



PLAYBOOK
INDEPENDENCIA GAMES 2024
21-22 SEPTIEMBRE

CATEGORÍA PRINCIPIANTES

AMRAP 9'
6-9-12-15-18-21...
Knee Raises (1 hold / 1 works)
Hang Clean (1 hold / 1 works)

Barbell
Mujeres #65 lbs
Hombres #95 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 ir a la rack e iniciar el primer set de seis knee raises, ambos atletas deberán colgarse del rack, pero uno de ellos realizará las elevaciones de rodillas.

Una vez completados sus gimnásticos irán hacia las barras, uno de ellos subirá la barra en front rack y el otro deberá subir la barra en un deadlift para iniciar seis hang cleans.

Una vez concluido ese set, deberán ir incrementando 3 repeticiones por movimiento para continuar con la secuencia de 6-9-12-15-18-21... hasta que acabe el tiempo de 9 minutos.

Su score será el número de reps que hayan realizado al finalizar el tiempo marcado.

CONSIDERACIONES:

El workout puede ser repartido de cualquier forma de acuerdo a la estrategia de cada equipo, no hay un mínimo de repeticiones por atleta establecidos.



PLAYBOOK
INDEPENDENCIA GAMES 2024
21-22 SEPTIEMBRE

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

KNEE RAISES

Los atletas deberán iniciar colgados con los brazos totalmente extendidos, todos los tipos de agarre serán permitidos.

Uno de ellos, deberá iniciar sus repeticiones pasando ambos talones por detrás de la línea del rack y llevar las rodillas hacia el pecho, rebasando sus 90°.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si el atleta que se encuentra en dead hang, se cae o suelta del rack, o por lo contrario aún no ha subido.
- El atleta que realiza los knee raises, no rebasa el paralelo o no pasa los pies por detrás del rack.
- Si el atleta que realiza los knee raises, flexiona los brazos durante la ejecución del movimiento.

HANG CLEAN

Con su compañero en **HOLD** en Front Rack, el atleta deberá subir la barra primero a un deadlift para iniciar el trabajo en las reps de Hang Cleans, llevará la barra sobre los hombros y deberá extender las rodillas completamente y pasar los codos por delante de barra. Para iniciar una nueva repetición, el atleta deberá llevar la barra a la posición de hang y extender los brazos nuevamente para iniciar el movimiento de forma continua.

Serán permitidos todos los tipos de hang (low, high hang o hang position) siempre y cuando los brazos siempre se mantengan en extensión al realizar una nueva repetición.

NO ESTAN permitidos, las manos cruzadas o en posición de zombie, el atleta del front rack hold, siempre deberá estar sosteniendo con las manos la barra.



PLAYBOOK
INDEPENDENCIA GAMES 2024
21-22 SEPTIEMBRE

...ALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si el atleta inicia con un power clean en lugar de iniciar su trabajo en hang.
- Si el compañero no se mantiene en front rack, ya sea que baje la barra, o no esté sosteniendo la barra con sus manos.
- El atleta no extiende las rodillas o pasa los codos por delante de la barra al finalizar su clean.
- 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
CATEGORÍA INTERMEDIOS

AMRAP 9'
6-9-12-15-18-21...
Toes to bar (1 hold / 1 works)
Hang Clean (1 hold / 1 works)

Barbell
Mujeres #95 lbs
Hombres #135 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 ir a su rack e iniciar el primer set de seis toes to bar, ambos atletas deberán colgarse del rack, uno de los atletas se quedará en dead hang y el otro iniciará el trabajo en los toes to bar.

Una vez completados los gimnásticos irán hacia las barras, uno de ellos subirá la barra en front rack y el otro deberá subir la barra en un deadlift para iniciar seis hang cleans.

Una vez concluido ese set, deberán ir incrementando 3 repeticiones por movimiento para continuar con la secuencia de 6-9-12-15-18-21... hasta que acabe el tiempo de 9 minutos.

Su score será el número de reps que hayan realizado al finalizar el tiempo marcado.

