



**PLAYBOOK**  
**PACIFIC GAMES X**

## **Bienvenidos a la Decima Edicion de Pacific Games (PV 2023)**

Les damos la más cordial bienvenida a Puerto Vallarta, una vez más nuestra maravillosa sede de la Decima Edición de Pacific Games, sin ustedes, sin su confianza y sin su participación este evento no podría llevarse a cabo este evento.

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.

El registro de atletas y entrega de Kits

- Lugar: Anfiteatro de Centro Comercial La Isla, Puerto Vallarta
- Fecha: 17 Noviembre
- Hora: 6:00 pm

Junta Previa:

- Lugar: Anfiteatro de Centro Comercial La Isla, Puerto Vallarta
- Fecha: 17 Noviembre
- Hora: 8:00 pm

NOTA: La asistencia es obligatoria, debido que no se resolverán dudas durante la competencia. Los jueces, staff o alguno de los organizadores no tienen la responsabilidad de solucionar dudas sobre workouts o estándares de movimiento durante el desarrollo de la competencia. Se realizara transmision en vivo desde nuestras redes sociales.

## Reglamento General

- A. Los atletas deberán registrarse y haber firmado su carta responsiva previa su participación, sin este proceso no podrán 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, ya sea físico o verbal hacia miembros de la organización, staff, jueces, otros atletas o incluso hacia los espectadores, puede resultar en penalizaciones desde puntaje hasta la descalificación.
- C. El atleta debe seguir las indicaciones de los jueces, ellos son la última autoridad dentro del área de competencia. El no acatar instrucciones del juez o cuestionarlo de una manera que los organizadores consideren inapropiada puede resultar en la descalificación.
- D. Cada atleta debe estar presente en al Área de Salida 10 minutos antes del inicio de su Heat.
- E. Los estándares de cada movimiento están incluidos en este documento y las dudas deberán ser revisadas en la junta de atletas. Cualquier falta a estos será considerará como: NO REP.
- F. Cualquier limitación física para algún rango de movimiento determinado deberá ser informada al Head Judge a través del capitán del equipo antes de que inicie la competencia, esta limitación será valorada por el Head Judge, quien indicará el procedimiento que el juez tendrá que realizar para su evaluación.
- G. 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 y saber a detalle qué debe realizar, en qué cantidad y cómo se realizan los movimientos.
- H. 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.
- I. En cualquier caso, que algún material del atleta estorbe o impida el desempeño de otro atleta, éste será detenido para que regrese a recoger su material por indicaciones del juez dentro del desarrollo del WOD.
- J. Todo atleta deberá estar inscrito en su categoría (compite limpio/compite honesto). En caso de que se conozca algún detalle de categoría superior, el atleta podrá participar, pero se le limitará a la clasificación en la final. 7

## **PLATAFORMA DE PUNTAJE**

De nueva cuenta nuestro sistema de Puntaje será en esta edición WOD REPS el cual tiene la posibilidad de seguir en su página de internet.

