



PLAYBOOK ATLETAS

INDIVIDUAL CHALLENGE 2024

Bienvenidos a Individual Challenge 2024

Les damos la más cordial bienvenida a la cuarta 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 12 de julio
 - 20:00 hrs.

Dirección: Blvd Luis Donaldo Colosio 220, Fracc Arboledas de San Javier C.P. 42084 Pachuca.

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.

Además, se les hará entrega de su brazalete para el acceso.

NOTA:

La playera se estará entregando de 9 a.m. a 3 p.m. el día del evento en el stand de The Wod

REGLAMENTO

- A. Los atletas deberán cumplir con el registro completo y enviar escaneada o en formato pdf la carta responsiva firmada al correo, la cual se le envía junto a este documento, previa su participación, sin este proceso no podrán tener acceso al evento, competir, ni tener oportunidad a generar inconformidad alguna 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/indcha24?ref=home>

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/indcha24>

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.

WORKOUT 1 WALKING TO DIE

PRINCIPIANTE	INTERMEDIO	MASTER	AVANZADO
FOR TIME:	FOR TIME:	FOR TIME:	FOR TIME:
10-20-30	10-20-30	10-20-30	10-20-30
Knees to Chest	Toes to Bar	Toes to Bar	Toes to Bar
DB Snatch Alt 30/20	DB Snatch Alt 35/25	DB Snatch Alt 35	DB Snatch Alt 50
OH Walking Lunge R	OH Walking Lunge R	OH Walking Lunge R	OH Walking Lunge R
OH Walking Lunge L	OH Walking Lunge L	OH Walking Lunge L	OH Walking Lunge L

DESARROLLO PRINCIPIANTE E INTERMEDIO

El atleta deberá comenzar bajo el rack detrás de la línea de sujeción de la cuerda, avanzar al rack inicial para iniciar sus Knees to Chest o Toes to Bar según sea su categoría, completar las repeticiones establecidas por set y al terminarlos bajara, ira hacia su DB (bajo el rack de la cuerda) y la sujetara e iniciara a realizar sus DB Snatch alternando la mano en cada rep hasta completar las repeticiones establecidas por set, al terminar la colocara en posición de over head con el brazo derecho para en esa posición desplazarse realizando lunges hasta cruzar la línea establecida para las 10 yardas, deberá bajarla al piso, dar media vuelta y subirla de nuevo a posición de over head con el brazo izquierdo para en esa posición desplazarse realizando lunges hasta cruzar la línea de inicio, en el segundo set deberá avanzar con el brazo derecho en over head ejecutando lunges hasta cruzar la línea establecida para las 20 yardas, deberá bajarla al piso, dar media vuelta y subirla de nuevo a posición de over head con el brazo izquierdo para en esa posición desplazarse realizando lunges hasta cruzar la línea de inicio, en el tercer set deberá avanzar con el brazo derecho en over head ejecutando lunges hasta cruzar la línea establecida para las 30 yardas, deberá bajarla al piso, dar media vuelta y subirla de nuevo a posición de over head con el brazo izquierdo para en esa posición desplazarse realizando lunges hasta cruzar la línea de inicio. El score será el tiempo que marque el cronometro al culminar la carga establecida.

RANGOS DE MOVIMIENTO

Knees to Chest:

El atleta deberá comenzar colgado de la barra con los brazos completamente extendidos y elevar las rodillas hasta que contacten claramente su torso, al recobrar en eipping sus pies deben pasar por detrás de la línea de sujeción.

- NO REP:
 - Si no hay extensión de brazos al estar colgado.
 - Si las rodillas no contactan claramente el torso.
 - 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.

DB Snatch:

Los atletas deberán comenzar de pie en extensión total, bajar sujetar con la mano la Dumbbell 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.

Over Head Walking Lunges:

El atleta deberá sujetar una mancuerna e iniciar en posición Over head (brazo extendido hacia arriba con el codo bloqueado), avanzará haciendo contacto con el piso con una rodilla en cada paso y al hacer el cambio de pierna deberá existir al menos un momento una vertical completa (rodillas, cadera y brazo extendidos).

