



RULE BOOK C1 GAMES 2025

SÁBADO 2 AGOSTO
WOD 1

CATEGORÍA 1	CATEGORÍA 2
FOR TIME 40 Single Arm DB Thruster (<i>right</i>) 1,000 mts Run 40 Single Arm DB Thruster (<i>left</i>) <i>Cap Time: 9:00 min</i>	FOR TIME 40 Single Arm DB Thruster (<i>right</i>) 1,000 mts Run 40 Single Arm DB Thruster (<i>left</i>) <i>Cap Time: 9:00 minn</i>
Mujer: 15 lbs Hombre: 25 lbs	Mujer: 25 lbs Hombre: 35 lbs

El atleta comienza en el carril asignado junto a su mancuerna. Al finalizar la cuenta regresiva de 3,2,1 ¡GO! El Atleta inicia sus 40 repeticiones de DB Thruster únicamente utilizando el brazo derecho. Al terminar estas repeticiones, puede continuar con su corrida de 1,000 metros el cual finalizará al llegar de nuevo a su carril asignado y podrá comenzar sus últimas repeticiones de 40 DB Thruster únicamente con el brazo izquierdo. Al finalizar estas repeticiones su tiempo se detiene y marca el resultado del score 1.

REP/ NO REP

THRUSTER
<ul style="list-style-type: none"> La sentadilla debe romper los 90 grados del paralelo. NO REP si la sentadilla se queda al ras o arriba de este ángulo. La extensión de la cadera y la del brazo al subir tienen que ser claras. Barza tiene que extender arriba y atrás de la cabeza. NO REP si no se extiende la cadera y si el brazo queda por delante de la cabeza al extender y/o flexionado. La DB se baja hasta el tapete dejándola sobre este sin dejarla caer de ninguna altura. NO REP si dejas caer la mancuerna de cualquier altura.

RUN
<ul style="list-style-type: none"> Se tiene que correr ÚNICAMENTE por la pista SCORE INVALIDO si cruza por otro camino que no sea la pista completa.

SÁBADO 2 AGOSTO WOD 2

CATEGORÍA 1	CATEGORÍA 2
<p>AMRAP 8:00 MIN</p> <p>1 Deadlift</p> <p>1 Burpees Over the Bar</p> <p>2 Deadlift</p> <p>2 Burpees Over the Bar</p> <p>3 Deadlift</p> <p>3 Burpees Over the Bar</p> <p>Continue adding 1 rep to DL and Burpees each round until 8:00 min.</p> <p>REST 1:00 MIN</p> <p>1:00 min to build a Max Reps of Back Squat.</p>	<p>AMRAP 8:00 MIN</p> <p>1 Deadlift</p> <p>1 Burpees Over the Bar</p> <p>2 Deadlift</p> <p>2 Burpees Over the Bar</p> <p>3 Deadlift</p> <p>3 Burpees Over the Bar</p> <p>Continue adding 1 rep to DL and Burpees each round until 8:00 min.</p> <p>REST 1:00 MIN</p> <p>1:00 min to build a Max Reps of Back Squat.</p>
Mujer: 75 lbs	Mujer: 95 lbs

Hombre: 115 lbs	Hombre: 135 lbs
-----------------	-----------------

El atleta comienza en su línea de salida y al término de la cuenta 3, 2, 1, ¡GO! Puede dirigirse a su barra para realizar 1 repetición de DL seguida por 1 repetición de Burpee Over the Bar. Terminando estas repeticiones el atleta agrega 1 repetición a cada movimiento cada que termine su ronda completa de repeticiones. Esto lo estará repitiendo durante 8:00 minutos. Al finalizar este tiempo, se descansa 1 minuto y cuando este pase el atleta tendrá que ir a la barra con el mismo peso del WOD, levantarla, ponerla detrás de su cabeza y hacer todas las repeticiones que pueda en 1 minuto.

