



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

CATEGORÍA PRINCIPIANTES

SCORE A)

10 ROUNDS FOR TIME

LAPS ½ CAMPO ALT

SCORE B)

AMRAP 12

5 BURPEE TO PLATE

15 WALL BALL SHOTS

30 SINGLE UNDERS (heavy rope picsil)

MEDBALL

Mujeres #10 lbs

Hombres #14 lbs

FLOW

La pareja debe de iniciar su WOD parado sobre el mat o línea de salida. Al conteo de 3,2,1, saldrán del mat de inicio para dividir el trabajo, ambos atletas trabajarán de manera simultánea; el atleta 1, iniciará la primer vuelta al campo mientras que el atleta 2 iniciará el AMRAP. Cada ronda deberán alternar de posición el atleta 2 va a correr para completar una nueva vuelta y el atleta 1 acumulará reps hasta que llegue su compañero de correr para poder hacer la transición. Si el equipo termina las 10 rondas primero ambos podrán pasar al AMRAP, y seguir acumulando sus reps hasta finalizar los 12 minutos.

CONSIDERACIONES:

En la carrera: los atletas deberán de alternar las rondas obligatoriamente entre la corrida, un atleta no podrá realizar dos LAPS de carrera continuos. Si por alguna razón los atletas no alternan esas vueltas realizadas no cuentan, ya que será considerado como que no están siguiendo el flow del evento.

En el caso del amrap podrán cambiar de lugar en cualquier momento mientras su compañero haya llegado de correr. Ejemplo: el atleta 1 se encuentra realizando su segunda ronda y está ejecutando las 15 repeticiones de wall ball shots, aunque su segunda ronda no esté finalizada si su compañero ya llegó de correr, podrá cambiar de lugar con el, para que este finalice la ronda 2 y así sucesivamente.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

RUN

El atleta correrá una vuelta, en la distancia señalada, cada que realice una vuelta deberá mover el chestpiece para validar el número de vueltas que lleva el equipo. Una vez terminada la vuelta, tendrá que cambiar de lugar con su compañero.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Su cuerpo no pasa completamente la línea marcada en la parte final e inicial del recorrido.
- Si no corre por su carril y/o llega a invadir el carril del otro equipo.
- Si se aprecia algún tipo de actitud antideportiva en algun participante del equipo.

BURPEE TO PLATE.

Inicio: el atleta realizará el burpee debajo del bumper, para posteriormente ponerse de pie y saltar hacia arriba del disco. Rango válido: en el burpee deberá tocar el pecho el piso, y mostrar extensión completa de su cuerpo al saltar al disco.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- No cumplir rango de movimiento.
- El pecho no toca el piso
- No muestra extensión de su cuerpo.
- El burpee es fraccionado, al arrodillarse en el piso, rompiendo el flujo del movimiento.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

WALL BALL SHOTS

Tomarán el balón, y lo llevarán en una sentadilla rebasando su paralelo para en el momento del tiro tocar justo en el centro del target. El balón debe de tomar en el momento del ascenso y no al descenso.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si no toca el balón en el centro del target.
- Si alguno de los atletas no rebasa su paralelo, es decir, si su cadera no baja más allá de su flexor de rodilla.

SINGLE Unders

Los atletas deberán completar 30 saltos sencillos a la cuerda, saltando con ambos pies y pasando la cuerda debajo de ellos.

IMPORTANTE: La cuerda a utilizar es una heavy rope de picsil, puesto que lo largo de ella será una medida estándar para todos los atletas sin distinción. Tampoco se podrá hacer nudo o enredarlas con la finalidad de evitar maltratar este material.

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.

Los intentos de saltos no cuentan.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

CATEGORÍA INTERMEDIOS

SCORE A)

10 ROUNDS FOR TIME

LAPS ½ CAMPO

SCORE B)

AMRAP 12

3 WALL WALKS

15 WALL BALL SHOTS

30 DOUBLE UNDERS

MEDBALL

Mujeres #14 lbs

Hombres #20 lbs

FLOW

La pareja debe de iniciar su WOD parado sobre el mat o línea de salida. Al conteo de 3,2,1, saldrán del mat de inicio para dividir el trabajo, ambos atletas trabajarán de manera simultánea; el atleta 1, iniciará la primer vuelta al campo mientras que el atleta 2 iniciará el AMRAP. Cada ronda deberán alternar de posición el atleta 2 va a correr para completar una nueva vuelta y el atleta 1 acumulará reps hasta que llegue su compañero de correr para poder hacer la transición. Si el equipo termina las 10 rondas primero ambos podrán pasar al AMRAP, y seguir acumulando sus reps hasta finalizar los 12 minutos.

