



**RULEBOOK**  
**CRONOS GAMES 2023**

WOD "1"

"The Threshold"

CAP 10'

Avz

3 RFT:

15 SYNC. T2B

30-20-10 SYNC. DB's Thrusters (40,30,20)'s

1 Lap Handstand walk & Wheelbarrow

Int.

CAP 10'

3 RFT:

15 SYNC. T2B

30-20-10 SYNC. DB's Thrusters (40,30,20)'s

1 Lap DB Overhead & Front rack walk (30's lb) & Wheelbarrow

Scl.

CAP 10'

3 RFT:

15 SYNC. T2B

30-20-10 SYNC. Single DB Thrusters (40,30,20)

1 Lap Single DB Overhead walk (30lb) & Wheelbarrow

Rookies

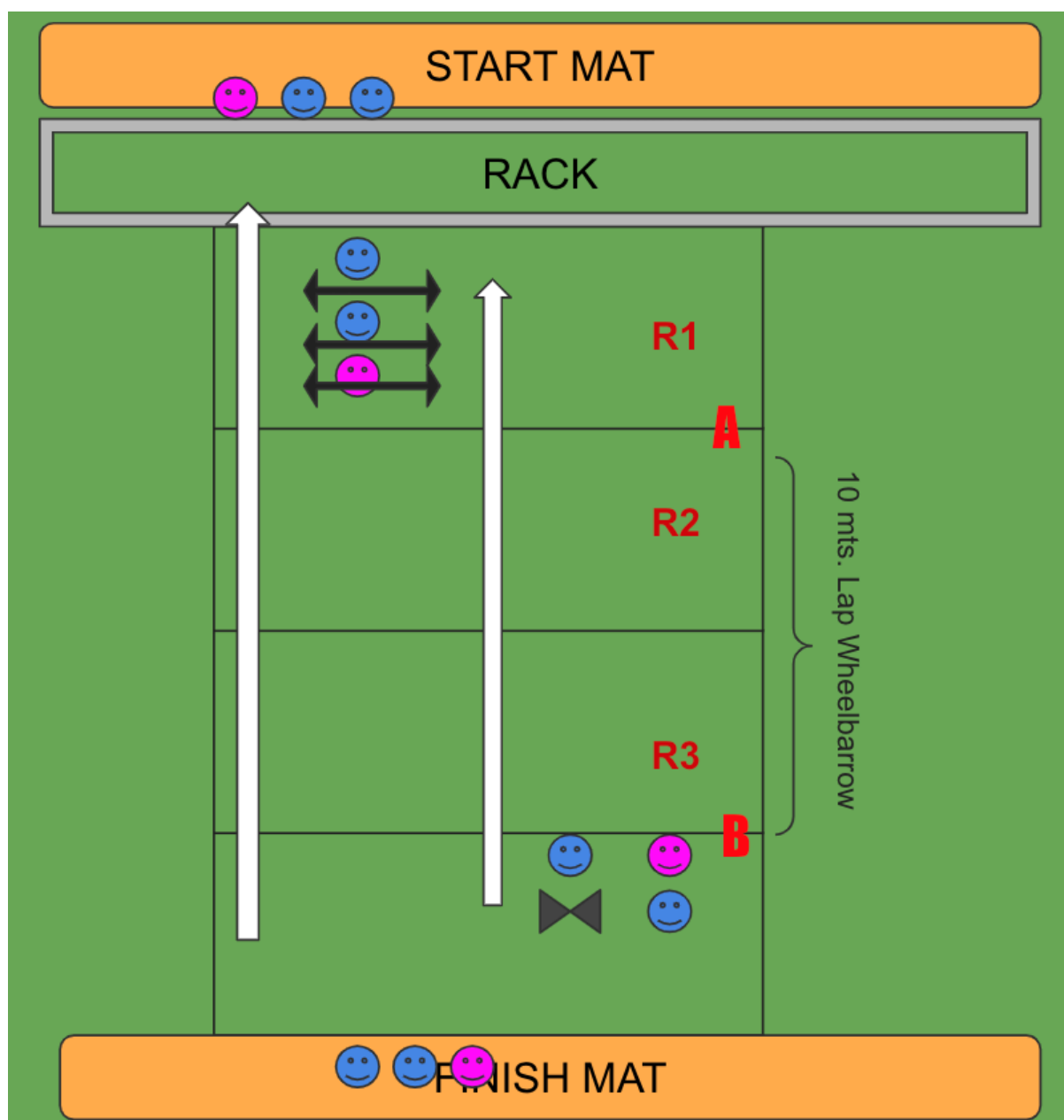
CAP 10'

