

Bienvenidas a **SOMOS DIOSAS** 1ª Edición 2024, competencia exclusiva de Mujeres en Conmemoración al Día de la 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 satisfechas con su desempeño.

Junta Previa en Vivo desde Instagram:

Fecha y Horario: ● Jueves 7 de marzo ● 11:00 hrs

A través de nuestro Instagram @somosdiosascompetencia

NOTA: La transmisión se quedará grabada, para verla posteriormente 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. Las atletas deberán resolver sus dudas a través de comentarios en el en Vivo.

## **REGLAMENTO**

1. Las atletas deberán cumplir con el registro completo y enviar escaneados o por fotografía la carta responsiva y el reglamento firmados al correo [somosdiosascompetencia@gmail.com](mailto:somosdiosascompetencia@gmail.com), 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, fecha máxima de envío 7 de marzo. Todas las atletas tienen que enviar de igual forma INE y en las menores de edad, firma e INE del padre o tutor.
2. Todas las atletas deberán comportarse correctamente durante toda la competencia. Cualquier comportamiento que los organizadores consideren inapropiado, puede resultar en penalizaciones desde puntaje, hasta la descalificación, así mismo los espectadores, pueden ser expulsados de la competencia ante un comportamiento incorrecto
3. Es responsabilidad de cada atleta contar con el equipo extra necesario para la competencia (cuerdas)
4. Cada atleta deberá estar en el área de calentamiento a cada evento 15 minutos antes del inicio de su Heat. De lo contrario la organización no se hace responsables de su retardo o inasistencia. No se reprograma participación por ningún motivo.
5. Los estándares y las dudas de los eventos se revisarán en la junta previa.
6. La 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.
7. 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 descalificada.

8. Está prohibido tirar, dumbbells, barras y azotar dumbbells sobre los cajones, las barras deben de bajar de manera controlada y soltarse en la posición de hang hacia abajo, de igual forma las dumbbells, en caso de hacer caso omiso a este punto, se le penalizara con 10 seg de tiempo o 5 reps según sea el caso.
9. El puntaje será publicado en la página <https://wodreps.com/somosdiosas>. Deberán esperar 20 minutos después de que toda su categoría participe para revisarlo. No se revisarán detalles previos a que culmine este tiempo.
10. 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, los únicos permitidos, muñequeras, rodilleras, calleras, cinturón, no está permitido colocar cinta en el rack de pull ups o algún otro aditamento ni usar straps.
11. 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.
12. No se aceptará el uso de videograbaciones para aclarar scores.
13. Está prohibida la entrada de alimentos y bebidas para espectadores, solo las atletas podrán ingresar con sus propios alimentos, se hará revisión en la entrada, de igual forma el ingreso de bebidas embriagantes, será remitido a las autoridades a cualquier persona que se encuentre en estado de ebriedad o bajo el influjo de estupefacientes.
14. El día viernes se entregarán en el box Mercenarios los kits de bienvenida a partir de las 6 pm y hasta las 8 pm, el kit incluye tu pulsera de acceso, sin ella no puedes competir o puedes recoger en la mañana a partir de las 6.30 am y hasta las 8 am en la zona de registro como máximo.
15. La Zona VIP es exclusiva para atletas con pulsera, evítenos el tener que pedir que salgan a personas que no están compitiendo.
16. Está prohibido fumar dentro de las instalaciones del Deportivo.
17. El Deportivo prohíbe el acceso a mascotas.

## **PUBLICACIÓN DE RESULTADOS**

WODREPS será el encargado de realizar el Ranking de nuestra primera edición individual.

La publicación de resultados oficiales estará disponible en la página:

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

**PUBLICACIÓN DE HORARIOS** Así mismo los Heats y Horarios de su participación estarán disponibles en la misma página a partir del lunes 5 de marzo en la página:

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

## **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 su heat, 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 termine la categoría.

## **EVENTOS**

Todas las atletas participarán en 3 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 1 Pista de carreras
- Workout 2 y 3 en Escenario Principal
- Workout 4 (Semifinal) Pasan únicamente 4 heats en categoría principiante y todas las atletas en las categorías restantes y estarán ordenadas de acuerdo al lugar que ocupan en la tabla, iniciando con los heats de menor puntaje.

Final (workout 5) Solo 8 atletas de cada categoría avanzan a este punto, las mejores rankeadas.