CONSIDERACIONES:

En la carrera: los atletas deberán de alternar las rondas obligatoriamente entre la corrida, un atleta no podrá realizar dos LAPS de carrera continuos. Si por alguna razón los atletas no alternan esas vueltas realizadas no cuentan, ya que será considerado como que no están siguiendo el flow del evento.

En el caso del amrap podrán cambiar de lugar en cualquier momento mientras su compañero haya llegado de correr. Ejemplo: el atleta 1 se encuentra realizando su segunda ronda y está ejecutando las 15 repeticiones de wall ball shots, aunque su segunda ronda no esté finalizada si su compañero ya llegó de correr, podrá cambiar de lugar con el, para que este finalice la ronda 2 y así sucesivamente.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

RUN

El atleta correrá una vuelta, en la distancia señalada, cada que realice una vuelta deberá mover el chestpiece para validar el número de vueltas que lleva el equipo. Una vez terminada la vuelta, tendrá que cambiar de lugar con su compañero.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Su cuerpo no pasa completamente la línea marcada en la parte final e inicial del recorrido.
- Si no corre por su carril y/o llega a invadir el carril del otro equipo.
- Si se aprecia algún tipo de actitud antideportiva en algun participante del equipo.

WALL WALK

La repetición comienza y termina con el atleta acostado, con el pecho, los pies y los muslos tocando el suelo.

Al inicio y al final de la repetición las manos deberán estar a la altura del pecho y deberán de permanecer a esa altura hasta que ambos pies estén sobre la pared, para poder iniciar su recorrido.

En la parte superior del movimiento, ambas manos deben tocar la línea marcada que estará colocada a 10 pulgadas despegada de la pared (cualquier parte de la mano puede tocar la marca), al descender, deberá hacerlo de forma controlada para volver pecho tierra que es el momento final de la repetición.

NO REPS o PENALIZACIONES



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

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

- Si el atleta en trabajo empieza a recorrer las manos antes de que ambos pies se encuentren arriba de la tabla.
- Si alguna parte de las dos manos no toca la línea marcada.
- Si el atleta al finalizar su repetición cae de rodillas o con alguna otra parte de su cuerpo y no vuelve de forma controlada pecho tierra.

WALL BALL SHOTS

Tomarán el balón, y lo llevarán en una sentadilla rebasando su paralelo para en el momento del tiro tocar justo en el centro del target. El balón debe de tomar en el momento del ascenso y no al descenso.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si no toca el balón en el centro del target.
- Si alguno de los atletas no rebasa su paralelo, es decir, si su cadera no baja más allá de su flexor de rodilla.

DOUBLE Unders

Los atletas deberán completar 30 saltos dobles a la cuerda, saltando con ambos pies y pasando la cuerda debajo de ellos dos veces.

IMPORTANTE: La cuerda a utilizar es una heavy rope de picsil, puesto que lo largo de ella será una medida estándar para todos los atletas sin distinción. Tampoco se podrá hacer nudo o enredarlas con la finalidad de evitar maltratar este material.

NO REPS o PENALIZACIONES



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

Serán consideradas las reps inválidas si:

Si el atleta realiza otro tipo de salto, como alternar pies o saltar hacia atrás.

Los intentos de saltos no cuentan.

Si la cuerda no pasa dos veces por debajo de sus pies.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

CATEGORÍA AVANZADOS

SCORE A)

AMRAP 12

MAX LAPS ½ CAMPO

SCORE B)

AMRAP 12

6 WALL WALKS + DEAD HANG

25 WALL BALL SHOTS + HAND STAND HOLD

50 DOUBLE UNDERS

MEDBALL

Mujeres #14 lbs

Hombres #20 lbs

FLOW

La tripleta debe de iniciar su WOD parado sobre el mat o línea de salida. Al conteo de 3,2,1, saldrán del mat de inicio para dividir el trabajo como sea su estrategia, los tres atletas trabajarán de manera simultánea y los cambios son ilimitados e indistintamente; el atleta 1, podrá iniciar las vueltas al campo, mientras que el atleta 2 iniciará el AMRAP y el tercero deberá permanecer en dead hang en el rack o en handstand hold.

CONSIDERACIONES:

Los cambios podrán ser en distintamente y en cualquier momento del workout. No es necesario un número de rondas específicas por atleta.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

RUN

El atleta correrá una vuelta, en la distancia señalada, cada que realice una vuelta deberá mover el chestpiece para validar el número de vueltas que lleva el equipo.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Su cuerpo no pasa completamente la línea marcada en la parte final e inicial del recorrido.
- Si no corre por su carril y/o llega a invadir el carril del otro equipo.
- Si se aprecia algún tipo de actitud antideportiva en algún participante del equipo.

WALL WALK

La repetición comienza y termina con el atleta acostado, con el pecho, los pies y los muslos tocando el suelo.

