



## **PLAYBOOK**

### **SALAMANCA FIT FEST 2023**

### **CATEGORÍA PRINCIPIANTES**

#### **Event 2.**

##### **For Time:**

**80 Synchro Wall Ball Shots @8lbs/10lbs**

**70 Conga Box Jumps Over@20"**

**600 mts Team Run with Medballs**

**70 Conga Box Jumps Over @20"**

**80 Synchro Wall Ball Shots @8lbs/10lbs**

**TC: 16 min**

#### **FLOW\***

A la cuenta de 3, 2, 1, go... los atletas saldrán desde el mat de inicio para correr a las Medballs (solo tendrás 2 medballs: 1 de 10 lbs y 1 de 8 lbs), los cambios son ilimitados, pero solo 2 trabajan al mismo tiempo y los cambios se realizaran en el mat de inicio donde siempre tendrán que estar parados 2 atletas para que puedan sumar repeticiones de wall ball shots los otros 2 atletas que están trabajando. Al concluir las 80 repeticiones, los 4 atletas correrán a la caja para realizar en estilo de conga 70 repeticiones de box jumps over (en esta categoría se permite step up de todos los atletas, pero los 2 pies tienen que tocar la caja durante cada repetición). Tendrán 1 caja por equipo en 20" donde deberán cruzar los 4 atletas respetando siempre el orden como iniciaron. Al terminar las 70 repeticiones, los 4 atletas saldrán corriendo del recinto por el camino delimitado para realizar una vuelta completa a la pista de atletismo en equipo. El equipo irá agarrando una cuerda y deberán llevarse las 2 medballs (8 lbs y 10lbs) durante toda la carrera. Las medballs se las pueden ir intercalando durante toda la carrera entre los 4 atletas. Al cumplir con la distancia establecida, deberán colocar primero las medballs en su lugar de wall ball shots antes de iniciar los 70 conga box jump over de la misma manera que al inicio. Al completar las 70 repeticiones, 2 atletas se quedan en las medballs y 2 atletas van al mat de inicio para empezar las ultimas 80 repeticiones de wall ball shots sincronizados, de la misma manera los cambios se realizaran en el mat de inicio. Al finalizar los 80 wall ball shots, los 4 atletas deberán correr al mat final para marcar el tiempo del WOD. En caso de no terminar el evento dentro del tiempo establecido, cada repetición se contara como 1 segundo al tiempo final. Si algún equipo no llega a terminar la corrida la distancia se tomara como (600 seg ) sin importar en que sección de la pista se hayan quedado.



## **PLAYBOOK**

# **SALAMANCA FIT FEST 2023 ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO**

### **SYNCHRO WALL BALL SHOTS**

Este movimiento inicia con 2 atletas en la posición de squats, que es la parte donde el juez contara la sincronía. Las pelotas deben llegar a su target, hombres 10Ft y mujeres 9 Ft, no importa si una pelota toca primero que la otra, pero las 2 deberán tocar su respectivo target y los atletas deben estar al mismo tiempo en el squat rompiendo paralelo para la siguiente repetición, así sucesivamente las 80 repeticiones. Si una pelota no llega a la altura del target o no toca el target claramente no contara la rep.

#### ***NO REPS:***

*Serán consideradas las reps inválidas si:*

- *Alguno de los 2 atletas no rompa paralelo.*
- *Alguno de los 2 atletas se levante del squat antes que el otro compañero haya marcado su squat.*
- *Alguno de los 2 atletas no llegue o toque el target establecido en su categoría.*
- *Que los 2 atletas que no están trabajando, no están parados en el mat de inicio.*

### **CONGA BOX JUMP OVER**

En este movimiento todos los atletas deberán cruzar la caja de uno en uno y aquí el ultimo atleta que cruza la caja es el primero en regresar al otro lado, así sucesivamente las 70 repeticiones. Una vez empezada la conga no pueden cambiar el orden de los atletas, deberán seguir cruzando la caja hasta completar las 70 reps. En esta categoría esta permitido el step up para subir a la caja de todos los atletas pero los 2 pies deberán tocar la caja en cada repetición. Para que un atleta pueda empezar su repetición deberá esperar que los 2 pies de su compañero de enfrente ya estén tocando el piso, de lo contrario sera invalidad esa repetición y tendrá que regresar ese mismo atleta a la posición inicial para completar su box jump over y no perder el orden de la conga.



