



**PLAYBOOK ATLETAS**

**PARTNER 2024**

# Bienvenidos a Partner Wod's Challenge 2024

Les damos la más cordial bienvenida a décima edición de partner wod's challenge, la cual se compone de 2 integrantes (1 Hombre y 1 Mujer). En este documento les hacemos llegar el reglamento, detalles de la competencia y desarrollo de los eventos. Es importante que lo lean con atención y a detalle para que puedan desempeñarse sin ningún problema durante la competencia y puedan disfrutarla.

Esperamos que el evento sea un éxito y se vayan satisfechos con su desempeño.

## Junta Previa:

### Fecha y Horario:

- Viernes 23 de febrero
- 19:30 hrs.

### Sede y Dirección:

- Concept to Win – Underground
- Boulevard Ramon G. Bonfil No. 2304 Col. Venta Prieta, Pachuca, Hidalgo. CP 42084

**NOTA:** Es obligatoria la asistencia, debido a que no se resolverán dudas durante la competencia. Los jueces, staff o alguno de los organizadores no tienen la responsabilidad de solucionar dudas sobre Wods o estándares de movimiento durante el desarrollo de la competencia. Se transmitirá en nuestras redes para los que no puedan asistir, pero de igual forma deberán resolver sus dudas a través de comentarios en el en Vivo.

Además, se les hará entrega de su brazalete para el acceso.

La playera se estará entregando de 9:30 am hasta 1:30 pm el día del evento en el stand de The Wod

## REGLAMENTO

- A. Los atletas deberán cumplir con el registro completo y enviar escaneados o por fotografía la carta responsiva y el reglamento firmados al correo, estos documentos se les enviaron previamente, sin este proceso no podrán tener acceso al evento, competir, ni tener oportunidad a generar inconformidad alguna referente al evento.
- B. Todos los atletas deberán comportarse correctamente durante toda la competencia. Cualquier comportamiento que los organizadores consideren inapropiado, puede resultar en penalizaciones desde puntaje, hasta la descalificación.
- C. Es responsabilidad de cada atleta contar con el equipo extra necesario para la competencia.
- D. Cada atleta deberá estar en el área de acceso a cada evento 10 minutos antes del inicio de su Heat. De lo contrario la organización no se hacen responsables de su retardo o inasistencia. No se reprograma participación por ningún motivo.
- E. Los estándares y las dudas de los eventos se revisarán en la junta previa. Cualquier falta a estos será considerada NO REP.
- F. El atleta debe realizar el evento como está establecido, de acuerdo con los estándares y las repeticiones. Será responsabilidad del atleta usar el equipo de la forma correcta (peso, altura, etc.), conocer el desarrollo del WOD. No es responsabilidad del staff explicar los wods, por lo cual tendrán prohibido interactuar con ellos.
- G. El juez es la máxima autoridad en el área de competencia, por lo cual sus indicaciones serán lineales y deberán cumplirse, no se permitirá faltas de respeto hacia los jueces o staff, en caso de caer en esta situación puede ser descalificado el equipo.
- H. El puntaje será publicado en la página <https://wodreps.com/> Deberán esperar 30 minutos después de que toda su categoría participe para revisarlo. No se revisarán detalles previos a que culmine este tiempo.
- I. Los accesorios que se consideren que van a ayudar o apoyar al atleta para realizar ciertos movimientos pueden ser prohibidos. Los accesorios solo deben apoyar en la seguridad, pero no deben ser una ventaja.
- J. Cada uno de los atletas que integran el equipo deberá estar dentro de la categoría a la que se registraron (compite limpio/compite honesto). En caso de que se conozca algún detalle de categoría superior, se le notificara la solución.
- K. No se aceptará el uso de videogramaciones para aclarar scores.

## **PUBLICACIÓN DE RESULTADOS**

### **WODREPS**

Será el encargado de realizar el Ranking de nuestra cuarta edición individual.

La publicación de resultados oficiales estará disponible en la página:

<https://wodreps.com/scores/pwchx>

**NOTA:** Es necesario que esperen 20 min después de que acaben todos los heats de su categoría para poder verificar su score. Previamente a esto no se podrá tomar en cuenta el puntaje establecido.