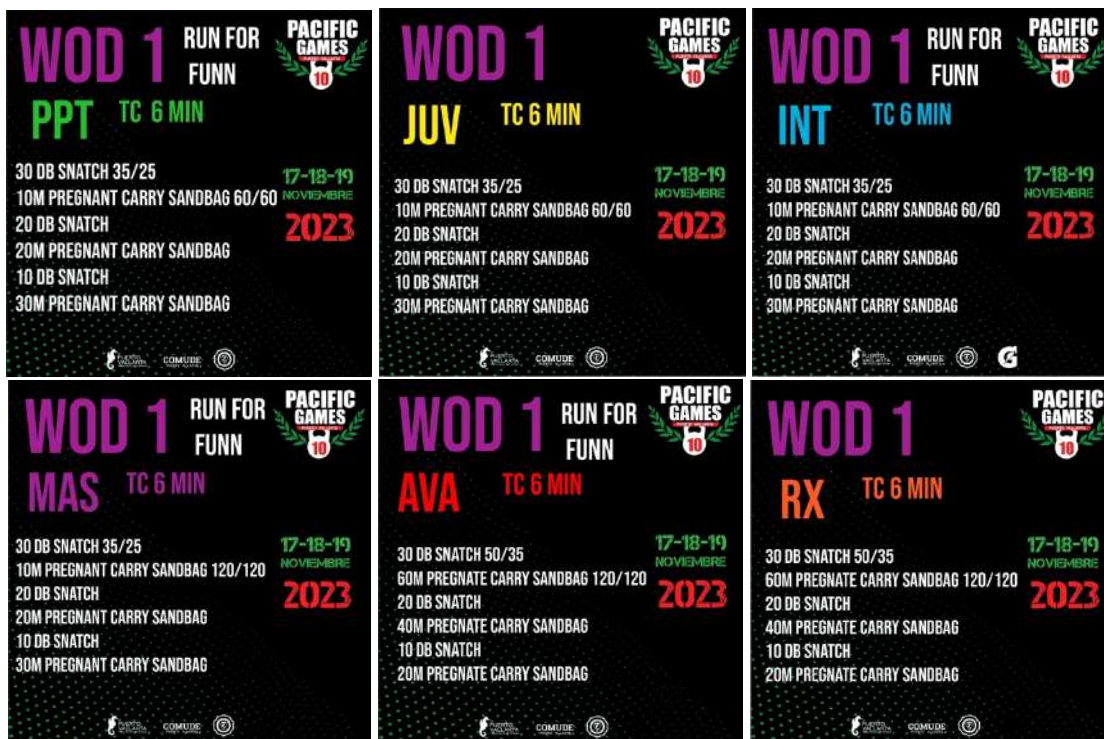
<https://wodreps.com/>

## **DUDAS Y ACLARACIONES**

Para cualquier duda o aclaración acerca de algún puntaje de los eventos, el atleta deberá acudir con el Head Judge fuera del área de competencia y con la hoja de resultados firmada como requisito para ser atendido. Se les recomienda no parar durante el WOD. Las dudas o aclaraciones deberán hacerse al final de cada WOD, ya que al finalizar el WOD 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 o para el caso del último evento antes de la premiación.

**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 30 minutos después de que la categoría completa haya finalizado el WOD.

## WOD 1



### DESARROLLO PRINCIPIANTES, JUVENIL, INTERMEDIO Y MASTER

A la señal deberá sujetar una Dumbell para completar 30 DB Snatch alternando el brazo de ejecucion en cada repeticion, al finalizar deberan cargar el Sandbag y desplazarlo 10m y regresar corriendo a la DB (10m) para comenzar con la segunda ronda en la cual deben realizar 20 DB Snatch alternados, al terminar deben correr 10m (a donde se dejo el sandbag) y desplazarlo 20m mas cargandolo en la misma dirección, dejarlo y regresar corriendo (30m) a donde esta la DB y así poder comenzar con el tercer round donde deberá ejecutar 10 DB Snatch Alternados y correr 30m (donde esta el sandbag) y desplazarlos cargandolo 30m de regreso. El score será el tiempo marque el cronometro al finalizar las 3 rondas, cruzando la línea de los 30m.

### DESARROLLO AVANZADOS y RX

A la señal deberá sujetar una Dumbell para completar 30 DB Snatch alternando el brazo de ejecucion en cada repeticion, al finalizar deberan cargar el Sandbag y desplazarlo 30m, bajarlo, cargarlo de nuevo y regresar de nuevo cargandolo 30m, para comenzar con la segunda ronda en la cual deben realizar 20 DB Snatch alternados, al terminar deben cargar el sandbag y desplazarlo 20m bajarlo, cargarlo de nuevo y regresar de nuevo cargandolo 20m a donde esta la DB y así poder

comenzar con el tercer round donde deberá ejecutar 10 DB Snatch Alternados, cargar el sandbag y desplazarlo 10m bajarlo, cargarlo de nuevo y regresar de nuevo cargandolo 10m. El score será el tiempo marque el cronometro al finalizar las 3 rondas, cruzando la línea de los ultimos 10m de regreso cargando el sandbag.

## **RANGOS DE MOVIMIENTO**

### **Dumbbell Snatch:**

Los atletas deberán comenzar de pie en extensión total, sujetar con la mano la Dumbell y llevarla por encima de la cabeza hasta la extensión total de brazo, deberán presentar extensión de cadera y piernas. Una vez que el juez marca la REP, los atletas deberán ejecutar de nuevo el movimiento alternando la mancuerna de brazo. Podrán realizar el cambio en cualquier momento después de presentar la extensión completa.

- NO REP:
  - Si no hay extensión de brazo, cadera y rodillas cuando presente el movimiento.
  - Si hace un movimiento pausado: un clean y un press.
  - Si al menos una cabeza de la mancuerna no toca el piso.

