

RULE BOOK C1 GAMES 2026

SÁBADO 25 JULIO
WOD 1

CATEGORÍA 1 y 2

AMRAP 5:00 min

4 KB HANG SNATCH (*arm 1*)

4 KB HANG SQUAT CLEAN (*arm 1*)

1 KB COMPLEX (*reverse lunge Leg1, reverse lunge Leg2, goblet squat*)

4 KB HANG SNATCH (*arm 2*)

4 KB HANG SQUAT CLEAN (*arm 2*)

**add 1 complex each round*

REST 1:00 MIN

THEN

RUN 500 mts then RUN 300 mts with MB

CATEGORIA 1

Mujer: KB 26 lbs- MB 6 lbs

Hombre: KB 35 lbs- MB 14 lbs

CATEGORIA 2

Mujer: KB 35 lbs- MB 14 lbs

Hombre: KB 53 lbs- MB 20 lbs

El atleta comienza en el carril asignado junto a su KB. Al finalizar la cuenta regresiva de 3,2,1 ¡GO! El Atleta inicia sus 4 repeticiones de KB HANG SNATCH utilizando solamente 1 brazo, termina y continua con 4 KB HANG SQUAT CLEAN con el mismo brazo. Terminado con estos dos ejercicios pasa al complex donde hará 1 desplante hacia atrás con 1 pierna, hace otra repetición con la pierna faltante y por último 1 KB goblet squat. Finalizado el complex, para a realizar 4 KB SNATCH y 4 KB HANG SQUAT CLEAN con el brazo contrario al que empezó. Esta secuencia contará como 1 ronda, al finalizarla, caminata al tapete que se encontrara frente a él/ella y podrá comenzar otra ronda de la misma manera, 4 KB

HANG SNATCH + 4 KB HANG SQUAT CLEAN, ahora realiza 2 COMPLEX y termina con 4 KB HANG SNATCH + 4 KB HANG SQUAT CLEAN ya avanza al siguiente tapete. Esto continuará de la misma forma durante 5 minutos, las repeticiones de KB HANG SNATCH Y KB HANG SQUAT CLEAN permanecen de la misma forma, y el COMPLEX aumenta 1 repetición cada ronda que completes, es decir ronda 1, 1 complex, ronda 2 dos complex, etc.

Cuando el tiempo de 5 minutos finalice, el atleta tendrá un descanso de 1:00 min y tendrá que prepararse en su carril para que al minuto 6:00, pueda comenzar a correr 500 mts, al finalizar esta distancia, llegará de nuevo a su carril donde se encontrara 1 Med Ball, la tomará y ahora saldrá a correr con ella por 300 mts. El tiempo del atleta terminará cuando llegue a su carril al mat asignado. El tiempo va a parar al terminar la corrida será cuando el reloj llegue a

Se registrarán dos scores la repeticiones máximas en el AMRAP y el tiempo que tardaste en la corrida.

Si hay un empate en el AMRAP o en el tiempo de corrida, se pondrá la misma cantidad de puntos para los atletas. Si no se termina el WOD dentro del tiempo establecido, se pondrá CAP TIME y las repeticiones/distancia alcanzada dentro del tiempo.

PARÁMETROS

KB HANG SNATCH

- La extensión completa del brazo a la altura o atrás de la cabeza es clara.
- NO REP si la KB está por delante de la cabeza y/o con brazo flexionado.
- NO REP si dejas caer la KB al suelo. Se deja en el suelo despacio.

KB HANG SQUAT CLEAN

- Sentadilla rompe CLARAMENTE los 90 grados, y el KB se encuentra arriba y en posición de front rack del brazo con la que se está haciendo la repetición.
- NO REP si NO se rompe el paralelo de la sentadilla claramente.
- NO REP si la KB no está en posición de front rack a la hora de hacer la sentadilla.
- NO REP si no se hace el hang y solo se hace sentadilla.
- NO REP si cambio de brazo con el que hizo el KB HANG SNATCH
- NO REP si dejas caer la KB al suelo. Se deja en el suelo despacio.

KB COMPLEX

- La rodilla tiene que tocar el piso en cada desplante y se tiene que hacer extensión de cadera para cambiar de pierna.
- La pierna tiene que ir para atrás al momento de hacer el desplante y regresar al frente.
- La KB SIEMPRE va en posición de goblet squat (agarrada con ambas manos a la altura del pecho).
- Sentadilla rompe CLARAMENTE los 90 grados. La repetición termina al extender la cadera.
- NO REP si NO se rompe el paralelo de la sentadilla claramente.

