



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

CATEGORÍA PRINCIPIANTES

5 sets
Every 3' until 50 reps
(15 minutes)
200 mts run together
H: Max effort Clean and Jerk
M: Max effort Snatch

Barbell
Hombres #75 lbs
Mujeres #55 lbs

FLOW

La pareja saldrá a correr en conjunto para posteriormente llegar a sus barras y de forma sincronizada realizar, el hombre clean and jerk y la mujer snatch, siendo la extensión su punto de sincronización. Al terminar la ventana de 3 minutos, volverán a repetir el proceso, las repeticiones realizadas en cada ventana se irán sumando hasta completar 50 reps; y ese será su score.

*** No podrán realizar cambios de movimiento entre atletas.**

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

RUN

Podrán utilizar cualquier tipo de técnica de carrera, mientras lo hagan juntos sin separarse una distancia mayor a 1 m, para evitar una sanción.

Deberán correr por la ruta marcada y no buscar atajos, se podrá rebasar por la línea indicada por el director deportivo.



PLAYBOOK
INDEPENDENCIA GAMES 2024
21-22 SEPTIEMBRE

NO REPS o PENALIZACIONES

El equipo puede recibir una penalización si:

- Si la distancia corriendo no lo hacen juntos o si esta es mayor de 1 m entre ambos, por lo que deberán ir tomados de un cordón.
- Si empujan, insultan o tienen alguna actitud antideportiva con algún otro equipo, dentro o fuera de su heat.
- Si toman algún atajo o recorte de la ruta trazada.

CLEAN AND JERK

El atleta deberá subir la barra arriba de los hombros y posteriormente llevarla arriba de la cabeza, en donde podrá esperar al compañero para marcar la sincronía del movimiento.

NO ESTAN permitidos, ningún tipo de hang, es decir, la barra debe tocar nuevamente el piso para realizar una rep nueva.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si la barra toca el piso primero de un lado y luego del otro lado, demostrando que el atleta no tiene control de la carga.
- Si no hay sincronía en el movimiento en el momento de la extensión, es decir que uno baje la barra antes que el otro.
- El atleta no extiende las rodillas al terminar su jerk y baja la barra antes.
- Si el atleta rebota la barra para hacer una nueva repetición.
- Si tiran las barras de arriba de la cabeza, deberán bajar las barras hasta la posición de cadera y soltarlas.
- Si la última repetición antes de terminar el cap, tiran la barra.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

SNATCH

El atleta deberá subir la barra desde el piso hasta llevarla arriba de la cabeza, sin ningún tipo de pausas en posición de front rack.

NO ESTAN permitidos, ningún tipo de hang, es decir, la barra debe tocar nuevamente el piso para realizar una rep nueva.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si la barra toca el piso primero de un lado y luego del otro lado, demostrando que el atleta no tiene control de la carga.
- Si el atleta realiza una pausa en front rack y después sube la barra arriba de la cabeza.
- Si no hay sincronía en el movimiento en el momento de la extensión, es decir que uno baje la barra antes que el otro.
- El atleta no extiende las rodillas al terminar su extensión.
- Si el atleta rebota la barra para hacer una nueva repetición.
- Si tiran las barras de arriba de la cabeza, deberán bajar las barras hasta la posición de cadera y soltarlas.
- Si la última repetición antes de terminar el cap, tiran la barra.



PLAYBOOK
INDEPENDENCIA GAMES 2024
21-22 SEPTIEMBRE

CONSIDERACIONES POR CATEGORÍA

INTERMEDIOS.

Las repeticiones sincronizadas a cumplir suben a 60 en los 5 sets, bajo los pesos:

Clean and jerk (hombres): 95 lbs

Snatch (mujeres): 65 lbs

AVANZADOS.

El equipo completo sale a correr, al realizar los levantamientos sólo dos trabajan de forma sincronizada. El primer set de levantamientos se tendrá que realizar entre la dupla hombre - mujer, el segundo set hombre - hombre y así alternar la dupla en cada set hasta completar 60 reps.

Clean and jerk (hombres): 105 lbs

Snatch (mujeres): 85 lbs

MASTERS

Las repeticiones son sólo de clean and jerk y son 60 reps a cumplir en los 5 sets, bajo el peso:

Clean and jerk : 105 lbs