### **Sandbag Carry:**

Los atletas deberán comenzar de pie, sujetar el costal abrazandolo a la altura del abdomen y desplazarse con el.

- NO REP:
  - Si carga el sandbag por arriba del hombro o debajo de la cadera.
  - Si pierde el control del sandbag durante el traslado.

## WOD 2

**WOD 2** BLOCK BUSTER

**PPT** 13 MIN

BUY IN  
800M RUN  
1 ROPE CLIMB 3 METERS  
5 CLUSTERS 45/35  
1 ROPE CLIMB  
4 CLUSTERS 75/55  
1 ROPE CLIMB  
3 CLUSTERS 95/65  
1 ROPE CLIMB  
2 CLUSTERS 115/75  
1 ROPE CLIMB  
1 CLUSTER 135/85

17-18-19  
NOVIEMBRE  
2023

**WOD 2** BLOCK BUSTER

**JUV** 12 MIN

BUY IN  
800M RUN  
1 ROPE CLIMB  
5 CLUSTERS 75/55  
1 ROPE CLIMB  
4 CLUSTERS 95/65  
1 ROPE CLIMB  
3 CLUSTERS 115/75  
1 ROPE CLIMB  
2 CLUSTERS 135/85  
1 ROPE CLIMB  
1 CLUSTER 155/105

17-18-19  
NOVIEMBRE  
2023

**WOD 2** BLOCK BUSTER

**INT** 12 MIN

BUY IN  
800M RUN  
1 ROPE CLIMB  
5 CLUSTERS 75/55  
1 ROPE CLIMB  
4 CLUSTERS 95/65  
1 ROPE CLIMB  
3 CLUSTERS 115/75  
1 ROPE CLIMB  
2 CLUSTERS 135/85  
1 ROPE CLIMB  
1 CLUSTER 155/105

17-18-19  
NOVIEMBRE  
2023

**WOD 2** BLOCK BUSTER

**MAS** 12 MIN

BUY IN  
800M RUN  
1 ROPE CLIMB  
5 CLUSTERS 95/65  
1 ROPE CLIMB  
4 CLUSTERS 115/75  
1 ROPE CLIMB  
3 CLUSTERS 135/85  
1 ROPE CLIMB  
2 CLUSTERS 155/105  
1 ROPE CLIMB  
1 CLUSTER 185/125

17-18-19  
NOVIEMBRE  
2023

**WOD 2** BLOCK BUSTER

**AVA** 12 MIN

BUY IN  
800M RUN  
1 LEG LESS ROPE CLIMB  
5 CLUSTERS 115/75  
1 ROPE CLIMB  
4 CLUSTERS 135/85  
1 LEG LESS ROPE CLIMB  
3 CLUSTERS 155/105  
1 ROPE CLIMB  
2 CLUSTERS 185/125  
1 LEG LESS ROPE CLIMB  
1 CLUSTER 205/145

17-18-19  
NOVIEMBRE  
2023

**WOD 2** BLOCK BUSTER

**RX** 12 MIN

BUY IN  
800M RUN  
1 LEG LESS ROPE CLIMB  
5 CLUSTERS 135/85  
1 LEG LESS ROPE CLIMB  
4 CLUSTERS 155/105  
1 LEG LESS ROPE CLIMB  
3 CLUSTERS 185/125  
1 LEG LESS ROPE CLIMB  
2 CLUSTERS 205/145  
1 LEG LESS ROPE CLIMB  
1 CLUSTER 225/155

17-18-19  
NOVIEMBRE  
2023

Pesos	RX	AV	MS	JUV/INT	PPT
R1	135/85	115/75	95/65	75/55	45/35
R2	155/105	135/85	115/75	95/65	75/55
R3	185/125	155/105	135/85	115/75	95/65
R4	205/145	185/125	155/105	135/85	115/75
R5	225/155	205/145	185/125	155/105	135/85

## DESARROLLO

El atleta comenzara en la pista a la altura de su carril, a la señal deberá comenzra acorrer hasta completar dos vueltas (800m) al llegar, debe realizar un Rope Climb, después desplazarse a la plataforma para ejecutar 5 Clusters con el peso que ya tiene la barra, al terminar debe cargar la barra con el segundo peso especificado, después regresar a la cuerda, subir nuevamente, al bajar debe desplazarse a la plataforma para ejecutar 4 Clusters y así, deberá completar 5 rounds (disminuyenso las repeticiones en los clusters hasta llegar a 1) mientras que en cada set le tendra

que ir subiendo el peso al terminar las repeticiones establecidas de Clusters en cada peso. El score será el tiempo que marque el cronometro al finalizar el ultimo set de 1 Rope Climb y 1 Cluster.

