



TETAKAWI

20 GAMES 25

BY CFET 8

PLAYBOOK

Bienvenidos a la primera competencia realizada por CF 87 enfocada en atletas de categoría femenil y varonil, en parejas H/H y M/M cuyo nombre es *TETAKAWI GAMES*.

Continuando con el protocolo de bienvenida daremos mención de información importante para el desarrollo previo de competencia y durante la misma:

- Junta previa:

Jueves 01 de mayo

Horario por confirmar (transmisión en vivo por Instagram de CF87).

- Registro:

Viernes 02 de mayo

Horario: 17:00 hrs a 20:00 hrs.

Lugar: Hotel Armida (Gamma)

Dirección: Carretera Internacional Salida al Norte S/N, Col. Delicias, Guaymas, Sonora 85427.

*Es de carácter obligatorio la asistencia al registro.

17:00 hrs. Inicio de registro, firma de carta responsiva, entrega de kit atletas y de placa con el número correspondiente para la carrera del wod 1(cuyo número debe de coincidir con el nombre y número que aparezca en pantalla durante el día de registro).

17:30 Toma de fotografía a todos los atletas inscritos.

Te mostraremos el desarrollo de competencia en cuanto a wods, estándares de movimientos, reglas, detalles propios del evento. Importante darle lectura completa previa a junta para poder despejar cualquier duda y estar enterados a detalle del flujo del mismo.

¡Gracias atletas por participar en nuestra primera edición y les deseamos mucho éxito!

REGLAMENTO

Para poder participar en la competencia todos los atletas deberán firmar una carta responsiva y conformidad con los reglamentos de la competencia.

Todos los atletas deberán de comportarse de manera correcta durante toda la competencia, cualquier comportamiento inapropiado ya sea físico o verbal hacia miembros de la organización, jueces, staff o cualquier otro atleta o espectador. Será motivo de descalificación del competidor.

Los estándares y rangos de movimientos están incluidos en este documento, cualquier duda será revisada en la junta previa.

Todos los atletas realizaran los 3 eventos y para evento final avanzaran solo los 5 mejor posicionados de cada categoría.

En dado caso que un atleta no se presente a un evento, podrá seguir participando en la competencia, pero sin derecho a sumar puntos.

ACLARACIONES

Para cualquier aclaración acerca de algún resultado o publicación. Presentarse al área de control para exponer la situación.

Serán tomadas en cuenta las aclaraciones en las siguientes situaciones:

- 1) Al terminar tu evento el atleta deberá anotar en la scorecard "no estoy de acuerdo con el score" o negarse a firmar.
- 2) El atleta solamente tendrá 20 min después de haber terminado su categoría para solicitar aclaraciones.
- 3) Se aceptarán vídeos como prueba, siempre y cuando sea evidencia clara, no se pierda de enfoque el atleta, sin salir de la toma y con vídeo completo de dicho participante; pero así mismo de presentar el video, se tomarán en cuenta las NO REP que puedan aparecer en el mismo.

*Únicamente se revisarán aclaraciones propias del atleta.

DESEMPEATE (PARA FINAL)

En caso de empate, el primer criterio de desempate será la mejor posición que se haya obtenido en el evento 1.

EVENTO 1

“LETS FINISH TOGETHER”

2K BEACH RUN

Este evento inicia con ambos atletas tomados de una cinta la cual no deberán soltar durante el recorrido; al cruzar la meta estos deberán de seguir tomados de la cinta para detener el tiempo.

Los atletas comenzarán a correr con separación de un minuto entre categorías por lo cual deberán de estar preparados en línea detrás de meta todas las categorías al dar inicio; dicho evento contara con un software para medir los tiempos y en caso de empates con cámara en línea de meta.

EVENTO 2

“LIFT ME UP”

COMPLEX CLEAN, HANG CLEAN Y FRONT SQUAT (CAT. ROOKIE/ INTER).

COMPLEX SNATCH, HANG SNATCH Y OHS (CAT. LIBRE).

Este evento da inicio con barra libre para ambos competidores, cada competidor tendrá una ventana de tres minutos para construir un RM de dicho complex, ambos atletas pueden ayudar al otro a cargar y descargar su barra.

Deberán realizar el complex sin fallar ningún movimiento, hacer extensión completa en los tres movimientos, los clips en barra obligatorios al cargar, así como al final contar con la aprobación de su juez, en caso de lo contrario se marcará como NO REP.

No se puede bajar el peso de la barra una vez hayan intentado levantar un peso.

El atleta 2 no puede empezar hasta que pasen los 3 minutos del primer atleta, pero puede iniciar con la barra cargada del atleta anterior; cada equipo contara con un set de discos de 55, 45, 35, 25, 15 y 10 libras.

SNATCH: Extensión de cadera, hombros bloqueados.

FRONT SQUAT Y OHS: En ambos movimientos los atletas deberán de romper paralelo para contar como REP.

EVENTO 3

“YOU GO, I GO”

AMRAP 6

Este evento cada atleta terminará una ronda completa de 5 double db clean and jerks, 5 burpees box jumps y 20 dobles (40 sencillos), mientras el atleta 2 descansa. Una vez terminé su ronda completa el primer atleta, el segundo puede salir a iniciar su ronda respectiva y así continúan en este ciclo durante 6 minutos.

5	DOUBLE DB CLEAN & JERKS
5	BURPEE BOX JUMPS
20/40	DUS/SUS

ROOKIES	30/20s
INTER	35/25s
LIBRE	50/35s

Caja 20" rookies general (categoría rookie mujer pueden hacer step overs).

Caja 20/24" intermedio y libre general.

D. DB CLEAN & JERKS: Ambas cabezas de la mancuerna deben tocar el suelo de manera simultánea, marcar el clean en hombros y llevar arriba de la cabeza haciendo completa extensión de codos y marcar extensión de brazos a la línea de las orejas.

Penalización por dejar caer las mancuernas

BURPEE BOX JUMPS OVER: Deben hacer contacto en el suelo en el burpee, ambos pies deben de hacer contacto en la caja en el box jump o step over y no se pueden apoyar manos en rodillas para levantarse del burpee ni para apoyarse al subirse a la caja para el step over.

DUS/SUS: Si el atleta se tropieza en los saltos dobles o sencillos, la cuenta se reinicia en la repetición anterior al tropiezo(la repetición donde te tropiezas no cuenta como rep).

EVENTO 4

“LA FINAL”

...