

**REGLAMENTO OFICIAL CHRISTMAS CHALLENGE 2025**

**6 DE DICIEMBRE 2025**

# **PLAYBOOK COMPETENCIA**

## **2025**

**Podium Sport & Entertainment**

# ÍNDICE.

## 1. RULEBOOK

1.1 CATEGORÍAS.....	3
1.2 REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN.....	3
1.3 RESPONSABILIDAD Y CONDUCTA.....	3
1.4 PARÁMETROS Y ESTÁNDARES.....	4
1.5 SISTEMA DE COMPETENCIA Y HORARIOS.....	4
1.6 APELACIONES.....	4
1.7 ACCESO Y BOLETOS.....	4
1.8 DERECHOS DE IMAGEN.....	4
1.9 SUSPENSIÓN DEL EVENTO.....	5
1.10 CONSUMO DE SUSTANCIAS PROHIBIDAS.....	5
1.11 DISPOSICIONES FINALES.....	5

## 2. PLAYBOOK

2.1 WOD 1.....	6
2.2 WOD 2.....	14
2.3 WOD 3.....	22

# 1. RULEBOOK.

## 1.1 CATEGORÍAS

- **Novatos (iniciados en CrossFit)**
- **Principiantes (Varonil y Femenil)**
- **Máster principiantes (Varonil y Femenil)**
- **Intermedios (Varonil y Femenil)**
- **Máster intermedios (Varonil y Femenil)**
- **Avanzados (Varonil y Femenil)**
- **Rx (Varonil)**

## 1.2 REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN

- Todos los atletas deben presentar identificación oficial al momento del registro.
- Cada atleta debe firmar la carta responsiva antes del evento para poder competir y recibir su kit.
- El kit de atleta será entregado sólo al atleta dentro del stand de THE WOD.
- Los atletas deberán estar inscritos dentro de su categoría correspondiente, si se detecta a algún atleta fuera de categoría será reasignado por el comité organizador, en dado caso de no estar de acuerdo podrá traspasar su inscripción, no hay reembolso de la inscripción por temas de logística
- El último día para traspasar lugares es el 3 de diciembre, deberá coincidir la categoría del atleta a traspasar o dar la diferencia de costo.

## 1.3 RESPONSABILIDAD Y CONDUCTA

- Los atletas participan bajo su propio riesgo. CHRISTMAS CHALLENGE y la sede NO se hacen responsables por lesiones, accidentes, decesos o enfermedades durante el evento.
- Cualquier daño a las instalaciones o equipo será sancionado con una multa económica.
- Toda actitud antideportiva, en contra del staff, jueces, venue o participantes, podrá ser sancionada por el comité organizador, incluyendo la descalificación del atleta o bien pedir al coach o acompañante desalojar el venue, está competencia es respetuosa de todos los miembros que la conforman y cree en un espíritu competitivo honesto y respetuoso.
- El comité podrá modificar estándares o parámetros de competencia en cualquier momento si lo considera necesario. Es responsabilidad del atleta mantenerse informado.

- En caso de algún tema de contingencia o situación emergente, **Podium Management** (consultora deportiva que se ha encargado de la programación) podrá modificar alguno de los workouts en pro de la comunidad, siempre salvaguardando la integridad de la competencia.

## 1.4 PARÁMETROS Y ESTÁNDARES

- Los parámetros y movimientos publicados en redes sociales antes del evento son guías para ayudarte a ubicar tu categoría, sin embargo pueden cambiar, dependiendo el evento y la finalidad.
- Todos los atletas tienen la responsabilidad de leer este playbook para aclarar todas sus dudas con respecto a los WORKOUTS, estándares y flows.

## 1.5 SISTEMA DE COMPETENCIA Y HORARIOS

- Todos los atletas deben estar presentes en sus horarios asignados de heat y en la zona de calentamiento con anticipación, mínimo, 20 minutos antes de pasar a su WOD.
- **No se permitirá repetir o hacer algún WOD fuera del horario oficial.**
- El comité puede modificar los horarios si lo considera necesario.
- Estará estrictamente prohibido que coaches, acompañantes o atletas que aún no estén anunciados permanezcan en la zona de warm up.