REP/ NO REP

DEADLIFT
<ul style="list-style-type: none"> Deadlift tiene que marcar una extensión completa de cadera y de hombros para atrás al llegar a la extensión. <i>NO REP si sus hombros quedan por delante de su pecho y/o si no extiende la cadera completamente.</i>

BURPEE OVER THE BAR
<ul style="list-style-type: none"> El pecho tiene que tocar el piso. <i>NO REP si el pecho no toca el piso.</i> La barra se tiene que cruzar saltando, es decir, tiene que existir un momento donde ambos pies estén en el aire. <i>NO REP si se cruza caminando, NO REP si tocas la barra en el burpee.</i> NO ES necesario la extensión de cadera en el burpee al saltar.

BACK SQUAT
<ul style="list-style-type: none"> La sentadilla debe romper claramente el paralelo de los 90 grados. Extensión de cadera clara al subir. Pecho por delante de los hombros al extender. <i>NO REP si no se rompe el paralelo de la sentadilla claramente.</i> <i>NO REP si no hay una extensión de cadera clara, y hombros por detrás del pecho.</i> <i>NO REP si no controlas la barra al soltarla cuando se termine el tiempo.</i>

SÁBADO 2 AGOSTO
WOD 3

CATEGORÍA 1	CATEGORÍA 2
FOR TIME: 30 Wall Ball Shot 30 Shoulder to OH 30 Front Squat 30 Shoulder to OH 30 Wall Ball Shot AFTER EACH MOVEMENT 10 REPS (5 reps 1 arm /5 reps other arm) 1 Arm KB OH Lunges.	FOR TIME: 30 Wall Ball Shot 30 Shoulder to OH 30 Front Squat 30 Shoulder to OH 30 Wall Ball Shot AFTER EACH MOVEMENT 10 REPS (5 reps 1 arm /5 reps other arm) 1 Arm KB OH Lunges.
Mujer: WBS: 10 lbs, BAR: 45 lbs, KBS: 18 lbs Hombre: WBS: 14 lbs, BAR: 65 lbs, KBS: 26 lbs	Mujer: WBS: 14 lbs, BAR: 65 lbs, KBS: 35 lbs Hombre: WBS: 20 lbs, BAR: 95 lbs, KBS: 53 lbs

El atleta comienza en el mat de inicio. Al conteo 3,2,1 sale el competidor a la zona de WBS para realizar 30 repeticiones. Al finalizar estas repeticiones debe de ir a la zona de desplantes. Con la mancuerna en un brazo arriba de la cabeza y brazos extendidos el atleta podrá comenzar sus 5 repeticiones de desplantes. Al terminar estas, deberá cambiar de brazo y hacer 5 repeticiones más con el brazo contrario. Después, el atleta puede comenzar sus 30 repeticiones de STOH. Terminando, de la misma manera mencionada anteriormente, se tienen que realizar 10 repeticiones de desplantes. Después continuas con 30 repeticiones de front squat para posteriormente hacer 10 repeticiones de desplantes. Regresas a la barra para completar 30 repeticiones de STOH, hacer 10 repeticiones de desplantes y regresar a completar 30 repeticiones de WBS y así, poder terminar el WOD con 10 repeticiones de desplantes. El atleta deberá regresar al mat de inicio para poder parar el tiempo y obtener su resultado.

REP/ NO REP

WBS

- WBS tienes que comenzar con la sentadilla, romper claramente el paralelo de los 90 grados y tocar el target asignado (mujeres línea baja, hombres línea alta). La pelota se controla al bajar en la última repetición.
- ***NO REP si no comienzas con sentadilla.***
- ***NO REP si no rompes el paralelo claramente en la sentadilla.***
- ***NO REP si no llega y/o toca la pelota a la altura asignada***
- ***NO REP si dejas caer la WB desde arriba, y no se controlar al dejarla sobre el suelo .***

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.***

FRONT SQUAT

- La barra tiene que estar recargada en los hombros. Se tiene que realizar una sentadilla que rompa claramente los 90 grados del paralelo.
- Al extender se requiere que la cadera extienda claramente y que el pecho esté por delante de los hombros.
- ***NO REP si no se rompe el paralelo establecido.***
- ***NO REP si no se marca claramente la extensión de cadera con el pecho hacia adelante de los hombros.***
- ***NO REP si dejas caer la barra desde arriba.***

KB OH LUNGES

- La KB tiene que estar arriba de tu cabeza con brazos extendidos.
- La rodilla tiene que tocar el suelo en cada desplante.
- Los pies tienen que regresar a la posición inicial con extensión de cadera para poder cambiar de pie.
- Se hacen 5 con un brazo y 5 con otro brazo.
- ***NO REP si la KB no está arriba de la cabeza con brazo extendido.***
- ***NO REP si la rodilla no toca el piso.***
- ***NO REP si comienzas un desplante antes de juntar ambos pies y extender la***

cadera.

