



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

CATEGORÍA PRINCIPIANTES

FOR TIME

CAP 12'

5-4-3-2-1

Scaled rope climb

(Split as you wish)

5-10-15-20-25

Sync Push press #75/55

Perform 50 single under after each ROUNDS

(You go I go)

FLOW

El equipo saldrá del mat de inicio a la cuenta de 3, 2, 1... irán hacia la cuerda para realizar las reps de scaled rope climb las cuales podrán repartir entre ellos, este movimiento inicia con el atleta completamente acostado en el piso, escalara la cuerda con sus brazos procurando no flexionar ni cadera ni rodillas, hasta quedar completamente en extensión. Una vez completados los ascensos, ambos irán a la estación siguiente y llevarán las barras en front rack para realizar de forma sincronizada las repeticiones de push press, empujando la barra arriba de la cabeza hasta extender sus brazos completamente, en este punto se marcará la sincronía del movimiento. Despues de cada bloque de las escaleras descendente /ascendente, la pareja realizará 50 saltos sencillos, en dado caso de que uno de ellos tropiece e interrumpa el conteo, el compañero deberá continuar y así hasta completar los saltos. Este flujo se continuará hasta que ambas escaleras lleguen a su último bloque y realicen los últimos saltos para finalizar su workout.

Su score total será el tiempo en el que finalicen todas las reps o bien hasta que finalice el cap.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

SCALED ROPE CLIMB

La repetición inicia y termina con el atleta acostado en el piso, debe escalar la cuerda con las manos y lograr una extensión completa sin doblar cadera ni rodillas.

El atleta deberá mostrar un control del movimiento al iniciar una nueva rep y el equipo podrá hacer los cambios que ellos consideren.

NO REPS o PENALIZACIONES

Se consideran NO REPS los movimientos que contengan las siguientes faltas:

- Si el atleta hace alguna flexión durante el recorrido.
- Si no se completa la extensión en la parte superior del movimiento.

PUSH PRESS

La repetición iniciará con ambos atletas con la barra en front rack, ambos deberán empujar con un solo dip la Barra para llevarla por encima de su cabeza, en este punto del movimiento marcarán la sincronización del mismo.

Para iniciar una nueva repetición, deberán llevar la barra a front rack y completar la extensión de forma sincronizada.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si los brazos no se encuentran en extensión completa y la barra por arriba de la cabeza, la barra no deberá quedar por frente de ella.
- Si alguno de los atletas realiza un re-dip en el momento del catch.
- Si no existe sincronía en el movimiento, es decir si alguno de ellos baja la barra antes de que su compañero entienda.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

SINGLE UNDER

Los atletas deberán completar 50 saltos sencillos a la cuerda, saltando con ambos pies y pasando la cuerda debajo de ellos.

Si el atleta que se encuentra sumando reps, tropieza o falla su compañero deberá continuar con el trabajo y así hasta finalizar las reps solicitadas y deberán realizarse después de cada bloque.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si el atleta realiza otro tipo de salto, como alternar pies o saltar hacia atrás.
- Si no respetan la dinámica you go I go.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

CATEGORÍA INTERMEDIOS

FOR TIME

CAP 12'

5-4-3-2-1

Rope climb

(Split as you wish)

5-10-15-20-25

Sync Push press #95/65

Perform 50 double unders after each round

(You go I go)

FLOW

El equipo saldrá del mat de inicio a la cuenta de 3, 2, 1... irán hacia la cuerda para realizar las rope climb las cuales podrán repartir entre ellos, el atleta deberá subir la cuerda con ayuda de sus manos y piernas, tocando la estructura en la parte alta del rack. Una vez completados los ascensos, ambos irán a la estación siguiente y llevarán las barras en front rack para realizar de forma sincronizada las repeticiones de push press, empujando la barra arriba de la cabeza hasta extender sus brazos completamente, en este punto se marcará la sincronía del movimiento. Después de cada bloque de las escaleras descendente /ascendente, la pareja realizará 50 saltos dobles, en dado caso de que uno de ellos tropiece e interrumpa el conteo, el compañero deberá continuar y así hasta completar los saltos. Este flujo se continuará hasta que ambas escaleras lleguen a su último bloque y realicen los últimos saltos para finalizar su workout.