## WORKOUT 1 “CHICOMECOATL “

400 m run

P 10 sandbag clean alternadas/I Y M 10 sandbag clean alternadas/A 10 sandbag shoulder pass

P 16 sandbag reverse lunges alternados/I Y M 14 sandbag reverse lunges alternados /A 12 sandbag squat (bear hug)

Then

Max Effort Burpee Facing over Sandbag

Pesos

Principiantes 50 lb

Intermedias y Masters 75 lb

Avanzadas 100 lb

TC 5 min

A la cuenta de 3,2,1, iniciamos corriendo una vuelta completa a la pista (400 m) se contará un primer score, del tiempo en que corras los 400 m, inmediatamente comenzaras con tu cuenta de sandbag cleans para el caso de principiantes, intermedias y masters, únicamente las avanzadas ejecutan sandbag shoulder pass, al finalizar la cuenta, continuamos con sandbag reverse lunges, únicamente para los niveles principiante, intermedio y master, los sanbag pueden estar colocados en el hombro o detrás del cuello únicamente, para las avanzadas el movimiento es sandbag squat, con el mismo en posición de bear hug, finalmente en el tiempo restante ejecutaremos todos los burpee facing over sandbag posibles, la cuenta de burpees es el segundo score de este wod.

Sandbag cleans. El sandbag comienza en el suelo y se eleva sobre el hombro claramente, extendiendo la cadera y rodillas, no es necesario extender el brazo contrario, ya que pueden ejecutarse touch and go, siempre y cuando un lado de la sandbag toque el suelo al momento de bajar, es obligatorio la alternancia de hombros.

Sandbag shoulder pass. La sandbag inicia en el suelo, y es elevada hasta pasar claramente por encima del hombro, habiendo extensión de rodillas y cadera al momento del envío, pasar a un lado del brazo o por debajo del hombro se considera no rep.

Sandbag Lunges. Cargamos sandbag en el hombro o por detrás del cuello y desplazamos una pierna hacia atrás y hacia el suelo hasta que la rodilla toque claramente el mismo, regresando y alternando con la otra pierna cada repetición, no se puede hacer desplantes de frente ni tampoco en posición de bear hug.

Sandbag Squats. Abrazamos la sandbag al frente (bear hug) y comenzamos a bajar en posición de sentadilla, rompiendo claramente el paralelo de las rodillas y extendiendo claramente rodillas y cadera al regresar a la posición inicial.

Burpees Facing over sandbag. El burpee se inicia de frente al sandbag, comenzando con el pecho claramente en el suelo, y elevando ya sea las dos piernas o subiendo en step, al momento de cruzar debe ser claramente sobre la sandbag con ambos pies, no saltar claramente por encima de la sandbag es no rep.

## **WORKOUT 2 "CITLALLICUE"**

AMRAP 6 min

2 -2 -2, 4 -4 -4, 6 -6 -6, 8 -8 -8, etc...

DBS Devil Press

DBS Step Over

Hand Release Push ups (Principiantes)

Kipping HSPU (Abmat) Intermedias

Kipping HSPU (Avanzadas)

Pesos

Principiantes DBS de 20 lb y cajón de 20"

Intermedias y Master DBS de 25 lb y cajón de 20"

Avanzadas DBS de 35 lb y cajón de 24"

A la cuenta de 3,2,1, iniciamos con 2 repeticiones de devil press, colocamos las manos encima de las mancuernas y el pecho pasa por dentro de las dos, tocando claramente el pecho al suelo, y elevando las mismas por encima de la cabeza

No rep.

Elevar las mancuernas a los hombros y luego por encima de la cabeza

Tocar con el pecho las mancuernas y no el piso

Elevar por encima de la cabeza con un jerk y no extender

Al terminar los devil press, continuamos con 2 repeticiones de step over a 2 mancuernas, iniciando la repetición de **frente al cajón**, subiendo y que los dos pies toquen arriba al mismo tiempo y

pasando al otro lado, las dumbbells deben mantenerse en posición de farmer siempre, puedes bajar girando.

No rep

Pasar un pie al cajón y que el otro se vaya directo al suelo del otro lado sin tocar al mismo tiempo en la parte superior.

Subir las dumbbells a los hombros, o una al hombro y la otra colgada

Subir de lado el cajón.

