



PLAYBOOK

*Playbook Beginning 2025*

## ATLETAS...

Les damos la más cordial bienvenida a la edición 2025 de Begining. En este documento les hacemos llegar el reglamento y detalles del desarrollo de los eventos. Es importante que lo lean con mucha atención para que puedan desempeñarse sin ningún problema durante la competencia.

Esperamos que el evento sea un éxito y se vayan satisfechos con su desempeño.

## REGLAMENTO

- A. Los atletas deberán cumplir con el registro completo, ademas llevar el reglamento impreso y firmado al recoger su kit, 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 de cada atleta contar con el equipo extra necesario para la competencia.
- D. Cada 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 workouts, por lo cual tendrán prohibido interactuar con ellos.
- 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 descalificado el equipo.
- H. El puntaje será publicado en la página <https://wodreps.com/> Deberán esperar 20 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. No se aceptará el uso de videogramaciones para aclarar scores.

## DUDAS Y ACLARACIONES

Para cualquier duda o aclaración acerca de algún puntaje de los eventos, deberá acudir con el Head Judge e indicar a detalle lo acontecido. Las dudas o aclaraciones deberán hacerse al final de cada WOD, ya que al finalizar todos los heats de cada WOD e iniciar el 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 5 eventos. Se Calificará de forma directa en base a todos los eventos ejecutados, tomando en cuenta el puntaje de cada uno.

**Nota:** Se hará un evento (workout) final a la cual se dará a conocer después del cierre de registro.

## WORKOUT 1

### PRINCIPIANTE – INTERMEDIO - MASTER

#### AMRAP 16 MIN

Max Metters Row (entre los dos) → Cada 4 min. Correr una vuelta

### AVANZADOS – LIBRE

#### Completa AMRAP 12 MIN

Max Metters Row → Cada 3min. Correr una vuelta

### DESARROLLO

Ambos atletas estarán detrás de la línea de salida y a la señal saldrán corriendo (en el caso de parejas, juntos) para completar el recorrido establecido (una vuelta). Al regresar se colocaran en su respectiva remadora para comenzar a sumar la maxima cantidad de metros posibles dentro del tiempo restante por set (4 min. en parejas / 3 min. en individual) a completarse el tiempo, deberán salir corriendo nuevamente para poder regrrsar a la remadora nuevamente, así deberán completar 4 sets. En el caso de parejas podrán hacer relevo en el remo cuando quieran dentro del tiempo remanente, sin ser obligado.

El score de este workout será la suma total de metros realizados en cada ronda.

Nota:

- Los atletas en parejas NO podrán separarse mas de 10m durante el recorrido.
- En el remo, el atleta que descansa deberá estar detrás de su compañero que esta remando todo el tiempo.

## WORKOUT 2

<b>PRINCIPIANTE - INTERMEDIO - MASTER</b>	<b>PESOS</b>
Completar 75 Shoulder to Over Head	
Rest 1 minuto	PPT 75/65
2 min. To Max Reps of Burpees Over Bar Sync	INT 95/75
<b>AVANZADO - LIBRE</b>	<b>Master 95/75</b>
Completar 50 Shoulder to Over Head	AVZ 135/95
Rest 1 minuto	Abierta 165
2 min. To Max Reps of Burpees Over Bar	

### DESARROLLO

Ambos atletas deberán estar detrás de la línea de inicio, a la señal, (en el caso de parejas) ambos deben salir y ubicarse detrás de su barra mirándose frente a frente, uno debe subir la barra y mantenerse sujetando la barra en Front Rack para que su compañero pueda iniciar a ejecutar los Shoulder to Over Head en cualquiera de sus variantes. A la señal (en el caso de individuales) deben salir y ubicarse detrás de su barra para subirla a posición de rack e iniciar a ejecutar los Shoulder to Over Head.

Nota: en el momento que paren de ejecutar Shoulder to Over Head, bajen la barra o cambien de movimiento; para poder continuar deberán ejecutar previamente:

- Principiantes: 10 Inch Worm Push ups Sincronizados
- Intermedios/Masters: 5 Wall Walks (el atleta que estaba en Front Rack Hold)
- Avanzados: 10m HSW Hombre o 5 Wall Walks Mujer.
- Abierta: 20m Hand Stand Walk

El Score será el tiempo que se tarden en completar las 75 repeticiones o las 50 según la categoría y regresar a la línea de inicio; solo tendrán 7 minutos para realizarlo.

