



# **PLAYBOOK**

## **SALAMANCA FIT FEST 2023**

### **CATEGORÍA PRINCIPIANTES**

#### **Event 1.**

**For time:**

**Relevos (H-M) (H-H)**

**Partner 1: (H-M)**

**For time:**

**21-15-9**

**Partner Deadlift @205lbs**

**Synchro Bar Facing Burpees**

**Then**

**Partner 2. (H-H)**

**For time:**

**45 Partner Deadlift @225lbs**

**45 Synchro Bar Facing Burpees**

**Tc : 10 min**

#### **FLOW\***

A la cuenta de 3, 2, 1, go... los atletas saldrán desde el mat de inicio para correr a la primera barra con el peso cargado de 205lbs, donde realizaran 21 Partner Deadlift (el lado de la atleta femenil tendrá menos peso) al concluir los 21 Partner DL realizaran en la misma estación 21 Synchro Bar Facing Burpees, para posteriormente realizar 15 DL de la misma forma, 15 Synchro bar facing burpees y concluir con una ronda mas de 9 repeticiones de cada ejercicio.

Al concluir con todas las repeticiones correrán al mat final para liberar a la pareja numero dos que esta integrada por 2 hombres.

La segunda pareja tendrá que mover la barra a la segunda estación donde tendrán que cargar la barra con mas peso (Solo se agregara mas peso en el lado que utilizo la atleta mujer de la pareja uno)

Una vez cargado el peso tendrán que realizar 45 Partner DL en el mismo lugar y posteriormente concluir con 45 Synchro Bar Facing Burpees, para correr al mat final y marcar el tiempo del evento. El score sera el tiempo total al concluir las 2 parejas, y el tie-break es el tiempo en el que termine la pareja 1. En caso de no terminar el evento dentro del Cap establecido, cada repetición sera asignado como 1 segundo en el tiempo final después del cap.



# **PLAYBOOK**

## **SALAMANCA FIT FEST 2023**

### **ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO**

#### **PARTNER DEADLIFT:**

Este movimiento inicia con la barra en el suelo con los brazos totalmente extendidos y bloqueados, y concluye con la extensión de los 2 atletas (extensión de rodillas, cadera y hombros detrás de la barra). No se permite agarre cruzado entre atletas, ósea que cada atleta deberá agarrar su lado de la barra sin formar una X entre los 2 atletas con las manos.

#### **NO REPS:**

*Serán consideradas las reps inválidas si:*

- Alguno de los atletas flexiona los codos o no mantiene los brazos extendidos durante la ejecución del movimiento.
- Alguno de los 2 atletas no extiende completamente rodillas, cadera o que no terminen con los hombros por detrás de la barra.
- Alguno de los 2 atletas rebota la barra para sacar ventaja o no toca al mismo tiempo el suelo.
- Si la sueltan antes de alcanzar la extensión completa alguno de los 2 atletas.

#### **SYNCHRO BAR FACING BURPEES**

Los 2 atletas empiezan la repetición del mismo lado de la barra, viendo hacia la barra (BAR FACING) los 2 atletas deben tocar el piso con el pecho al mismo tiempo al menos durante algún momento de la repetición para que se puedan levantar y brincar al otro lado de la barra, el brinco no tiene que ser sincronizado y en esta categoría se permite step sobre la barra para cruzarla, solamente que si un atleta se tira la piso primero tiene que esperar a su compañero para poderse levantar, de lo contrario la repetición no sera valida. Se permite step también para bajar y subir del burpee.



# **PLAYBOOK**

## **SALAMANCA FIT FEST 2023**

### **NO REPS:**

*Serán consideradas las reps inválidas si:*

- Alguno de los atletas se levanta antes de que su compañero toque el piso con el pecho.
- Alguno de los atletas no toque el piso con el pecho durante la repetición.



# **PLAYBOOK**

## **SALAMANCA FIT FEST 2023**

### **CATEGORÍA ESCALADOS**

**Event 1.**

**For time:**

**Relevos (H-M) (H-H)**

**Partner 1: (H-M)**

**For time:**

**21-15-9**

**Partner Deadlift @255lbs**

**Synchro Bar Facing Burpees**

**Then**

**Partner 2. (H-H)**

**For time:**

**45 Partner Deadlift @275lbs**

**45 Synchro Bar Facing Burpees**

**Tc : 10 min**

#### **FLOW\***

A la cuenta de 3, 2, 1, go... los atletas saldrán desde el mat de inicio para correr a la primera barra con el peso cargado de 255lbs, donde realizaran 21 Partner Deadlift (el lado de la atleta femenil tendrá menos peso) al concluir los 21 Partner DL realizaran en la misma estación 21 Synchro Bar Facing Burpees, para posteriormente realizar 15 DL de la misma forma, 15 Synchro bar facing burpees y concluir con una ronda mas de 9 repeticiones de cada ejercicio.

Al concluir con todas las repeticiones correrán al mat final para liberar a la pareja numero dos que esta integrada por 2 hombres.

La segunda pareja tendrá que mover la barra a la segunda estación donde tendrán que cargar la barra con mas peso (Solo se agregara mas peso en el lado que utilizo la atleta mujer de la pareja uno)

Una vez cargado el peso tendrán que realizar 45 Partner DL en el mismo lugar y posteriormente concluir con 45 Synchro Bar Facing Burpees, para correr al mat final y marcar el tiempo del evento. El score sera el tiempo total al concluir las 2 parejas, y el tie-break es el tiempo en el que termine la pareja 1. En caso de no terminar el evento dentro del Cap establecido, cada repetición sera asignado como 1 segundo en el tiempo final después del cap.



