



PLAYBOOK ATLETAS

INDIVIDUAL CHALLENGE 2026

Bienvenidos a Individual Challenge 2026

Les damos la más cordial bienvenida a la Sexta edición individual de nuestro esquema de competencias, sin ustedes, sin su confianza y sin su participación este evento no podría llevarse a cabo edición tras edición.

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.

Junta Previa: (obligatoria)

- Fecha y Horario:
 - Viernes 3 de julio
 - 20:30 hrs.

Será en transmisión en vivo a través de nuestra red de Instagram, así que cualquier duda prepárenla para que nos la hagan saber durante la transmisión.

NOTA: Es obligatoria la asistencia, debido a que no se resolverán dudas durante la competencia. Los jueces, staff o alguno de los organizadores no tienen la responsabilidad de solucionar dudas sobre wods o estándares de movimiento durante el desarrollo de la competencia.

Previo a su participación en el evento deberán presentar.

- Reglamento Firmado.
- Carta Responsiva Firmada.

Con el cual, se les hará entrega de su brazalete para el acceso junto a su playera el día del evento por nuestros amigos de The Wod.

REGLAMENTO

- A. Los atletas deberán cumplir con el registro y entregar la carta responsiva firmada, la cual encontrarán en nuestras plataformas, sin este proceso no podrán tener acceso al evento, competir, ni tener oportunidad a generar inconformidad referente al evento.
- B. Todos los atletas deberán comportarse correctamente durante toda la competencia. Cualquier comportamiento que los organizadores consideren inapropiado, puede resultar en penalizaciones desde puntaje, hasta la descalificación.
- C. Es responsabilidad del atleta contar con el equipo necesario para la competencia.
- D. El Atleta deberá estar en el área de acceso a cada evento 10 minutos antes del inicio de su Heat. De lo contrario la organización no se hacen responsables de su retardo o inasistencia. No se reprograma participación por ningún motivo.
- E. Los estándares y las dudas de los eventos se revisarán en la junta previa. Cualquier falta a estos será considerada NO REP.
- F. 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. No es responsabilidad del staff explicar los wods.
- G. El juez es la máxima autoridad en el área de competencia, por lo cual sus indicaciones serán lineales y deberán cumplirse, no se permitirá faltas de respeto hacia los jueces o staff, en caso de caer en esta situación puede ser descalificación.
- H. El puntaje será publicado en la página <https://wodreps.com/> Deberán esperar 25 minutos después de que toda su categoría participe para revisarlo. No se revisarán detalles previos a que culmine este tiempo.
- I. 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.
- J. Todo atleta deberá estar inscrito en su categoría (compite limpio/compite honesto). En caso de que se conozca algún detalle de categoría superior, se le notificara la solución.
- K. No se aceptará el uso de videgrabaciones para aclarar scores.

PUBLICACIÓN DE RESULTADOS

WODREPS

Será el encargado de realizar el Ranking de nuestra cuarta edición individual.

La publicación de resultados oficiales estará disponible en la página:

<https://wodreps.com/scores/indcha26>

NOTA: Es necesario que esperen 30 min después de que acaben todos los heats de su categoría para poder verificar su score. Previamente a esto no se podrá tomar en cuenta el puntaje establecido.

Así mismo los Heats y Horarios de su participación estarán disponibles en la misma página a partir del martes 4 de Julio.

<https://wodreps.com/schedule/indcha26>

DUDAS Y ACLARACIONES

Para cualquier duda o aclaración acerca de algún puntaje de los eventos, el juez deberá acudir con el Head Judge.

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.

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

EVENTOS

Todas las categorías participarán en 4 eventos.

Se Calificará de forma directa en base a todos los eventos ejecutados, tomando en cuenta el puntaje de cada uno.

Tomando en cuenta aquellos workouts que tienen dos puntajes.

WORKOUT 1

PRINCIPIANTES

For Time:
40m Run
20 DB Snatch Alt 25/15
35m Run
20 DB Snatch Alt 30/20
25m Run
20 DB Snatch Alt 35/25
15m Run
20 DB Snatch Alt 40/30
Check
Cap Time: 6 min.

INTERMEDIO

For Time:
40m Run
20 DB Snatch Alt 30/20
35m Run
20 DB Snatch Alt 35/25
25m Run
20 DB Snatch Alt 40/30
15m Run
20 DB Snatch Alt 50/40
Check
Cap Time: 6 min.

DESARROLLO

El atleta deberá comenzar frente a la primer DB, a la señal sladra corriendo hasta tocar el check mat y regresar a la pirmer DB donde iniciara sus DB Snatch alternando la mano en cada rep hasta completar 20 repeticiones, al terminar debe ir a tocar el check mat y regresar a la segunda DB donde deberá completar 20 repeticiones, al terminar nuevamente debe ir al check mat y regresar a la tercera DB donde deberá completar 20 repeticiones, al terminar nuevamente debe ir al check mat y regresar a la ultima DB donde deberá completar 20 repeticiones, al terminar debe ir al check mat para detener el cronometro. El score será el tiempo que marque el cronometro al culminar la carga establecida.