## **PUBLICACIÓN DE HORARIOS**

Así mismo los Heats y Horarios de su participación estarán disponibles en la misma página a partir del lunes 19 de febrero en la página:

<https://wodreps.com/schedule/pwchx>

## DUDAS Y ACLARACIONES

Para cualquier duda o aclaración acerca de algún puntaje de los eventos, deberá acudir con el Head Judge e indicar a detalle lo acontecido. Las dudas o aclaraciones deberán hacerse al final de cada WOD, ya que al finalizar el WOD e iniciar el siguiente no se resolverán dudas de los WODs anteriores, ni se hará ningún cambio con respecto a los eventos, es decir, que para aclaraciones acerca de los eventos estas deberán resolverse inmediatamente después de concluir su WOD o antes de dar inicio al siguiente evento de la categoría.

**IMPORTANTE:** En el caso del puntaje dentro de la plataforma de valoración, no se podrán resolver dudas con respecto al cambio de lugar en la tabla hasta 20 minutos después de que la categoría completa haya finalizado el WOD.

## EVENTOS

Todas las categorías participarán en 4 eventos. Se Calificará de forma directa en base a todos los eventos ejecutados, tomando en cuenta el puntaje de cada uno.

Orden de los eventos:

- **Workout 3 y 4 de forma simultanea**
- **Workout 2**
- **Workout 1**

**Nota:** el orden de participación del workout uno será en base al puntaje obtenido en los work outs previos y por el lugar obtenido en ellos.

En el caso de los kids los work outs serán ejecutados de forma continua.

# WORKOUT 3

For Time:

6 Rope Climb Alt  
60m Sandbag Carry Sync  
30m Sled Push M  
30m Sled Push H  
4 Rope Climb Alt  
40m Sandbag Carry Sync  
20m Sled Push M  
20m Sled Push H  
2 Rope Climb Alt  
20m Sandbag Carry Sync  
10m Sled Push M  
10m Sled Push H

Sandbag H: 100 Lb  
Sandbag M: 50 Lb



## DESARROLLO

Ambos atletas estarán detrás del rack de la cuerda a la señal el atleta 1 comenzará a subir la cuerda, al bajar el atleta 2 tendrá que realizar el segundo ascenso y así sucesivamente se alternan hasta completar 6 rope climbs, al terminar cada atleta tomará su sandbag y deberán completar 30 m continuos, al cruzar la línea bajar el sandbag, volverán a cargarlo y deben completar 30 m de regreso. El sandbag deberá cargarse a la altura del estómago y lo deben transportar los 2 al mismo tiempo. Al regresar bajarán el sandbag y la mujer comenzará a empujar el trineo 30 m con el peso que ya tiene cargado, al cruzar la línea, el hombre debe colocarle el peso que estará a un lado y comenzará a empujarlo de regreso 30 m. No podrán darle vuelta al trineo, solo deben cambiar de lado los tubos de empuje. Al cruzar la línea deben comenzar con el segundo bloque en el mismo orden, pero con menos reps, es decir cuatro ascensos a la cuerda alternándose, 20 m transportando el sandbag de ida más 20m de regreso juntos y 20m de trineo la mujer y 20m el hombre con el disco extra. Y así deberán completar otro bloque con solo 2 ascensos de forma alternada, 10m transportando el sandbag de ida más 10m de regreso juntos y 10m de trineo la mujer y 10m el hombre con el disco extra.

## RANGOS DE MOVIMIENTO

### **Rope Climb:**

El atleta deberá sujetar la cuerda y subir hasta tocar la marca indicada. Podrá usar apoyo con tracción de pies.

- NO REP:
  - Si no toca la barra indicada (rack en intermedios)
  - Si no pasa toda una mano sujetada a la cuerda la línea establecida (principiantes)

### **Sandbag Carry:**

El atleta deberá cargar el Sandbag y transportarlo, manteniéndolo frente a su estómago y pecho durante todo el recorrido.

- NO REP:
  - Si avanza con el Sandbag por debajo de la cadera o por arriba del pecho.
  - Si no cruza la línea con el Sandbag en posición.

### **Sled Push:**

El atleta deberá sujetar el trineo por los tubos, de ahí deberán empujar para que el trineo deslice y hacer que toda su estructura metálica pase la línea establecida.

- NO REP:
  - Si el Trineo no pasa completamente la línea establecida.
  - Si realiza otro movimiento que no sea empujar para hacer que avance el trineo.
  - Si invade algún otro carril.