# **PLAYBOOK**

## **SALAMANCA FIT FEST 2023**

### **ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO**

#### **PARTNER DEADLIFT:**

Este movimiento inicia con la barra en el suelo con los brazos totalmente extendidos y bloqueados y concluye con la extensión de los 2 atletas (extensión de rodillas, cadera y hombros detrás de la barra). No se permite agarre cruzado entre atletas, ósea que cada atleta deberá agarrar su lado de la barra sin formar una X entre los 2 atletas con las manos.

#### **NO REPS:**

*Serán consideradas las reps inválidas si:*

- Alguno de los atletas flexiona los codos o no mantiene los brazos extendidos durante la ejecución del movimiento.
- Alguno de los 2 atletas o extiende completamente rodillas, cadera y terminan con los hombros por detrás de la barra.
- Alguno de los 2 atletas rebota la barra para sacar ventaja o no toca al mismo tiempo el suelo.
- Si la sueltan antes de alcanzar la extensión completa alguno de los 2 atletas.

#### **SYNCHRO BAR FACING BURPEES**

Los 2 atletas empiezan la repetición del mismo lado de la barra, viendo hacia la barra (BAR FACING) los 2 atletas deben tocar el piso con el pecho al mismo tiempo al menos en algún momento de la repetición para que se puedan levantar y brincar al otro lado de la barra, el brinco no tiene que ser sincronizado y en esta categoría NO se permite step sobre la barra para cruzarla, si un atleta se tira al piso primero, tiene que esperar a su compañero para poderse levantarse, de lo contrario la repetición no sera valida. Se permite step para bajar y subir del burpee.



# **PLAYBOOK**

## **SALAMANCA FIT FEST 2023**

### **NO REPS:**

*Serán consideradas las reps inválidas si:*

- Alguno de los atletas se levanta antes de que su compañero toque el piso con el pecho.
- Alguno de los atletas no toque el piso con el pecho durante la repetición.



# **PLAYBOOK**

## **SALAMANCA FIT FEST 2023**

### **CATEGORÍA INTERMEDIOS**

#### **Event 1**

**For time:**

**Relevos (H-M) (H-H)**

**Principiante:**

**Partner 1:**

**For time:**

**21-15-9**

**Partner Deadlift @275lbs**

**Synchro Bar Facing Burpees**

**Then**

**Partner 2.**

**For time:**

**45 Partner Deadlift @295lbs**

**45 Synchro Bar Facing Burpees**

**Tc : 10 min**

#### **FLOW\***

A la cuenta de 3, 2, 1, go... los atletas saldrán desde el mat de inicio para correr a la primera barra con el peso cargado de 275lbs, donde realizaran 21 Partner Deadlift (el lado de la atleta femenil tendrá menos peso) al concluir los 21 Partner DL realizaran en la misma estación 21 Synchro Bar Facing Burpees, para posteriormente realizar 15 DL de la misma forma, 15 Synchro bar facing burpees y concluir con una ronda mas de 9 repeticiones de cada ejercicio.

Al concluir con todas las repeticiones correrán al mat final para liberar a la pareja numero dos que esta integrada por 2 hombres.

La segunda pareja tendrá que mover la barra a la segunda estación donde tendrán que cargar la barra con mas peso (Solo se agregara mas peso en el lado que utilizo la atleta mujer de la pareja uno)

Una vez cargado el peso tendrán que realizar 45 Partner DL en el mismo lugar y posteriormente concluir con 45 Synchro Bar Facing Burpees, para correr al mat final y marcar el tiempo del evento. El score sera el tiempo total al concluir las 2 parejas, y el tie-break es el tiempo en el que termine la pareja 1. En caso de no terminar el evento dentro del Cap establecido, cada repetición sera asignado como 1 segundo en el tiempo final después del cap.



## **PLAYBOOK**

### **SALAMANCA FIT FEST 2023**

#### **ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO**

##### **PARTNER DEADLIFT:**

Este movimiento inicia con la barra en el suelo con los brazos totalmente extendidos y bloqueados y concluye con la extensión de los 2 atletas, (extensión de rodillas, cadera y hombros detrás de la barra). No se permite agarre cruzado entre atletas, ósea que cada pareja deberá agarrar su lado de la barra sin formar una X entre los 2 atletas con las manos.

##### **NO REPS:**

*Serán consideradas las reps inválidas si:*

- Alguno de los atletas flexiona los codos o no mantiene los brazos extendidos durante la ejecución del movimiento.
- Alguno de los 2 atletas o extiende completamente rodillas, cadera y terminan con los hombros por detrás de la barra.
- Alguno de los 2 atletas rebota la barra para sacar ventaja o no toca al mismo tiempo el suelo.
- Si la sueltan antes de alcanzar la extensión completa alguno de los 2 atletas.

##### **SYNCHRO BAR FACING BURPEES**

Los 2 atletas empiezan la repetición del mismo lado de la barra, viendo hacia la barra (BAR FACING) los 2 atletas deben tocar el piso con el pecho al mismo tiempo al menos en algún momento de la repetición para que se puedan levantar y brincar al otro lado de la barra, el brinco no tiene que ser sincronizado y en esta categoría NO se permite step sobre la barra para cruzarla, si un atleta se tira al piso primero, tiene que esperar a su compañero para poderse levantarse, de lo contrario la repetición no será válida. Se permite step para bajar y subir del burpee.