## **RANGOS DE MOVIMIENTO**

### **Rope Climb Legless (sin uso de pies).**

El atleta deberá sujetar la cuerda y subir hasta tocar la marca indicada traccionando solo con los brazos, sin utilizar grip con los pies.

- NO REP:
  - Si llega a existir presión entre las piernas con la cuerda antes de tocar la marca.

### **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 marca indicada (rack en intermedios, juveniles y elite)
  - Si no pasa toda una mano sujeta a la cuerda sobre la línea establecida a 3.5m (principiantes)

### **Clusters:**

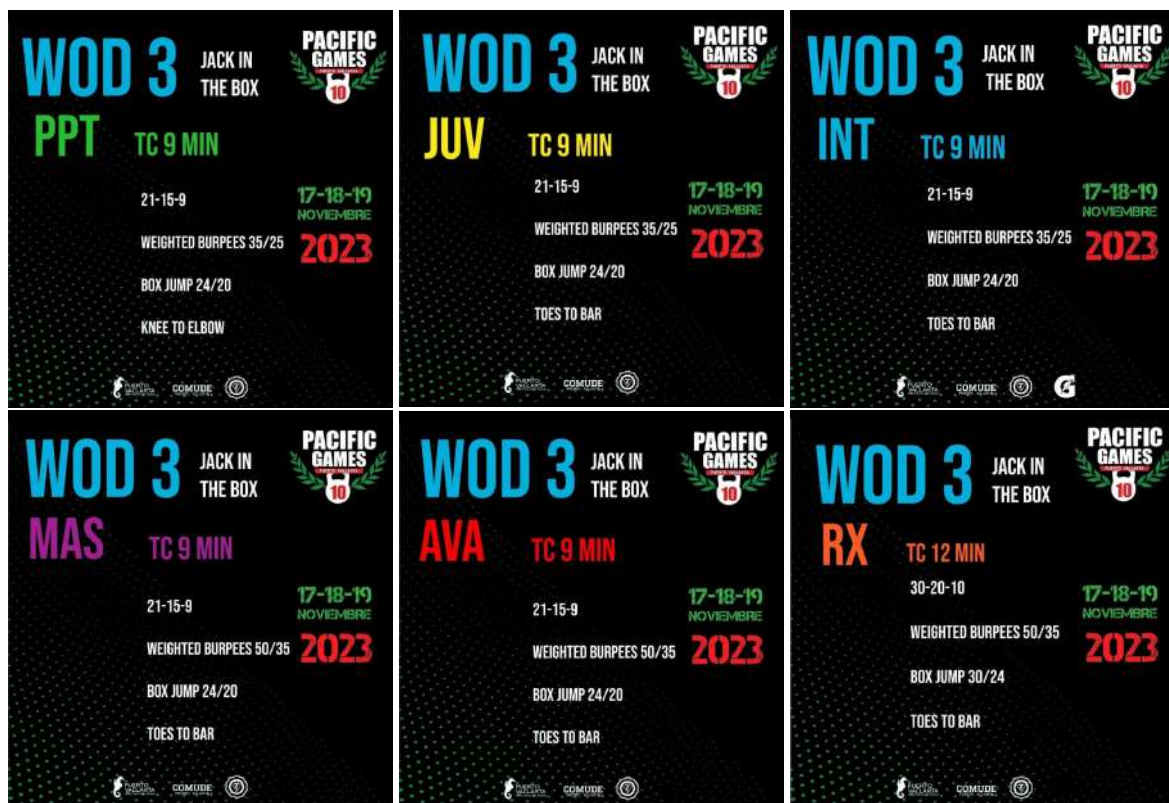
El atleta deberá comenzar de pie frente a la barra, deberá jalar la barra a posición de rack (ejecutando un Clean) pasando por una fase de sentadilla (rompiendo paralelo), al subir deberá llevar la barra hasta posición de over head en un solo movimiento (con rodillas extendidas, cadera abierta, manteniendo los codos extendidos y la barra en línea).