## **PLAYBOOK**

### **SALAMANCA FIT FEST 2023**

#### **NO REPS:**

*Serán consideradas las reps inválidas si:*

- Algunos de los atletas sube un pie a la caja cuando aun este ejecutando la repetición el compañero de adelante.
- Alguno de los atletas toque la caja con las manos para ayudarse.
- Alguno de los atletas se apoye las manos en las rodillas para ayudarse a subir la caja.
- Alguno de los atletas se tropiece sobre la caja y no aterrice con los pies del otro lado.
- Alguno de los atletas no tocan sus 2 pies sobre la caja en algún punto de la repetición.

#### **Team Run with Medballs**

Todo el team correrá agarrado de una cuerda y 2 atletas llevaran las medallas en sus hombros. Los atletas pueden intercalarse las medballs durante toda la corrida, pero en ningún momento pueden correr sin tener la cuerda agarrada. Si algún atleta suelta la cuerda y es sorprendido por nuestro staff sera considerada no rep la vuelta a la pista y tendrá que correr una vuelta extra hasta que cumpla con este parámetro de correr con la cuerda agarrada durante todo el tiempo. Si el team termina la vuelta a la pista cumpliendo el parámetro se le dejará regresar al recinto donde concluirá el evento.

#### **NO REPS:**

- Algunos de los atletas corra sin sujetar la cuerda
- Corran sin las medballs.
- Reciban ayuda del publico
- No sigan la ruta establecida
- Empuje o muestre mala conducta hacia otros equipos durante la corrida.



## **PLAYBOOK**

### **SALAMANCA FIT FEST 2023**

## **CATEGORÍA ESCALADOS**

#### **Event 2.**

##### **For Time:**

**80 Synchro Wall Ball Shots @10lbs/14lbs**

**70 Conga Box Jumps Over@24"**

**600 mts Team Run With Medballs**

**70 Conga Box Jumps Over @24"**

**80 Synchro Wall Ball Shots @10lbs/14lbs**

**TC: 16 min**

#### **FLOW\***

A la cuenta de 3, 2, 1, go... los atletas saldrán desde el mat de inicio para correr a las Medballs (solo tendrás 2 medballs 1 de 10 lbs y 1 de 14 lbs), los cambios son ilimitados pero solo 2 trabajan al mismo tiempo y los cambios se realizaran en el mat de inicio donde siempre tendrán que estar parados 2 atletas para que puedan sumar repeticiones de wall ball shots los otros 2 atletas. Al concluir las 80 repeticiones, los 4 atletas correrán a la caja para realizar en estilo de conga 70 box jumps over (en esta categoría se permite step up a la atleta mujer, pero sus 2 pies tienen que tocar la caja durante cada repetición). Tendrán 1 caja por equipo, los hombres deberán cruzar saltando por la altura de 24" y la mujer de cualquiera de las 2 formas, box jump over o step over. Al terminar las 70 repeticiones, los 4 atletas saldrán corriendo del recinto por el camino delimitado para realizar una vuelta completa a la pista de atletismo. El equipo irá agarrando una cuerda y deberán llevarse las 2 medballs (10 lbs y 14lbs) durante toda la carrera. Las medballs se las pueden ir intercalando durante toda la carrera entre los 4 atleta ilimitadamente. Al cumplir con la distancia establecida, deberán colocar primero las medballs en su lugar donde realizan los wall ball shots antes de iniciar las 70 repeticiones de conga box jump over de la misma manera que al inicio. Al completar las 70 repeticiones, 2 atletas se quedan en las medballs y 2 atletas van al mat de inicio para empezar las ultimas 80 repeticiones de wall ball shots sincronizados. De la misma manera los cambios se realizaran en el mat de inicio. Al finalizar los 80 wall ball shots, los 4 atletas deberán correr al mat final para marcar el tiempo del WOD. En caso de no terminar el evento dentro del tiempo establecido, cada repetición se contara como 1 segundo al tiempo final. Si algún equipo no llega a terminar la corrida la distancia se tomara como (600 seg ) sin importar en que sección de la pista se hayan quedado.



## **PLAYBOOK**

### **SALAMANCA FIT FEST 2023 ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO**

#### **SYNCHRO WALL BALL SHOTS**

Este movimiento inicia con 2 atletas en la posición de squats que es la parte donde el juez contara la sincronía, las pelotas deben llegar a su target, hombres 10Ft y mujeres 9 Ft. No importa si una pelota toca primero que la otra, pero las 2 deberán tocar su respectivo target y los atletas deben estar al mismo tiempo en el squat rompiendo paralelo para la siguiente repetición, así sucesivamente las 80 repeticiones. Si una pelota no llega a la altura del target o no toca el target claramente no contara la rep.