## 1.6 APELACIONES

- Toda apelación deberá realizarse dentro de los siguientes 30 minutos después de su heat, mediante en un google forms proporcionado por @podium.management en INSTAGRAM. Para que quede registro de la apelación. Encontrarás un QR en la carpeta de THE WOD en zona de WARM UP que te llevarán al perfil o
- **No se aceptarán apelaciones verbales o contra otros atletas, sólo podrás apelar tu Score o situación; solo atleta podrá hacer su apelación, no se recibirá apelación del coach u otra persona ajena, en dado caso de que sea menor edad habrá excepciones.**
- Si afecta clasificación a final o podio, la apelación se analizará a fondo.
- No se recibirán apelaciones fuera del tiempo, y en dado caso de tener que hacer un cambio de score, solo tendrán antes de comenzar su siguiente WOD para que se realice la modificación.

## **1.7 ACCESO Y BOLETOS**

- Únicamente los atletas registrados podrán ingresar a las áreas de competencia.
- Los espectadores deberán adquirir boletos generales a través de la página oficial.
- Los invitados deben cumplir con todas las reglas; en caso contrario, el equipo que fueron a apoyar, podrá ser sancionado.

## **1.8 DERECHOS DE IMAGEN**

- Los atletas autorizan el uso de su imagen para fines publicitarios de CHRISTMAS CHALLENGE.

## **1.9 SUSPENSIÓN DEL EVENTO**

- Si la competencia se suspende por causas de fuerza mayor (emergencia sanitaria u otro evento fuera del control del comité), se tomará una decisión ética en beneficio de todos los involucrados.
- No se garantizan reembolsos.

## **1.10 CONSUMO DE SUSTANCIAS PROHIBIDAS**

- Queda estrictamente prohibido el consumo, posesión o distribución de cualquier tipo de sustancia alcohólica o estimulante durante el evento, tanto por parte de atletas como de espectadores, dentro o fuera de las instalaciones del recinto sede.
- No se permitirá la participación de ningún atleta que se encuentre bajo los efectos de alcohol, drogas u otras sustancias que alteren el juicio, la coordinación o el rendimiento físico.
- El incumplimiento de este punto podrá resultar en la descalificación inmediata del atleta, así como la expulsión del evento.
- El comité organizador se reserva el derecho de solicitar a cualquier persona abandonar el recinto si se detecta comportamiento alterado, agresivo o riesgoso relacionado con el consumo de sustancias.

## **1.11 DISPOSICIONES FINALES**

- El comité organizador puede impedir la participación de cualquier atleta que incumpla el reglamento.
- CHRISTMAS CHALLENGE no se encuentra a favor de violencia, por lo que reprobamos cualquier acto de esta índole. Si se aprecia a cualquier miembro (atleta, staff, jueces, coaches, acompañantes) incurrir en algún acto violento digital, verbal o físicamente, será expulsado del evento sin oportunidad de volver.
- Todos los atletas deben aceptar estas reglas al momento de su registro.
- Si algún integrante es menor de edad, su tutor legal deberá firmar como responsable.
- El atleta que reciba el kit es responsable de su contenido. No se hacen cambios en tallas o productos.
- Si el atleta pierde su pulsera de acceso, la reposición tendrá un costo de \$100

## 2 PLAYBOOK.

### **2.1 WOD ICEBREAKER**

Día Sábado

Escenario: VILLA NAVIDEÑA

- WOD, todas las categorías:

#### **NOVATOS**

AMRAP 6

w/VEST #20/10

3 Ring rows

6 scaled wall walks (139 cms length)

9 Box step over #20

#### **PRINCIPIANTES /MASTER**

AMRAP 6

w/VEST #20/10

3 Jumping Pull ups

6 scaled wall walk (75 cm)

9 Box step over #20

#### **Intermedios/Masters**

AMRAP 6

w/VEST

3 Pull ups

6 HSPU

9 Box jump over #24/20

#### **AVANZANDOS**

AMRAP 6

w/VEST

3 sPull ups

6 HSPU

9 Box jump over #24/20

## **RX**

AMRAP 6  
w/VEST  
3 sPull ups  
6 deficit sHSPU #45 lbs  
9 Box jump over #30

### **FLUJO:**

Este WOD es en formato AMRAP, el objetivo será acumular el mayor número de repeticiones de los siguientes ejercicios siguiendo esta secuencia hasta que se termine el tiempo de 6 minutos, esto con un peso adicional de un chaleco con un peso de 20 lbs para hombres y 10 LBS para mujeres.