3 RFT:

15 SYNC. Sit-ups

15 SYNC. Single DB Thrusters (20,20,15)

1 Lap Bear crawl



Notas:

A la cuenta de 3, 2, 1, Go! Los 3 atletas corren del mat de inicio hacia el rack para realizar el primer set de 15 T2B sincronizados. Al terminar los T2B pasan a la primera sección de thrusters donde realizarán 30 reps sincronizadas. Al terminar el set de thrusters, avanzarán sus dumbbells a la segunda sección y correrán al rack para iniciar su vuelta de Handstand y carretilla. La vuelta de Handstand walk y carretilla inicia detrás de la línea del punto "A", LOS TRES ATLETAS deben cruzar la línea del punto "A", en dirección de la línea del punto "B" para poder regresar y terminar sus 20 mts. Deben cruzar los tres atletas la línea de cada punto para dar terminado su largo de 10 mts. Durante el HSW y la carretilla pueden hacer los relevos que quieran, siempre iniciando

donde hayan terminado las manos del atleta que va en HSW. La carretilla (2 atletas) va siempre detrás del HSW. Una vez que los 3 atletas hayan cruzado exitosamente la línea del rack en la vuelta de HSW, pueden iniciar su segundo round de 15 T2B sincronizados. Seguirán ese esquema de trabajo hasta terminar 3er vuelta de HSW, de ahí correrán a cruzar el mat de inicio para detener su tiempo y concluir el workout.

Variaciones:

Intermedio:

En lugar de hacer el Handstand walk, este atleta deber hacer un DB`s overhead, front rack walk.

Principiantes:

Para esta categoría se cambiar los toes to bar por high knees, se trabajará a una mancuerna los thrusters y cambiaremos el Handstand walk por un Single DB overhead walk

Rookies:

En esta categoría se trabajará a una sola mancuerna los thrusters, en lugar de toes to bar realizarán sit-ups y sus avances serán realizando los tres atletas bear crawl.

Estándares de movimiento:

Toes to bar:

- Todos los atletas deben tocar la barra con los pies al mismo tiempo., en dado caso de ser high knees, tener las rodillas por arriba de la cadera al mismo tiempo.
- Todos los atletas deben romper la vertical de los pies con los pies.

## DB thrusters

- Todos los atletas deben romper paralelo en la sentadilla y la repetición termina con una extensión completa de rodilla, cadera y codo.
- La repetición solo contara si los tres atletas muestran una extensión completa los tres al mismo tiempo.

## Wheelbarrow y Walkings

- Los tres atletas deben comenzar por detrás de la línea de bloque de la ronda 2.
- La repetición termina cuando los tres atletas cruzan la línea de regreso.
- Para hacer su check point a los 10 metros, también los tres atletas deben cruzarla y estar detrás de ella para poder comenzar el regreso.
- En casa del wheelbarrow, los atletas deben ir cargando a su compañero forzosamente en una posición de "suitcase", con sus pies recargados sobre sus manos.
- En dado caso que un integrante del equipo rompa la posición de trabajo, el avance se contará hasta donde se haya quedado el atleta que rompió.

## Handstand walk

- El atleta debe mostrar un control claro del movimiento para poder contar sus avances.

## WOD 2

### “Footwork”

Avz./Int.

