



**PLAYBOOK**  
**INDEPENDENCIA GAMES 2024**  
**21-22 SEPTIEMBRE**

**CATEGORÍA PRINCIPIANTES**

**FOR TIME**  
**CAP 8'**

**40 Synchro Knee Raises**  
**30 Synchro ALT DB Snatches**  
**25 Synchro Deadlift**  
**30 Synchro Hang DB Snatches**  
**40 Synchro knees raises.**

**Barbell**  
**Mujeres #95 lbs**  
**Hombres #135 lbs**  
**DB**  
**Mujeres #25 lbs**  
**Hombres #35 lbs**

**FLOW**

La pareja debe de iniciar su WOD parado sobre el mat o línea de salida. Al conteo de 3,2,1, saldrán del mat de inicio para ir a la rack e iniciar el primer set de 40 knee raises. Una vez completados sus gimnásticos irán hacia las dumbbells, cada uno de ellos tomará su peso correspondiente y realizaran 30 repeticiones de Snatches. Continuando su flow, irán a la estación de barras para realizar 25 deadlift. Este wod es una pirámide, por lo que deberán de ir de vuelta realizando el mismo número de repeticiones, el único cambio es que el el snatch, es hang en lugar de ser power. Su score será el tiempo en que hayan llegado ambos atletas al mat de finalización o el número de reps que hayan realizado al finalizar el tiempo marcado.

**CONSIDERACIONES:**

El workout deberá ser sincronizado en todo momento, cada movimiento tendrá especificaciones precisas de sincronización.



**PLAYBOOK**  
**INDEPENDENCIA GAMES 2024**  
**21-22 SEPTIEMBRE**

## **ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO**

### **KNEE RAISES**

Los atletas deberán iniciar colgados con los brazos totalmente extendidos, todos los tipos de agarre serán permitidos.

Deberán iniciar sus repeticiones pasando ambos talones por detrás de la línea del rack y llevar las rodillas hacia el pecho, rebasando sus 90°, ese será su punto de sincronía.

### **NO REPS o PENALIZACIONES**

*Serán consideradas las reps inválidas si:*

- No rebasan el paralelo o no pasa los pies por detrás del rack.
- Si flexionan los brazos durante la ejecución del movimiento.
- No se aprecia sincronía en el movimiento.

### **SYNCHRO DUMBBELL SNATCH**

Inicio: mancuerna en el suelo, ambas cabezas tocan el piso, una mano al centro del mango.

Rango válido: de un solo impulso, llevar la db del piso a extensión completa sobre la cabeza con brazo bloqueado.

Cambio de brazo: el cambio será indistinto, siempre y cuando se cumpla con una extensión completa.

Sincronía: ambos atletas bloquean sobre la cabeza al mismo tiempo, o pueden esperarse en este punto para marcar su sincronización.

### **NO REPS o PENALIZACIONES**

*Serán consideradas las reps inválidas si:*

- No cumplir rango de movimiento.
- Falta de sincronía en el bloqueo final.
- Apoyarse con las manos en las piernas durante el levantamiento.
- Snatch o Hang Snatch sin que ambas cabezas de la mancuerna toquen el piso en la fase inicial.
- Si no se cumple con el alternando cambiando de brazo lanzando la mancuerna.



**PLAYBOOK**  
**INDEPENDENCIA GAMES 2024**  
**21-22 SEPTIEMBRE**

**SYNCHRO DEADLIFT (BARBELL)**

Inicio: barra en el suelo, agarre firme, pies debajo de la cadera.

Rango válido: levantar la barra hasta extensión completa de rodillas y cadera, hombros alineados o ligeramente detrás de la barra.

Sincronía: ambos atletas deben bloquear en extensión al mismo tiempo.

**NO REPS ESPECÍFICAS**

**1. Rebote de la barra en el piso**

Después de la bajada, la barra debe tocar el suelo de forma controlada.

Si se aprovecha el rebote para iniciar la siguiente repetición, esa repetición no cuenta.

**2. No extensión completa**

Rodillas y cadera deben estar completamente extendidas antes de iniciar la bajada.

Cadera ligeramente flexionada o rodillas dobladas en el bloqueo = NO REP.

**SYNCHRO HANG DUMBBELL SNATCH**

Inicio: mancuerna en posición de hang (por encima de la rodilla).

Rango válido: llevar a extensión completa sobre la cabeza sin tocar el suelo entre repeticiones.

Sincronía: bloqueo sobre la cabeza al mismo tiempo.