- NO REP si NO toca la rodilla en el desplante y no se hace hacia atrás la repetición.
- NO REP si NO se extiende la cadera al finalizar el desplante y/o la sentadilla.
- NO REP si NO se tiene la KB en posición de goblet squat, si se agarra con una mano, por atrás del cuerpo, si no está a la altura del pecho.

RUN

- Se tiene que correr ÚNICAMENTE por el recorrido establecido.
- SCORE INVALIDO si cruza por otro camino que no sea el establecido.
- SCORE INVALIDO si no tiene cargando la MB en todo momento.

SÁBADO 25 JULIO WOD 2

CATEGORÍA 1	CATEGORÍA 2
FOR TIME 60 Knees to Chest 40 Burpee Box Jump Over 60 Deadlift CAP 11:00 OP 1: 1 Ronda OP 2: 5 Rondas 12/8/12 Repeticiones OP 3: 10 Rondas 6/4/6 Repeticiones	FOR TIME 60 Toes to Bar 40 Burpee Box Jump Over 60 Deadlift CAP 11:00 OP 1: 1 Ronda OP 2: 5 Rondas 12/8/12 Repeticiones OP 3: 10 Rondas 6/4/6 Repeticiones
Mujer: 65 lbs Hombre: 95 lbs	Mujer: 95 lbs Hombre: 135 lbs

El atleta comienza diciéndole al juez la opción que hará en este wod. Después para a su línea de salida y al término de la cuenta 3, 2, 1, ¡GO! Puede dirigirse a su rack para realizar:

OPCIÓN 1: 60 K2CH/T2B dependiendo tu categoría, terminas y pasas a la caja asignada en tu carril para hacer 40 Burpee Box Jump Over, y por último, te diriges a tu barra para hacer 60 Deadlift. El tiempo terminará cuando el atleta toque el mat de inicio y ese es el que se registrará para tu score.

OPCIÓN 2: 12K2CH/ T2B dependiendo tu categoría, terminado podrá pasar a la caja para realizar, 8 Burpee Box Jump Over, después va a su barra para hacer 12 Deadlift, terminado esto se contará como 1 ronda, el atleta tendrá que hacer 5 en total de la misma forma. El tiempo terminará cuando el atleta toque el mat de inicio y ese es el que se registrará para tu score.

OPCIÓN 3: 6K2CH/ T2B dependiendo tu categoría, terminado podrá pasar a la caja para realizar, 4 Burpee Box Jump Over, después va a su barra para hacer 6 Deadlift, terminado esto se contará como 1 ronda, el atleta tendrá que hacer 10 en total de la misma forma. El tiempo terminará cuando el atleta toque el mat de inicio y ese es el que se registrará para tu score.

El tiempo máximo para terminar el WOD será de 11:00 min, si no logras completar todas las repeticiones dentro de este tiempo se pondrá un CAP TIME y se te pondrán las repeticiones alcanzadas. Si hay un empate en el tiempo en el que finalizó, se pondrá la misma cantidad de puntos para los atletas. Máxima cantidad de repeticiones posibles: 160.

PARÁMETROS

K2C / T2B	
<i>Knees to Chest</i> <i>Categoría 1</i>	<i>Toes to Bar</i> <i>Categoría 2</i>
- Las rodillas deben llegar a la altura del pecho. - Se tiene que realizar un kipping y posteriormente se deberá subir la rodilla. - NO REP si las rodillas no llegan claramente a la altura del pecho. - NO REP si no se hace el kipping antes de marcar el movimiento.	- Ambos pies deben tocar el rack al mismo tiempo. - Se tiene que hacer un kipping pasando marcado pasando los pies la línea horizontal del rack. - NO REP si 1 o los dos pies no tocan el rack. NO REP si los pies no pasan el rack horizontal al momento de hacer el kipping antes de llevar los pies al rack.

BURPEE BOX JUMP OVER
- El pecho tiene que tocar el piso. - La caja se puede cruzar en step en categoría 1, AMBOS PIES tienen que tocar la caja. - La caja se tiene que cruzar saltando en categoría 2, es decir, para llegar arriba de la caja tienes que saltar con ambos pies. AMBOS tocan la caja al momento de estar arriba de ella. - NO ES necesario la extensión de cadera arriba de la caja. - NO REP si el pecho no toca el piso. - NO REP si los dos pies no tocan la caja.