CONSIDERACIONES:

El workout puede ser repartido de cualquier forma de acuerdo a la estrategia de cada equipo, no hay un mínimo de repeticiones por atleta establecidos.



PLAYBOOK
INDEPENDENCIA GAMES 2024
21-22 SEPTIEMBRE

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

TOES TO BAR

Los atletas deberán iniciar colgados con los brazos totalmente extendidos, todos los tipos de agarre serán permitidos.

Uno de ellos, deberá iniciar las repeticiones pasando ambos talones por detrás de la línea del rack y tocar la barra con ambos pies por dentro de su agarre de manos.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si el atleta que se encuentra en dead hang, se cae o suelta del rack, o por lo contrario aún no ha subido.
- El atleta que realiza los toes to bar, no toca el rack con uno de los pies, o estos tocan uno detrás del otro; o en su defecto no pasa los pies por detrás del rack.
- Si el atleta que realiza los toes to bar, flexiona los brazos durante la ejecución del movimiento.

HANG CLEAN

Con su compañero en **HOLD** en Front Rack, el atleta deberá subir la barra primero a un deadlift para iniciar su trabajo en las reps de Hang Cleans, llevará la barra sobre los hombros y deberá extender las rodillas completamente y pasar los codos por delante de barra. Para iniciar una nueva repetición, el atleta deberá llevar la barra a su posición de hang y extender los brazos nuevamente para iniciar el movimiento de forma continua.

Serán permitidos todos los tipos de hang (low, high hang o hang position) siempre y cuando los brazos siempre se mantengan en extensión al realizar una nueva repetición.

NO ESTAN permitidos, las manos cruzadas o en posición de zombie, el atleta del front rack hold, siempre deberá estar sosteniendo con sus manos la barra.



PLAYBOOK
INDEPENDENCIA GAMES 2024
21-22 SEPTIEMBRE

...ALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si el atleta inicia con un power clean en lugar de iniciar su trabajo en hang.
- Si su compañero no se mantiene en front rack, ya sea que baje la barra, o no esté sosteniendo la barra con sus manos.
- El atleta no extiende las rodillas o pasa los codos por delante de la barra al finalizar su clean.
- 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.

CATEGORÍA AVANZADOS



PLAYBOOK
INDEPENDENCIA GAMES 2024
21-22 SEPTIEMBRE

AMRAP 9'
6-9-12-15-18-21...
Synchro Toes to bar (1 hold / 2 works)
Synchro Hang Cleans (2 works)

Barbell
Mujeres #105 lbs
Hombres #155 lbs

FLOW

El equipo 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 ir a su rack e iniciar el primer set de seis toes to bar, los tres atletas deberán colgarse del rack, una vez colgados, uno de ellos se mantendrá en dead hang y sus compañeros iniciarán el trabajo en sus toes to bar de forma sincronizada.

Una vez completados los gimnásticos irán hacia las barras, donde dos de ellos deberán realizar los hang cleans de forma sincronizada, el punto de sincronización será en la extensión, podrán realizar los cambios que consideren. El tercer atleta se mantiene en descanso durante este movimiento.

Una vez concluido ese set, deberán ir incrementando 3 repeticiones por movimiento para continuar con la secuencia de 6-9-12-15-18-21... hasta que acabe el tiempo de 9 minutos.

Su score será el número de reps que hayan realizado al finalizar el tiempo marcado.

CONSIDERACIONES:

El workout puede ser repartido de cualquier forma de acuerdo a la estrategia de cada equipo, no hay un mínimo de repeticiones por atleta establecidos.

Uno de los atletas varones podrá utilizar el peso para su compañera en algún momento del workout.



PLAYBOOK
INDEPENDENCIA GAMES 2024
21-22 SEPTIEMBRE

ESTANDARES DE MOVIMIENTO

TOES TO BAR

Los atletas deberán iniciar colgados con los brazos totalmente extendidos, todos los tipos de agarre serán permitidos.