Su score total será el tiempo en el que finalicen todas las reps o bien hasta que finalice el cap.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

ROPE CLIMB

La repetición inicia con el atleta escalando la cuerda con ayuda de pies y manos, en la parte final, deberá tocar el rack con su mano para marcar la rep.

El atleta deberá bajar de la cuerda para iniciar una nueva rep y el equipo podrá hacer los cambios que ellos consideren.

NO REPS o PENALIZACIONES

Se consideran NO REPS los movimientos que contengan las siguientes faltas:

- Si el atleta no toca el rack para marcar la Rep.

PUSH PRESS

La repetición iniciará con ambos atletas con la barra en front rack, ambos deberán empujar con un solo dip la Barra para llevarla por encima de su cabeza, en este punto del movimiento marcarán la sincronización del mismo.

Para iniciar una nueva repetición, deberán llevar la barra a front rack y completar la extensión de forma sincronizada.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si los brazos no se encuentran en extensión completa y la barra por arriba de la cabeza, la barra no deberá quedar por frente de ella.
- Si alguno de los atletas realiza un re-dip en el momento del catch.
- Si no existe sincronía en el movimiento, es decir si alguno de ellos baja la barra antes de que su compañero entienda.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

DOUBLE Unders

Los atletas deberán completar 50 saltos dobles a la cuerda, saltando con ambos pies y pasando la cuerda debajo de ellos dos veces.

Si el atleta que se encuentra sumando reps, tropieza o falla su compañero deberá continuar con el trabajo y así hasta finalizar las reps solicitadas y deberán realizarse después de cada bloque.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si el atleta tropieza o no pasa los pies por arriba de la cuerda.
- Si no respetan la dinámica you go I go.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

CATEGORÍA AVANZADOS

FOR TIME

CAP 12'

5-4-3-2-1*

Rope climb

(Split as you wish)

5-10-15-20-25

Sync Push press #115/75

(2WORK-1REST)

Perform UB 50 double unders after each round

(You go I go)

Important: 3-2-1 should be legless

FLOW

El equipo saldrá del mat de inicio a la cuenta de 3, 2, 1... irán hacia la cuerda para realizar las rope climb las cuales podrán repartir entre ellos, el atleta deberá subir la cuerda con ayuda de sus y piernas, tocando la estructura en la parte alta del rack, los bloques de 3-2-1 de deberán ser legless, solo ayudándose con las manos y hasta después del toque en el rack podrán asistirse con las piernas. Una vez completados los ascensos, irán a la estación siguiente y dos de ellos llevarán las barras en front rack para realizar de forma sincronizada las repeticiones de push press, empujando la barra arriba de la cabeza hasta extender sus brazos completamente, en este punto se marcará la sincronía del movimiento, podrán hacer los cambios que consideren pertinentes. Despues de cada bloque de las escaleras descendente /ascendente, realizarán 50 saltos dobles, en dado caso de que uno de ellos tropiece e interrumpa el conteo, el compañero deberá continuar y así hasta completar los saltos. Este flujo se continuará hasta que ambas escaleras lleguen a su último bloque y realicen los últimos saltos para finalizar su workout.

Su score total será el tiempo en el que finalicen todas las reps o bien hasta que finalice el cap.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

ROPE CLIMB

La repetición inicia con el atleta escalando la cuerda con ayuda de pies y manos, en la parte final, deberá tocar el rack con su mano para marcar la rep.

El atleta deberá bajar de la cuerda para iniciar una nueva rep y el equipo podrá hacer los cambios que ellos consideren.