Al terminar los 7 min de Cap, tendrán 1 minuto de recuperación. Para después iniciar con un bloque de 2 minutos en el cual deberán ejecutar de manera la máxima cantidad de Burpees over Bar (en el caso de parejas deberán ejecutarlos sincronizados).

El Score de este bloque será la máxima cantidad de burpees ejecutados de forma correcta dentro de los dos minutos.

## RANGOS DE MOVIMIENTO

### Shoulder to Over Head

Ambos atletas deberá comenzar con la barra en posición de front rack (piernas extendidas, cadera abierta y codos por delante de la barra), el que ejecuta deberá subir la barra hasta la posición de over head (piernas extendidas, cadera abierta y brazos extendidos hacia arriba con los codos bloqueados, manteniendo la barra en línea por encima de la cabeza), podrá usar cualquier variante (Strict Press, Push Press, Push Jerk o Split Jerk).

- NO REP:
  - Si su compañero no mantiene la barra en Front Rack mientras ejecuta.
  - Si no llega a la extensión completa antes de bajar la barra (rodillas, cadera, codos)
  - Si no se percibe la barra en línea con las demás articulaciones al presentar el movimiento.
  - Si los pies no están en línea al presentar el movimiento.

### Burpees over Bar

El atleta deberá comenzar de pie a un lado de su barra, bajar al piso (impulsando los dos pies al mismo tiempo o en step), tocar con el pecho el piso, levantarse (impulsando ambos pies al mismo tiempo o en step) y ponerse de pie para saltar con los pies juntos para cruzar hacia el otro lado de la barra.

- NO REP:
  - Si el pecho no toca el piso claramente (de forma sincronizada).
  - Si al cruzar la barra alguna parte de su cuerpo toca la barra.
  - Si al cruzar no genera un salto.

## WORKOUT 3

PRINCIPIANTE	INT - MAST	AVANZADO	LIBRE
12 Rope C. Progression	6 Rope Climb	3 Rope Climb w/vest	3 RC Leg Less w/vest
30 DB Deadlift 35/35	30 DB Deadlift 50/50	30 DB Deadlift 70/50	30 DB Deadlift 70
20m Farmer Walk	20m Farmer Walk	20m Farmer Walk	20m Farmer Walk
8 Rope C. Progression	4 Rope Climb	2 Rope Climb w/vest	3 RC Leg Less w/vest
30 DB Deadlift 35/35	30 DB Deadlift 50/50	30 DB Deadlift 70/50	30 DB Deadlift 70
20m Farmer Walk	20m Farmer Walk	20m Farmer Walk	20m Farmer Walk
4 Rope C. Progression	2 Rope Climb	1 Rope Climb w/vest	1 RC Leg Less w/vest
30 DB Deadlift 35/35	30 DB Deadlift 50/50	30 DB Deadlift 70/50	30 DB Deadlift 70
20m Farmer Walk	20m Farmer Walk	20m Farmer Walk	20m Farmer Walk

### DESARROLLO

Los atletas estarán en la línea de salida y a la señal deberán llegar a la cuerda para completar la cantidad de repeticiones establecidas de ascenso en su modalidad por categoría (en el caso de parejas de forma alternada). Al terminar se dirigirán a sus Dumbbells para comenzar a ejecutar las 30 Repeticiones de Deadlift (en el caso de parejas mientras uno ejecuta, el otro estará detrás del que ejecuta y las reps pueden ser en relevo en el momento que deseen sin tener un número mínimo específico por atleta) al terminar los deadlift deberán transportar las DB en farmer 10m hacia adelante, dar la vuelta pasando la marca y regresar para completar 20m (en el caso de parejas, un atleta deberá realizar 10m y cambiar de atleta en la marca para que este complete 10m de regreso) al terminar deberán bajar las DB e iniciar con el segundo round en la misma secuencia hasta completar las 3 rondas establecidas. Tendrán solo 8 minutos para poder completar la secuencia de repeticiones establecida.

El score será el tiempo en el que culminen, en caso de llegar al cap time se tomará como score la cantidad de repeticiones completadas de forma correcta dentro de los 8 minutos.