- **NO REP si no cambias de brazo en las repeticiones establecidas.**
- **NO REP si dejas caer la KB desde arriba.**

DOMINGO 3 AGOSTO

WOD 4

CATEGORÍA 1	CATEGORÍA 2
3 SETS EVERY 2:30 MIN 15 Knees to Chest 15 Box Jump Over 20/24" <i>rest of the time</i> MAX REPS OF SNATCH	3 SETS EVERY 2:30 MIN 10 Toes to Bar 15 Box Jump Over 20/24" <i>rest of the time</i> MAX REPS OF SNATCH
Mujer: 35 lbs Hombre: 65 lbs	Mujer: 55 lbs Hombre: 75 lbs

Desde el carril de inicio al conteo de 3, 2, 1, el atleta deberá salir en su mismo carril al rack asignado para realizar sus repeticiones de "K2C" o "T2B", dependiendo de su categoría, 15 K2C para categoría 1, 10 T2B para categoría 2 y 15 T2B para categoría 3. Al finalizar las repeticiones de K2C o T2B, el atleta pasará a su cajón para hacer sus repeticiones de Box Jump Over, 15 para categoría 1 y 2 y 20 para la categoría 3. Terminando esta sección, el tiempo restante de los 2:30 minutos el atleta podrá comenzar sus repeticiones máximas de snatch. Justamente cuando el cronómetro marque el fin de los 2:30 min, el atleta tiene que regresar a su rack para repetir nuevamente sus repeticiones de la ronda y al finalizar poder seguir acumulando cantidades máximas de snatch. Nuevamente, al marcar el fin de los 2:30 min, el atleta regresa por una tercera ocasión a su rack para repetir sus repeticiones de la última ronda y al finalizar poder seguir acumulando cantidades máximas de snatch.

REP/ NO REP

K2C / T2B	
K2B Categoría 1	T2B Categoría 2 y 3
<ul style="list-style-type: none"> Las rodillas deben llegar a la altura del pecho. NO REP si las rodillas no llegan claramente a la altura del pecho. Se tiene que realizar un kipping y posteriormente se deberá subir la rodilla. NO REP si no se hace el kipping antes de marcar el movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> Ambos pies deben tocar el rack al mismo tiempo. NO REP si 1 o los dos pies no tocan el rack. Se tiene que hacer un kipping pasando marcado pasando los pies la línea horizontal del rack. NO REP si los pies no pasan el rack horizontal al momento de hacer el kipping antes de llevar los pies al rack.

BOX JUMP OVER	
Categoría 1	Categoría 2 y 3
<ul style="list-style-type: none"> Step Up es permitido. Step Down es permitido. Ambos pies tienen que tocar la caja. NO REP si uno de los dos pies no tocan la caja. No es necesario extender la cadera al momento de subir a la caja. La repetición es válida al momento de que ambos pies estén en el suelo del lado contrario al salto del cajón. 	<ul style="list-style-type: none"> Salto obligatorio. NO REP si no saltas con ambos pies al cajón. Step Down es permitido. No es necesario extender la cadera al momento de subir a la caja. La repetición es válida al momento de que ambos pies estén en el suelo del lado contrario al salto del cajón.

SNATCH
<ul style="list-style-type: none"> Power snatch y squat snatch estan permitidos. La barra debe llegar arriba de la cabeza con los brazos extendidos, atrás de los hombros y cadera extendida. Y se debe bajar o soltar por debajo de la cadera. NO REP Si el atleta hace hang snatch o la barra no toca el suelo al iniciar el movimiento. NO REP Si el atleta no hace una clara presentación del movimiento. Extensión completa de cadera, brazos estirados, barra por detrás de la cabeza al marcar el movimiento, y cadera extendida. NO REP Si dejo caer la barra desde cualquier altura arriba de mi cadera.