Al terminar continuamos con 2 Hand Release Push ups, los cuales deben iniciar con manos, pecho, muslos y puntas de los pies tocando el suelo, elevamos nuestras palmas al frente de nuestra cabeza y hacemos un toque de manos, para iniciar la primera repetición, tocando el suelo, elevar, brazos cadera, muslos, rodillas sin despegar puntas para hacer la primer rep.

No rep

Despegar las puntas del suelo para elevar

No separar claramente, rodillas, muslos y cadera al momento de elevar

Que no haya toque de manos al frente en cada rep

Que no haya extensión de codos al momento de subir

En el caso de Intermedias y Masters ejecutaran Kipping HSPU, con abmat, Avanzadas solo tapete, comenzando en un parado de manos claro, bajar la cabeza al abmat o tapete, elevar hasta llegar a la extensión completa de brazos y cadera, pero sin ayudarse de las pompas para la elevación y sin recargarse en la pared en la extensión, la rep cuenta, cuando hay extensión completa del cuerpo y ambos talones tocan la pared al mismo tiempo.

El wod continúa creciendo en 2 repeticiones para cada ejercicio, hasta finalizar el tiempo, el score es el número de repeticiones logradas en los 6 minutos.

### **WORKOUT 3 “CHANTICO ”**

PRINCIPIANTES TC. 10 MIN

4 rounds

12 KNEES TO CHEST

10/20/30/40 WBS 10LB

50 SINGLE UNDERS

1/2/3/4 SHUTTLE RUNS (7.5 M IDA Y 7.5M REGRESO)

INTERMEDIAS Y MASTERS TC 12 MIN

4 rounds

12 TOES TO BAR

10/20/30/40 WBS 14 LB

50 DOUBLE UNDERS

1/2/3/4 SHUTTLE RUNS (7.5 M IDA Y 7.5M REGRESO)

AVANZADAS

4 rounds

12 TTB

15/25/35/45 WBS 14LB (10 ubk cada ronda)

50 DOUBLE UNDERS UNBROKEN

1/2/3/4 SHUTTLE RUNS (7.5 M IDA Y 7.5M REGRESO)

A la cuenta de 3,2,1, las atletas avanzan a la barra de pull ups a ejecutar su primer ronda iniciando con Knees to chest o TTB según sea el caso, al terminar avanzan a la línea de los WBS a ejecutar la cuenta que les corresponda en la ronda, las avanzadas ejecutan siempre 10 ubk primero, sino es así deben comenzar de nuevo, posterior avanzan a la cuerda para saltar 50 SU o DU, atletas avanzadas sus dobles deben ser UB en cada ronda, finalmente hacer shuttle runs en el número de repeticiones solicitadas por ronda. El tiempo se para cuando terminan 4 shuttle runs.

Knees to chest: Colgado de la barra inician los dos pies por detrás de la línea de la barra elevando las rodillas a la altura del pecho, sin doblar los codos

TTB: Colgado de la barra inician los dos pies por detrás de la línea de la barra elevando los mismos a la altura de la barra, haciendo contacto con a misma al mismo tiempo, cualquier parte del pie puede tocar la barra.

WBS: Inicio con el balón en las manos, bajando en una sentadilla profunda y lanzando el balón a la marca designada

Shuttle Runs: Inician por detrás de la marca, corren hasta la marca siguiente y deben tocar el suelo con una mano por detrás de la línea, el regreso se cuenta como 1 rep, deben seguir la misma dinámica hasta completar 1,2,3, y 4 reps de shuttle runs.

No rep:

Que las rodillas en los KTC se eleven por debajo de la altura del pecho

Que los pies en los KTC o TTB comiencen por delante del paralelo de la barra

Que en los TTB solo un pie toque o no toquen de forma sincronizada

En los wbs que el balón no toque el centro del target o que no lo toque

Que no haya inicio con una sentadilla profunda en el Wall ball shot

En Shuttle runs que no haya toque al suelo al rebasar la línea designada (7.5 m)