Uno de ellos, deberá iniciar las repeticiones pasando ambos talones por detrás de la línea del rack y tocar la barra con ambos pies por dentro de su agarre de manos.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si el atleta que se encuentra en dead hang, se cae o suelta del rack, o por lo contrario aún no ha subido.
- El atleta que realiza los toes to bar, no toca el rack con uno de los pies, o estos tocan uno detrás del otro; o en su defecto no pasa los pies por detrás del rack.
- Si el atleta que realiza los toes to bar, flexiona los brazos durante la ejecución del movimiento.
- Si la sincronización de movimiento no se aprecia de forma armónica, ocurriendo de la siguiente forma 4 talones detrás de la línea y 4 puntas o empeine de los pies tocando a la misma vez en la barra.
- Si los pies de los 2 atletas sincronizados tocan de forma dispareja.

HANG CLEAN

Los atletas deberán subir la barra primero a un deadlift para iniciar su trabajo en las reps de Hang Cleans, llevarán la barra sobre los hombros y deberán extender sus rodillas completamente y pasar los codos por delante de la barra. Para iniciar una nueva repetición, los atletas deberán llevar la barra a la posición de hang y extender los brazos nuevamente para iniciar el movimiento de forma continua.

Serán permitidos todos los tipos de hang (low, high hang o hang position) siempre y cuando los brazos siempre se mantengan en extensión al realizar una nueva repetición.



PLAYBOOK
INDEPENDENCIA GAMES 2024
21-22 SEPTIEMBRE

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si alguno de los atletas inicia con un power clean en lugar de iniciar su trabajo en hang.
- Si no se aprecia una sincronización del movimiento durante la extensión o alguno de ellos baja la barra antes de que el juez haya marcado la repetición como válida.
- Si alguno de los atletas no extiende las rodillas o pasa los codos por delante de la barra al finalizar su clean.
- 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

CATEGORÍA MASTERS

AMRAP 9'
6-9-12-15-18-21...
Toes to bar
Hang Clean

Barbell
Hombres #155 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 ir a su rack e iniciar el primer set de seis toes to bar; una vez completados los gimnásticos irá hacia las barras y deberá subir la barra en un deadlift para iniciar sus seis hang cleans.

Una vez concluido ese set, deberá ir incrementando 3 repeticiones por movimiento para continuar con la secuencia de 6-9-12-15-18-21... hasta que acabe el tiempo de 9 minutos.

Su score será el número de reps que haya realizado al finalizar el tiempo marcado.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

TOES TO BAR

El deberá iniciar colgado con los brazos totalmente extendidos, todos los tipos de agarre serán permitidos.

Deberá iniciar sus repeticiones pasando ambos talones por detrás de la línea del rack y tocar la barra con ambos pies por dentro de su agarre de manos.



PLAYBOOK
INDEPENDENCIA GAMES 2024
21-22 SEPTIEMBRE

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- El atleta no toca el rack con uno de los pies, o estos tocan uno detrás del otro; o en su defecto no pasa los pies por detrás del rack.
- El atleta flexiona los brazos durante la ejecución del movimiento.

HANG CLEAN

El atleta deberá subir la barra primero a un deadlift para iniciar su trabajo en las reps de Hang Cleans, llevará la barra sobre los hombros y deberá extender sus rodillas completamente y pasar los codos por delante de la barra. Para iniciar una nueva repetición, el atleta deberá llevar la barra a su posición de hang y extender los brazos nuevamente para iniciar el movimiento de forma continua.

Serán permitidos todos los tipos de hang (low, high hang o hang position) siempre y cuando los brazos siempre se mantengan en extensión al realizar una nueva repetición.

NO REPS o PENALIZACIONES

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Si el atleta inicia con un power clean en lugar de iniciar su trabajo en hang.
- El atleta no extiende las rodillas o pasa los codos por delante de la barra al finalizar su clean.
- Si tira la barra de arriba de la cabeza, deberán bajar la barra hasta la posición de cadera y soltarla.
- Si la última repetición antes de terminar el cap, tira la barra.