



**RULEBOOK**  
**XMAS GAMES 2024**

## WORKOUT PRESCRIPTIONS

<b>ELFO</b> <b>TIME CAP 12'</b>	
<b>CATEGORÍA RX</b>	<b>CATEGORÍA AVANZADO</b>
4 ROUNDS 12 Bar Muscle Up 18-15-12-9 Devil Press Alt #70/50 15 Toes to Bar	4 ROUNDS 15 Chest to Bar 18-15-12-9 Devil Press Alt #50/35 15 Toes to Bar
<b>CATEGORÍA INTERMEDIO</b>	<b>CATEGORÍA MASTER 35+ INTERMEDIO</b>
4 ROUNDS 12 Pull ups 18-15-12-9 Devil Press Alt #35/25 10 Toes to Bar	4 ROUNDS 12 Chest to bar 15-12-9-6 Devil Press Alt #35/25 10 Toes to Bar
<b>CATEGORÍA PRINCIPIANTES / MASTER PRINCIPIANTE</b>	
4 ROUNDS 12 Kipping Pull ups 9 Devil Press Alt #25/20 15 Leg Raises	

### **FLOW**

A la cuenta de 3,2,1 ...go! El atleta saldrá de su start line hacia el rack para realizar su primer set de BMU. Al terminar pasará a su primer sección de 18 devil press a una mano de forma alternada y al finalizar moverá su Dumbbell y regresar al rack para realizar 15 toes to bar, seguirá con este esquema hasta cumplir 4 rondas, con la particularidad de que las repeticiones irán en descenso dentro de un cap de 12 minutos. Su score finaliza cuando cumpla su último set de toes to bar y corra hasta su finish line, en este momento su tiempo parará. En dado caso de que no haya terminado las repeticiones solicitadas su SCORE será *CAP + reps realizadas*.

### **VARIATIONS:**

**AVANZADO:** Cambiará su gimnástico a Chest to bar y suben repeticiones a 15. El peso de su DB es de @50/35

**INTERMEDIO:** El gimnástico a realizar será Pull Up y las reps de toes to bar bajan 10 reps. DB @35/25

**MASTER 35+ INTERMEDIO:** En lugar de realizar BMU, realizarán 12 Chest to bar y bajan sus reps de toes to bar de 15 a 10 reps. La escalera de sus devil press será de 15-12-9-6. DB @35/25

**MASTER PRINCIPIANTE Y PRINCIPIANTES:** sus repeticiones no van en descenso, se mantienen en 12 Kipping pull ups, 9 Devil press y 15 Leg Raises en todos los rounds. DB @25/20

## **MOVEMENTS STANDAR**

Bar Muscle Up:

En este elemento gimnástico, el atleta inicia colgado completamente, pasa a un kipping y un dip, para mostrar una extensión de sus codos cuando se encuentre encima de la barra.

Devil press:

El movimiento inicia pecho tierra con la mancuerna sostenida con la mano por un costado, para posteriormente levantarse y llevar la Dumbbell por arriba de la cabeza con su brazo totalmente extendido, deberá apreciarse un movimiento fluido sin fraccionarse ni pausar en rodillas para descansar, el atleta podrá realizar step up y step down para subir o bajar en su trayecto. Este movimiento no permite posar la Dumbbell en los hombros y pasar a un press, sino que tendrá que apreciarse que la mancuerna pase del piso hasta encima de la cabeza.

El atleta no podrá apoyarse en piernas o rodillas al subir o bajar durante el movimiento, y la Dumbbell siempre debe mantenerse encima de la cabeza no por enfrente de ella. Tirar la DB puede ser motivo de no rep, deberá soltarla de la cadera hacia el piso.

Toes to bar:

El atleta debe tocar la barra con los pies al mismo tiempo, en dado caso de ser leg raises, tener las rodillas y las puntas de los pies con las piernas estiradas por arriba de la cadera.