### RANGOS DE MOVIMIENTO

#### Rope Climbing Progression:

El atleta deberá estar de pie frente a la cuerda con esta pegada a su cuerpo, sujetar la cuerda y descender moviendo la sujeción de la cuerda sin mover la base (sus pies) hasta acostarse completamente en el piso con el cuerpo extendido y contactando claramente su espalda, después comenzar a subir jalando la cuerda sin mover su base (sus pies) hasta llegar a estar de pie con las piernas extendidas y cadera abierta.

**NO REP:**

- Si avanza o mueve la base durante el descenso o ascenso.
- Si no toca todo su cuerpo en el piso al bajar.
- Si no extiende todo su cuerpo al subir.

**Rope Climb:**

El atleta deberá sujetar la cuerda y trepar hasta la marca indicada o tocar el rack, es opcional hacer uso de tracción de los pies.

**NO REP:**

- Si no toca el rack al llegar a la parte superior.

**Rope Climb Leg Less:**

El atleta deberá sujetar la cuerda y trepar hasta la marca indicada o tocar el rack usando únicamente las manos, sin hacer uso de tracción de los pies.

**NO REP:**

- Si no toca el rack al llegar a la parte superior.
- Si aprieta con las piernas o pies la cuerda al subir.

**DB Deadlift:**

El atleta deberá sujetar ambas DB (una de cada lado del cuerpo) y cargarlas manteniendo los brazos extendidos hasta extender las rodillas, abrir la cadera creando una línea con el cuerpo y bajar para contactar el piso con al menos un extremo de las DB para poder iniciar de nuevo otra repetición.

**NO REP:**

- Si no extiende rodillas o cadera al presentar el movimiento.
- Si no toca el piso con ambas DB entre cada rep.
- Si deja caer las DB desde la extensión total.

**DB Farmer Walk:**

El atleta deberá sujetar las dos DB y cargarlas con los brazos extendidos a los costados sin que toquen el piso, avanzar hasta cruzar la línea establecida.

● **NO REP:**

- Si carga de otra manera las mancuernas.
- Si no cruza a su totalidad la marca establecida.
- Si baja las DB antes de la línea.

## WORKOUT 4

PRINCIPIANTE	INTERMEDIO/MASTER	AVANZADO/LIBRE
20 Knees to Chest Sync	5 Pull ups Sync	7 Pull ups/Chest to Bar
20 HR Push ups Sync	4 Toes to Bar Sync	7 Toes to Bar
9 Snatch Sync 65/45	3 Pull ups Sync	7 Muscle Ups
20 Knees to Chest Sync	9 Snatch Sync 75/65	9 Snatch Sync 115/75-135
20 HR Push ups Sync	5 Pull ups Sync	5 Pull ups/Chest to Bar
6 Snatch Sync 75/55	4 Toes to Bar Sync	5 Toes to Bar
20 Knees to Chest Sync	3 Pull ups Sync	5 Muscle Ups
20 HR Push ups Sync	6 Snatch Sync 95/75	6 Snatch Sync 135/95-155
3 Snatch Sync 95/65	5 Pull ups Sync	3 Pull ups/Chest to Bar
	4 Toes to Bar Sync	3 Toes to Bar
	3 Pull ups Sync	3 Muscle Ups
	3 Snatch Sync 115/85	3 Snatch Sync 155/115-185

Cap Time: 7 min.

## DESARROLLO

Los atletas estarán en la linea de salida y a la señal deberán llegar al rack para ejecutar:

- Principiantes: 20 Knees to Chest y 20 Hand Realise Push ups (sinronizados).
- Intermedio y Master : 5 Pull ups, 4 Toes to Bar, 3 Pull ups (sincronizados).
- Avanzados: 7-5-3 de Pull ups, Toes to Bar y Bar Muscle ups.
- Libre: 7-5-3 Chest to Bar, Toes to Bar y Bar Muscle ups de forma coontinua (complex).

Al terminar deberán desplazarse a sus barras para ejecutar 9 Snatch (sincronizados en caso de parejas), al terminar regresar al rack para iniciar el segundo round y así poder volver a las barras para ejecutar 6 Snatch y así mismo para el tercer rounds de 3 Snatch. El peso en cada bloque de Snatch va incrementando. Solo tendrán 7 min. Para completar las tres rondas.

El score será el tiempo en el que culminen los tres rounds, en caso de llegar al cap time se tomará como score la cantidad de repeticiones completadas de forma correcta dentro de los 7 minutos.