#### **NO REP:**

- Si no se muestra extensión de cadera, rodillas o codo al presentar el movimiento.
- Si no rompe el paralelo al realizar la fase de sentadilla.
- Si hace pausa en alguna fase del movimiento.
- Si ambos pies no están paralelos al presentar el movimiento.



## WOD 3



## DESARROLLO

El atleta estará en la línea de salida y a la señal deberá llegar a donde se encuentran sus dumbbells para comenzar a ejecutar 21 Burpee apoyado sobre el mango de los DB y sujetandolos para ponerse de pie, al terminar se desplazara a su caja para completar 21 Box jumps, al terminar deberá desplazarse al rack para completar 21 Toes to bar (Knees to Elbows en caso de principiantes) y así completara el primer set de 21 y denara regresar a las Dumbbells para comenzar el set de 15 repeticiones de cada ejercicio y finalmente ejecutar los mismos movimientos en un set de 9 repeticiones de cada uno. El score será el tiempo que marque el cronometro al finalizar el set de 9. En el caso de RX las series serán de 30-20-10 repeticiones.

## **RANGOS DE MOVIMIENTO**

### **Weighted Burpees:**

El atleta deberá comenzar de pie, bajar al piso apoyar las manos sobre los Dumbells, tocar con el pecho el piso, levantarse sujetando las mancuerna, ponerse de pie llegando a una vertical (extensión de rodillas, cadera) con ambas mancuernas en posición de farmer.

- NO REP:
  - Si el pecho no toca el piso.
  - Si no llega a la vertical al ponerse de pie.
  - Si no sujeta las mancuernas al levantarse o apoyarse en el piso.

### **Toes to Bar:**

El atleta deberá estar colgado de la barra con los brazos completamente extendidos y llevar las puntas de los pies hasta que hagan contacto claro con la barra (se contemplará cualquier contacto con el pie, pudiendo ser empeine, planta o tobillo) en cada REP en el recobro ambos pies deben pasar por detrás del paralelo de la barra.

- NO REP:
  - Comenzar la repetición con los brazos flexionados.
  - Si los pies no pasan por detrás del paralelo (detrás de la barra).
  - Si los pies no tocan la barra al mismo tiempo.

### **Knees to Elbows:**

El atleta deberá estar colgado de la barra con los brazos completamente extendidos y llevar las rodillas hasta que hagan contacto claro con los codos (se contemplará cualquier contacto de la rodilla con el brazo -entre el codo y el hombro) en cada REP en el recobro ambos pies deben pasar por detrás del paralelo de la barra.

- NO REP:
  - Comenzar la repetición con los brazos flexionados.
  - Si los pies no pasan por detrás del paralelo (detrás de la barra).
  - Si no hay contacto claro de las rodillas.

**Box Jumps:**

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 extender rodillas y cadera sobre la caja y bajar del mismo lado.

- 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 no llega a la vertical sobre la caja (extensión de rodillas y cadera).
  - Si al subir se recargan con la mano sobre la pierna.

## WOD 4

<b>WOD 4</b> SKIPPY  <b>PPT</b> TC 13 MIN 3-6-9-6-3 WALL WALK 10-20-30-20-10 WALL BALL SHOTS 15/10 100-200-300-200-100 SINGLE UNDERS 17-18-19 NOVIEMBRE 2023 	<b>WOD 4</b> SKIPPY  <b>JUV</b> TC 13 MIN 10-15-20-15-10 HAND STAND PUSH UPS 10-20-30-20-10 WALL BALL SHOTS 20/15 50-100-150-100-50 DOUBLE UNDERS 17-18-19 NOVIEMBRE 2023 	<b>WOD 4</b> SKIPPY  <b>INT</b> TC 13 MIN 10-15-20-15-10 HAND STAND PUSH UPS 10-20-30-20-10 WALL BALL SHOTS 20/15 50-100-150-100-50 DOUBLE UNDERS 17-18-19 NOVIEMBRE 2023 
<b>WOD 4</b> SKIPPY  <b>MAS</b> TC 13 MIN 10-15-20-15-10 HAND STAND PUSH UPS 10-20-30-20-10 WALL BALL SHOTS 20/15 50-100-150-100-50 DOUBLE UNDERS 17-18-19 NOVIEMBRE 2023 	<b>WOD 4</b> SKIPPY  <b>AVA</b> TC 13 MIN 5-10-15-10-5M HAND STAND WALK 10-20-30-20-10 WALL BALL SHOTS 25/20 50-100-150-100-50 DOUBLE UNDERS 17-18-19 NOVIEMBRE 2023 	<b>WOD 4</b> SKIPPY  <b>RX</b> TC 14 MIN 10-20-30-20-10M HAND STAND WALK 10-20-30-20-10 WALL BALL SHOTS 25/20 100-200-300-200-100 DOUBLE UNDERS 17-18-19 NOVIEMBRE 2023 