NOTAS:

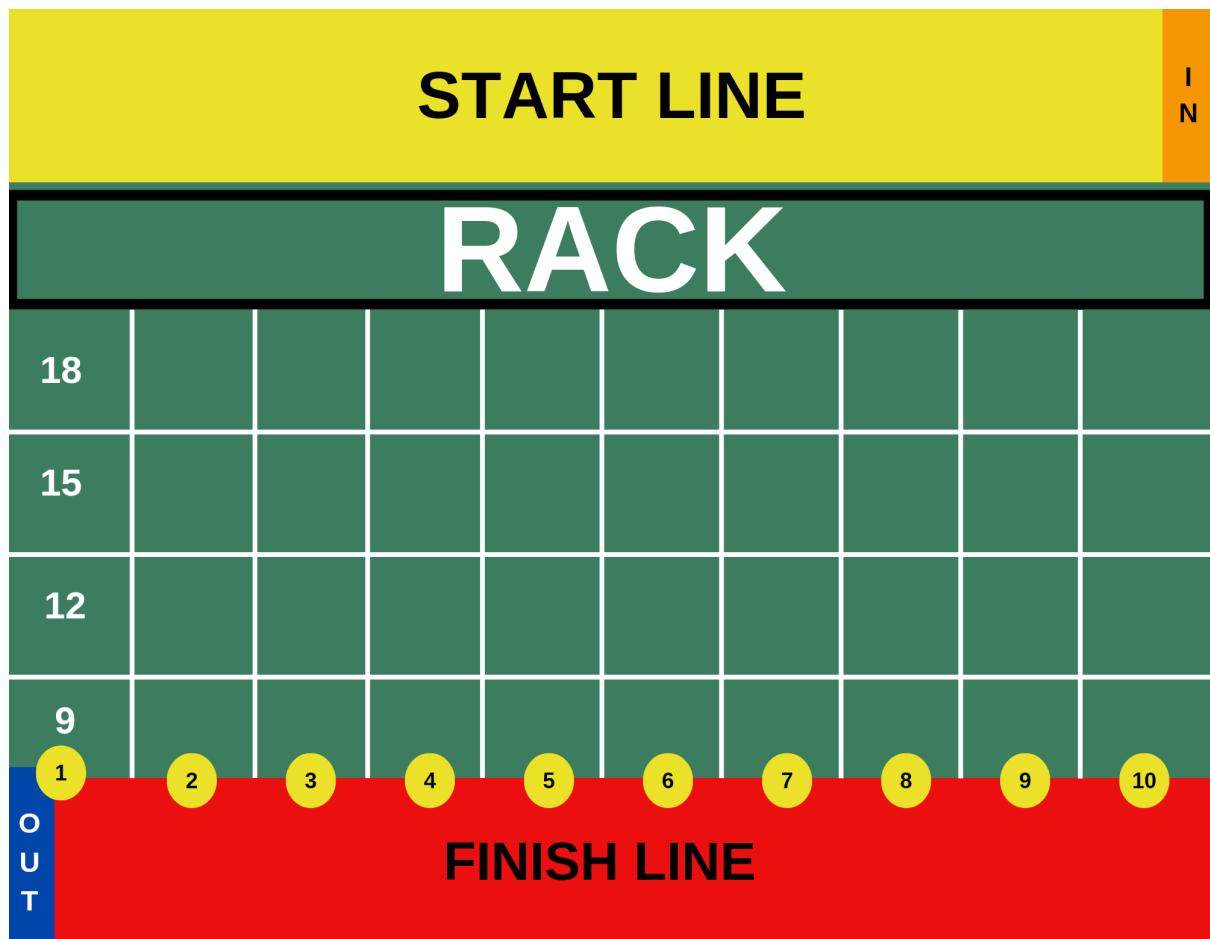
En el devil press, si el juez marca una no rep, el atleta tendrá que repetirla del lado en donde se ha sido anulada para continuar sumando repeticiones.

En principiantes y máster principiantes no habrá movimiento de la Dumbbell, entre rounds.