## RANGOS DE MOVIMIENTO

### Knee 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 e kipping 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.

#### **Hand Realise Push ups:**

Los atletas estarán en el piso uno al lado del otro, deberán bajar hasta que el pecho toque el piso, despegar las manos del piso, apoyarlas de nuevo y extender los brazos por completo.

- NO REP:
  - Si los dos pies se despegan del piso.
  - Si no llegan a extender los brazos al presentar el movimiento.
  - Si no despegan las manos del piso
  - Si suben sin tener el cuerpo en total horizontal.

#### **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.
  - Si no se muestra sincronización.

Nota: La sincronización se marcará cuando todos los atletas estén colgados de la barra con los brazos completamente extendidos al mismo tiempo y cuando las barbillas de los atletas rebasen la línea de la barra al mismo tiempo.

#### **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.

Nota: en parejas deben contactar los dos pies de cada atleta al mismo tiempo.

- 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.

#### **Chest to Bar:**

El atleta deberá comenzar colgado de la barra con los brazos completamente extendidos y de un jalón contactar el pecho claramente con la barra. Podrá usar kipping, butterfly o hacerlos estrictos.

- NO REP:
  - Si no hay extensión de brazos al estar colgado.
  - Si el pecho no contacta claramente la barra.
  - Si no se muestra sincronización.

#### **Bar Muscle Ups:**

El atleta deberá comenzar colgado de la barra con los brazos completamente extendidos y de un jalón llevar su cuerpo por encima de la barra con los brazos completamente extendidos.

- NO REP:
  - Si el atleta se recarga en la barra y se suelta antes de extender.
  - Si no hay extensión de brazos al estar colgado en el inicio.
  - Si no hay extensión de brazos arriba de la barra.
  - Si los talones del atleta rebasan la barra al momento del jalón.
  - Si no pasan los hombros por delante de la barra al presentar el movimiento.

#### **Snatch:**

El atleta deberá comenzar de pie de frente a la barra, agacharse para tomarla con ambas manos y llevarla de un solo movimiento por encima de su cabeza y extender brazos, rodillas y cadera. Una vez que el juez marca la REP, el atleta deberá bajar la barra. Podrá usar cualquier variante (Muscle Snatch, Power Snatch o Squat Snatch).

#### **NO REP:**

- Si no hay extensión de brazos, rodillas y cadera cuando tenga la barra por encima de su cabeza.
- Si la barra toca el torso, cabeza o los hombros al subir.
- Si el atleta tira la barra hacia atrás, esto será una REP anulada.
- Si la barra no toca el piso entre reps.

## WORKOUT 5

Cash In...	75 Box Jumps over 24/20"	50 Box Jumps over 30/24"			
Then...	<b>PPT</b>	<b>INT/MS</b>	<b>AVZ</b>	<b>LIBRE</b>	
2 Pts	Clean & Jerk	105/75	115/95	175/115	225
3 Pts	Clean & Jerk	115/95	135/115	205/135	245
5 Pts	Clean & Jerk	135/105	165/135	225/155	265

### DESARROLLO

Los atletas estarán en la línea de salida, a la señal deberán avanzar a la caja para comenzar a realizar las repeticiones establecidas por categoría de box jumps over (en el caso de Parejas deberán ser en conga: uno detrás del otro de cada lado de la caja), al terminarlas podrán comenzar a ejecutar sus levantamientos, los cuales: en pareja deberán ser alternando de uno en uno, pudiendo seleccionar cualquiera de los tres pesos diferentes, para cambiar de atleta deberán hacer relevo en la caja (donde uno está en espera) y así sucesivamente hasta que termine el tiempo. En el caso de los individuales podrán ejecutar 3 levantamientos en cualquiera de las barras y regresar a tocar la caja para poder seguir con otras tres reps y así sucesivamente hasta que se acabe el tiempo.

El score de este workout será la suma de puntos total de los levantamientos completados dentro de los 7 minutos.

### RANGOS DE 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 en 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.

### **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) y de ahí 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 (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 al terminar.
  - Si ambos pies no están paralelos al presentar el movimiento.

## **Competidores:**

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 Begining un gran evento!

**¡Let's WOD!**

**Atte:**

***Rodrigo Meza***

*(Coach and Owner of Freebox)*

**EVENT DIRECTOR**

***Juan Carlos Aviles***

*(Director of Concept to Win)*

**HEAD COACH**