El juez deberá capturar el tiempo después de cada ronda.

### **RANGOS DE MOVIMIENTO Y NO REPS.**

#### **- Ring rows/ jumping pull ups/ pull ups / strict pull ups.**

El atleta iniciará detrás de su Rack, para pasar a los aros y hacer 3 repeticiones de ring rows, jumping pull ups, pull ups, Strict pull ups.

**Ring Rows:** los pies del atleta deberán estar por delante del Rack, y la repetición inicia con el atleta en extensión y boca arriba, para llevar los aros al pecho en un remo y después volver a su posición inicial, estirando sus brazos, sin auxiliarse de su cadera para subir o bajar, este recorrido tendrá que ser en una plancha. Si el atleta se encuentra a percepción del juez con los pies muy atrás o no cumple con el remo en plancha sin ayuda de la cadera, será una no rep.

#### **PULL UPS**

El atleta inicia colgado para posteriormente con un kipping o movimiento butterfly llevará la barbilla arriba de la barra (en caso de categorías intermedios y masters). En caso de ser un movimiento estricto como avanzados y RX, no deberán usar ningún tipo de impulso para subir la barbilla, para iniciar una nueva rep deberá tener sus brazos completamente extendidos y volver a subir.

#### **Jumping pull ups**

**Posición inicial:** Colócate justo debajo de la barra, de modo que tus manos queden justo por encima de tu cabeza al saltar. Con las manos en agarre prono, supino o mixto, apoya los pies en el suelo. La barra debe estar lo suficientemente alta como para que necesites saltar para que la barbilla quede por encima .

**Saltar y tirar:** dobla ligeramente las rodillas, luego salta y simultáneamente tira tu cuerpo hacia arriba, intentando colocar tu barbilla sobre la barra.

**Parte superior de la repetición:** En la parte superior, la barbilla debe estar claramente por encima del plano horizontal de la barra. Mantén esta posición solo un instante antes de volver a bajar para conservar energía y mantener el impulso.

**Parte inferior de la repetición:** Aterrizá con los pies directamente debajo de la barra y asegúrate de que los brazos estén completamente extendidos en la parte inferior del movimiento antes de iniciar la siguiente repetición.

**Repetición:** Continúa con la siguiente repetición, saltando y tirando de nuevo. Para la mayoría de los propósitos de acondicionamiento, no se requiere una posición negativa controlada; puedes volver a la posición inicial para que la gravedad te ayude con el siguiente salto.

Si el atleta no pasa la barbilla o no extiende los brazos al iniciar una nueva repetición será una no rep.

- **Scaled wall walks (novatos) , scaled wall walks (principiantes), HSPU y déficit HSPU.**

Al terminar deberán pasar al Rack a realizar 6 repeticiones de wall walks escalados o HSPU en sus diferentes progresiones.

#### **Wall walks**

La distancia para novatos será de 139 cms despegados de la pared y para los principiantes será de 75 cms de distancia.

El atleta inicia con pecho tierra para después subir el cuerpo a plancha y los pies sobre la pared y ahí iniciar el movimiento de las manos hacia la marca indicada.

En el caso de novatos, deberán pasar las dos manos después de la marca de 139 cms y en el caso de principiantes deberán colocar las manos sobre la marca de 75 cms.

#### **HSPU**

Estos podrán ser kipping o estrictos en las categorías avanzados e intermedios, se usará un mat para que puedan apoyar la cabeza. Iniciará el atleta en un parado de manos completamente extendido, después llevará la cabeza al abmat (en este momento podrá pegar la cadera a la pared) y luego extender su cuerpo nuevamente a parado de manos, en donde solo deberán tener contactos ambos talones en la pared para contar la rep y los codos bien extendidos.

#### **DEFICIT SHSPU**

Este movimiento podrá ser estricto o con kipping, no habrá un mat en medio de los discos y la altura de estos últimos será un disco de 45 libras por lado; el atleta inicia en un parado de manos y deberá de llevar la cabeza en medio de los discos para después empujar su peso hacia arriba logrando un parado en manos nuevamente.

Contará como no rep si el atleta llega a despegar alguno de los pies en el momento de extensión o bien pega la cadera en esta última fase del movimiento.

