



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

CATEGORÍA PRINCIPIANTES

ALL ABAOUT STRATEGY
(Elija su estrategia)

FOR TIME

12 Wall walks (1 work/1 plank hold)
20 synchro bent over row
40 synchro HRPU
60 Echo bike cals
80 synchro wall ball shots

OR

2 ROUNDS

6 Wall walks (1 work/1 plank hold)
10 synchro bent over row
20 synchro HRPU
30 Echo bike cals
40 synchro wall ball shots

OR

4 ROUNDS

3 Wall walks (1 work/1 plank hold)
5 synchro bent over row
10 synchro HRPU
15 Echo bike cals
20 synchro wall ball shots

Cap 15'

Barbell
Hombres #75 lbs
Mujeres #55 lbs



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

FLOW

El equipo deberá elegir cualquiera de las 3 estrategias presentadas para atacar su workout, una vez elegida ya no podrá ser cambiada.

La pareja iniciará en su mat de salida al 3, 2, 1... el atleta avanzará a la pared uno comenzará con los wall walks, mientras está en plank hold, si el atleta que está en plank se baja del hold el de los wall walks deberá parar o sus reps no serán válidas, los atletas podrán dividir estas reps como ellos decidan. Posteriormente ambos irán a la estación donde se encuentra la barra y realizarán los bent over row de forma sincronizada, teniendo que mostrar extensión completa y contacto con el pecho al mismo tiempo, agarre probado o supino serán válidos. Al terminar, avanzarán a la siguiente estación para ejecutar las hand release push ups de manera sincronizada, haciendo contacto con el piso y extensión completa al mismo tiempo para que la rep sea válida, una vez terminadas las push ups los atletas continuarán en la siguiente estación con las calorías en la echo bike las cuales podrán ser repartidas como ellos elijan. El wod termina con los wall ball shots sincronizados, marcando al mismo tiempo la sentadilla profunda y el contacto con el target para que la repetición sea válida. El time cap para cualquiera de las 3 estrategias es de 15 minutos.

Su score total será el tiempo en el que finalicen este workout o bien las repeticiones ejecutadas dentro del cap.

CONSIDERACIONES

El orden de los movimientos en cualquiera de las 3 Estrategias deberá seguirse tal cual está prescrito, en dado caso de no seguirlo esas reps son inválidas hasta que se retome el flow del workout.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

WALL WALK

La repetición comienza y termina con el atleta acostado, con el pecho, los pies y los muslos tocando el suelo.

Al inicio y al final de la repetición las manos deberán estar a la altura del pecho y deberán de permanecer a esa altura hasta que ambos pies estén sobre la pared, para poder iniciar su recorrido.

En la parte superior del movimiento, ambas manos deben tocar la línea marcada que estará colocada a 10 pulgadas despegada de la pared (cualquier parte de la mano puede tocar la marca), al descender, deberá hacerlo de forma controlada para volver pecho tierra que es el momento final de la repetición.

Para que la repetición sea válida su compañero deberá permanecer siempre en posición de plancha y podrán hacer los cambios que ellos consideren.

NO REPS o PENALIZACIONES

Se consideran NO REPS los movimientos que contengan las siguientes faltas:

- Si el atleta en trabajo empieza a recorrer las manos antes de que ambos pies se encuentren arriba de la tabla.
- Si alguna parte de las dos manos no toca la línea marcada.
- Si el atleta al finalizar su repetición cae de rodillas o con alguna otra parte de su cuerpo y no vuelve de forma controlada pecho tierra.
- Si su compañero no se encuentra en posición de plancha.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

BENT OVER ROW

La repetición iniciará cuando la pareja se encuentre con los hombros a la altura de la cadera, con espalda neutra, paralelo al piso y los brazos completamente extendidos. Deberán llevar la barra a la boca del estómago ambos atletas al mismo tiempo.

Para iniciar una nueva repetición, deberán volver con los brazos a una extensión completa y sincronizada.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si los brazos no se encuentran en extensión completa en la parte inicial de la repetición.
- Si la barra no llega a la boca del estómago.
- Si no existe sincronía en el movimiento.

HAND RELEASE PUSH UPS

Este es un movimiento que deberán realizar de manera sincronizada en pareja, la sincronía se marcará pecho en el piso y extensión completa al finalizar el movimiento.

Los atletas deberán iniciar en una plancha alta, para posteriormente llevar su pecho al piso. En esta posición los atletas deberán soltar el piso y juntar las manos arriba y al frente de su cabeza.

