



PLAYBOOK
INDEPENDENCIA GAMES 2023
SEPTIEMBRE

CATEGORÍA PRINCIPIANTES

FOR TIME
CAP 10'

60 Calories Rower + partners Deadlift Hold #115/95 lbs
50 Synchro Deadlift @115/95 lbs
40 Burpees box jump over @20"*
*Conga Style

FLOW*

Los atletas iniciarán debajo de la remadora, a la cuenta de 3, 2, 1, go... suben a su remo e inician el conteo de sus 60 calorías mientras su compañero se mantiene en un deadlift hold, procurando que sus hombros queden por arriba de la barra, así como sus rodillas y cadera completamente extendida, podrán repartirlas como al equipo convenga y podrán cambiar en cualquier momento.

Una vez terminadas las calorías, avanzarán hacia las barras e iniciarán 50 repeticiones sincronizadas de deadlift, marcando su sincronía en el toque en el piso (no rebote) y su extensión (aquí podrán esperarse para marcar la repetición sincronizada).

Pasaran al bloque donde se encuentra su caja, la cual estará colocada en una altura de 20", para realizar 40 Burpees box jump over en formato Conga (rep 1 atleta 1, rep 2 atleta 2, rep 3 atleta 2, rep 4 atleta 1...) en dado caso de que el juez marque una no rep el atleta que falló la rep, deberá repetirla desde el lado de la caja en que la falló (sólo la chica podrá realizar step over sin tocar la caja o sus piernas para apoyarse al subir o descender de la caja).

Su tiempo finalizará hasta que lleguen al mat de finalización ambos atletas, siendo este su score, en dado caso de que no lleguen a él y el tiempo haya terminado su score será CAP o CAP + N número de reps faltantes si no han concluido el workout.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

ROW

La técnica de remo será indistinta, así como la colocación del dámper, dependerá de la estrategia del equipo.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2023

SEPTIEMBRE

Los atletas no podrán dejar azotar el mango de la remadora para evitar cualquier tipo de amonestación a su score y deberán de descender de la maquina hasta que el juez indique que se han cumplido las calorías.

Si su compañero rompe el hold en el deadlift, esas calorías no serán contadas, por lo que el monitor puede llegar a marcar más de 60 calorías.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- El atleta que se encuentra en deadlift rompe su hold.
- El atleta se baja del remo antes de cumplir sus 60 cal.
- Amonestación: si se avienta el mango del remo. (10 segundos más a su score).

SYNC DEADLIFT

El movimiento tendrá su sincronía en dos momentos, el toque en el piso (no deben rebotar las barras) y la extensión completa, siendo estos sus punto a y su punto b del movimiento.

El toque de las dos placas de la barra deberá ser armónico, es decir no puede tocar primero el extremo de la barra y luego el otro para que la rep sea válida.

Los atletas deberán mostrar una extensión completa de su movimiento alineando sus rodillas, cadera y hombros, las rodillas y la cadera no deben mostrar ningún tipo de mute sino estar extendidas completamente, todos los tipos de agarres son permitidos, más no la abertura de los pies no podrán realizar un sumodeadlift para recortar su rango.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Alguno de los atletas toca de forma dispareja los discos de su barra con el piso.
- Existe algún tipo de rebote de las barras para realizar una nueva rep.
- No exista una extensión completa en las rodillas y cadera, o bien los hombros se encuentren por enfrente de la barra y no arriba de ella.
- No se aprecia un movimiento sincronizado.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2023

SEPTIEMBRE

BURPEE BOX JUMP OVER

Las repeticiones serán distribuidas en formato conga, es decir, la repetición a validar siempre la realizan uno detrás del otro pero trabajando el atleta que quede más próximo a la caja.

En el burpee, el pecho deberá tocar el piso (step up y step down serán válidos durante el burpee para esta categoría únicamente en MUJERES) y posteriormente realizar su box jump over. Sólo el atleta femenino, podrá realizar step over si así lo prefiere. El descenso y ascenso de este movimiento debe ser frontal y sin ningún tipo de apoyo en la caja o extremidades.

En dado caso de una no rep, deberá ser repetida por el mismo atleta al que le fue marcada y regresar al punto de origen de la rep inválida.

El movimiento no podrá ser fraccionado en las rodillas, es decir, no podrá quedarse a descansar en las rodillas y posteriormente levantarse, procure realizarlo lo más fluido posible.