**IMPORTANTE:** En dado caso de alguna apelación el proceso se dará de forma escrita y dentro de los próximos 45 minutos a su heat. En dado caso de que haya superado ese tiempo, su appeal será rechazado.

No se aceptan reclamos con videos incompletos y el score estará sujeto a modificaciones en dado caso de que se aprecien no reps durante la revisión.

No podrá apelarse un score que no sea el propio.



## WORKOUT PRESCRIPTIONS

RUDOPHL TIME CAP 9'	
CATEGORÍA RX	CATEGORÍA AVANZADO
FOR TIME 10 Burpee box step over 20 WBS #20/14 30/20 mts Sandbag carry #150 lbs 35/30 cal row 30/ 20 mts Sandbag carry #150 lbs 20 WBS #20/14 10 Burpee box step over	FOR TIME 10 Burpee box step over 20 WBS #20/14 30/20 mts Sandbag carry #100 lbs 35/30 cal row 30/20 mts Sandbag carry 20 WBS #20/14 10 Burpee box step over #24/20
CATEGORÍA INTERMEDIO	CATEGORÍA MASTER 35+ INTERMEDIO
FOR TIME 10 Burpee box step over 20 WBS #20/14 30/20 mts Sandbag carry #100 lbs 35/30 cal row 30/20 mts Sandbag carry 20 WBS #20/14 10 Burpee box step over	FOR TIME 8 Burpee box step over 20 WBS #20/14 lbs 30/20 Sandbag carry 100 lbs 30 cal row 30/20 Sandbag carry 100 lbs 20 wbs #20/14 8 Burpee box step over
CATEGORÍA PRINCIPIANTES / MASTER PRINCIPIANTE	
FOR TIME 8 Burpee box step over 20 WBS #14/10 30/20 mts Sandbag carry 75 lbs 30 cal row 30/20 mts Sandbag carry 75 lbs 20 wbs #14/10 8 Burpee box step over	

## **FLOW**

A la cuenta de 3,2,1 ...go! El atleta saldrá de su línea de salida hacia la caja donde realizará 10 burpees box step over, posteriormente tomará su pelota y realizará 20 wbs, al terminar sus tiros irá hacia su sandbag para iniciar su bear hug carry y posteriormente trasladarse hacia el remo a completar 30 calorías y obtener su tie break, su workout continua en el mismo esquema en descenso con un TIME CAP de 9'. Su SCORE será el tiempo en el que finalice todas las repeticiones y el atleta llegue a su línea de salida o bien si no finaliza las repeticiones solicitadas su SCORE será CAP + reps realizadas.

**NOTAS:** todo el workout será realizado con un chaleco táctico de 20/14 lbs y la caja se mantendrá a 20" en todas las categorías, menos avanzado.

### **VARIATIONS:**

**MASTER INTERMEDIOS:** los burpees bajarán a 8 repeticiones y las calorías a 30.

**MASTER PRINCIPIANTE Y PRINCIPIANTES:** sus repeticiones de los burpees bajan a 8 reps y el peso de su balón es de 14/10 lbs, y solo realizan 30 calorías en el remo,

**AVANZADOS:** La caja sube a 24" en hombres.

### **MOVEMENTS STANDAR**

**Burpee box step over:**

Se realizará siempre viendo de frente a la caja, no podrá apoyarse de otra parte de su cuerpo para subir o bajar de la caja.

**WBS:**

El atleta deberá llevar el balón desde una sentadilla, hasta el target tocando justo en medio en un movimiento fluido, en la fase de ascenso y no en el descenso, en dado caso de que la pelota no toque el target o se quede flotando será motivo de no rep.

**SANDBAG CARRY:**

El recorrido se realizará en abrazo de oso, no podrá cargarlo de otra forma; cada 5 MTS equivalen a una rep, acumulando 6 reps los hombre y 4 reps las mujeres.