Posteriormente deberán subir nuevamente a plancha alta, sin dejar sus rodillas y caderas abajo.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si no se muestra sincronía en el movimiento.
- Si no juntan sus manos al frente de su cabeza.
- Si las rodillas y la cadera quedan por debajo en el momento del ascenso.
- Si despegan la punta de sus pies, sólo se pide que sean las manos las cuales se liberan del piso.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

ECHO BIKE CALS

Las calorías solicitadas en el workout podrán ser divididas entre la pareja (si su opción de estrategia es la uno), si eligen otra modalidad de estrategia, podrán ser realizadas cada ronda por el mismo atleta o bien divididas entre ambos.

NO REPS o PENALIZACIONES

El equipo puede ser penalizado si:

- Estropea la máquina al intentar maniobrarla, si necesita asistencia pidala al staff.
- Si el atleta baja antes de que el juez indique que puede hacerlo.

WALL BALL SHOTS

Tomarán el balón, y lo llevarán en una sentadilla rebasando su paralelo para en el momento del tiro tocar justo en el centro del target. El balón debe de tomar en el momento del ascenso y no al descenso.

La sincronía se marcará en el momento del toque del balón en el target.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si no se muestra sincronía en el movimiento.
- Si no toca alguno de los balones en el centro del target.
- Si alguno de los atletas no rebasa su paralelo, es decir, si su cadera no baja más allá de su flexor de rodilla.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

CATEGORÍA INTERMEDIOS

ALL ABAOUT STRATEGY
(elija su estrategia)

FOR TIME

12 Wall walks (1 work/1 plank hold)
20 T2B + Pull up
40 HSPU
60 Echo bike cals
80 synchro wall ball shots

OR

2 ROUNDS

6 Wall walks (1 work/1 plank hold)
10 T2B + Pull Ups
20 HSPU
30 Echo bike cals
40 synchro wall ball shots

OR

4 ROUNDS

3 Wall walks (1 work/1 plank hold)
5 T2B + Pull up
10 HSPU
15 Echo bike cals
20 synchro wall ball shots

Cap 15'



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

FLOW

El equipo deberá elegir cualquiera de las 3 estrategias presentadas para atacar su workout, una vez elegida ya no podrá ser cambiada.

La pareja iniciará en su mat de salida al 3, 2, 1... el atleta avanzará a la pared uno comenzará con los wall walks, mientras está en plank hold, si el atleta que está en plank se baja del hold el de los wall walks deberá parar o sus reps no serán válidas, los atletas podrán dividir estas reps como ellos decidan. Un atleta continuará el workout ejecutando un complex gimnástico, conformado de un toes to bar más un pull Up, que deberá realizar de manera fluida y sin fraccionar para que la repetición sea válida, podrá cambiar con su compañero cuando lo deseé. Posteriormente ambos irán a la estación donde uno de ellos realizará las handstand push ups, iniciará parado de manos, llevará la cabeza al piso y con kipping llegará a extensión, durante la fase final del movimiento no podrá tocar la pared otra parte del cuerpo que no sean los talones, las reps pueden ser divididas como ellos gusten, una vez terminadas las handstand push ups los atletas continuarán en la siguiente estación con las calorías en la echo bike las cuales podrán ser repartidas como ellos elijan. El wod termina con los wall ball shots sincronizados, marcando al mismo tiempo la sentadilla profunda y el contacto con el target para que la repetición sea válida. El time cap para cualquiera de las 3 estrategias es de 15 minutos.

Su score total será el tiempo en el que finalicen este workout o bien las repeticiones ejecutadas dentro del cap.

CONSIDERACIONES

El orden de los movimientos en cualquiera de las 3 Estrategias deberá seguirse tal cual está prescrito, en dado caso de no seguirlo esas reps son inválidas hasta que se retome el flow del workout.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

WALL WALK

La repetición comienza y termina con el atleta acostado, con el pecho, los pies y los muslos tocando el suelo.

Al inicio y al final de la repetición las manos deberán estar a la altura del pecho y deberán de permanecer a esa altura hasta que ambos pies estén sobre la pared, para poder iniciar su recorrido.

En la parte superior del movimiento, ambas manos deben tocar la línea marcada que estará colocada a 10 pulgadas despegada de la pared (cualquier parte de la mano puede tocar la marca), al descender, deberá hacerlo de forma controlada para volver pecho tierra que es el momento final de la repetición.

