



**PLAYBOOK**  
**INDEPENDENCIA GAMES 2025**  
**20-21 SEPTIEMBRE**

<b>CATEGORÍAS</b>			
<b>PRINCIPIANTES</b>	<b>INTERMEDIOS</b>	<b>AVANZADOS</b>	<b>MASTERS</b>
3 Sets: 2:00 min on - 1:00 min Off Atleta (1) 25 Front Squats 65lbs/45lbs Max distance YOKE CARRY (empty)	3 Sets: 2:00 min on - 1:00 min Off Atleta (1) 25 Front Squats 95lbs/65lbs Max distance YOKE CARRY (empty)	3 Sets: 2:00 min on - 1:00 min Off Atleta (1-2) 25 Synchro Front Squats 115lbs/75lbs Max distance OH YOKE CARRY	3 Sets: 2:00 min on - 1:00 min Off Set 1 25 Front Squats 115lbs/75lbs Max distance OH YOKE CARRY
Atleta 2 20 Front Squats 75lbs/55lbs Max distance YOKE CARRY (empty)	Atleta 2 20 Front Squats 115lbs/85lbs Max distance YOKE CARRY (empty)	Atletas 2-3 20 Synchro Front Squats 135lbs/95lbs Max distance OH YOKE CARRY	Set2 20 Front Squats 135lbs/95lbs Max distance OH YOKE CARRY
Atleta 1-2 15 Synchro Front Squats 95lbs/65lbs Max distance YOKE CARRY (empty)	Atleta 1-2 15 Synchro Front Squats 135lbs/95lbs Max distance YOKE CARRY (empty)	Atleta 3-1 15 Synchro Front Squats 155lbs/105lbs Max distance OH YOKE CARRY	Set 3 15 Front Squats 155lbs/105lbs Max distance OH YOKE CARRY
B) Then: 2 min Each 1RM 1 Power + 2 Front Squats	B) Then: 2 min Each 1RM 1 Squat Clean + 2 Thruster	B) Then: 2 min Each (6 min Total) 1RM 1 Squat Clean + 2 Thruster	B) Then: 4 min. 1RM 1 Squat+ 2 thruster

## **FLOW**

Al conteo de 3,2,1... go. El atleta saldrá del mat de inicio y realizará dentro de una ventana de 2 minutos, 25 front squats con el primer peso, y en el tiempo restante sumará distancia en el yoke (categorías máster y avanzados su carry será en overhead) . La segunda ventana

de tiempo, será para el atleta dos con un peso mayor y en la ventana tres, los movimientos serán sincronizados y la barra estará más pesada.

Todas las ventanas tendrán un minuto de descanso entre ellas, en donde los atletas irán agregando peso a la barra.



**PLAYBOOK**

**INDEPENDENCIA GAMES 2025**

**20-21 SEPTIEMBRE**

Al finalizar sus ventanas de trabajo, construirán una carga pesada de 1 clean (power o Squat depende de la categoría) + 2 THRUSTERS (front Squat en caso de los principiantes), cada atleta tendrá oportunidad de realizar sus intentos en una ventana de 2 minutos cada uno y no hay descanso entre ellos.

## **SCORE**

El score total, será la suma total de todas las REPS ejecutadas en cada ventana, considerando el número de metros recorridos en el yoke carry, para obtener el Score A.

Su segundo Score, será el último levantamiento efectivo de cada atleta, y sumados dará un tonelaje total el cuál será el segundo score. En el caso de masters, será su último levantamiento validado por el juez.

## **CONSIDERACIONES**

El trayecto del yoke carry será marcado con points cada 5 metros, en un largo de 25 metros.

El complex será realizado en una ventanas de 2 minutos, realizarán cuántos levantamientos consideren necesarios de acuerdo a la estrategia del atleta. Si un juez marca no rep en alguno de ellos, deberá reiniciar la ejecución de su complex. Si la barra se ha despegado del piso antes de finalizar el tiempo total podrá culminar su heavy rep.

Los cambios son ilimitados y la barra podrá subir o bajar de peso como el atleta considere.