**PLAYBOOK**  
**INDEPENDENCIA GAMES 2024**  
**21-22 SEPTIEMBRE**

**CATEGORÍA INTERMEDIOS**

**FOR TIME**

**CAP 8'**

**40 toes to bar (reps libres)**

**30 Synchro ALT DB Snatches**

**25 Synchro Deadlift**

**30 Synchro Hang DB Snatches**

**40 toes to bar (reps libres)**

**Mujeres #135 lbs**

**Hombres #185 lbs**

**DB**

**Mujeres #35 lbs**

**Hombres #50lbs**

**FLOW**

La pareja debe de iniciar su WOD parado sobre el mat o línea de salida. Al conteo de 3,2,1, saldrán del mat de inicio para ir a la rack e iniciar el primer set de 40 toes to bar, de acuerdo a su estrategia podrán repartirse las reps. Una vez completados sus gimnásticos irán hacia las dumbbells, cada uno de ellos tomará su peso correspondiente y realizaran 30 repeticiones de Snatches. Continuando su flow, irán a la estación de barras para realizar 25 deadlift. Este wod es una pirámide, por lo que deberán de ir de vuelta realizando el mismo número de repeticiones, el único cambio es que el el snatch, es hang en lugar de ser power. Su score será el tiempo en que hayan llegado ambos atletas al mat de finalización o el número de reps que hayan realizado al finalizar el tiempo marcado.

**CONSIDERACIONES:**

El workout deberá ser sincronizado en las reps solicitadas, cada movimiento tendrá especificaciones precisas de sincronización. Las reps libres, podrán ser repartidas entre los atletas a cómo convenga su estrategia.



**PLAYBOOK**  
**INDEPENDENCIA GAMES 2024**  
**21-22 SEPTIEMBRE**

## ***ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO***

### **TOES TO BAR.**

Los atletas deberán iniciar colgados con los brazos totalmente extendidos, todos los tipos de agarre serán permitidos.

Deberán iniciar las repeticiones pasando ambos talones por detrás de la línea del rack y tocar la barra con ambos pies por dentro de su agarre de manos.

### **NO REPS o PENALIZACIONES**

*Serán consideradas las reps inválidas si:*

- Los atletas no tocan el rack con uno de los pies, o estos tocan uno detrás del otro; o en su defecto no pasa los pies por detrás del rack.
- Si el atleta flexiona los brazos durante la ejecución del movimiento.

### **SYNCHRO DUMBBELL SNATCH**

Inicio: mancuerna en el suelo, ambas cabezas tocan el piso, una mano al centro del mango.

Rango válido: de un solo impulso, llevar la db del piso a extensión completa sobre la cabeza con brazo bloqueado.

Cambio de brazo: el cambio será indistinto, siempre y cuando se cumpla con una extensión completa.

Sincronía: ambos atletas bloquean sobre la cabeza al mismo tiempo, o pueden esperarse en este punto para marcar su sincronización.

### **NO REPS o PENALIZACIONES**

*Serán consideradas las reps inválidas si:*

- No cumplir rango de movimiento.
- Falta de sincronía en el bloqueo final.
- Apoyarse con las manos en las piernas durante el levantamiento.
- Snatch o Hang Snatch sin que ambas cabezas de la mancuerna toquen el piso en la fase inicial.
- Si no se cumple con el alternando cambiando de brazo lanzando la mancuerna.



**PLAYBOOK**  
**INDEPENDENCIA GAMES 2024**  
**21-22 SEPTIEMBRE**

**SYNCHRO DEADLIFT (BARBELL)**

Inicio: barra en el suelo, agarre firme, pies debajo de la cadera.

Rango válido: levantar la barra hasta extensión completa de rodillas y cadera, hombros alineados o ligeramente detrás de la barra.

Sincronía: ambos atletas deben bloquear en extensión al mismo tiempo.

**NO REPS ESPECÍFICAS**

1. Rebote de la barra en el piso

Después de la bajada, la barra debe tocar el suelo de forma controlada.

Si se aprovecha el rebote para iniciar la siguiente repetición, esa repetición no cuenta.

2. No extensión completa

Rodillas y cadera deben estar completamente extendidas antes de iniciar la bajada.

Cadera ligeramente flexionada o rodillas dobladas en el bloqueo = NO REP.

**SYNCHRO HANG DUMBBELL SNATCH**

Inicio: mancuerna en posición de hang (por encima de la rodilla).

Rango válido: llevar a extensión completa sobre la cabeza sin tocar el suelo entre repeticiones.

Sincronía: bloqueo sobre la cabeza al mismo tiempo.