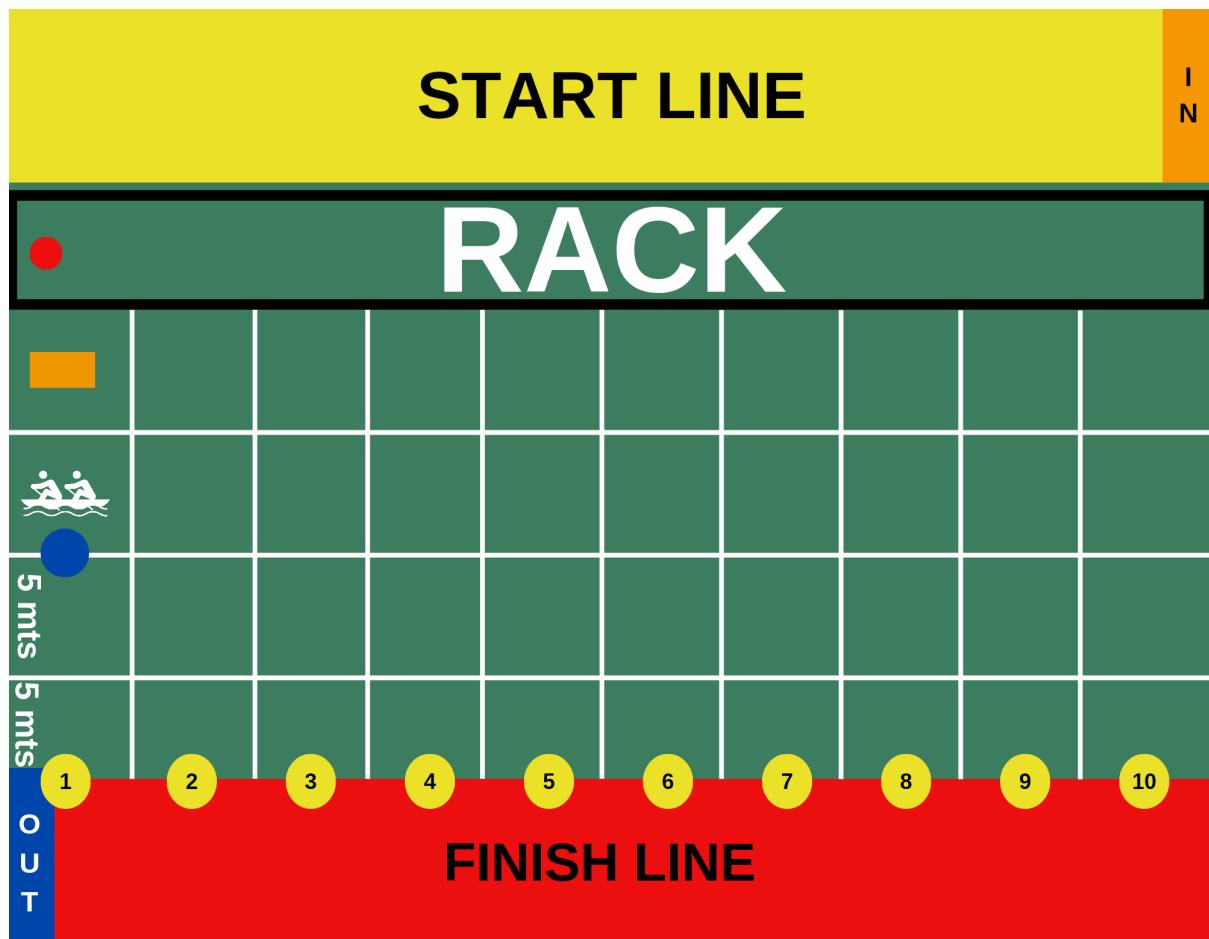
**CAL ROW:**

Los atletas no deberán azotar el mango de la remadora, de hacerlo el juez podrá penalizar con 10 segundos a su SCORE.

**IMPORTANTE:** En dado caso de alguna apelación el proceso se dará de forma escrita y dentro de los próximos 45 minutos a su heat. En dado caso de que haya superado ese tiempo, su appeal será rechazado.