**PLAYBOOK**

**INDEPENDENCIA GAMES 2025**

**20-21 SEPTIEMBRE**

**ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO**

MOVIMIENTO	NO REP/ PENALIZACIÓN
<p><b>FRONT SQUAT</b></p> <p>-La repeticion inicia con la barra encima de los hombros, para después con el pecho en alto ir a una sentadilla rebasando el paralelo (bajando la cadera más allá de la flexión de rodillas) y finaliza cuando el atleta para por completo, alineando sus hombros, cadera y rodillas.</p> <p>Para iniciar una nueva repetición, debe continuar en este rango de movimiento. El atleta podrá en su primera repetición, realizar un Squat clean para iniciar una secuencia de REPS. En el caso de la sincronización, está deberá ser en dos puntos en parados y en sentadilla, por lo que los atletas podrán esperarse en ese punto.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● El atleta no alinea su cuerpo, y el pecho queda por enfrente de la barra no apreciándose una completa extensión.</li><li>● No se aprecia una sincronización en el movimiento.</li><li>● El atleta tira la barra desde los hombros.</li><li>● El atleta hace una zombie Squat, las manos deben estar sosteniendo la barra.</li><li>● Los codos no se encuentran por enfrente de la barra.</li></ul>
<p><b>YOKE CARRY</b></p> <p>-El inicio del recorrido de los metros con el YOKE, inicia detrás de la línea del recorrido, con points cada 5 metros. Para marcar cada uno de ellos el atleta y el yoke deberán pasar por completo la línea marcada.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● El atleta o el yoke no pasa por completo la marca.</li><li>● Si el atleta avanzando o master no lleva bloqueados los codos al realizar su carry o el yoke tiene apoyo en la cabeza cuando se encuentra en el recorrido.</li></ul>
<p><b>THRUSTERS</b></p> <p>-La repetición inicia con la barra en front</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● El atleta fracciona el movimiento en los hombros y luego pasa shoulder to overhead.</li></ul>



# PLAYBOOK

## INDEPENDENCIA GAMES 2025

### 20-21 SEPTIEMBRE

<p>rack, con los codos por enfrente de ella y siendo llevada a una sentadilla.</p> <p>-El atleta deberá romper el paralelo y posteriormente en un movimiento continuo, empujar la barra arriba de la cabeza, sin hacer algún tipo de pausa.</p> <p>-Durante el movimiento, los codos no deben de tener contacto con las rodillas.</p> <p>-La repetición se acredita cuando el atleta alinee la barra con su cuerpo haciendo un lock out (sacando la cabeza hacia el frente) y extendiendo sus brazos.</p> <p>-Entrar en un cluster, será válido, en la primera repetición.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Si el atleta no rompe el paralelo.</li> <li>● Si los codos del atleta tocan su cuerpo en algún momento del movimiento.</li> <li>● La barra se encuentra por enfrente de la línea media, en dirección a su cabeza. Sin pasar por un lock out.</li> <li>● El atleta deja caer la barra por detrás de la cabeza, o por encima de sus hombros.</li> <li>● El atleta no extiende el cuerpo completo antes de bajar la barra.</li> </ul>
<p><b>SQUAT CLEAN</b></p> <p>-La repetición inicia con la barra en el suelo, en donde el atleta deberá llevarla a posición de front rack (encima de sus hombros) pasando por una sentadilla antes de pararse por completo. Este movimiento tiene que ser continuo y no pausado.</p> <p>-Durante el movimiento, el atleta deberá romper paralelo cuando reciba la barra en sentadilla para que pueda ser considerado como válido.</p> <p>-La repetición finaliza cuando el atleta se encuentra en completa extensión de rodillas y cadera con la barra alineada a su cuerpo y los codos por enfrente de la barra.</p> <p>-Realizar touch and go será permitido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El atleta no recibe en sentadilla o rebasa el paralelo.</li> <li>● No se aprecia una extensión completa de su cuerpo.</li> <li>● Los codos tienen contacto con las rodillas en el momento de recibir el peso.</li> <li>● Las rodillas tienen contacto con el piso al recibir la barra.</li> <li>● Los codos no se encuentran por enfrente de la barra en front rack.</li> <li>● Tira la barra por encima de sus hombros.</li> </ul>