En dado caso del marcaje de una no rep, deberá repetirlo desde el burpee.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- No se despegan los pies al mismo tiempo del piso durante el salto a la caja.
- No tocan ambos pies la caja mínimamente en un micro momento.
- El atleta desciende de forma lateral de la caja.
- El atleta no demuestra un movimiento controlado, o se cae de la caja antes de que la rep sea controlada.
- El conga style no es respetado.
- El movimiento es fraccionado en las rodillas quedándose en reposo o recuperación en esa posición.
- El pecho no toca el piso durante el burpee.



PLAYBOOK
INDEPENDENCIA GAMES 2023
SEPTIEMBRE

CATEGORÍA INTERMEDIOS

FOR TIME

CAP 10'

60 Calories Rower + partners Deadlift Hold #155/115 lbs

50 Synchro Deadlift #155/115 lbs

40 Burpees box jump over @24" *

*Conga Style, la mujer pueden hacer step para subir.

FLOW*

Los atletas iniciarán debajo de la remadora, a la cuenta de 3, 2, 1, go... suben a su remo e inician el conteo de sus 60 calorías mientras su compañero se mantiene en un deadlift hold, procurando que sus hombros queden por arriba de la barra, así como sus rodillas y cadera completamente extendida, podrán repartirlas como al equipo convenga y podrán cambiar en cualquier momento.

Una vez terminadas las calorías, avanzarán hacia las barras e iniciarán 50 repeticiones sincronizadas de deadlift, marcando su sincronía en el toque en el piso (no rebote) y su extensión (aquí podrán esperarse para marcar la repetición sincronizada).

Pasarán al bloque donde se encuentra su caja, la cual estará colocada en una altura de 24", para realizar 40 Burpees box jump over en formato Conga (rep 1 atleta 1, rep 2 atleta 2, rep 3 atleta 2, rep 4 atleta 1...) en dado caso de que el juez marque una no rep el atleta que falló la rep, deberá repetirla desde el lado de la caja en que la falló (sólo la chica podrá realizar step over sin tocar la caja o sus piernas para apoyarse al subir o descender de la caja).

Su tiempo finalizará hasta que lleguen al mat de finalización ambos atletas, siendo este su score, en dado caso de que no lleguen a él y el tiempo haya terminado su score será CAP o CAP + N número de reps faltantes si no han concluido el workout.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

ROW

La técnica de remo será indistinta, así como la colocación del dämpers, dependerá de la estrategia del equipo.

Los atletas no podrán dejar azotar el mango de la remadora para evitar cualquier tipo de amonestación a su score y deberán de descender de la maquina hasta que el juez indique que se han cumplido las calorías.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2023

SEPTIEMBRE

Si su compañero rompe el hold en el deadlift, esas calorías no serán contadas, por lo que el monitor puede llegar a marcar más de 60 calorías.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- El atleta que se encuentra en deadlift rompe su hold.
- El atleta se baja del remo antes de cumplir sus 60 cal.
- Amonestación: si se avienta el mango del remo. (10 segundos más a su score).

SYNC DEADLIFT

El movimiento tendrá su sincronía en dos momentos, el toque en el piso (no deben rebotar las barras) y la extensión completa, siendo estos sus punto a y su punto b del movimiento.

El toque de las dos placas de la barra deberá ser armónico, es decir no puede tocar primero el extremo de la barra y luego el otro para que la rep sea válida.

Los atletas deberán mostrar una extensión completa de su movimiento alineando sus rodillas, cadera y hombros, las rodillas y la cadera no deben mostrar ningún tipo de mute sino estar extendidas completamente, todos los tipos de agarres son permitidos, más no la abertura de los pies no podrán realizar un sumodeadlift para recortar su rango.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Alguno de los atletas toca de forma dispareja los discos de su barra con el piso.
- Existe algún tipo de rebote de las barras para realizar una nueva rep.
- No exista una extensión completa en las rodillas y cadera, o bien los hombros se encuentren por enfrente de la barra y no arriba de ella.
- No se aprecia un movimiento sincronizado.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2023

SEPTIEMBRE

BURPEE BOX JUMP OVER

Las repeticiones serán distribuidas en formato conga, es decir, la repetición a validar siempre la realizan uno detrás del otro pero trabajando el atleta que quede más próximo a la caja.

En el burpee, el pecho deberá tocar el piso (step up y step down serán válidos durante el burpee para esta categoría únicamente en MUJERES) y posteriormente realizar su box jump over. Sólo el atleta femenino, podrá realizar step over si así lo prefiere. El descenso y ascenso de este movimiento debe ser frontal y sin ningún tipo de apoyo en la caja o extremidades.

En dado caso de una no rep, deberá ser repetida por el mismo atleta al que le fue marcada y regresar al punto de origen de la rep inválida.