**PLAYBOOK**  
**INDEPENDENCIA GAMES 2024**  
**21-22 SEPTIEMBRE**

**CATEGORÍA AVANZADOS**

**FOR TIME**

**CAP 8'**

**30 SYNCHRO toes to bar (solo 2 atletas trabajan, 1 descansa)**

**40 Synchro ALT DB Snatches (3 atletas trabajan)**

**25 Synchro Deadlift (2 en barras y 1 en dumbbell)**

**40 Synchro Hang DB Snatches (3 atletas trabajan)**

**30 toes to bar(solo 2 atletas trabajan, 1 descansa)**

**Mujeres #155 lbs**

**Hombres #225 lbs**

**DB**

**Mujeres #35 lbs**

**Hombres #50lbs**

**FLOW**

La tripleta debe de iniciar su WOD parado sobre el mat o línea de salida. Al conteo de 3,2,1, saldrán del mat de inicio para ir a la rack e iniciar el primer set de 30 toes to bar. Una vez completados sus gimnásticos irán hacia las dumbbells, cada uno de ellos tomará su peso correspondiente y realizaran 40 repeticiones de Snatches. Continuando su flow, irán a la estación de deadlift y realizaran 25 repeticiones, un hombre y la mujer estarán en barras y el tercer atleta masculino en dumbbell de 50 lbs. Este wod es una pirámide, por lo que deberán de ir de vuelta realizando el mismo número de repeticiones, el único cambio es que el el snatch, es hang en lugar de ser power. Su score será el tiempo en que hayan llegado ambos atletas al mat de finalización o el número de reps que hayan realizado al finalizar el tiempo marcado.

**CONSIDERACIONES:**



**PLAYBOOK**  
**INDEPENDENCIA GAMES 2024**  
**21-22 SEPTIEMBRE**

El workout deberá ser sincronizado en todo momento, cada movimiento tendrá especificaciones precisas de sincronización y número de atletas de atletas trabajando.

## ***ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO***

### **TOES TO BAR.**

Los atletas deberán iniciar colgados con los brazos totalmente extendidos, todos los tipos de agarre serán permitidos.

Deberán iniciar las repeticiones pasando ambos talones por detrás de la línea del rack y tocar la barra con ambos pies por dentro de su agarre de manos.

### **NO REPS o PENALIZACIONES**

*Serán consideradas las reps inválidas si:*

- Los atletas no tocan el rack con uno de los pies, o estos tocan uno detrás del otro; o en su defecto no pasa los pies por detrás del rack.
- Si el atleta flexiona los brazos durante la ejecución del movimiento.
- No se observa sincronización en el movimiento, al toque en la barra.

### **SYNCHRO DUMBBELL SNATCH**

Inicio: mancuerna en el suelo, ambas cabezas tocan el piso, una mano al centro del mango.

Rango válido: de un solo impulso, llevar la db del piso a extensión completa sobre la cabeza con brazo bloqueado.

Cambio de brazo: el cambio será indistinto, siempre y cuando se cumpla con una extensión completa.





**PLAYBOOK**

**INDEPENDENCIA GAMES 2024**

**21-22 SEPTIEMBRE**

Sincronía: los atletas bloquean brazos sobre la cabeza al mismo tiempo, o pueden esperarse en este punto para marcar su sincronización.

**NO REPS o PENALIZACIONES**

*Serán consideradas las reps inválidas si:*

- No cumplir rango de movimiento.
- Falta de sincronía en el bloqueo final.
- Apoyarse con las manos en las piernas durante el levantamiento.
- Snatch o Hang Snatch sin que ambas cabezas de la mancuerna toquen el piso en la fase inicial.
- Si no se cumple con el alternando cambiando de brazo lanzando la mancuerna.

**SYNCHRO DEADLIFT (BARBELL/ DUMBBELL)**

Inicio: dos atletas (H/M) con barras y otro (H) en dumbbells, estás inician en el suelo, agarre firme, pies debajo de la cadera.

Rango válido: levantar la barra hasta extensión completa de rodillas y cadera, hombros alineados o ligeramente detrás de la barra.

Sincronía: todos los atletas deben bloquear en extensión al mismo tiempo.

**NO REPS ESPECÍFICAS**

1. Rebote de la barra en el piso

Después de la bajada, la barra debe tocar el suelo de forma controlada.

Si se aprovecha el rebote para iniciar la siguiente repetición, esa repetición no cuenta.

2. No extensión completa

Rodillas y cadera deben estar completamente extendidas antes de iniciar la bajada.