For time:

5K Row

10K Echo bike

2k Carry (Farmer 50`s lb, 70`s lb, Slamball 95lb)

**T.C. 24 min**

Scaled

For time:

4K Row

8K Echo bike

1.6 K Carry (Farmer 50Lb, Slamball 65lb)

**T.C. 20 min**

Rookies

For time:

3K Row

6K Echo bike

1.2K Carry (Farmer 30`s lb, 20`s lb, Slamball 65lb)

**T.C. 18 min**

Equipo todas las categorías

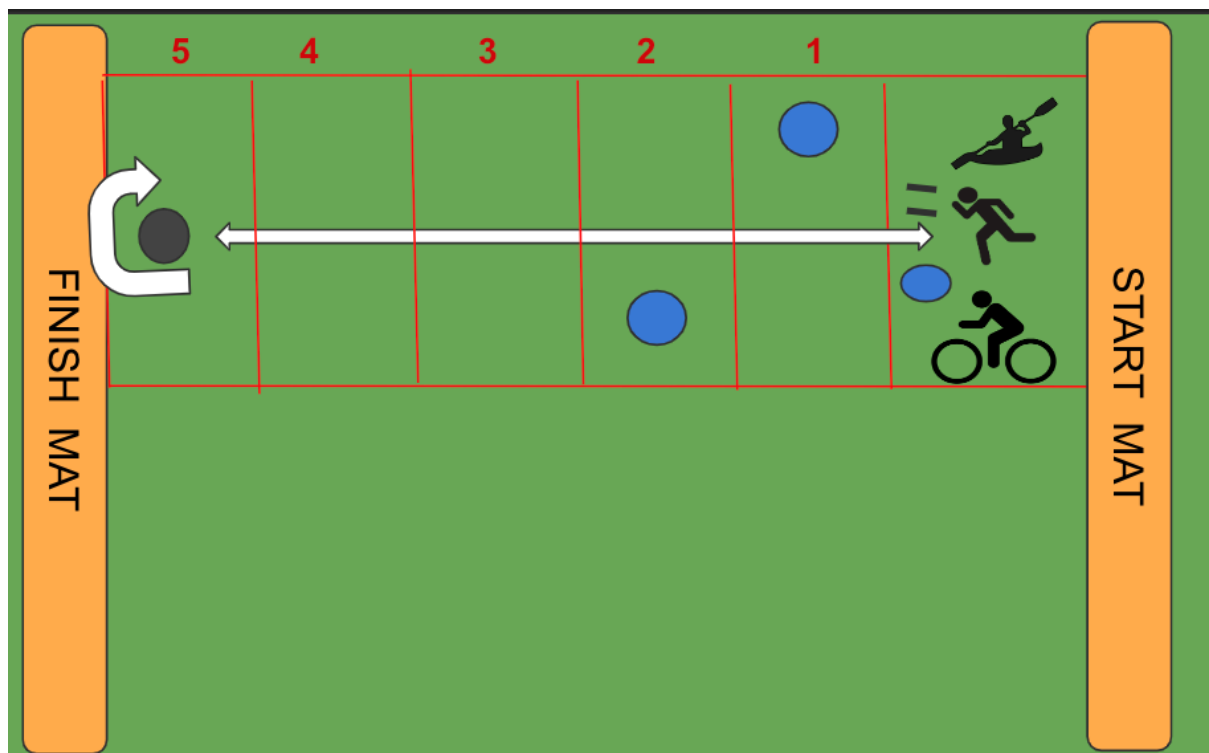
- Concept2 Row
- Echo bike
- Chess Piece
- Slam Balls (95lb,65lb,35lb)

## NOTAS:

A la cuenta de 3, 2, 1, Go! Los 3 atletas corren del mat de inicio hacia sus respectivas estaciones en Bici, Remo y Carrys. Las distancias totales están divididas en 5 segmentos; 1000m en remo, 2000m en Bici y 4 vueltas (ida y regreso) en Carry. Cada atleta deberá avanzar su “ficha” correspondiente a cada sector correspondiente al término de cada segmento (Bici y Remo). En el caso del Carry, deberán alternar cada vuelta entre D-ball carry y Farmers carry.

Los atletas pueden hacer relevos cuando quieran y como quieran, en el caso del carry, sólo podrán hacerlo después de vueltas completas, en caso de que el cambio se quiera hacer después de terminar un segmento en las máquinas, el atleta deberá mover su pieza al siguiente segmento, antes de poder irse a otra estación o que otro atleta ocupe su estación de trabajo.