- NO REP si se cruza step (en categoría 2)

DEADLIFT

- Extensión CLARA de cadera al llevar la barra arriba y a la altura de la cadera.
- Brazos claramente extendidos y hombros rectos al momento de llevar la barra arriba a la altura de la cadera.
- NO REP si se rebota la barra para subir el DL
- NO REP si no extiendes la cadera y los brazos al momento de subir a la altura de la cadera.

SÁBADO 25 JULIO WOD 3

CATEGORÍA 1	CATEGORÍA 2
30-20-10 Shoulder to Over Head *after each set, 50 Single Unders then 9-6-3 Thrusters *after each set 50 Single Unders CAP. 8:00	30-20-10 Shoulder to Over Head *after each set, 30 DU then 9-6-3 Thrusters *after each set 30 DU CAP. 8:00
Mujer: 45 lbs STOH- 65 lbs THRUSTER Hombre: 65 lbs STOH- 95 lbs THRUSTER	Mujer: 65 lbs STOH- 95 lbs THRUSTER Hombre: 95 lbs STOH- 135 lbs THRUSTER

El atleta comienza en el mat de inicio. Al conteo 3,2,1 sale el competidor a la zona donde se encuentra la barra para realizar 30 repeticiones de Shoulder to Overhead, puede ser

Press Militar, Push Press y/o Push Jerk. Terminando el atleta va a la zona donde se encuentra su cuerda y realiza 50 single unders o 30 DU dependiendo de su categoría. Termina y pasa de nuevo a la barra para completar 20 repeticiones de STOH y sus respectivas repeticiones de saltos y de la misma forma sus últimas repeticiones de STOH (10) y sus saltos. Terminado esta parte, el atleta es responsable de subirle el peso a la barra para poder comenzar con sus 9 Thrusters con el peso indicado en cada categoría, posterior hace sus repeticiones asignadas de saltos de nuevo para poder regresar a la barra y realizar sus 6 repeticiones de thrusters, termina y regresa a la cuerda. Por último el atleta debe hacer 3 repeticiones de thruster y finalizar con sus saltos, al terminar todas las repeticiones de 378 reps totales categoría 1 y 258 repeticiones categoría 2, podrá correr al mat de inicio y el tiempo en este momento es el que se registrara como resultado del evento.

Si no logras completar todas las repeticiones dentro de 8:00 minutos se pondrá un CAP TIME y las repeticiones logradas. *Si hay un empate en el tiempo en el que finalizó, se pondrá la misma cantidad de puntos para los atletas.*

REP/ NO REP

SHOULDER TO OVER HEAD

- La barra comienza en los hombros, se empuja ya sea de, press, push press o push jerk para llevarla arriba de la cabeza, atrás de los hombros con brazos completamente extendidos. La barra se tiene que soltar ÚNICAMENTE de la cadera hacia abajo y controlarla.
- *NO REP no toca los hombros antes de cada rep.*
- *NO REP no la barra no está arriba completamente con brazos extendidos y atrás de los hombros.*
- *NO REP si dejas caer la barra desde arriba.*

SU/DU

- La cuerda tiene que pasar 1 vez cada salto que des en el caso de single unders (categoría 1) o 2 veces en caso de los DU (categoría 2)
- *NO REP si la cuerda no termina de hacer el recorrido y/o topa con tus pies y para el movimiento.*

THRUSTERS

- Puedes comenzar en Squat clean o en Power clean.
- La repetición termina cuando el atleta hizo la sentadilla rompiendo el paralelo de 90 grados CLARAMENTE, sube y lleva la barra hacia arriba y atrás de la cabeza en un mismo movimiento y no frenó la barra después de subir de la sentadilla.
- *NO REP si el atleta no rompe la sentadilla CLARAMENTE a más de 90 grados.*
- *NO REP si el atleta al momento de subir hace una pausa en posición de front rack.*
- *NO REP si al subir la barra no está arriba y atrás de la cabeza, es decir empujar hacia el frente la barra.*
- *NO REP si hace cualquier flexión de rodillas al momento de recibir el push*

press.

- *NO REP si deja caer descontrolada la barra desde arriba.*

DOMINGO 26 JULIO
WOD 4

NO DISPONIBLE HASTA SÁBADO 25 JULIO POR LA TARDE/NOCHE