**Nota:** para el empuje de regreso del trineo se deben de cambiar los tubos al otro lado, no será permitido darle vuelta al trineo.

# WORKOUT 4

Intermedios  
2 Rouds  
40 Box Jumps over 24" Alt  
30 Hang Power Snatch 95/75 Alt  
20 Pull ups Sync

Principiantes  
2 Rouds  
40 Box Jumps over 20" Alt  
30 Hang Power Snatch 75/55 Alt  
20 HRPU Sync

## DESARROLLO

Ambos atletas deberán estar detrás de la línea de salida, a la señal ambos saldrán hacia la caja y comenzarán a realizar 40 saltos de forma alternada, estos saltos deben realizarse en forma de cruz, al completarlos deberán dirigirse a la barra sujetarla y colocarla ambos en extensión completa de deadlift para comenzar a realizar sus hang power snatch alternando una repetición cada quien hasta completar 30, cabe destacar que deben de esperar a que la barra del atleta que está ejecutando baje y contacte la cadera o piernas de este atleta, para que el otro pueda comenzar su ejecución. Al finalizar los snatch ambos atletas se deben dirigir al rack y en el caso de intermedios colgarse para ejecutar 20 pull ups de forma sincronizada y en el caso de principiantes ejecutar 20 hands realize push ups sincronizados. Al terminar deberán regresar a la caja para comenzar una serie más de los 3 movimientos misma secuencia y mismas repeticiones.

## RANGOS DE MOVIMIENTO

### **Box jump over:**

Los atletas deberán comenzar de pie detrás de la caja, tienen que dar un salto despegando ambos pies del piso al mismo tiempo, aterrizar en la caja con ambos pies y bajar del otro lado de la caja. Debe saltar de frente a la caja en cada repetición, pueden generar el descenso de forma libre (saltando o en step).

- NO REP:
  - Si los dos pies no se despegan del piso al mismo tiempo.
  - Si los dos pies no aterrizan en la caja.
  - Si en lugar de saltar el atleta sube dando un paso.
  - Si al cruzar alguna parte del cuerpo que no sean los pies toca la caja por arriba.
  - Si al subir se recargan con la mano sobre la pierna.

### **Hang Power Snatch:**

El atleta deberá comenzar de pie de frente a la barra, agacharse para tomarla con ambas manos y ejecutar un deadlift completo para de ahí acomodarse y comenzar su Snatch desde arriba de la rodilla, deberá llevar la barra de un solo movimiento hasta por encima de su cabeza, extender brazos, rodillas y cadera. Una vez que el juez marca la REP, el atleta podrá bajar la barra.

- NO REP:
  - Si no hay extensión de brazos, rodillas y cadera al presentar el movimiento.
  - Si rompen la línea paralela de las rodillas con la barra al bajar.
  - Si la barra toca el torso, cabeza o los hombros al subir.
  - Si el atleta tira la barra hacia atrás, esto puede ser una REP anulada.
  - Si no extiende los codos al comenzar cada rep.
  -

### **Pull Ups:**

El atleta deberá comenzar colgado de la barra con los brazos completamente extendidos y de un jalón llevar su barbilla por encima de la barra. Podrá usar kipping, butterfly o hacerlos estrictos.

- NO REP:
  - Si no hay extensión de brazos al estar colgado.
  - Si la barbilla no rebasa la barra.
  - Si no sincrinizan ambos atletas al pasar la barbilla.

### **Hand release push ups:**

El atleta deberá comenzar en posición de plancha con los brazos extendidos, bajar hasta que todo su pecho toque el piso, despegar las manos y aplaudir enfrente de la cabeza, volver a colocar las manos en el piso y subir extendiendo brazos por completo, con control sin que suba primero su cadera o su pecho y sin despegar las puntas de los pies del piso.

- NO REP:
  - Si el pecho no toca el piso.
  - Si las manos no se despegan del piso y aplauden.
  - Si al momento de subir no se muestra control y sube como gusano.
  - Si despegá las puntas de los pies del piso.
  - Si no aplauden al mismo tiempo.