Para que la repetición sea válida su compañero deberá permanecer siempre en posición de plancha y podrán hacer los cambios que ellos consideren.

NO REPS o PENALIZACIONES

Se consideran NO REPS los movimientos que contengan las siguientes faltas:

- Si el atleta en trabajo empieza a recorrer las manos antes de que ambos pies se encuentren arriba de la tabla.
- Si alguna parte de las dos manos no toca la línea marcada.
- Si el atleta al finalizar su repetición cae de rodillas o con alguna otra parte de su cuerpo y no vuelve de forma controlada pecho tierra.
- Si su compañero no se encuentra en posición de plancha.

COMPLEX TOES TO BAR + PULL UP

La repetición iniciará con el atleta completamente colgado, en donde realizará un toes to bar acompañado de un pull up.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

TOES TO BAR

La repetición inicia con el atleta colgado con los brazos totalmente extendidos, todos los tipos de agarre serán permitidos.

Ambos talones por detrás de la línea del rack y tocar la barra con ambos pies por dentro de su agarre de manos.

PULL UP

El atleta deberá completar su complex con un pull up, pasando la barbilla arriba de la barra del rack, podrá realizar cualquier modalidad para ejecutarlo.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si los brazos no se encuentran en extensión completa en la parte inicial de la repetición.
- Si rompe el complex es decir, si falla el pull up, tendrá que repetir desde el toes to bar para que su repetición sea válida.

HANDSTAND PUSH UPS

Las repeticiones solicitadas de este movimiento podrán ser repartidas entre los atletas.

Los brazos deben estar completamente extendidos y alineados con el cuerpo antes de que el atleta pueda descender.

Cada repetición comienza y termina con el atleta en la posición de bloqueo con los talones contra la pared, los brazos completamente extendidos y los hombros alineados con el cuerpo.

En la parte inferior, la cabeza debe hacer contacto con el suelo.

Cada repetición se accredita cuando el atleta regresa a la posición de bloqueo con los talones en la pared; brazos, caderas, y piernas completamente extendidas; y hombros en línea con el cuerpo.

No están permitidos movimientos estrictos.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si el atleta no cumple la extensión de codos en la etapa final.
- Si sus glúteos en el momento de la extensión toca la tabla.
- Si no hace un lockout sacando su cabeza en el momento de la extensión.

ECHO BIKE CALS

Las calorías solicitadas en el workout podrán ser divididas entre la pareja (si su opción de estrategia es la uno), si eligen otra modalidad de estrategia, podrán ser realizadas cada ronda por el mismo atleta o bien divididas entre ambos.

NO REPS o PENALIZACIONES

El equipo puede ser penalizado si:

- Estropea la máquina al intentar maniobrarla, si necesita asistencia pidala al staff.
- Si el atleta baja antes de que el juez indique que puede hacerlo.

WALL BALL SHOTS

Tomarán el balón, y lo llevarán en una sentadilla rebasando su paralelo para en el momento del tiro tocar justo en el centro del target. El balón debe de tomar en el momento del ascenso y no al descenso.

La sincronía se marcará en el momento del toque del balón en el target.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si no se muestra sincronía en el movimiento.
- Si no toca alguno de los balones en el centro del target.
- Si alguno de los atletas no rebasa su paralelo, es decir, si su cadera no baja más allá de su flexor de rodilla.



PLAYBOOK
INDEPENDENCIA GAMES 2024
21-22 SEPTIEMBRE

CATEGORÍA AVANZADOS

ALL ABAOUT STRATEGY
(elija su estrategia)

FOR TIME
20 RMU (Split as you wish 1W/1 H/1R)
40 HSPU (1 work/ 2 hang hold)
60 ft HSW (each on waterfall)
80 Echo bike cals
100 synchro wall ball shots (2 work 1 rest)

OR

2 ROUNDS
10 RMU (Split as you wish 1W/1 H/1R)
20 HSPU (1 work/ 2 hold)
30 ft HSW (each on waterfall)
40 Echo bike cals
50 synchro wall ball shots (2 work 1 rest)

OR

4 ROUNDS
5 RMU (Split as you wish 1W/1 H/1R)
10 HSPU (1 work/ 2 hold)
15 ft HSW (each on waterfall)
20 Echo bike cals
25 synchro wall ball shots (2 work 1 rest)

Cap 15'



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

FLOW

El equipo deberá elegir cualquiera de las 3 estrategias presentadas para atacar su workout, una vez elegida ya no podrá ser cambiada.