RANGOS DE MOVIMIENTO

DB Snatch:

Los atletas deberán comenzar de pie en extensión total, bajar sujetar con la mano la Dumbell y llevar la mancuerna 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 el mismo movimiento alternando ahora con el brazo contrario, podrán cambiar de mano la mancuerna 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.
 - Si recargan la mano libre en el cuerpo.
 - Si los pies no están en línea al presentar el movimiento.

WORKOUT 2

PRINCIPIANTES

AMRAP 6'
3 Clean 115/75
15 Leg Raises

Then...

AMRAP 3'
Burpees over Bar

INTERMEDIO

AMRAP 6'
3 Clean 135/95
12 Toes to Bar

Then...

AMRAP 3'
Burpees over Bar

DESARROLLO

El atleta estará debajo del rack, a la señal de 3, 2, 1, el cornómetro comenzará a avanzar y el atleta deberá dirigirse a la barra para realizar 3 Clean, al terminar las repeticiones establecidas, deberá trasladarse al rack para comenzar a ejecutar 15 Leg Raises o 12 Toes to Bar según sea su categoría y así sucesivamente durante 6 minutos, se tomarán las repeticiones completadas de forma correcta, siendo este el Score 1 de este workout. Inmediatamente después tendrá 3 minutos para realizar la máxima cantidad de burpees Over Bar posibles, siendo este el Score 2 de este workout.

RANGOS DE MOVIMIENTO

Clean:

El atleta deberá comenzar de pie frente a la barra, deberá ejecutar un Clean (jalón) de un solo movimiento (sin pausa), para levantar la barra hasta llevarla a posición de rack (recargada sobre los hombros, manteniendo los codos por delante de la barra) podrá usar cualquier variante para ello (Squat Clean, Power Clean o Muscle Clean) y posteriormente deberá bajar la barra al piso para iniciar la siguiente rep.

- NO REP:
 - Si la barra hace una pausa en piernas y asemeja un hang.
 - Si no se muestra extensión de cadera rodillas o codos al presentar el movimiento.
 - Si los codos no están delante de la barra al presentar el movimiento.
 - Si ambos pies no están paralelos al presentar el movimiento.

Burpee over Bar:

El atleta deberá comenzar de pie a un lado de la barra, bajar al piso (impulsando los dos pies al mismo tiempo o en step), tocar con el pecho el piso, levantarse (impulsando ambos pies al mismo tiempo o en step) y ponerse de pie para brincar con los dos pies de forma simultánea para cruzar del otro lado por encima de la barra sin contactarla.

- NO REP:
 - Si el pecho no toca el piso.
 - Si no salta con ambos pies.
 - Si contacta la barra al cruzar por encima de ella.

Leg Raises:

El atleta deberá comenzar colgado de la barra con los brazos completamente extendidos y elevar las piernas hasta que sus pies pasen por encima de la línea paralela a su cadera, al recobrar en el kipping sus pies deben pasar por detrás de la línea de sujeción.

- NO REP:
 - Si no hay extensión de brazos al estar colgado.
 - Si los pies no pasan claramente por encima de la cadera.
 - Si al recobrar ambos pies no pasan la línea de sujeción.

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.

WORKOUT 3

PRINCIPIANTES

AMRAP 6'

1 Rope Climb at 3.5m
1 Snatch + 1 Hang Snatch 75/55
1 Rope Climb at 3.5m
1 Snatch + 2 Hang Snatch 75/55
1 Rope Climb at 3.5m
1 Snatch + 3 Hang Snatch 75/55
1 Rope Climb at 3.5m
1 Snatch + 4...
AND GO ON...

INTERMEDIO

AMRAP 6'

1 Rope Climb
1 Snatch + 1 Hang Snatch 95/65
1 Rope Climb
1 Snatch + 2 Hang Snatch 95/65
1 Rope Climb
1 Snatch + 3 Hang Snatch 95/65
1 Rope Climb
1 Snatch + 4...
AND GO ON...

DESARROLLO

El atleta deberá estar detrás de su barra, a la señal de 3, 2, 1, el atleta se dirigirá a la cuerda para ejecutar 1 Rope Climb (subir hasta 3.5m o hasta tocar el rack en dependencia de su categoría), al terminar debe acercarse a su barra para comenzar a realizar en **Complex**: 1 Snatch + 1 Hang Snatch con el peso establecido por categoría, al culminar deberá regresar a la cuerda para subir nuevamente, al bajar se desplazará a su barra para comenzar a realizar en **Complex**: 1 Snatch + 2 Hang Snatch, al culminar deberá regresar a la cuerda para subir nuevamente, al bajar se desplazará a su barra para comenzar a realizar en **Complex**: 1 Snatch + 3 Hang Snatch... y así sucesivamente hasta que terminen los 6 minutos del AMRAP. El score será el número de repeticiones que pueda completar de forma correcta dentro del tiempo.