## DESARROLLO PRINCIPIANTES

El atleta estará sobre su Mat y a la señal deberá desplazarse a la tabla para comenzar a ejecutar 3 Wall Walks, al terminar se dirigirá al target para ejecutar 10 Wall Ball Shots y terminará en su plataforma nuevamente realizando 100 Single Unders y así volverá a iniciar la serie pero con 6 Wall Walks, 20 WBS y 200 Single Unders en el segundo round, el tercero se compone de 9 Wall Walks, 30 WBS y 300, en el cuarto round debe realizar 6 wall Walks, 20 WBS y 200 Single Unders y terminará en el quinto round ejecutando 3 Wall Walks, 10 WBS y 100 Single Unders. El score será el tiempo que tarde el atleta en realizar los 5 sets.

## **DESARROLLO JUVENIL, INTERMEDIOS Y MASTERS**

El atleta estará sobre su Mat y a la señal deberá desplazarse a la tabla para comenzar a ejecutar 10 Hand Stand Push ups, al terminar se dirigirá al target para ejecutar 10 Wall Ball Shots y terminará en su plataforma nuevamente realizando 50 Double Unders y así volverá a iniciar la serie pero con 15 HSPU, 20 WBS y 100 Double Unders en el segundo round, el tercero se compone de 20 HSPU, 30 WBS y 150 Double Unders, en el cuarto round debe realizar 15 HSPU, 20 WBS y 100 Double Unders y terminará en el quinto round ejecutando 10 HSPU, 10 WBS y 50 Double Unders. El score será el tiempo que tarde el atleta en realizar los 5 sets.

## **DESARROLLO AVANZADOS**

El atleta estará sobre su Mat y a la señal deberá desplazarse 5m de Hand Stand Walk, al terminar se dirigirá al target para ejecutar 10 Wall Ball Shots y terminará en su plataforma nuevamente realizando 50 Double Unders y así volverá a iniciar la serie pero con 10m de HSW, 20 WBS y 100 Double Unders en el segundo round, el tercero se compone de 15m de HSW, 30 WBS y 150 Double Unders, en el cuarto round debe realizar 10m de HSW, 20 WBS y 100 Double Unders y terminará en el quinto round ejecutando 5m de HSW, 10 WBS y 50 Double Unders. El score será el tiempo que tarde el atleta en realizar los 5 sets.

## **DESARROLLO RX**

El atleta estará sobre su Mat y a la señal deberá desplazarse 10m de Hand Stand Walk, al terminar se dirigirá al target para ejecutar 10 Wall Ball Shots y terminará en su plataforma nuevamente realizando 100 Double Unders y así volverá a iniciar la serie pero con 20m de HSW, 20 WBS y 200 Double Unders en el segundo round, el tercero se compone de 30m de HSW, 30 WBS y 300 Double Unders, en el cuarto round debe realizar 20m de HSW, 20 WBS y 200 Double Unders y terminará en el quinto round ejecutando 10m de HSW, 10 WBS y 100 Double Unders. El score será el tiempo que tarde el atleta en realizar los 5 sets.

## **RANGOS DE MOVIMIENTO**

### **Wall Walks:**

El atleta deberá comenzar en posición de plancha con su pecho contactando el piso, subir extendiendo brazos y comenzar a escalar la tabla con los pies hasta quedar en vertical y que el apoyo de ambas manos pasen la línea establecida.

- NO REP:
  - Si el pecho no toca el piso al inicio y al final de cada rep.
  - Si las manos no pasan la línea al llegar a la vertical.
  - Si al momento de subir no se muestra control y la vertical.
  - Si baja sin control dejándose caer.

### **Hand Stand Push ups:**

El atleta deberá comenzar en una vertical parado de manos y hacer una flexión de codos para bajar la cabeza al suelo posteriormente generar una extensión de codos para regresar a la vertical completa, la repetición contará cuando sus codos estén extendidos y exista contacto claro de los talones en la pared simultáneamente y así cada repetición.