No se aceptan reclamos con videos incompletos y el score estará sujeto a modificaciones en dado caso de que se aprecien no reps durante la revisión.

No podrá apelarse un score que no sea el propio.



## WORKOUT PRESCRIPTIONS

SANTA TIME CAP 6'
<b>CATEGORÍA RX/ CATEGORÍA AVANZADO</b>
1 RM  HANG SNATCH + 2 OHS
<b>CATEGORÍAS</b> <b>INTERMEDIO/MASTER INTERMEDIO</b> <b>PRINCIPIANTES / MASTER PRINCIPIANTE</b>
1 RM HANG CLEAN + 3 FRONT SQUAT

### FLOW

A la cuenta de 3,2,1 ...go! El atleta iniciará por detrás de su barra para cargar su primer peso, realizará su complex de manera fluida comenzando en un hang snatch, tendrá que subir la barra en un Deadlift, para ejecutar su snatch y los 2 overhead squats de manera continua sin fraccionar los movimientos. En dado caso de que se le marque no rep o no concrete un levantamiento, el Complex deberá repetirse desde el hang snatch.

#### NOTAS:

- Todos los atletas inician con la barra descargada completamente.
- **En dado caso de no usar grips en el levantamiento es motivo de invalidación de la rep.**
- La barra no puede dejarse caer hacia atrás del cuerpo.
- El atleta deberá indicar al juez cuál es su peso a levantar.
- Si el atleta se encuentra en su hang y suena el cap podrá terminar su complex.
- Las cargas deberán ir en ascenso, **no podrá bajarse el peso de la barra** en dado caso de fallar el levantamiento.
- Podrán realizar high hang snatch, mientras extienda los codos antes de iniciar la rep.
- El atleta podrá iniciar con el peso que el deseé.
- No es responsabilidad del juez ayudar o asistir al atleta a la decisión o carga de sus pesos.
- Al escuchar una no rep o no lograr un movimiento, el Complex se reinicia desde el hang.
- No habrá revisión de videos ante la percepción del juez al validar o anular una rep.

- No se permite el uso de straps o elementos que ayuden al grip para realizar sus levantamientos.
- El atleta deberá esperar la indicación del juez para que la rep sea válida, y poder bajar la barra.

## **MOVEMENTS STANDAR**

### HANG SNATCH :

El atleta deberá levantar la barra del piso en un Deadlift y de ahí llevar la barra arriba de la cabeza, los codos deberán estar extendidos al iniciar la rep, el atleta debe completar una triple extensión (rodillas, caderas y brazos) en la fase final del movimiento para pasar posteriormente a sus overhead squats.

### OVERHEAD SQUAT:

Una vez que el atleta tenga la barra arriba de la cabeza, con los codos extendidos, deberá bajar en sentadilla para romper su paralelo, es decir su cadera deberá sobrepasar el flexor de rodilla y al finalizar presentar una extensión completa de cadera; apreciar una cadera muteada o barra por en frente del cuerpo puede ser motivo de no rep.

### HANG CLEAN:

El atleta deberá levantar la barra del piso en un Deadlift y de ahí llevar la barra a posición de rack, los codos deberán estar extendidos al iniciar la rep y por en frente de la barra al terminar y pasar a sus front squats.

### FRONT SQUAT:

El atleta deberá realizar una sentadilla con la barra en posición de rack con los codos por en frente de la barra, no podrá usar una posición de zombie o momia.

Al realizar la sentadilla su cadera deberá romper su paralelo, es decir su cadera deberá sobrepasar el flexor de rodilla y al finalizar deberá presentar una extensión completa de cadera, apreciar una cadera muteada puede ser motivo de no rep.

**IMPORTANTE:** En dado caso de alguna apelación el proceso se dará de forma escrita y dentro de los próximos 45 minutos a su heat. En dado caso de que haya superado ese tiempo, su appeal será rechazado.

No se aceptan reclamos con videos incompletos y el score estará sujeto a modificaciones en dado caso de que se aprecien no reps durante la revisión.

No podrá apelarse un score que no sea el propio.