RANGOS DE MOVIMIENTO

Rope Climb:

El atleta deberá sujetar la cuerda y subir hasta tocar la marca indicada. Podrá usar apoyo con tracción de pies. En el caso de principiantes debe tocar la cuerda con el puño completo después de la marca establecida. En el caso de intermedios deberán tocar el rack.

- NO REP:
 - Si no toca la línea indicada

Snatch Complex:

El atleta deberá comenzar de pie de frente a la barra, y ejecutar un Snatch: agacharse para tomarla **desde el piso** y ejecutar un jalón con el cual deberá llevar la barra de un solo movimiento hasta por encima de su cabeza, extender brazos, rodillas y cadera. Una vez que el juez marca la REP, debe ejecutar un Hang Snatch consecutivamente, es decir sin soltar la barra, el atleta deberá bajar la barra hasta **por encima de la rodilla** (si baja mas de la rodilla seria no rep) y ejecutar un jalon nuevamente hasta llevar la barra de un solo movimiento por encima de su cabeza y presentar el movimiento (extender brazos, rodillas y cadera). En el segundo round deberá ejecutar 2 Hang Snatch consecutivamente, es decir sin soltar la barra y así sucesivamente aumentan las reps del Hang en Complex.

- NO REP:
 - Si no hay extensión de brazos, rodillas y cadera al presentar el movimiento.
 - Si la barra toca el torso, cabeza y hombros al subir.
 - Si el atleta tira la barra hacia atrás, esto puede ser una REP anulada.
 - Si no extiende los codos al comenzar cada rep.
 - Si la barra baja mas de la rodilla en los Hang.
 - Si no hace los movimientos consecutivos.

NOTA: Si baja la barra antes de culminar las reps establecidas deberá iniciar de nueva cuenta el complex.

WORKOUT 4

PRINCIPIANTES

4 ROUNDS

10 DB Push Press 30/20 R
10 Box Jumps over 20"
10 DB Push Press 30/20 L
20m Sled Push 60/40K

Cap Time: 9 min.

INTERMEDIO

4 ROUNDS

10 DB Push Press 35/25 R
10 Box Jumps over 24"
10 DB Push Press 35/25 L
20m Sled Push 80/60K

Cap Time: 9 min.

DESARROLLO

El atleta deberá estar detrás de la línea de inicio, a la señal de 3, 2, 1, el atleta se dirigirá a la mancuerna para realizar 10 DB Push Press con el peso establecido por categoría, al terminar debe llegar a la caja para realizar 10 Box Jumps over a la altura determinada por categoría, al terminar deberán dirigirse al trineo para empujarlo con el peso establecido por categoría hasta cruzar la línea de 10m y regresarlo a la línea de inicio 10m más. Con esto completarán el primer round y así podrán iniciar nuevamente para completar 4 rounds. Al terminar de empujar el trineo en el último set deberán regresar a la línea de inicio para detener el cronómetro. El score será el tiempo que tarde en completar la carga establecida y regresar a la línea donde inició el workout.

RANGOS DE MOVIMIENTO

DB Push Press:

El atleta deberá sujetar una mancuerna y desde posición de rack, realizar un dip e iniciar a empujar la DB hasta posición de over head (brazo extendido hacia arriba con el codo bloqueado), manteniendo las rodillas, cadera y brazo extendidos mientras presenta el movimiento.

- NO REP:
 - Si no se muestra extensión de cadera rodillas en cada rep.
 - Si no mantiene el brazo extendido en línea recta al presentar el movimiento.
 - Si deja caer la mancuerna al terminar.
 - Si realiza un jerk al ejecutar (segundo descenso de la cadera).

Box jump over:

Los atletas deberán comenzar de pie detrás de la caja y de frente, tienen que dar un salto despegando ambos pies del piso al mismo tiempo, aterrizar sobre la caja con ambos pies y bajar del otro lado de la caja, girar para quedar de frente para el siguiente salto.

- 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 al cruzar alguna parte del cuerpo que no sean los pies toca la caja.
 - Si al subir se recargan con la mano sobre la pierna.
 - Si no salta de frente a la caja.

Sled Push:

El atleta deberá empujar el trineo y avanzar con él deslizándolo sobre el piso en línea recta hasta cruzar la línea indicada con toda la estructura.

- NO REP:
 - Si no cruza la línea la estructura completa del trineo.
 - Si invade otro carril durante el traslado.
 - Si jala o lleva el trineo de otra manera que no sea empujándolo.

Competidores:

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, prepárense...

Gracias por la confianza.

¡Hagamos juntos de esta Edición de Individual Challenge un gran evento!

¡Let's WOD!

Atte:

Juan Carlos Aviles

(Head Coach and Director of Concept to Win)

EVENT DIRECTOR & HEAD COACH

Alfonso Cabello

(Owner of Cerberus FC and Director of IRX Fitness)

EVENT DIRECTOR & STAFF LEADER