Si el equipo completa la distancia total de una de las 3 estaciones, el atleta sobrante deberá permanecer detrás de la línea del área de trabajo y puede seguir haciendo relevos con sus otros compañeros de equipo. Una vez que se mueva la última ficha al último sector, los 3 atletas deben de estar detrás de la línea de trabajo y hacer un sprint hacia el mat de inicio para detener su tiempo y concluir el workout.



## WOD 3

“Deadstop”

Avz./Int./Scaled

For time:

60-45-30-15 Deadlift

10 sync. Broad Jump burpee

T.C. 12 min

Pesos:

Adv:

205 / 145

225 / 155

255 / 175

275 / 185

Int:

155 / 105

185 / 125

205 / 145

225 / 155

Scaled:

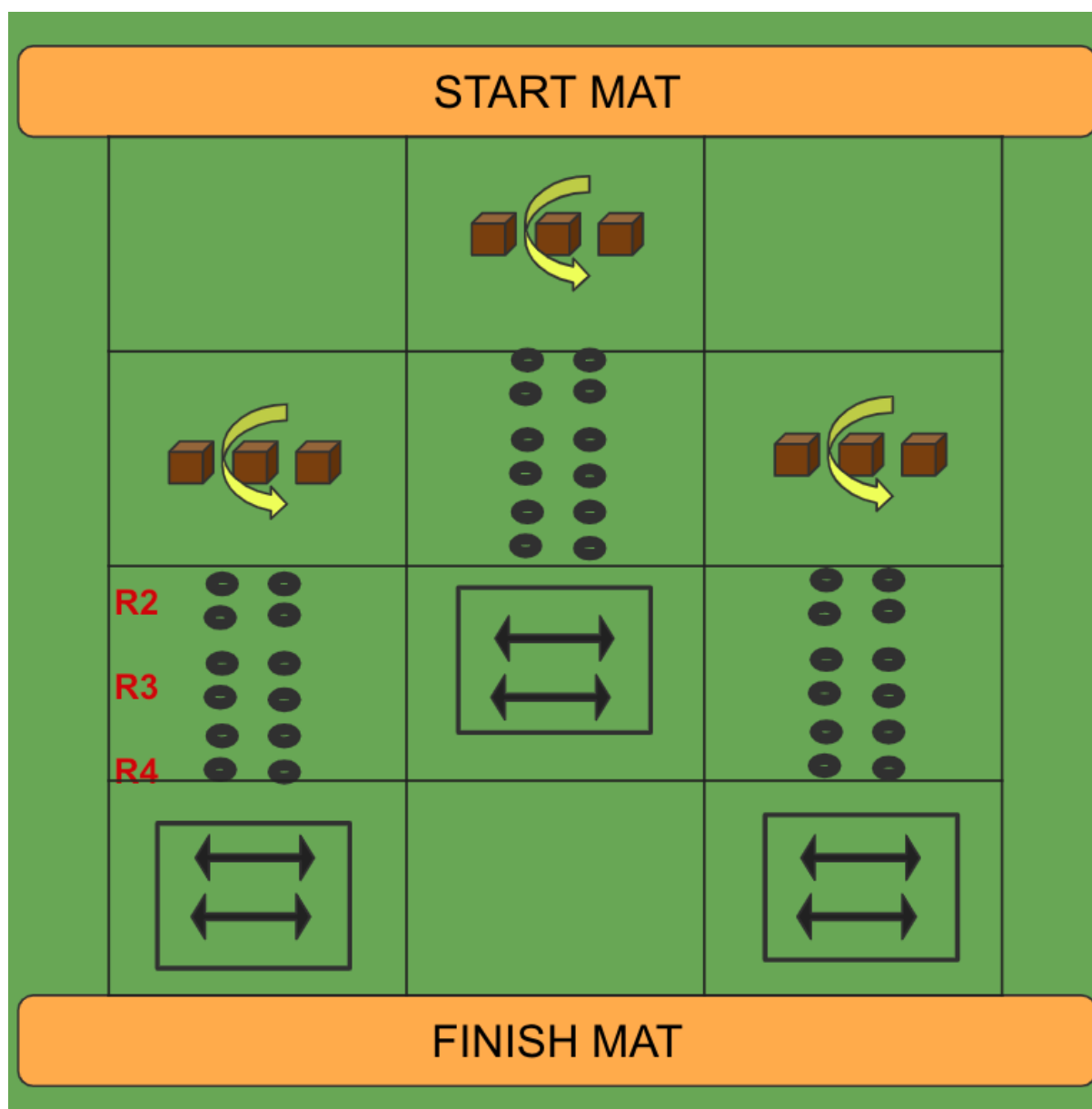
135 / 85

155 / 105

185 / 135

205 / 145





## Notas

A la cuenta de 3, 2, 1, Go! Los 3 atletas corren del mat de inicio hacia la primer estación de Deadlift donde habrá una barra cargada para mujeres y una para hombres. Deberán terminar el primer round de 60 deadlifts entre todo el equipo, 1 atleta trabajando a la vez. Los atletas que no estén haciendo deadlifts deberán esperar detrás de la línea de relevos. Al terminar sus 60 reps, el equipo corre al área de Broad-jump Burpees sincronizados y terminarán 10 repeticiones. Al terminar su serie de burpees, avanzan ambas barras a la segunda estación y cargarán los discos correspondientes a cada barra para poder iniciar su segundo round de 45 Deadlifts. Continuarán el mismo esquema hasta terminar su cuarto y último round, correrán desde la estación de burpees hacia el mat de inicio para detener su tiempo y concluir