# WORKOUT 2

---

## INTERMEDIOS

For Time:

- 25 Deadlift A1 225
- 10 Toes to Bar Sync
- 20 Deadlift A2 165
- 10 Toes to Bar Sync
- 15 Clean A1 145
- 10 Toes to Bar Sync
- 10 Clean A2 105
- 10 Toes to Bar Sync

## PRINCIPIANTES

For Time:

- 25 Deadlift A1 205
- 20 Hang Knee Raises Sync
- 20 Deadlift A2 145
- 20 Hang Knee Raises Sync
- 15 Clean A1 125
- 20 Hang Knee Raises Sync
- 10 Clean A2 85
- 20 Hang Knee Raises Sync

## DESARROLLO

Los 2 atletas estarán debajo del rack, a la señal el hombre deberá dirigirse sólo a su barra y ejecutar 25 repeticiones de peso muerto, al completarlas deberá regresar al rack para colgarse y ejecutar de forma sincronizada con su compañero, en el caso de intermedios 10 toes to bar y en el caso de principiantes 20 elevaciones de rodilla. Al completar estos la mujer deberá dirigirse a su barra para ejecutar 20 pesos muertos y al completarlos regresar al rack para colgarse y ejecutar nuevamente de forma sincronizada sus 10 toes to bar o 20 elevaciones de rodilla. Al terminar el hombre tiene que dirigirse a su barra nuevamente para ejecutar 15 clean. Al terminar deberá regresar al rack para colgarse y ejecutar nuevamente de forma sincronizada y 10 toes to bar o 20 elevaciones de rodilla. Al completarlos la mujer se debe dirigir a su barra para ejecutar 10 clean y tendrá que regresar al rack para colgarse y ejecutar una vez más de forma sincronizada 10 toes to bar o 20 elevaciones de rodilla. Cada atleta debe de quitarle el peso a su barra después de ejecutar los pesos muerto para la ejecución de sus clean, mientras su compañero está realizando su movimiento correspondiente.

## RANGOS DE MOVIMIENTO

### **Deadlift:**

El atleta deberá comenzar de pie de frente a la barra, agacharse para tomarla con ambas manos y ejecutar un deadlift completo, extendiendo por completo brazos, rodillas y cadera, dejando los hombros ligeramente artras de la barra.

Una vez que el juez marca la REP, el atleta deberá bajar la barra.

- NO REP:
  - Si no hay extensión de rodillas y cadera.
  - Si rebota la barra al iniciar cada repetición.
  - Si suelta la barra antes de extender cadera y rodillas.

### **Toes to Bar:**

El atleta deberá comenzar colgado de la barra con los brazos completamente extendidos y elevar los pies hasta que ambos contacten claramente con la barra, al recobrar en el kipping sus pies deben pasar por detrás de la línea de sujeción.

- NO REP:
  - Si no hay extensión de brazos al estar colgado.
  - Si los dos pies no contactan claramente la barra.
  - Si al recobrar ambos pies no pasan la línea de sujeción.
  - Si no lo ejecutan de forma sincronizada.

### **Hang Knee Raises:**

Los atletas deberán estar colgados de la barra con los brazos completamente extendidos y llevar las dos rodillas por encima de la cadera en cada REP en el recobro ambos pies deberán pasar por detrás del paralelo de la barra de sujeción para comenzar de nuevo.

- NO REP:
  - Comenzar la repetición con los brazos flexionados.
  - Si los pies no pasan por detrás del paralelo (detrás de la barra).
  - Si las dos rodillas no sobrepasan la altura de la cadera.
  - Si no sincronizan la ejecución ambos atletas.

**Clean:**

El atleta deberá comenzar de pie de tras de la barra (que está en el piso), sujetarla y de un movimiento jalarla hasta posición de Rack, presentando el movimiento con las piernas extendidas y la cadera abierta, debe esperar a que el juez levante la mano validando el movimiento. Podrá realizar cualquier variante del movimiento (muscle, power o squat).

- NO REP:
  - Si no presenta extensión de rodillas y cadera al culminar el movimiento.
  - Si la barra no se encuentra encima de los hombros con los codos ligeramente por delante de la barra al presentar el movimiento.
  - Si rebota la barra en el piso al iniciar cada repetición.
  - Si baja la barra antes de extender cadera y rodillas.