El movimiento no podrá ser fraccionado en las rodillas, es decir, no podrá quedarse a descansar en las rodillas y posteriormente levantarse, procure realizarlo lo más fluido posible.

En dado caso del marcaje de una no rep, deberá repetirlo desde el burpee.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- No se despegan los pies al mismo tiempo del piso durante el salto a la caja.
- No tocan ambos pies la caja mínimamente en un micro momento.
- El atleta desciende de forma lateral de la caja.
- El atleta no demuestra un movimiento controlado, o se cae de la caja antes de que la rep sea controlada.
- El conga style no es respetado.
- El movimiento es fraccionado en las rodillas quedándose en reposo o recuperación en esa posición.
- El pecho no toca el piso durante el burpee.



PLAYBOOK
INDEPENDENCIA GAMES 2023
SEPTIEMBRE

CATEGORÍA AVANZADOS

FOR TIME

CAP 13'

90 Calories Rower + partners Deadlift Hold @225 lbs

75 Partner Deadlift @225 lbs*

45 Burpees box jump over @24" + Partner deadlift Hold @225 lbs

*Sólo 2 atletas trabajan y se pueden rotar como quieran.

FLOW*

Los atletas iniciarán debajo de la remadora, a la cuenta de 3, 2, 1, go... suben a su remo e inician el conteo de sus 90 calorías mientras sus compañeros se mantiene en un deadlift hold, procurando que sus hombros queden por arriba de la barra, así como sus rodillas y cadera completamente extendida, podrán repartirlas como al equipo convenga y podrán cambiar en cualquier momento.

Una vez terminadas las calorías, avanzarán hacia las barras e iniciarán 75 repeticiones de partner deadlift, marcando el toque en el piso (no rebote) y su extensión a la altura de la cadera (deberán asegurarse que los extremos de la barra toquen de forma armónica).

Pasaran al bloque donde se encuentra su caja, la cual estará colocada en una altura de 24", para realizar 45 Burpees box jump over, mientras sus compañeros mantienen un hold en posición de deadlift, y podrán cambiar en el momento que ellos lo decidan.

Su tiempo finalizará hasta que lleguen al mat de finalización todos atletas, siendo este su score, en dado caso de que no lleguen a él y el tiempo haya terminado su score será CAP o CAP + N número de reps faltantes si no han concluido el workout.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

ROW

La técnica de remo será indistinta, así como la colocación del dámper, dependerá de la estrategia del equipo.

Los atletas no podrán dejar azotar el mango de la remadora para evitar cualquier tipo de amonestación a su score y deberán de descender de la maquina hasta que el juez indique que se han cumplido las calorías.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2023

SEPTIEMBRE

Si sus compañeros rompen el hold en el deadlift, esas calorías no serán contadas, por lo que el monitor puede llegar a marcar más de 60 calorías.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Los atletas que se encuentran en deadlift rompe su hold.
- El atleta se baja del remo antes de cumplir sus 60 cal.
- Amonestación: si se avienta el mango del remo (10 segundos más a su score).

PARTNER DEADLIFT

El movimiento tendrá su armonía en dos momentos, el toque en el piso (no deben rebotar las barras) y la extensión completa, siendo estos sus punto a y su punto b del movimiento.

El toque de las dos placas de la barra deberá ser armónico, es decir no puede tocar primero el extremo de la barra y luego el otro para que la rep sea válida.

Los atletas deberán mostrar una extensión completa de su movimiento alineando sus rodillas, cadera y hombros, las rodillas y la cadera no deben mostrar ningún tipo de mute sino estar extendidas completamente, todos los tipos de agarres son permitidos, más no la abertura de los pies no podrán realizar un sumodeadlift para recortar su rango.

Sólo dos atletas trabajan y se pueden rotar a su preferencia.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Alguno de los atletas toca de forma dispareja los discos de la barra con el piso.
- Existe algún tipo de rebote de las barras para realizar una nueva rep.
- No exista una extensión completa en las rodillas y cadera, o bien los hombros se encuentren por enfrente de la barra y no arriba de ella.



PLAYBOOK
INDEPENDENCIA GAMES 2023
SEPTIEMBRE

BURPEE BOX JUMP OVER

Las repeticiones serán distribuidas como al equipo convenga, un atleta en la caja mientras los otros dos se mantienen un hold en posición de deadlift.

En el burpee, el pecho deberá tocar el piso (step up y step down NO serán válidos durante el burpee para esta categoría) y posteriormente realizar su box jump over. El descenso y ascenso de este movimiento debe ser frontal y sin ningún tipo de apoyo en la caja o extremidades.