El equipo iniciará en su mat de salida al 3, 2, 1... go y se distribuirán de la siguiente forma para realizar sus ring muscle ups, uno trabaja, otro se cuelga del rack y el otro descansa; podrán cambiar de posición cuando ellos lo quieran. Posteriormente ambos irán a la estación donde uno de ellos realizará las handstand push ups, iniciará parado de manos, llevará la cabeza al piso y con kipping llegará a extensión, durante la fase final del movimiento no podrá tocar la pared otra parte del cuerpo que no sean los talones, las reps pueden ser divididas como ellos gusten, una vez terminadas las handstand push ups los atletas realizarán la caminata de manos, iniciando con sus manos detrás de la marca y pasando las manos después de la siguiente marca, podrán bajar cuando lo quieran y el juez señalará la trayectoria recorrida por el atleta, una vez que el primer atleta haya completado la distancia repetirán los otros dos atletas, continuarán en la siguiente estación con las calorías en la echo bike las cuales podrán ser repartidas como ellos elijan. El wod termina con los wall ball shots sincronizados, marcando al mismo tiempo la sentadilla profunda y el contacto con el target para que la repetición sea válida. El time cap para cualquiera de las 3 estrategias es de 15 minutos.

Su score total será el tiempo en el que finalicen este workout o bien las repeticiones ejecutadas dentro del cap.

CONSIDERACIONES

El orden de los movimientos en cualquiera de las 3 Estrategias deberá seguirse tal cual está prescrito, en dado caso de no seguirlo esas reps son inválidas hasta que se retome el flow del workout.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

RING MUSCLE UPS

La repetición comienza con el atleta colgado, para que sus repeticiones sean validas uno de sus compañeros deberá estar en hold y el tercero descansa.

Deberá el atleta extender arriba de los aros y volver a iniciar su repetición con su kipping.

NO REPS o PENALIZACIONES

Se consideran NO REPS los movimientos que contengan las siguientes faltas:

- Si alguno de los atletas no se encuentra en hold en el rack.
- Si el atleta no cumplió con la extensión arriba de los aros, o la realiza fuera de ellos.
- Si los pies del atleta rebasan la altura de los aros.

HANDSTAND PUSH UPS

Las repeticiones solicitadas de este movimiento podrán ser repartidas entre los atletas.

Los brazos deben estar completamente extendidos y alineados con el cuerpo antes de que el atleta pueda descender.

Cada repetición comienza y termina con el atleta en la posición de bloqueo con los talones contra la pared, los brazos completamente extendidos y los hombros alineados con el cuerpo.

En la parte inferior, la cabeza debe hacer contacto con el suelo.

Cada repetición se accredita cuando el atleta regresa a la posición de bloqueo con los talones en la pared; brazos, caderas, y piernas completamente extendidas; y hombros en línea con el cuerpo.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si el atleta no cumple la extensión de codos en la etapa final.
- Si sus glúteos en el momento de la extensión toca la tabla.
- Si no hace un lockout sacando su cabeza en el momento de la extensión.
- Si sus compañeros no se encuentran colgados en el rack.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

HANDSTAND WALK

La distancia que es solicitada será cada atleta en cascada.

El atleta deberá iniciar con sus manos detrás de la línea y la repetición finalizará cuando pasen ambas manos después de la línea final.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- *Si el atleta no inicia con las manos detrás de la línea.*
- *Si el atleta no pasa ambas manos después de la línea final*

ECHO BIKE CALS

Las calorías solicitadas en el workout podrán ser divididas entre el equipo (si su opción de estrategia es la uno), si eligen otra modalidad de estrategia, podrán ser realizadas cada ronda por el mismo atleta o bien divididas entre ambos.

NO REPS o PENALIZACIONES

El equipo puede ser penalizado si:

- Estropea la máquina al intentar maniobrarla, si necesita asistencia pidala al staff.
- Si el atleta baja antes de que el juez indique que puede hacerlo.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

WALL BALL SHOTS

Tomarán el balón, y lo llevarán en una sentadilla rebasando su paralelo para en el momento del tiro tocar justo en el centro del target. El balón debe de tomar en el momento del ascenso y no al descenso.

La sincronía se marcará en el momento del toque del balón en el target.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si no se muestra sincronía en el movimiento.
- Si no toca alguno de los balones en el centro del target.
- Si alguno de los atletas no rebasa su paralelo, es decir, si su cadera no baja más allá de su flexor de rodilla.