el workout. Sus discos estarán acomodados en orden de cómo los irán utilizando cada ronda como se muestra en el plano anterior y en la tabla siguiente, con los discos que se utilizaran para la barra de mujer del lado izquierdo y los discos que se utilizaran para la barra de hombre del lado derecho.

Avanzados	Barra M	Barra H
Pares inicio	55	45, 35
Rondas	Discos M	Discos H
Discos R 2	5	10
Discos R 3		25
Discos R 4	15	
Intermedio	Barra M	Barra H
Pares inicio	35	55
Rondas	Discos M	Discos H
Discos R 2	10	15
Discos R 3	5	25
Discos R 4	45	
Scaled	Barra M	Barra H
Pares inicio	25	45
Rondas	Discos M	Discos H
Discos R 2	35	10
Discos R 3	15	
Discos R 4	5	

## Estándares

### Deadlift:

- Las dos barras deberán estar cargadas y con seguros para poder comenzar acumular repeticiones.
- La repetición comienza con la barra en el piso y termina con una clara extensión de rodilla, cadera y hombros por detrás de la barra.
- No se podrá utilizar ningún tipo de accesorio que haga más fácil mi agarre.
- La barra deberá bajar controlado o en dado caso de que la dejen caer, no será permitido utilizar el rebote de la barra para hacer más sencillo

el movimiento.

### Broad Jump burpee

- El ejercicio comienza con el brinco y termina con el burpee.
- El brinco debe iniciar el despegue con los dos pies juntos.
- Si se llega a pisar cualquier parte de la línea al brincar o al caer, será considerado como una "No Rep"
- El movimiento termina, en el burpee con todos los atletas al mismo tiempo en el piso.
- En dado caso de marcar una "No Rep", solo deberá repetirse el movimiento fallado, burpee o broad jump.

## WOD 4

### “Push Push”

Avz./ Int. / Scaled

For time:

1200 mts Run

120 mts Sled push (weight 1)

120 mts Sled push (weight 2)

Rookies

For time:

800 mts Run

120 mts Sled push (weight 1)

120 mts Sled push (weight 2)