**PLAYBOOK**

**INDEPENDENCIA GAMES 2024**

**21-22 SEPTIEMBRE**

Cadera ligeramente flexionada o rodillas dobladas en el bloqueo = NO REP.

3. No se aprecia sincronía en la extensión o se aprecia un atleta con posición de sumo.

**SYNCHRO HANG DUMBBELL SNATCH**

Inicio: mancuerna en posición de hang (por encima de la rodilla).

Rango válido: llevar a extensión completa sobre la cabeza sin tocar el suelo entre repeticiones.

Sincronía: bloqueo sobre la cabeza al mismo tiempo.



**PLAYBOOK**  
**INDEPENDENCIA GAMES 2024**  
**21-22 SEPTIEMBRE**

**CATEGORÍA MASTERS**

**FOR TIME**  
**CAP 8'**  
**20 toes to bar**  
**30 ALT DB Snatches**  
**40 Deadlift**  
**30 Hang DB Snatches**  
**20 toes to bar**  
**Mujeres #145 lbs**  
**Hombres #205 lbs**  
**DB**  
**Mujeres #35 lbs**  
**Hombres #50lbs**

**FLOW**

La atleta debe de iniciar su WOD parado sobre el mat o línea de salida. Al conteo de 3,2,1, saldrá del mat de inicio para ir a la rack e iniciar el primer set de 20 toes to bar. Una vez completados sus gimnásticos irá hacia las dumbbell, y realizará 30 repeticiones de Snatches. Continuando su flow, irá a la estación de la barra para realizar 40 deadlift. Este wod es una pirámide, por lo que deberá de ir de vuelta realizando el mismo número de repeticiones, el único cambio es que el el snatch, es hang en lugar de ser power. Su score será el tiempo en que haya llegado al mat de finalización o el número de reps que hayan realizado al finalizar el tiempo marcado.



**PLAYBOOK**  
**INDEPENDENCIA GAMES 2024**  
**21-22 SEPTIEMBRE**

## **ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO**

### **TOES TO BAR.**

El atleta deberá iniciar colgado con los brazos totalmente extendidos, todos los tipos de agarre serán permitidos.

Deberá iniciar las repeticiones pasando ambos talones por detrás de la línea del rack y tocar la barra con ambos pies por dentro de su agarre de manos.

### **NO REPS o PENALIZACIONES**

*Serán consideradas las reps inválidas si:*

- Los atletas no tocan el rack con uno de los pies, o estos tocan uno detrás del otro; o en su defecto no pasa los pies por detrás del rack.
- Si el atleta flexiona los brazos durante la ejecución del movimiento.

### **DUMBBELL SNATCH**

Inicio: mancuerna en el suelo, ambas cabezas tocan el piso, una mano al centro del mango.

Rango válido: de un solo impulso, llevar la db del piso a extensión completa sobre la cabeza con brazo bloqueado.

Cambio de brazo: el cambio será indistinto, siempre y cuando se cumpla con una extensión completa.

### **NO REPS o PENALIZACIONES**

*Serán consideradas las reps inválidas si:*

- No cumplir rango de movimiento.



**PLAYBOOK**

**INDEPENDENCIA GAMES 2024**

**21-22 SEPTIEMBRE**

- Apoyarse con las manos en las piernas durante el levantamiento.
- Snatch o Hang Snatch sin que ambas cabezas de la mancuerna toquen el piso en la fase inicial.
- Si no se cumple con el alternando cambiando de brazo lanzando la mancuerna.

**DEADLIFT (BARBELL)**

Inicio: barra en el suelo, agarre firme, pies debajo de la cadera.

Rango válido: levantar la barra hasta extensión completa de rodillas y cadera, hombros alineados o ligeramente detrás de la barra.

**NO REPS ESPECÍFICAS**

1. Rebote de la barra en el piso

Después de la bajada, la barra debe tocar el suelo de forma controlada.

Si se aprovecha el rebote para iniciar la siguiente repetición, esa repetición no cuenta.

2. No extensión completa

Rodillas y cadera deben estar completamente extendidas antes de iniciar la bajada.

Cadera ligeramente flexionada o rodillas dobladas en el bloqueo = NO REP.

**HANG DUMBBELL SNATCH**

Inicio: mancuerna en posición de hang (por encima de la rodilla).

Rango válido: llevar a extensión completa sobre la cabeza sin tocar el suelo entre repeticiones.

Sincronía: bloqueo sobre la cabeza al mismo tiempo.



***PLAYBOOK***  
***INDEPENDENCIA GAMES 2024***  
***21-22 SEPTIEMBRE***