CONSIDERACIONES: En el caso del legless el ascenso sólo será con las manos y hasta posterior al toque en el rack deberá asistirse con las piernas.

El orden de los ascensos legless será el de 3-2-1 reps, es decir, los bloques finales.

NO REPS o PENALIZACIONES

Se consideran NO REPS los movimientos que contengan las siguientes faltas:

- Si el atleta no toca el rack para marcar la Rep.
- Si en el legless realiza un apretón con las piernas antes de tocar el rack.

PUSH PRESS

La repetición iniciará con ambos atletas con la barra en front rack, ambos deberán empujar con un solo dip la barra para llevarla por encima de su cabeza, en este punto del movimiento marcarán la sincronización del mismo.

Para iniciar una nueva repetición, deberán llevar la barra a front rack y completar la extensión de forma sincronizada.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si los brazos no se encuentran en extensión completa y la barra por arriba de la cabeza, la barra no deberá quedar por frente de ella.
- Si alguno de los atletas realiza un re-dip en el momento del catch.
- Si no existe sincronía en el movimiento, es decir si alguno de ellos baja la barra antes de que su compañero entienda.

DOUBLE Unders

Los atletas deberán completar 50 saltos dobles a la cuerda de forma unbroken, saltando con ambos pies y pasando la cuerda debajo de ellos dos veces.

Si el atleta que se encuentra sumando reps, tropieza o falla, su conteo es igual a cero y su compañero deberá continuar con el trabajo y así hasta finalizar las reps solicitadas y deberán realizarse después de cada bloque.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si el atleta tropieza o no pasa los pies por arriba de la cuerda rompiendo el unbroken.
- Si no respetan la dinámica you go I go.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

CATEGORÍA MASTER

FOR TIME

CAP 12'

5-4-3-2-1

Rope climb

5-10-15-20-25

Push press #115

Perform 30 single crossover after each round

FLOW

El atleta saldrá del mat de inicio a la cuenta de 3, 2, 1... irá hacia la cuerda para realizar las rope climb, el atleta deberá subir la cuerda con ayuda de sus manos y piernas, tocando la estructura en la parte alta del rack. Una vez completados los ascensos, irá a la estación siguiente y llevará las barras en front rack para realizar las repeticiones de push press, empujando la barra arriba de la cabeza hasta extender sus brazos completamente. Después de cada bloque de las escaleras descendente /ascendente, el atleta realizará 30 saltos crossover sencillos, cuando cruce sus brazos inicia el conteo de sus reps. Este flujo se continuará hasta que ambas escaleras lleguen a su último bloque y realicen los últimos saltos para finalizar su workout.

Su score total será el tiempo en el que finalicen todas las reps o bien hasta que finalice el cap.



PLAYBOOK
INDEPENDENCIA GAMES 2024
21-22 SEPTIEMBRE

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

ROPE CLIMB

La repetición inicia con el atleta escalando la cuerda con ayuda de pies y manos, en la parte final, deberá tocar el rack con su mano para marcar la rep.

El atleta deberá bajar de la cuerda para iniciar una nueva rep.

NO REPS o PENALIZACIONES

Se consideran NO REPS los movimientos que contengan las siguientes faltas:

- Si el atleta no toca el rack para marcar la Rep.

PUSH PRESS

La repetición iniciará con la barra en front rack, deberá empujar con un solo dip la Barra para llevarla por encima de su cabeza.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si los brazos no se encuentran en extensión completa y la barra por arriba de la cabeza, la barra no deberá quedar por frente de ella.
- Si el atleta realiza un re-dip en el momento del catch.

SINGLE CROSSOVERS

El atleta deberá completar 30 crossovers, si el primer salto inicia con los brazos abiertos no cuenta, hasta que el atleta los cruce, ahí inicia el conteo y deberán realizarse después de cada bloque.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si el atleta tropieza o no pasan los pies por debajo de la barra.