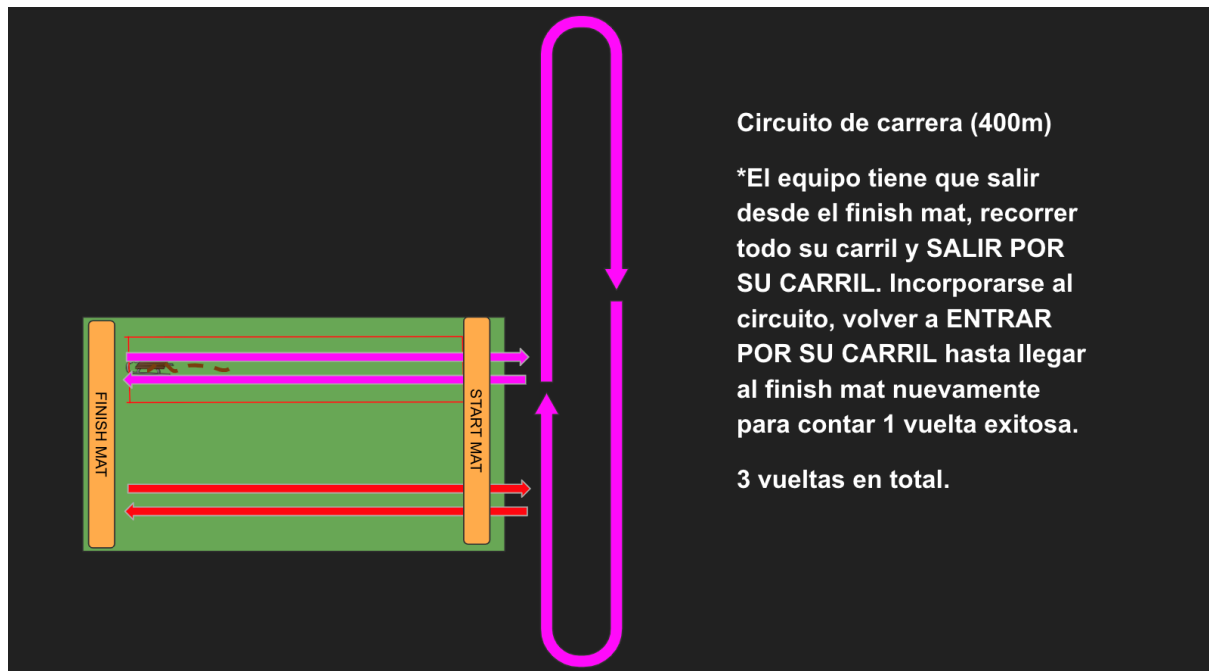
### NOTAS:

A la cuenta de 3, 2, 1, Go! Los 3 atletas corren del finish mat por su carril hacia su salida al circuito de carrera. Cada vuelta al circuito de carrera se cuenta cuando vuelven a entrar por su carril hasta el mat de inicio rodeando a su juez para que este registre esa vuelta. Al terminar la tercer vuelta comenzarán sus rounds de sled push..

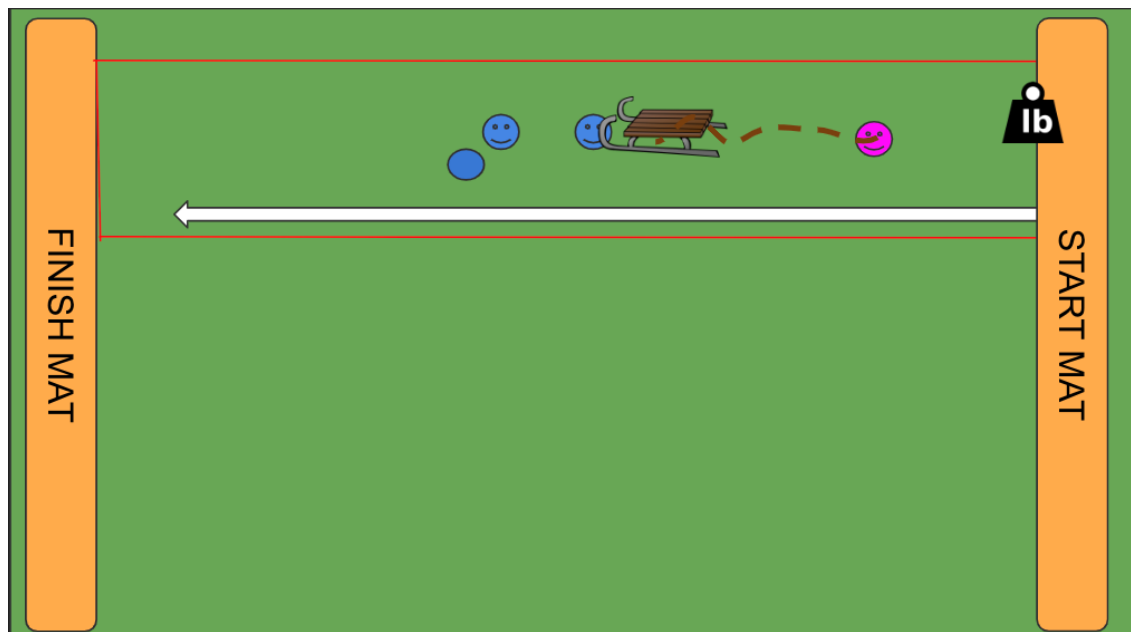
Comenzarán con 60m de ida y vuelta (120m total) de sled push donde 2 atletas trabajarán en el trineo mientras el 3er atleta los acompaña en Slamball carry siempre detrás del trineo. En el trineo un atleta va a empujar por detrás y el otro atleta va a jalar por delante desde la cuerda. El segmento de pull termina cuando el trineo cruza la línea de los 60m. A partir de ahí le dan la vuelta y hacen el recorrido de 60m de regreso. Pueden hacer los cambios que quieran.