- NO REP:
  - No bloquear los codos.
  - No tocar la pared al mismo tiempo con los talones.
  - Contactar cualquier otra parte del cuerpo en la pared al presentar el movimiento.

### **Hand Stand Walk:**

El atleta deberá pararse de manos y tener control sobre sus manos de forma vertical para poder avanzar y que sea válido su avance.

- NO REP:
  - Si no se muestra control en la vertical
  - Si no cruza la línea con ambas manos

En el caso de Rx se deberá avanzar con un mínimo de 10 metros de forma continua (unbroken) de lo contrario no se validaran los metros avanzados.

**Wall Ball Shots:**

El atleta deberá comenzar de pie en cuna completa vertical (rodillas y cadera extendida) con la Medicine Ball en front rack a la altura de la clavícula, realizar una flexión de rodillas, bajar la cadera hasta romper el paralelo (cadera por debajo de rodilla), regresar a la vertical lanzando la MB sin pausas, dirigiendola al target.

- NO REP:
  - Si al bajar no rompe el paralelo.
  - Si no se contacta el target al lanzar.
  - Si hace pausa entre movimiento de sentadilla y lanzamiento al subir.

**Double Unders:**

El atleta deberá saltar la cuerda con ambos pies al mismo tiempo mientras la cuerda pasa dos veces por debajo de sus pies.

NO REP:

- Si la cuerda pasa solo una vez por debajo de los pies del atleta.
- Si la cuerda pasa más de dos veces por debajo de los pies del atleta.
- Si la cuerda se atora.

## WOD 5

**WOD 5** AMANDA PLUS

**PPT** TC 9 MIN

18 HAND RELEASE PUSH UPS  
 9 SNATCH 45/35  
 14 HRP  
 7 SNATCH 75/55  
 10 HRP  
 5 SNATCH 95/65  
 6 HRP  
 3 SNATCH 105/75

17-18-19 NOVEMBRE 2023

**WOD 5** AMANDA PLUS

**JUV** TC 9 MIN

18 PULL UPS  
 9 SNATCH 75/55  
 14 P. U  
 7 SNATCH 95/65  
 10 P. U  
 5 SNATCH 115/85  
 6 P. U  
 3 SNATCH 135/95

17-18-19 NOVEMBRE 2023

**WOD 5** AMANDA PLUS

**INT** TC 9 MIN

18 PULL UPS  
 9 SNATCH 75/55  
 14 P. U  
 7 SNATCH 95/65  
 10 P. U  
 5 SNATCH 115/85  
 6 P. U  
 3 SNATCH 135/95

17-18-19 NOVEMBRE 2023

**WOD 5** AMANDA PLUS

**MAS** TC 9 MIN

18 CHEST TO BAR PULL UPS  
 9 SNATCH 95/65  
 14 C2B  
 7 SNATCH 115/85  
 10 C2B  
 5 SNATCH 135/95  
 6 C2B  
 3 SNATCH 155/105

17-18-19 NOVEMBRE 2023

**WOD 5** AMANDA PLUS

**AVA** TC 9 MIN

9 BAR MUSCLE UPS  
 9 SNATCH 115/85  
 7 B. M. U  
 7 SNATCH 135/95  
 5 B. M. U  
 5 SNATCH 155/105  
 3 B. M. U  
 3 SNATCH 175/125

17-18-19 NOVEMBRE 2023

**WOD 5** AMANDA PLUS

**RX** TC 9 MIN

9 RING MUSCLE UPS  
 9 SNATCH 135/95  
 7 R. M. U  
 7 SNATCH 155/105  
 5 R. M. U  
 5 SNATCH 185/125  
 3 R. M. U  
 3 SNATCH 205/145

17-18-19 NOVEMBRE 2023

Pesos	RX	AV	MS	JUV/INT	PPT
R1	135/95	115/85	95/65	75/55	45/35
R2	155/105	135/95	115/85	95/65	75/55
R3	185/125	155/105	135/95	115/85	95/65
R4	205/145	175/125	155/105	135/95	105/75

### DESARROLLO PRINCIPIANTES

El atleta estará bajo el rack, a la señal deberá comenzar a ejecutar 18 Hand Realise Push ups, levantarse y dirigirse a la plataforma para completar 9 Snatch, al bajar la barra deberá cargarla con el siguiente peso, regresara bajo el rack a ejecutar 14 HRP y nuevamente a la barra a completar 7 Snatch, volver a subuirle peso a la barra y regresar al rack a realizar 10 HSPU, levantarse ir a la plataforma y completar 5 Snatch, una vez mas su¿birle de peso, regresar al rack y realizar 6 HSPU para levantarse e ir a la plataforma para completar 3 Snatch con el ultimo peso. El score será el tiempo que tarden en ejecutar las series establecidas.