El movimiento no podrá ser fraccionado en las rodillas, es decir, no podrá quedarse a descansar en las rodillas y posteriormente levantarse, procure realizarlo lo más fluido posible.

En dado caso del marcaje de una no rep, deberá repetirlo desde el burpee.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- No se despegan los pies al mismo tiempo del piso durante el salto a la caja.
- No tocan ambos pies la caja minimamente en un micro momento.
- El atleta desciende de forma lateral de la caja.
- El atleta no demuestra un movimiento controlado, o se cae de la caja antes de que la rep sea controlada.
- El hold deadlift es roto por sus compañeros.
- El movimiento es fraccionado en las rodillas quedándose en reposo o recuperación en esa posición.
- El pecho no toca el piso durante el burpee.



PLAYBOOK
INDEPENDENCIA GAMES 2023
SEPTIEMBRE

CATEGORÍA MASTER

FOR TIME
CAP 13'
3 ROUNDS FOR TIME
20 Cal Row
15 Deadlift @135/185/225 lbs*
10 Burpees box jump over @24"
*Cada Round subir el peso

FLOW*

El atleta iniciará debajo de la remadora, a la cuenta de 3, 2, 1, go... sube a su remo e inician el conteo de sus 20 calorías; una vez terminadas las calorías, avanzará hacia las barras e iniciará 15 repeticiones de deadlift, marcando el toque en el piso (no rebote) y su extensión a la altura de la cadera (deberá asegurarse que los extremos de la barra toquen de forma armónica). Pasará al bloque donde se encuentra su caja, la cual estará colocada en una altura de 24", para realizar 10 Burpees box jump over, y de esto deberá realizar 3 rounds for time, subiendo peso en cada uno de ellos.

Su tiempo finalizará hasta que el atleta llegue al mat de finalización, siendo este su score, en dado caso de que no llegue a él y el tiempo haya terminado su score será CAP o CAP + N número de reps faltantes si no ha concluido el workout.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

ROW

La técnica de remo será indistinta, así como la colocación del dämpers, dependerá de la estrategia del equipo.

No está permitido dejar azotar el mango de la remadora para evitar cualquier tipo de amonestación a su score y deberán de descender de la maquina hasta que el juez indique que se han cumplido las calorías.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- El atleta se baja del remo antes de cumplir sus 60 cal.
- Amonestación: si se avienta el mango del remo (10 segundos más a su score).



PLAYBOOK
INDEPENDENCIA GAMES 2023
SEPTIEMBRE

DEADLIFT

El movimiento tendrá su armonía en dos momentos, el toque en el piso (no deben rebotar las barras) y la extensión completa, siendo estos sus punto a y su punto b del movimiento.

El toque de las dos placas de la barra deberá ser armónico, es decir no puede tocar primero el extremo de la barra y luego el otro para que la rep sea válida.

Deberá mostrar una extensión completa de su movimiento alineando sus rodillas, cadera y hombros, las rodillas y la cadera no deben mostrar ningún tipo de mute sino estar extendidas completamente, todos los tipos de agarres son permitidos, más no la abertura de los pies no podrán realizar un sumodeadlift para recortar su rango.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Algún toque de forma dispareja los discos de la barra con el piso.
- Existe algún tipo de rebote de las barras para realizar una nueva rep.
- No exista una extensión completa en las rodillas y cadera, o bien los hombros se encuentren por enfrente de la barra y no arriba de ella.
- La barra no tiene gris.

BURPEE BOX JUMP OVER

En el burpee, el pecho deberá tocar el piso (step up y step down NO serán válidos durante el burpee para esta categoría) y posteriormente realizar su box jump over. El descenso y ascenso de este movimiento debe ser frontal y sin ningún tipo de apoyo en la caja o extremidades.

El movimiento no podrá ser fraccionado en las rodillas, es decir, no podrá quedarse a descansar en las rodillas y posteriormente levantarse, procure realizarlo lo más fluido posible.

En dado caso del marcaje de una no rep, deberá repetirlo desde el burpee.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- No se despegan los pies al mismo tiempo del piso durante el salto a la caja.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2023

SEPTIEMBRE

- No tocan ambos pies la caja minimamente en un micro momento.
- El atleta desciende de forma lateral de la caja.
- El atleta no demuestra un movimiento controlado, o se cae de la caja antes de que la rep sea controlada.
- El hold deadlift es roto por sus compañeros.
- El movimiento es fraccionado en las rodillas quedándose en reposo o recuperación en esa posición.
- El pecho no toca el piso durante el burpee.