Una vez completado el primer round de 120m de sled push, cargarán el trineo con los discos correspondientes y realizarán el segundo round de la misma manera. Una vez que el trineo cruce por completo la línea de meta y los 3 atletas se encuentren en el mat de inicio se detiene su tiempo y concluyen el workout.

## Plano de corrida



## Plano Sled push



## WOD 5

### “Double Sprint”

For time:

Avanzado

For time:

1 Round each:

18/14 Bike Cal.

24 C2B Pull-ups

18/14 Bike Cal.

1 Round each:

18/14 Bike Cal.

24 HSPU

18/14 Bike Cal.

**T.C. 17 min**

Intermedio

For time:

1 Round each:

18/14 Bike Cal.

20 Pull-ups

18/14 Bike Cal.

1 Round each:

18/14 Bike Cal.

20 HSPU / 6 Wall walks

18/14 Bike Cal.

**T.C. 17 min**

## Scaled

For time:

1 Round each:

15/10 Bike Cal.

15 Burpee to target

15/10 Bike Cal.

1 Round each:

15/10 Bike Cal.

6 Wall walks

15/10 Bike Cal.

**T.C. 17 min**

## Rookies

For time:

1 Round each:

20/12 Bike Cal.

100 Single Unders

1 Round each:

20/12 Bike Cal.

