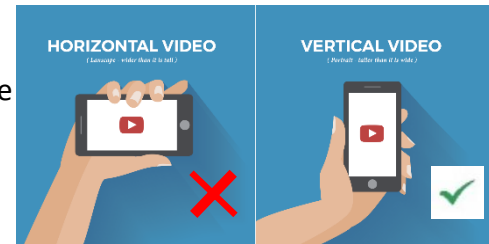
El atleta inicia con el pecho al piso con los pies pegados a la pared (imagen 1.6), hará presión contra el suelo hasta adoptar la posición de lagartija, posteriormente podrá subir un pie a la pared, hasta que el segundo pie tenga contacto con la pared sus manos podrán moverse para caminar hacia la misma pared, en la fase media de la repetición el atleta toca el pecho con la pared y sus palmas tendrán que estar en su mayoría por detrás de la línea marcada a 10 pulgadas de la misma, para concluir la repetición tendrá que caminar de manera controlada hacia adelante hasta asumir nuevamente la posición de lagartija y realizar un HR que dará comienzo a su siguiente repetición o solo tener contacto pecho/piso para finalizar la misma.

NO REP

El atleta mueve su mano antes de que ambos pies tengan contacto con la pared, cuando no realice un HR antes de iniciar su siguiente repetición, cuando una o ambas manos no sobrepasen la línea marcada en el piso, cuando no regrese de manera controlada al piso, cuando realice un salto para subir ambos pies a la pared.

GENERALES.

1. Grabación del video en vertical, aplicación recomendada WeTime
2. Grabar el evento 24.3 en vertical
3. El atleta no debe de salir del cuadro de la cámara.
4. Presentarse ante la cámara antes de iniciar
5. Mostrar ante la cámara las medidas proporcionadas para cada evento.
6. La grabación del evento debe de ser a 45° o de manera angular, que permita la visualización completa de cada movimiento, video grabados de manera frontal serán anulados, pueden hacer uso de un tripie o compañero que pueda moverse para observar con mayor claridad cada movimiento.
7. Publicar el video en modo público en Youtube
8. Subir el video a youtube con el nombre "Zona Challenge 2024/ Nombre del atleta"
9. En la descripción:
Evento 24.3
Categoría
Box
Reps o tiempo
10. Tienen hasta el domingo 20 de octubre a las 11:59pm para subir su score a www.wodreps.com
11. La organización del evento no recibe observaciones o reclamos de video que pertenezcan a otros atletas, solo se dará atención a situaciones correspondientes a tu video.
12. Los movimientos marcados como "NO REP" corresponden a la apreciación del juez, un mal ángulo puede costar repeticiones, es importante la claridad de la ejecución de los movimientos.
13. Cualquier punto no resuelto en la presente favor de mandar mensaje vía WhatsApp.



Director general de Zona Challenge.

MCFyD. Armando Monroy Orta