- **Box jump over /box step over**

Para completar su round pasarán al área de la caja y realizarán 9 saltos a las alturas correspondientes por categoría (en el caso de los novatos, principiantes y máster principiantes solo tendrán que pasarla en step over) la repetición contará después de que bajen de la caja.

El salto y el ascenso siempre deberán ser frontal a la caja, aunque giren en el descenso.

No podrá apoyarse con las manos en la caja o en las piernas para subir o bajar..

El atleta deberá repetir este mismo flujo por 6 minutos, haciendo el mayor número de rondas posibles.

El score, será el número de repeticiones completadas hasta los 6 minutos.

## EQUIPO

Chaleco #20/10 para todas las categorías

Aros (novatos)

Rack

Tabla para HSPU y wall walks (cinta)

Cajas

## **2.2 WOD 2 AVALANCHE**

Dia Sabado

Escenario: CASA DEL GRINCH

### **NOVATOS**

2 ROUNDS

10 Front Squat #45/35

150/100 mt row

10 mt sandbag carry #100/75

### **PRINCIPIANTES /MASTER**

2 ROUNDS

20 Front Squat #55/35

200/150 mt row

10 mt sandbag carry #100/75

### **Intermedios/Masters**

2 ROUNDS

20 Front Squat #75/55

200/ 150 mt row

15/10 mt drag worm #242 lbs

### **AVANZANDOS**

2 ROUNDS

25 Front Squat #95/65

250/200mt row  
20/15 mt drag worm #242 lbs

## **RX**

2 ROUNDS  
30 Front Squat #115/85  
250/200 mt row  
20 mt drag worm #242 lbs

### ***FLUJO (TODAS LAS CATEGORÍAS)***

Los atletas saldrán de su mat de inicio hacia las barras en donde realizarán todas las repeticiones de sentadilla frontal posteriormente irán hacia su Remo y completarán la distancia establecida por categoría y para culminar su ronda realizarán un arrastre del worm, 5 metros representará una repetición. El worm deberá pasar completamente la línea marcada para que cuente la distancia.

Con un cap de 6 minutos el atleta deberá repetir esta secuencia dos veces, su tie break será después de la ronda 1.

### **Movimientos, estándares y NO REPs**

#### **FRONT SQUAT**

##### **Descripción:**

El atleta deberá llevar la barra a sus hombros bajar en una sentadilla profunda rebasando su paralelo y volver a su extensión completa.

##### **Estándares:**

- El movimiento inicia con la barra en los hombros, la primer rep puede ser un Squat clean siempre y cuando rebase su paralelo y extienda al pararse.
- Las rodillas y caderas deben extenderse completamente cuando el atleta esté parado sin dejar la cadera muteada.
- No estará permitido hacer manos de momia o de zombie para realizar las sentadillas, el atleta deberá sostener la barra en todo momento.

#### **ROW**

##### **Descripción:**

Deberá remar la distancia requerida por su categoría sin importar la resistencia en la que se encuentra el Remo el monitor debe de presentar de manera clara la distancia remada y el atleta no podrá bajar hasta que el juez indique que la distancia ha sido completada.

La resistencia del remo será a decisión del atleta.

##### **Estándares :**

- No se permitirá distancia fantasma es decir el atleta no podrá bajarse hasta que la pantalla señale que ha completado su distancia.
- El atleta deberá tener cuidado al posicionar el mango de su Remo en el seguro evitando una amonestación por azotarlo.

#### **DRAG WORM:**

Descripción: el atleta arrastrará al worm en un largo de 5 metros y dentro de su carril, invadir carriles laterales podrá ser motivo de amonestación, cada 5 metros contará como una repetición. El peso del worm es de #242 libras para todas las categorías.

Estándares:

- El arrastre del worm deberá ser como el de compañero caído en ningún momento se podrá despegar completamente del suelo para ser trasladado.
- El worm deberá atravesar toda la línea para que cuente la repetición, Si este se queda a medias el juez podrá pedir al atleta que regrese y cumple su repetición antes de regresar a su segundo round o finalizar su WOD.
- El tiempo se para cuando el atleta corra a su finish line.
- En caso de sandbag carry el atleta no podrá aventar el saco cuando no ha pasado la línea completamente.