- NO REP:
 - Si no se muestra extensión de cadera rodillas en cada paso.
 - Si no hay contacto claro con el piso de la rodilla en cada paso.
 - Si no mantiene el brazo extendido durante la ejecución.
 - Si no cruzan completamente la línea establecida con ambos pies.
 - Si la mancuerna no se mantiene arriba o baja mas que la parte superior de la cabeza.

WORKOUT 2 LIKE AMANDA

PRINCIPIANTE	INTERMEDIO	MASTER	AVANZADO
FOR TIME:	FOR TIME:	FOR TIME:	FOR TIME:
30-20-10	20-15-10	20-15-10	15-10-5-
HR Push ups	Pull ups	Pull ups	Bar MU
30-20-10	Power Snatch 95/65	Power Snatch 95	Power Snatch 135
Power Snatch 75/55			

WORKOUT 2.1 MAXOH

In Remain Time:	In Remain Time:	In Remain Time:	In Remain Time:
Max reps of OHS	Max reps of OHS	Max reps of OHS	Max reps of OHS

DESARROLLO PRINCIPIANTES E INTERMEDIOS

El atleta estará debajo del rack, a la señal de 3, 2, 1, el cornómetro comienza a avanzar y el atleta deberá bajar al piso para realizar sus Hand Release push ups o colgarse para realizar sus pull ups o Bar Muscle ups según sea su categoría, al terminar las repeticiones establecidas, deberá trasladarse a su barra para comenzar a ejecutar sus Power Snatch y así sucesivamente hasta completar sus 3 rounds, al terminar su último Snatch, debe bajar la barra y se tomará el tiempo parcial que haya utilizado para este bloque, siendo este el Score 1 de este workout. Después tendrá el resto del tiempo que falte para llegar a los 10 minutos para realizar la máxima cantidad de Over head Squat posibles, siendo este el Score 2 de este workout.

RANGOS DE MOVIMIENTO

Hand Release Push Up:

El atleta deberá comenzar en posición de plancha, bajar hasta que todo su pecho toque el piso, despegar las manos, volverlas a colocar en el piso y subir extendiendo brazos por completo con control sin que suba primero su cadera o su pecho.

- NO REP:
 - Si el pecho no toca el piso.
 - Si las manos no se despegan del piso.
 - Si al momento de subir no se muestra control y sube como gusano.
 - Si despegan las puntas de los pies del piso.

Pull Ups:

El atleta deberá comenzar colgado de la barra con los brazos completamente extendidos y de un jalón llevar su barbilla por encima de la barra. Podrá usar kipping, butterfly o hacerlos estrictos.

- NO REP:
 - Si no hay extensión de brazos al estar colgado.
 - Si la barbilla no rebasa la barra.

Bar Muscle up:

El atleta deberá comenzar colgado de la barra con los brazos completamente extendidos y de un jalón subir hasta extender los brazos por encima de la barra con los hombros por delante de la barra

- NO REP:
 - Si no hay extensión de brazos al estar colgado.
 - Si no extiende la barra al estar por encima.
 - Si hace una pausa en la fase de dip que se considere descanso o se suelte

Power Snatch:

El atleta deberá comenzar de pie de frente a la barra, agacharse para tomarla con ambas manos 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, el atleta deberá bajar la barra.

- NO REP:
 - Si no hay extensión de brazos, rodillas y cadera cuando presenta.
 - 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.

Over Head Squat:

El atleta deberá iniciar con la barra en posición de over head (con los brazos extendidos, cadera abierta y rodillas extendidas) y hacer un squat profundo rompiendo la línea paralela de la rodilla con la cadera y regresar a la posición inicial.

- NO REP:
 - Si la cadera no rompe el paralelo de la línea de las rodillas.
 - Si no hay extensión completa de rodillas, cadera y brazos en la vertical.

WORKOUT 3

JUMPING GRACE

PRINCIPIANTE	INTERMEDIO	MASTER	AVANZADO
FOR TIME:	FOR TIME:	FOR TIME:	FOR TIME:
30 Box Jumps over 20"	30 Box Jumps over 24"	30 Box Jumps over 24"	30 Box Jumps over 24"
30 Clean & Jerk 95/65	30 Clean & Jerk 115/85	30 Clean & Jerk 105	30 Clean & Jerk 135
30 Box Jumps over 20"	30 Box Jumps over 24"	30 Box Jumps over 24"	30 Box Jumps over 24"
CAP: 7 min.	CAP: 7 min.	CAP: 7 min.	CAP: 7 min.