Al inicio y al final de la repetición las manos deberán estar a la altura del pecho y deberán de permanecer a esa altura hasta que ambos pies estén sobre la pared, para poder iniciar su recorrido.

En la parte superior del movimiento, ambas manos deben tocar la línea marcada que estará colocada a 10 pulgadas despegada de la pared (cualquier parte de la mano puede tocar la marca), al descender, deberá hacerlo de forma controlada para volver pecho tierra que es el momento final de la repetición.

NO REPS o PENALIZACIONES

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

- Si el atleta en trabajo empieza a recorrer las manos antes de que ambos pies se encuentren arriba de la tabla.
- Si alguna parte de las dos manos no toca la línea marcada.
- Si el atleta al finalizar su repetición cae de rodillas o con alguna otra parte de su cuerpo y no vuelve de forma controlada pecho tierra.
- Si su compañero no se encuentra en hang



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

WALL BALL SHOTS

Tomarán el balón, y lo llevarán en una sentadilla rebasando su paralelo para en el momento del tiro tocar justo en el centro del target. El balón debe de tomar en el momento del ascenso y no al descenso.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si no toca el balón en el centro del target.
- Si alguno de los atletas no rebasa su paralelo, es decir, si su cadera no baja más allá de su flexor de rodilla.
- Si su compañero no se encuentra en hold.

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.

IMPORTANTE: La cuerda a utilizar es una heavy rope de picsil, puesto que lo largo de ella será una medida estándar para todos los atletas sin distinción. Tampoco se podrá hacer nudo o enredarlas con la finalidad de evitar maltratar este material.

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.

Los intentos de saltos no cuentan.

Si la cuerda no pasa dos veces por debajo de sus pies.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

CATEGORÍA MASTERS

**FOR TIME
SCORE A)**

5 LAPS AL CAMPO

TIME CAP 6'

Rest 1'

SCORE B)

AMRAP 5'

3 WALL WALKS

15 WALL BALL SHOTS

20 DOUBLE UNDERS

MED BALL
Mujeres #14 lbs
Hombres #20 lbs

FLOW

El atleta debe de iniciar su WOD parado sobre el mat o línea de salida. Al conteo de 3,2,1, saldrá del mat de inicio para completar 5 LAPS al campo en un cap de 6 minutos, al finalizar la carrera, casa vuelta deberá mover el chestpiece para indicar su progreso. Tendrá un min de descanso al finalizar la carrera y posteriormente, iniciará su acumulación de reps en el AMRAP.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

RUN

El atleta correrá una vuelta, en la distancia señalada, cada que realice una vuelta deberá mover el chestpiece para validar el número de vueltas que lleva.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Su cuerpo no pasa completamente la línea marcada en la parte final e inicial del recorrido.
- Si no corre por su carril y/o llega a invadir el carril del otro equipo.
- Si se aprecia algún tipo de actitud antideportiva en algún participante del equipo.

WALL WALK

La repetición comienza y termina con el atleta acostado, con el pecho, los pies y los muslos tocando el suelo.

Al inicio y al final de la repetición las manos deberán estar a la altura del pecho y deberán de permanecer a esa altura hasta que ambos pies estén sobre la pared, para poder iniciar su recorrido.

En la parte superior del movimiento, ambas manos deben tocar la línea marcada que estará colocada a 10 pulgadas despegada de la pared (cualquier parte de la mano puede tocar la marca), al descender, deberá hacerlo de forma controlada para volver pecho tierra que es el momento final de la repetición.

NO REPS o PENALIZACIONES

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

- Si el atleta en trabajo empieza a recorrer las manos antes de que ambos pies se encuentren arriba de la tabla.
- Si alguna parte de las dos manos no toca la línea marcada.
- Si el atleta al finalizar su repetición cae de rodillas o con alguna otra parte de su cuerpo y no vuelve de forma controlada pecho tierra.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2024

21-22 SEPTIEMBRE

WALL BALL SHOTS

Tomarán el balón, y lo llevarán en una sentadilla rebasando su paralelo para en el momento del tiro tocar justo en el centro del target. El balón debe de tomar en el momento del ascenso y no al descenso.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si no toca el balón en el centro del target.
- Si alguno de los atletas no rebasa su paralelo, es decir, si su cadera no baja más allá de su flexor de rodilla.

DOUBLE UndERS

Los atletas deberán completar 20 saltos dobles a la cuerda, saltando con ambos pies y pasando la cuerda debajo de ellos dos veces.

IMPORTANTE: La cuerda a utilizar es una heavy rope de picsil, puesto que lo largo de ella será una medida estándar para todos los atletas sin distinción. Tampoco se podrá hacer nudo o enredarlas con la finalidad de evitar maltratar este material.

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.

Los intentos de saltos no cuentan.

Si la cuerda no pasa dos veces por debajo de sus pies.