30 DB Snatch

**T.C. 17 min**

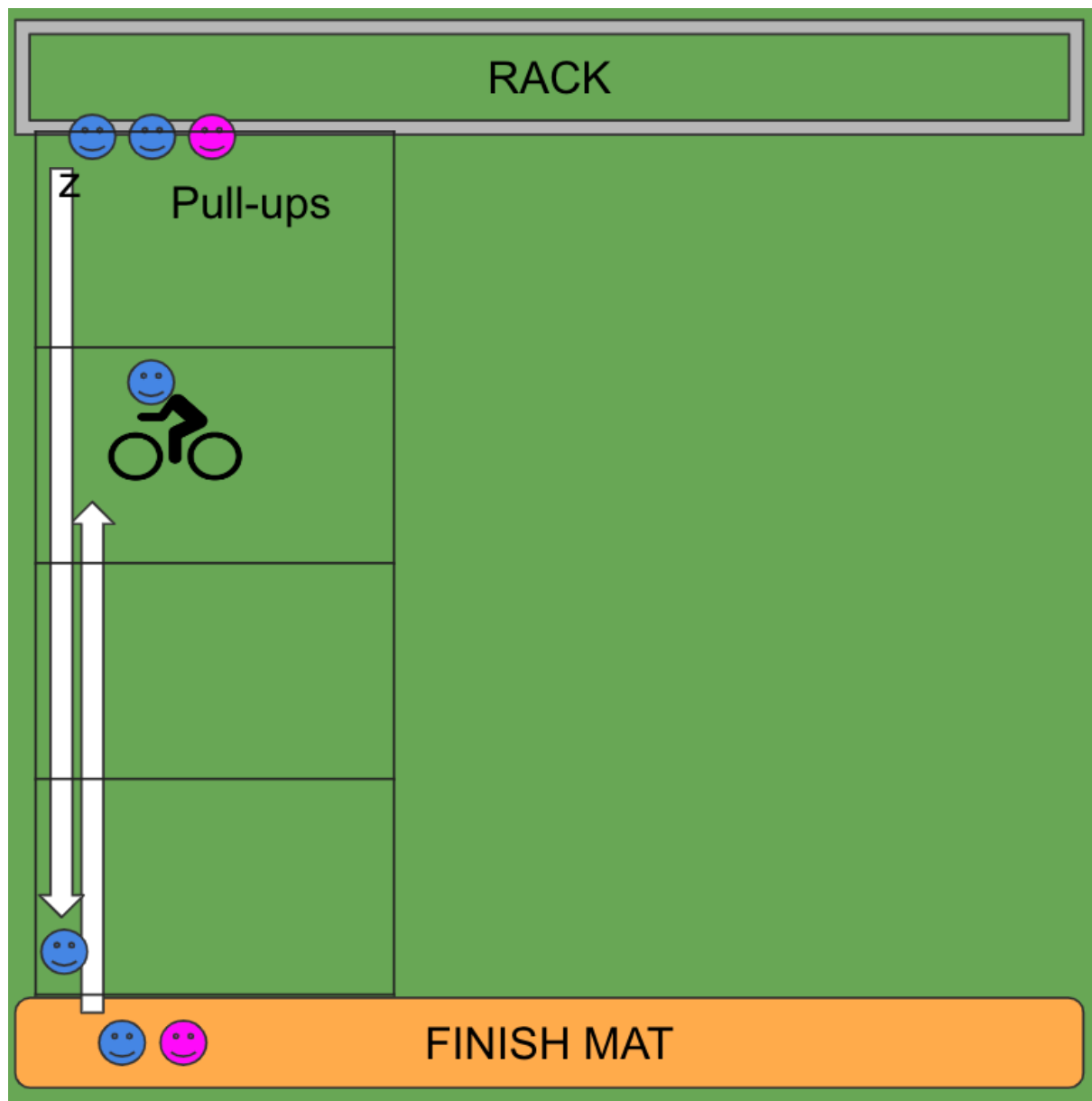
## NOTAS:

A la cuenta de 3, 2, 1, Go! El primer atleta corre desde el FINISH mat hacia la Echo Bike y realiza su set correspondiente de calorías. Al terminar las calorías corre hacia el rack a realizar su set correspondiente de su ejercicio que le corresponda dependiendo la categoría. Al terminar, corre de regreso a

la bici a realizar su set correspondiente de calorías y al concluir ese segundo set de calorías, corre al FINISH mat y puede dar el relevo al siguiente atleta.

El workout continúa este flujo hasta que los 3 atletas hayan concluido su primer bloque de trabajo y comenzarán de inmediato el segundo bloque de trabajo ahora con HSPU siguiendo el mismo esquema.

El tiempo se detiene cuando el 3er atleta cruce el FINISH mat, al terminar su último bloque de trabajo.





## Estándares

### Wall walks:

- El atleta debe comenzar y terminar su repetición con el pecho en el piso.
- La repetición comienza con las manos por delante de la línea de trabajo. (1.45mts)
- Deben mover sus manos hasta hacer contacto con la línea de atrás que estará a 25cm separada de la pared.

### Handstand push ups

- El atleta deberá contar con una buena extensión de codos y cadera para contar la rep. La cadera no se puede recargar sobre la pared en la extensión.
- Contarán con un cuando de 25cmX76cm donde sus manos deberán estar dentro de él para poder comenzar a trabajar.
- La repetición comienza con los codos extendidos.

### Burpee to target

- Se contará con dos alturas (2.3cm, 2.1cm) del RIG, el atleta podrá elegir en que barra trabajar, siempre y cuando no la alcance a tocar, estando con los brazos extendidos.