DESARROLLO

El atleta deberá estar detrás de su caja de frente a ella, a la señal de 3, 2, 1, el atleta se comenzara a ejecutar sus 30 box jumps over, los puede realizar de frente o de lado, al terminar debe acercarse a su barra para comenzar a realizar Grace (30 Clean & Jerk) con el peso establecido por categoria, al culminar deberá regresar a la caja para completar nuevamente 30 Box Jumps over. El score será el tiempo que tarde en completar la carga establecida.

RANGOS DE MOVIMIENTO

Clean & Jerk:

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 subir la barra a posición de over head con los brazos bloqueados, rodillas extendidas y cadera abierta, para lo cual podrá usar cualquier variante (Prees, Push Press, Push Jerk o Split Jerk).

- 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 el atleta baja la barra por detrás de su cuerpo.
 - Si ambos pies no están paralelos al presentar el movimiento.

Box jump over:

Los atletas deberán comenzar de pie detrás de la caja, 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.

- 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 por arriba.
 - Si al subir se recargan con la mano sobre la pierna.

WORKOUT 4 THE LYCAN POWER

PRINCIPIANTE	INTERMEDIO	MASTER	AVANZADO
For Time:	For Time:	For Time:	For Time:
1-2-3-2-1	1-2-3-2-1	1-2-3-2-1	1-2-3-2-1
Rope Climb	Rope Climb	Rope Climb	Rope Climb
10-20-30-20-10	10-20-30-20-10	10-20-30-20-10	10-20-30-20-10
Carry Yoke (yardas)	Carry Yoke (yardas)	Carry Yoke (yardas)	Carry Yoke (yardas)
CAP: 7 min.	CAP: 7 min.	CAP: 7 min.	CAP: 7 min.

DESARROLLO

El atleta deberá estar debajo del rack de pull ups, a la señal de 3, 2, 1, el atleta se dirigirá a la cuerda para realizar 1 rope climb, al bajar debe llegar al Yoke para cargarlo con el peso detrás de la nuca y avanzar con el sin que toque el piso hasta que sus dos pies crucen la línea de 5 yardas, lo debe bajar, dar media vuelta (sin cargar el yoke) cargarlo nuevamente y avanzar de regreso a la línea de inicio para completar 10 yardas, deberá regresar a la cuerda para realizar 2 rope climb, al bajar debe llegar al Yoke para avanzar con el sin que toque el piso hasta que sus dos pies crucen la línea de 10 yardas, lo debe bajar, dar media vuelta (sin cargar el yoke) cargarlo nuevamente y avanzar de regreso a la línea de inicio para completar 20 yardas, deberá regresar a la cuerda para realizar 3 rope climb, al bajar debe llegar al Yoke para avanzar con el hasta que sus dos pies crucen la línea de 15 yardas, lo debe bajar, dar media vuelta y avanzar con el de regreso a la línea de inicio para completar 30 yardas, y así sucesivamente hasta completar la ronda de 2 rope climb con 20 yardas y finalizar con la de 1 rope climb y 10 yardas. El score será el tiempo que tarde en completar la carga establecida y regresar a la línea donde inicio el workout.

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 sujetar la cuerda con el puño completo después de la marca establecida.

- NO REP:
 - Si no toca la línea indicada (rack en intermedios y avanzados)
 - Si no pasa toda una mano sujeta a la cuerda la línea establecida (principiantes)

Carry Yoke:

El atleta deberá cargar el yoke colocando el sujetador tras la nuca, levantarlo completamente del piso y avanzar con el sin que ninguna base toque o se deslice sobre el piso hasta cruzar la línea indicada con ambos pies.

- NO REP:
 - Si no cruza la línea con los dos pies cargando el yoke
 - Si desliza o contacta el piso antes de cruzar la línea indicada y sigue avanzando. (el juez lo regresará la distancia que sea determinada)

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 of Nomadas Team and Owner of Concept to Win)

EVENT DIRECTOR & HEAD COACH

Alfonso Cabello

(Owner of Cerberus FC and Director of IRX Fitness)

EVENT DIRECTOR & STAFF LEADER