# WORKOUT 1

For Time:

10 DB Push Press Sync  
10m Farmer Lunges Sync  
10m Run  
10 Burpees over Line Sync  
10m Run  
10 DB Push Press Sync  
10m Farmer Lunges Sync  
20m Run  
10 Burpees over Line Sync  
20m Run  
10 DB Push Press Sync  
10m Farmer Lunges Sync  
30m Run  
10 Burpees over Line Sync  
30m Run  
10 DB Push Press Sync  
10m Farmer Lunges Sync  
40m Run  
10 Burpees over Line Sync  
40m Run  
40m Farmer Carry DB

PPT: 30/20

INT: 35/25



## DESARROLLO

Ambos atletas estarán detrás de la línea y detrás de sus mancuernas, a la señal ambos sujetarán sus mancuernas la subirán y comenzarán a realizar 10 push press sincronizados, al terminar deberán bajar las mancuernas a posición de farmer y comenzar a avanzar en lunges sincronizados 10 m, al cruzar la línea bajarán la mancuerna y regresarán a la línea de inicio corriendo, para ejecutar 10 burpees over line sincronizados y así poder comenzar el segundo round, el cual comenzara donde dejaron sus mancuernas (a 10m adelante). En el segundo round es el mismo número de reps de push press y misma distancia de desplazamiento de lunges pero tendrán que correr 20 m hacia la línea de inicio para ejecutar los 10 burpee, al terminar podrán iniciar el tercer round, el cual comenzara donde dejaron sus mancuernas (a 20m adelante). Tendrán que volver a ejecutar 10 push press sincronizados 10 m de longitud sincronizados, bajar sus mancuernas correr 30m a la línea de inicio para ejecutar los 10 burpees sincronizados, al terminar podrán iniciar el round 4, el cual comenzara donde dejaron sus mancuernas (a 30m adelante). Deben realizar 10 push press sincronizados 10 m de longitud avanzados de forma sincronizada bajar las mancuernas correr 40 m a la línea de inicio para ejecutar los últimos 10 burpees, al completarlos deberán correr hasta las mancuernas para cargarlas de regreso a la línea de inicio en posición de farmer.

## RANGOS DE MOVIMIENTO

### DB Push Press:

Los atletas deberán comenzar de pie en extensión total, bajar sujetar con las manos las Dumbells y realizar un dip para llevar la mancuerna por encima de los hombros hasta la extensión total de cadera, piernas y brazos.

- NO REP:
  - Si no hay extensión de brazo, cadera y rodillas cuando presente el movimiento.
  - Si hacen un segundo dip (jerk) para subir las DB.
  - Si no terminan el movimiento sincronizados.

### Farmer Lunges:

El atleta deberá iniciar con las mancuernas en posición de Farmer, avanzará haciendo contacto con una rodilla en cada paso y al hacer el cambio de pierna deberá existir al menos un momento una vertical completa (rodillas, cadera extendidos).

- NO REP:
  - Si no se muestra extensión de cadera rodillas en cada paso.
  - Si no hay contacto claro con el piso de la rodilla en cada paso.
  - Si no sincronizan ambos atletas el contacto y la extensión.
  - Si no cruzan completamente la línea establecida.

### Burpee:

El atleta deberá comenzar de pie frente a la línea, bajar al piso (impulsando los dos pies al mismo tiempo o en step), tocar con el pecho el piso, levantarse (impulsando ambos pies al mismo tiempo o en step) y ponerse de pie para brincar con los dos pies de forma simultánea para cruzar del otro lado por encima de la linea sin contactarla.

- NO REP:
  - Si el pecho no toca el piso de forma sincronizada.
  - Si no salta con ambos pies algun atleta.
  - Si no están detrás de la línea ambos competidores al bajar al piso.

### Farmer Carry:

El atleta deberá sujetar las mancuernas y cargarlas para avanzar con ellas hasta cruzar la línea establecida con los brazos colgados a los laterales.

- NO REP:
  - Si mancuerna no esta sujetada a los laterales con los brazos colgados.
  - Si la mancuerna no cruza a su totalidad la marca establecida.

## **Competidores:**

De nueva cuenta agradecemos su participación, esperamos que tengan un desempeño óptimo en todos los eventos y que esta competencia sea una de las mejores experiencias competitivas a las que asistan, prepárense...

Gracias por la confianza.

¡Hagamos juntos de esta Edición de Partner Wod's Challenge un gran evento!

## **¡Let's WOD!**

**Atte:**

***Juan Carlos Aviles***

*(Head Coach of Nomadas Team and Owner of Concept to Win)*

**EVENT DIRECTOR & HEAD COACH**

***Alfonso Cabello***

*(Owner of Cerberus FC and Director of IRX Fitness)*

**EVENT DIRECTOR & STAFF LEADER**