## **2.3 WOD 3 FROSTBITE**

Dia Sabado

Escenario: CASA DEL GRINCH

#### **NOVATOS (ESCENARIO DROPIN)**

3 ROUNDS

12 Db hang clean (2 db's)

16 DB SH2O (8/8) (1 db's)

20 Single unders (cada atleta lleva su cuerda)

CAP 5'

#### **PRINCIPIANTES /MASTER**

Every 1:30' x 3

30" rest b/sets

10 Hang Power Cleans n S2OH #65/45

20 mts OH Carry w plate #35/25

@Max reps Heavy SUs

#### **Intermedios/Masters**

Every 1:30' x 3

30" rest b/sets  
10 Hang Power Cleans n Jerk #75/55  
20 mts OH Carry w plate #45/35  
@Max reps Heavy DUs

### **AVANZANDOS**

Every 1:30' x 3  
30" rest b/sets  
10 Hang Power Cleans n Jerk #95/65  
10 mts HSW  
@Max reps Heavy DUs

### **RX**

Every 1:30' x 3  
30" rest b/sets  
15 Hang Power Cleans n Jerk #95/65  
10 mts HSW (5 mts ubk)  
@Max reps Heavy DUs

### **FLUJO (todas las categorías menos novatos)**

En ventanas de tiempo de 1:30, el atleta deberá completar todos los movimientos y el resto del tiempo, acumulará repeticiones de saltos dobles o sencillos dependiendo de su categoría), posteriormente deberá descansar 30 segundos entre rounds. Todos los segmentos **serán obligatorios**, el atleta no podrá descansar ninguno de ellos.

Su Score total será el número de saltos realizados con la heavy rope de picsil.

La medida de la cuerda es estándar para todos los atletas, esta la proporcionará la competencia, tendremos cuerdas de repuesto y el staff atento a los carriles.

### **FLUJO (NOVATOS)**

El atleta iniciará atrás del carril para ir hacia sus db's y realizar 12 repeticiones de db hang clean con dos mancuernas, posteriormente bajará una y realizará ocho repeticiones con el brazo derecho y ocho repeticiones con el brazo izquierdo de db sh2oh y para concluir su round deberá ir hacia la estación en donde está su cuerda y realizar 20 saltos sencillos; este circuito se repetirá tres veces, cuando el atleta corra hacia su finish line para detener el tiempo.

Es obligatorio que cada atleta lleve su cuerda.

### **ESTÁNDARES Y NO REPS.**

#### **NOVATOS:**

##### **Db hang clean:**

El atleta deberá levantar las dos mancuernas para posteriormente llevarlas a la altura de los hombros. Antes de bajar sus db's les mancuernas deberá hacer una extensión completa de su cuerpo, alineando su cadera y sus rodillas con sus hombros.

**DB S2OH:**

Con una sola mancuerna el atleta llevará el peso hacia arriba de la cabeza haciendo ocho repeticiones continuas del brazo derecho y ocho repeticiones continuas del brazo izquierdo, antes de bajar la mancuerna a su hombro deberá completar una extensión alineando todo su cuerpo con el peso arriba de la cabeza.

**SINGLE UNDERS:**

La cuerda deberá pasar por debajo de sus pies de una manera fluida, cualquier tropiezo no será contado como repetición y el atleta deberá saltar con ambos pies.

**ESTÁNDARES Y NO REPS.****TODAS LAS CATEGORÍAS:****HANG CLEAN & JERK**

El atleta deberá despegar la barra hacia su línea media o arriba de las rodillas y de ahí iniciar sus repeticiones de hang clean and jerk, antes de bajar la barra para iniciar una nueva repetición el atleta deberá demostrar una extensión completa de su cuerpo alineando cadera rodillas y peso por arriba de su cabeza. No será permitido que dejen caer la barra desde arriba de la cabeza, esta deberá ser llevada a la cadera y después bajarla al piso.

En el caso de principiantes podrán realizar hang clean y llevar la barra con cualquier movimiento arriba de la cabeza. Otras categorías mayores deberán de realizar un jerk obligatorio.

**HAND STAND WALK / OH CARRY**

En largos de 5 m deberán de completar la distancia de carry overhead o bien de handstand walk iniciando por detrás de la línea y completando su distancia pasando las líneas marcadas de su carril en dado caso de que baje antes de esta distancia el juez puede marcar alguna no repetición e indicarle completarla. En caso de categoría RX el largo de 5 m es unbroken.

**NOTAS:**

EQUIPO:

Barra

Bumpers

Heavy rope. PICSIL