



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2025

20-21 SEPTIEMBRE

CATEGORIAS			
PRINCIPIANTES	INTERMEDIOS	AVANZADOS	MASTERS
RELAYS 30 Cals Rows 10 Clean and shoulder to overhead #95/65 lbs 10 Thrusters #95/65 lbs 10 Push Jerk #96/65 lbs Run To Finish Time cap 8'	RELAYS 30 Cals Rows 10 Clean and jerk #115/85 lbs 10 Thrusters #115/85 lbs 10 Push Jerk #115/85 lbs Run To Finish Time cap 8'	RELAYS 30 Cals Rows 10 Clean and jerk #135/95 lbs 10 Thrusters #135/95 lbs 10 Push Jerk #135/95 lbs Run To Finish Time cap 12'	RELAYS 30 Cals Rows 10 Clean and jerk #135/95 lbs 10 Thrusters #135/95 lbs 10 Push Jerk #135/95 lbs Run To Finish Time cap 6'

FLOW

Al conteo de 3,2,1... go. El atleta saldrá del mat de inicio e irá hacia la remadora a realizar 30 calorías. Al finalizar pasará a la zona de barras para realizar 10 Clean and jerks (Clean and shoulder to overhead), posteriormente 10 Thrusters y finalizar con 10 push jerk, para parar su tiempo deberá correr al mat de finalización, para que el siguiente atleta pueda realizar la misma secuencia.

SCORE

El score total, será el tiempo en que termine el último atleta en pasar y hasta que llegue a su mat de finalización.

El tiempo del atleta número uno, será considerado como un tie break. En caso de la categoría másters, tiebreak será el tiempo en que finalicen las 30 calorías en el remo.

CONSIDERACIONES

Cada 10 repeticiones la barra se moverá de estación hasta llegar al último bloque. Debido a la modalidad de relevos, los atletas solo podrán alternarse al finalizar el round completo.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2025

20-21 SEPTIEMBRE

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

MOVIMIENTO	NO REP/ PENALIZACIÓN
<p>ROW</p> <p>-El conteo de calorías inicia con la remadora en ceros, el display no podrá ser manipulado por los atletas, los jueces y head judges se encargaran de ello.</p> <p>-El atleta deberá abandonar el remo hasta que el juez de la señal de completado.</p>	<ul style="list-style-type: none">• El atleta suelta el mango del remo, de manera abrupta dejándolo azotar.• Se baja el atleta antes de marcar las calorías solicitadas.
<p>CLEAN AND JERK</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) y posteriormente realizar un desplazamiento de la barra de los hombros hacia arriba de la cabeza, realizando una doble flexión de rodilla y luego pararse por completo.</p> <p>-Durante el movimiento, la barra no podrá tener contacto con la cabeza.</p> <p>-La repetición finaliza cuando el atleta se encuentra en completa extensión de rodillas, cadera y brazos, y con la barra alineada a su cuerpo.</p> <p>-Entrar en un squat cleans será permitido, siempre y cuando los codos no tengan contacto con su cuerpo al recibir la barra.</p> <p>-Realizar touch and go será permitido.</p>	<ul style="list-style-type: none">• El atleta no cumple con la extensión de brazos con la barra arriba de su cabeza.• Si el atleta realiza algún otro movimiento como hang clean.• La barra se encuentra por enfrente de la cabeza, sin alinearse con el cuerpo.• El atleta deja caer la barra desde arriba de los hombros.• En caso de realizar un split jerk, deberán alinear sus pies para que la rep sea acreditada.• Si el atleta falla el jerk, tendrá que repetir desde el clean.• El atleta se apoya de su cabeza para subir la barra arriba de ella.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2025

20-21 SEPTIEMBRE

THRUSTERS -La repetición inicia con la barra en front rack, con los codos por enfrente de ella y siendo llevada a una sentadilla. -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. -Durante el movimiento, los codos no deben de tener contacto con las rodillas. -La repetición se accredita cuando el atleta alinee la barra con su cuerpo haciendo un lock out (sacando la cabeza hacia el frente) y extendiendo sus brazos. -Entrar en un cluster, será válido, en la primera repetición.	<ul style="list-style-type: none">● El atleta fracciona el movimiento en los hombros y luego pasa shoulder to overhead.● Si el atleta no rompe el paralelo.● Si los codos del atleta tocan su cuerpo en algún momento del movimiento.● La barra se encuentra por enfrente de la línea media, en dirección a su cabeza. Sin pasar por un lock out.● El atleta deja caer la barra por detrás de la cabeza, o por encima de sus hombros.● El atleta no extiende el cuerpo completo antes de bajar la barra.
PUSH JERK -La repetición inicia con la barra por encima de los hombros, y con los codos por enfrente de ella. -Durante el movimiento, el atleta deberá empujar el piso, para llevar la barra por encima de la cabeza y recibirla con una flexión de rodillas y con los brazos completamente extendidos arriba de la cabeza. -No podrá usar la cabeza y otra parte del cuerpo para empujar la barra hacia la extensión. -La repetición será válida cuando el atleta presente una extensión completa del cuerpo con la barra por encima de él.	<ul style="list-style-type: none">● El atleta no extiende sus brazos.● Los codos no se encuentran por enfrente de la barra en front rack.● No realiza un redip al realizar el jerk.● Tira la barra hacia atrás o por encima de sus hombros.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2025

20-21 SEPTIEMBRE