#### ***NO REPS:***

*Serán consideradas las reps inválidas si:*

- *Alguno de los 2 atletas no rompa paralelo.*
- *Alguno de los 2 atletas se levante del squat antes que el otro compañero haya marcado su squat.*
- *Alguno de los 2 atletas no llegue o toque el target establecido en su categoría.*
- *Que los 2 atletas que no están trabajando, no están parados en el mat de inicio.*

#### **CONGA BOX JUMP OVER**

En este movimiento todos los atletas deberán cruzar la caja de uno en uno y aquí el ultimo atleta que cruza la caja es el primero en regresar al otro lado, así sucesivamente las 70 repeticiones. Una vez empezada la conga no pueden cambiar el orden de los atletas, deberán seguir cruzando la caja hasta completar las 70 reps. En esta categoría NO esta permitido el step over para subir a la caja de ningún atleta hombre, solo a la atleta mujer. Para que un atleta pueda empezar su repetición deberá esperar que los 2 pies de su compañero de enfrente ya estén tocando el piso, de lo contrario sera invalidada esa repetición y tendrá que regresar ese mismo atleta a la posición inicial para completar su box jump over y no perder el orden de la conga.



## **PLAYBOOK**

### **SALAMANCA FIT FEST 2023**

#### **NO REPS:**

- Algunos de los atletas sube un pie a la caja cuando aun este ejecutando la repetición el compañero de adelante.
- Alguno de los atletas toque la caja con las manos para ayudarse.
- Alguno de los atletas se apoye las manos en las rodillas para ayudarse a subir la caja.
- Alguno de los atletas se tropiece sobre la caja y no aterrice con los pies del otro lado.
- Alguno de los atletas no tocan sus 2 pies sobre la caja en algún punto de la repetición.
- Algún atleta hombre realice step up.

#### **Team Run with Medballs**

Todo el team correrá agarrado de una cuerda y 2 atletas llevaran las medallas en sus hombros. Los atletas pueden intercarse las medballs durante toda la corrida, pero en ningún momento pueden correr sin tener la cuerda agarrada. Si algún atleta suelta la cuerda y es sorprendido por nuestro staff sera considerada no rep la vuelta a la pista y tendrá que correr una vuelta extra hasta que cumpla con este parámetro de correr con la cuerda agarrada durante todo el tiempo. Si el team termina la vuelta a la pista cumpliendo el parámetro se le dejará regresar al recinto donde concluirá el evento.

#### **NO REPS:**

- Algunos de los atletas corra sin sujetar la cuerda
- Corran sin las medballs.
- Reciban ayuda del publico
- No sigan la ruta establecida
- Empuje o muestre mala conducta hacia otros equipos durante la corrida.