## **WORKOUT 4 SEMIFINAL “MAYAHUEL”**

FOR TIME TC. 4 MIN

### Principiantes

30 Clean and Jerk 65 lb

### Intermedias

10 Clean and Jerk 75 lb

10 Hang Clean and Jerk 75 lb

10 Power snatches 65 lb

10 OHS 65 lb

### Masters

10 Clean and Jerk 75 lb

10 Hang Clean and Jerk 75 lb

10 Power snatches 75 lb

10 OHS 75 lb

### Avanzadas

10 Clean and Jerk 95 lb

10 Hang Clean and Jerk 95 lb

10 Snatch Squat 95 lb

10 OHS 95 lb

A la cuenta de 3,2,1 las atletas principiantes avanzan a la barra para ejecutar 30 Clean and Jerk con 65 lb, los movimientos para clean pueden ser un power clean o clean squat seguido de un push jerk, push press o press, mostrando extensión completa de rodillas, cadera y brazos al finalizar el shoulder to overhead.

Las atletas Intermedias y Master inician con 10 clean and jerk, posterior 10 hang clean and jerk, el movimiento de este último debe ser iniciado con un Deadlift y brazos y codos estirados y así elevar la barra a los hombros posterior ejecutar un push jerk, push press o press, mostrando extensión completa de rodillas, cadera y brazos al finalizar el shoulder to overhead, continuando con 10 power snatches y finalmente 10 OHS en los cuales deben mostrar sentadilla profunda que rebase el paralelo de las rodillas y extensión completa de rodillas y cadera al subir.

Las atletas Avanzadas inician con 10 clean and jerk, posterior 10 hang clean and jerk, el movimiento de este último debe ser iniciado con un Deadlift y brazos y codos estirados y así elevar la barra a los

hombros posterior ejecutar un push jerk, push press o press, mostrando extensión completa de rodillas, cadera y brazos al finalizar el shoulder to overhead, continuando con 10 Snatch squat, iniciando con la barra en el suelo y llevándola por encima de la cabeza en una posición de sentadilla y finalmente 10 OHS en los cuales deben mostrar sentadilla profunda que rebase el paralelo de las rodillas y extensión completa de rodillas y cadera al subir.

No rep

Si no hay extensión completa de rodillas, cadera y codos, en el Jerk

Si cada vez que se tome la barra del suelo para iniciar los hangs, no se marca un peso muerto primero

Si no hay extensión de rodillas, cadera y codos al finalizar los Power snatches

Si en los snatch squat la caída a la sentadilla no rebasa directamente la línea de las rodillas (no se permite power mas overhead squat)

Si en los OHS las pompas no rebasan la línea de las rodillas claramente y si la barra se cae antes de la extensión.

## ITINERARIO

### 8 de Marzo

6 pm a 8 pm	Registro y Entrega de KITS en Mercenarios Cross training (Pdte. Adolfo López Mateos 4, Col México Nuevo, Atizapan de Zaragoza)
-------------	--

### 9 de marzo

6.30 am a 8.00 am	Registro y entrega de Kits DEPORTIVO SANTA CECILIA, TLALNEPANTLA, EDOMEX
8.00 am	Inicio de Competencia
8.00 am a 9.25 am	Workout 1 en Pista de Atletismo
9.30 am	Conferencia Magna Equidad de Genero por Psic. Alejandra Daza
10.05 am a 11.40 am	Workout 2 Escenario Principal
11.45 am	Wod a Ciegas Lucero Márquez y Pamela Zapata
12.06 pm a 2.16 pm	Workout 3
3.00 pm	Semifinal a los cuales pasan (4 Heats Principiantes, Intermedias Todas, Master Todas, Avanzadas Todas)
3.52 pm	Final, únicamente clasifican las 8 mejores de cada categoría, solo Intermedias pasan las 9.
5.00 pm	Premiación

***Muchas gracias por confiar en nosotros, esperamos sea una gran experiencia para ti, gracias por tu participación y esperamos tengas un gran desempeño ¡es una competencia hecha de Mujeres para Mujeres!***

***Hagamos de SOMOS DIOSAS, ¡la mejor competencia femenil!***

***Demuestra tu brillo, tus habilidades, tu trabajo diario, demostremos el lugar que con el paso del tiempo hemos ganado, SOMOS MUJERES, ¡somos fuertes, inteligentes y capaces, por un mundo de equidad para todas y todos!***

Atentamente.

Yosajandi Guerrero

Lic. Relaciones Comerciales

Head Coach y Co Dueña de Mercenarios Crosstraining

Dueña de Maquina del Mal

Directora Somos Diosas

Atleta Master

Mama de Alonso y Dobby