## **DESARROLLO JUVENIL, INTERMEDIOS Y MASTERS**

El atleta estará bajo el rack, a la señal deberá comenzar a ejecutar 18 Pull ups, levantarse y dirigirse a la plataforma para completar 9 Snatch, al bajar la barra deberá cargarla con el siguiente peso, regresara bajo el rack a ejecutar 14 Pull ups y nuevamente a la barra a completar 7 Snatch, volver a subuirle peso a la barra y regresar al rack a realizar 10 Pull ups, levantarse ir a la plataforma y completar 5 Snatch, una vez mas sužbirle de peso, regresar al rack y realizar 6 Pull ups, para levantarse e ir a la plataforma para completar 3 Snatch con el ultimo peso. El score será el tiempo que tarden en ejecutar las series establecidas. (En el caso de Masters deben ejecutar Chest to bar).

## **DESARROLLO AVANZADOS Y RX**

El atleta estará bajo el rack, a la señal deberá comenzar a ejecutar 9 Bar MU, levantarse y dirigirse a la plataforma para completar 9 Snatch, al bajar la barra deberá cargarla con el siguiente peso, regresara bajo el rack a ejecutar 7 Bar MU y nuevamente a la barra a completar 7 Snatch, volver a subuirle peso a la barra y regresar al rack a realizar 5 Bar MU, levantarse ir a la plataforma y completar 5 Snatch, una vez mas sužbirle de peso, regresar al rack y realizar 3 Bar MU, para levantarse e ir a la plataforma para completar 3 Snatch con el ultimo peso. El score será el tiempo que tarden en ejecutar las series establecidas. (en el caso de RX deben ejecutar Ring MU).

## **RANGOS DE MOVIMIENTO**

### **Hand Release Push Up:**

El atleta deberá comenzar en posición de plancha, bajar hasta que todo su pecho toque el piso, despegar las manos, volverlas a colocar en el piso y subir extendiendo brazos por completo con control sin que suba primero su cadera o su pecho.

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

### **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.

#### **Chest to Bar:**

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

**NO REP:**

- Si no hay extensión de brazos al estar colgado.
- Si el pecho no contacta claramente la barra.

#### **Bar Muscle Ups:**

El atleta deberá comenzar colgado de la barra con los brazos completamente extendidos y de un jalón llevar su cuerpo por encima de la barra con los brazos completamente extendidos.

- **NO REP:**
  - Si el atleta se recarga en la barra antes de extender.
  - Si no hay extensión de brazos al estar colgado en el inicio.
  - Si no hay extensión de brazos arriba de la barra.
  - Si los talones del atleta rebasan la barra al momento del jalón.
  - Si no existe una fase de dip en la transición.

#### **Snatch:**

El atleta deberá comenzar detrás de la barra sujetarla y de un jalón llevarla por encima de la cabeza en posición de Over head con las piernas extendidas, cadera abierta y brazos bloqueados. Podrá utilizar cualquier variante (muscle, power o squat).

- **NO REP:**
  - Si el atleta no extiende cadera, rodillas o codos al presentar el movimiento.
  - Si durante el ascenso de la barra hay una pausa generando un clean & jerk.
  - Si durante el ascenso la barra contacta alguna parte de su tren superior.
  - Si al terminar el movimiento deja caer la barra hacia atrás.

## **Atletas:**

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 como atletas.

Gracias por la confianza.

¡Hagamos juntos de esta edición de Pacific Games un gran evento!

¡Let's WOD!

Atte:

Juan Carlos Aviles Avila  
*Head Coach of Nomadas Team and Director of Concept to Win*

### **HEAD JUDGE AND EVENT DIRECTOR**

Orson Seymonson  
*(Head Coach and Owner of Orssfit)*

### **STAFF LEADER AND EVENT DIRECTOR**