PLAYBOOK
INDEPENDENCIA GAMES 2024
21-22 SEPTIEMBRE

CATEGORÍA MASTER

ALL ABAOUT STRATEGY
(elija su estrategia)

FOR TIME
12 BMU
20 sHSPU
40 Echo bike cals
60 ft HSW
80 WBS

OR

2 ROUNDS
6 BMU
10 sHSPU
20 Echo bike cals
30 ft HSW
40 WBS

OR

4 ROUNDS
3 BMU
5 sHSPU
10 Echo bike cals
15 ft HSW
20 WBS

Cap 15'



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

FLOW

El atleta deberá elegir cualquiera de las 3 estrategias presentadas para atacar su workout, una vez elegida ya no podrá ser cambiada.

iniciará en su mat de salida al 3, 2, 1... go y realizará sus bar muscle ups, posteriormente ambos irán a la estación donde realizará las strict handstand push ups, iniciará parado de manos, llevará la cabeza al piso y de forma estricta llegará a extensión, sus manos y cabeza deben de permanecer a la misma altura y, durante la fase final del movimiento no podrá tocar la pared otra parte del cuerpo que no sean los talones, continuará en la siguiente estación con las calorías en la echo bike y una vez terminadas las calorías el atleta realizará la caminata de manos, iniciando con sus manos detrás de la marca y pasándola después de la siguientes marca asignada, no existiendo un mínimo de distancia requerida., El wod termina con los wall ball shots llegando a sentadilla profunda y el contacto con el target para que la repetición sea válida. El time cap para cualquiera de las 3 estrategias es de 15 minutos.

Su score total será el tiempo en el que finalicen este workout o bien las repeticiones ejecutadas dentro del cap.

CONSIDERACIONES

El orden de los movimientos en cualquiera de las 3 Estrategias deberá seguirse tal cual está prescrito, en dado caso de no seguirlo esas reps son inválidas hasta que se retome el flow del workout.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

BAR MUSCLE UPS

La repetición comienza con el atleta colgado, y llevará su cuerpo por arriba de la barra para cumplir una extensión, colocando los hombros por arriba de la barra.

Deberá el atleta extenderse arriba de la barra y volver a iniciar su repetición con su kipping.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

NO REPS o PENALIZACIONES

Se consideran NO REPS los movimientos que contengan las siguientes faltas:

- Si el atleta no cumplió con la extensión arriba de la barra, o la realiza fuera de ella.
- Si los pies del atleta rebasan la altura de la barra.

STRICT HANDSTAND PUSH UPS

Los brazos deben estar completamente extendidos y alineados con el cuerpo antes de que el atleta pueda descender.

Cada repetición comienza y termina con el atleta en la posición de bloqueo con los talones contra la pared, los brazos completamente extendidos y los hombros alineados con el cuerpo.

En la parte inferior, la cabeza debe hacer contacto con el suelo.

Cada repetición se accredita cuando el atleta regresa a la posición de bloqueo con los talones en la pared; brazos, caderas, y piernas completamente extendidas; y hombros en línea con el cuerpo.

Ningún tipo de kipping está permitido, manos y manos deben de estar a la misma altura.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si el atleta no cumple la extensión de codos en la etapa final.
- Realiza algún tipo de kipping.
- Si sus glúteos en el momento de la extensión toca la tabla.
- Si no hace un lockout sacando su cabeza en el momento de la extensión.

HANDSTAND WALK

La distancia que es solicitada será cada atleta en cascada.

El atleta deberá iniciar con sus manos detrás de la línea y la repetición finalizará cuando pasen ambas manos después de la línea final.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si el atleta no inicia con las manos detrás de la línea.
- Si el atleta no pasa ambas manos después de la línea final

ECHO BIKE CALS

NO REPS o PENALIZACIONES

El equipo puede ser penalizado si:

- Estropea la máquina al intentar maniobrarla, si necesita asistencia pidala al staff.
- Si el atleta baja antes de que el juez indique que puede hacerlo.

WALL BALL SHOTS

Tomará el balón, y lo llevará en una sentadilla rebasando su paralelo para en el momento del tiro tocar justo en el centro del target. El balón debe de tomar en el momento del ascenso y no al descenso.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si no toca alguno de los balón en el centro del target.
- Si el atleta no rebasa su paralelo, es decir, si su cadera no baja más allá de su flexor de rodilla.