## **PLAYBOOK**

### **SALAMANCA FIT FEST 2023**

## **CATEGORÍA INTERMEDIOS**

### **Event 2.**

#### **For Time:**

**80 Synchro Wall Ball Shots @14lbs/20lbs**

**70 Conga Box Jumps Over @24"**

**600 mts Team Run with Medballs**

**70 Conga Box Jumps Over @24"**

**80 Synchro Wall Ball Shots @14lbs/20lbs**

**TC 16 min**

**FLOW\***

#### **FLOW\***

A la cuenta de 3, 2, 1, go... los atletas saldrán desde el mat de inicio para correr a las Medballs (solo tendrás 2 medballs 1 de 14 lbs y 1 de 20lbs), los cambios son ilimitados pero solo 2 trabajan al mismo tiempo y los cambios se realizaran en el mat de inicio donde siempre tendrán que estar parados 2 atletas para que puedan sumar repeticiones de wall ball shots los otros 2 atletas trabajando. Al concluir las 80 repeticiones, los 4 atletas correrán a la caja para realizar en estilo de conga 70 box jumps over. En esta categoría NO se permite step up a ningún atleta. Tendrán 1 caja por equipo y los 4 atletas deberán cruzar saltando por la altura de 24". Al terminar las 70 repeticiones, los 4 atletas saldrán corriendo del recinto por el camino delimitado para realizar una vuelta completa a la pista de atletismo. El equipo irá agarrando una cuerda y deberán llevarse las 2 medballs (14 lbs y 20lbs) durante toda la carrera. Las medballs se las pueden ir intercalando durante toda la carrera entre los 4 atleta ilimitadamente. Al cumplir con la distancia establecida, deberán colocar primero las medballs en su lugar donde realizan los wall ball shots antes de iniciar las 70 repeticiones de conga box jump over de la misma manera que al inicio. Al completar las 70 repeticiones 2 atletas se quedan en las medballs y 2 atletas van al mat de inicio para empezar las ultimas 80 repeticiones de wall ball shots sincronizado. De la misma manera, los cambios se realizaran en el mat de inicio. Al finalizar los 80 wall ball shots, los 4 atletas deberán correr al mat final para marcar el tiempo del WOD. En caso de no terminar el evento dentro del tiempo establecido, cada repetición se contara como 1 segundo al tiempo final. Si algún equipo no llega a terminar la corrida, la distancia se tomara como (600 seg ) sin importar en que sección de la pista se hayan quedado.





## **PLAYBOOK**

### **SALAMANCA FIT FEST 2023**

#### **ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO**

##### **SYNCRO WALL BALL SHOTS**

Este movimiento inicia con 2 atletas en la posición de squats, que es la parte donde el juez contara la sincronía. Las pelotas deben llegar a su target, hombres 10Ft y mujeres 9 Ft, no importa si una pelota toca primero que la otra, pero las 2 deberán tocar su respectivo target y los atletas deben estar al mismo tiempo en el squat rompiendo paralelo para la siguiente repetición, así sucesivamente las 80 repeticiones. Si una pelota no llega a la altura del target o no toca el target claramente no contara la rep.

##### **NO REPS:**

*Serán consideradas las reps inválidas si:*

- *Alguno de los 2 atletas no rompa paralelo.*
- *Alguno de los 2 atletas se levante del squat antes que el otro compañero haya marcado su squat.*
- *Alguno de los 2 atletas no llegue o toque el target establecido en su categoría.*
- *Que los 2 atletas que no están trabajando, no están parados en el mat de inicio.*

##### **CONGA BOX JUMP OVER**

En este movimiento todos los atletas deberán cruzar la caja de uno en uno y aquí el ultimo atleta que cruza la caja es el primero en regresar al otro lado, así sucesivamente las 70 repeticiones. Una vez empezada la conga no pueden cambiar el orden de los atletas, deberán seguir cruzando la caja hasta completar las 70 reps. En esta categoría NO esta permitido el step up para subir a la caja de ningún atleta. Para que un atleta pueda empezar su repetición deberá esperar que los 2 pies de su compañero de enfrente ya estén tocando el piso, de lo contrario sera invalidad esa repetición y tendrá que regresar ese mismo atleta a la posición inicial para completar su box jump y no perder el orden de la conga.





## **PLAYBOOK**

### **SALAMANCA FIT FEST 2023**

#### **NO REPS:**

- Algunos de los atletas sube un pie a la caja cuando aun este ejecutando la repetición el compañero de adelante.
- Alguno de los atletas toque la caja con las manos para ayudarse.
- Alguno de los atletas se apoye las manos en las rodillas para ayudarse a subir la caja.
- Alguno de los atletas se tropiece sobre la caja y no aterrice con los pies del otro lado.
- Alguno de los atletas no tocan sus 2 pies sobre la caja en algún punto de la repetición.
- Alguno de los atletas realiza Step Over para pasar la caja.

#### **Team Run with Medballs**

Todo el team correrá agarrado de una cuerda y 2 atletas llevaran las medallas en sus hombros. Los atletas pueden intercalarse las medballs durante toda la corrida, pero en ningún momento pueden correr sin tener la cuerda agarrada. Si algún atleta suelta la cuerda y es sorprendido por nuestro staff sera considerada no rep la vuelta a la pista y tendrá que correr una vuelta extra hasta que cumpla con este parámetro de correr con la cuerda agarrada durante todo el tiempo. Si el team termina la vuelta a la pista cumpliendo el parámetro se le dejará regresar al recinto donde concluirá el evento.

#### **NO REPS:**

- Algunos de los atletas corra sin sujetar la cuerda
- Corran sin las medballs.
- Reciban ayuda del publico
- No sigan la ruta establecida
- Empuje o muestre mala conducta hacia otros equipos durante la corrida.