

THE >>> BEGINNING

COMPETITION

6^{ta}
EDICIÓN

2024

PLAYBOOK

Partners...

Les damos la más cordial bienvenida a Sexta edición de Begining. En este documento les hacemos llegar el reglamento, detalles del desarrollo de los eventos. Es importante que lo lean con atención y a detalle 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 y enviar escaneados o por fotografía la carta responsiva y el reglamento firmados al correo, 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 el 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 4 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 clasificarán solo 6 equipos de cada categoría, los mejores en la tabla de posiciones al final de wod 4.

WORKOUT 1

TODAS LAS CATEGORIAS

5 min. To:
Max Distance in Ski erg
(entre los dos)

DESARROLLO

Ambos atletas estarán detrás del SKI a la señal uno de los dos debe entar al ski y comenzar a sumar metros, podrán hacer relevo en cualquier momento dentro de los 5 minutos, así mismo podrán usar cualquier técnica, siemprrre y cuando este dentro del uso adecuado de la maquina.

El score será la distancia que marquen entre ambos atletas tomando registro del monitor al culminar el tiempo, mas no al detenerse el ski.

Nota: Por indicaciones de cuidado del equipo Lycan, al relevarse deben dejar en la tension inicial mas manivelas del ski, no podrán soltarlas y dejar que regresen solas a su posición inicial ni pasarlas de mano a mano entre atletas ya que esto causara una sancion de 20m en el score final de su workout.

WORKOUT 2

TODAS LAS CATEGORIAS	PESOS	CAJA
2 RFT		
10 Power Snatch Sync	PPT 75/55	PPT 20/20"
10 OHS Sync Sync	INT 95/65	INT 24/24"
50m Run Together	Master 95	Master 24"
20 Box Jumps Alt	AVZ 115	AVZ 30"
Cap Time: 6 min.	Abierta 135	Abierta 30"

DESARROLLO

Ambos atletas deberán estar detrás de la línea de inicio, a la señal, ambos deben salir y ubicarse detrás de su barra mirándose frente a frente, e iniciar con sus 10 Power Snatch sincronizados, al completarlos deben iniciar con sus 10 Over Head Squat sincronizados, bajarán la barra y ambos correrán hasta la marca indicada que está a 25m para darle vuelta (sin tirarla) y regresar a donde está su caja para iniciar 20 Box jumps alternándose cada repetición para lo cual cada uno deberá estar de frente a la caja y detrás de ella mirándose frente a frente, al completarlos deberán dirigirse a su barra para iniciar el segundo round.

Nota: en caso de tirar la torre al correr, el atleta será regresado por el juez para levantarla él mismo de forma inmediata para poder continuar con su workout.

El Score será el tiempo que se tarden en completar las dos rondas y regresar a la línea de inicio; solo tendrán 6 minutos para realizarlo.

RANGOS DE MOVIMIENTO

Power Snatch:

El atleta deberá comenzar de pie de frente a la barra, agacharse para tomarla con ambas manos y ejecutar un jalón con el cual, deberá llevar la barra de un solo movimiento hasta por encima de su cabeza, extender brazos, rodillas y cadera. Una vez que el juez marca la REP, el atleta deberá bajar la barra.

- NO REP:
 - Si no hay extensión de brazos, rodillas y cadera cuando presenta.
 - Si la barra toca el torso, cabeza y hombros al subir.
 - Si el atleta tira la barra hacia atrás, esto puede ser una REP anulada.
 - Si no extiende los codos al comenzar cada rep.

Over Head Squat:

El atleta deberá iniciar con la barra en posición de over head (con los brazos extendidos, cadera abierta y rodillas extendidas) y hacer un squat profundo rompiendo la línea paralela de la rodilla con la cadera y regresar a la posición inicial.

- NO REP:
 - Si la cadera no rompe el paralelo de la línea de las rodillas.
 - Si no hay extensión completa de rodillas, cadera y brazos en la vertical.

Box jumps:

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 extender encima de la caja las rodillas y la cadera creando una vertical con su cuerpo antes de bajar. Debe saltar de frente a la caja en cada repetición, pueden generar el descenso de forma libre (saltando o en step).

- 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 bajan antes de extender el cuerpo (rodillas y cadera)
 - Si al subir se recargan con la mano sobre la pierna.

WORKOUT 3

PRINCIPIANTE	INTERMEDIO/MASTER	AVANZADO/ABIERTA
AMRAP 8'	AMRAP 8'	AMRAP 8'
15 Knees to Chest Sync	10 Toes to Bar Sync	15 Toes to Bar Sync
10 Sandbag Clean 50/50 Alt	10 Sandbag Clean 100/50 Alt	10 Sandbag Clean 150/100 Alt
10 Burpees Sync	10 Burpees Sync	10 Burpees Sync

DESARROLLO

Amnos atletas estaran debajo del Rack a la señal deberán colgarse e iniciar con sus Knees to Chest o Toes to Bar según su categoria de forma sincronizada, al completar las repeticiones establecidas, se dirigiran al Sandbag y estar uno enfrente del otro de cada lado del sandbag, comenzaran a realizar sus 10 Clean alternandose en cada repetición y alternar el brazo donde se presenta el sandbag, al terminar moverse a la línea incicada para iniciar con sus 10 burpees (sin salto) sincronizados. Al terminar los burpees deben regresar al rack para iniciar de nueva cuenta y así sucesivamente hasta que se completen los 8 minutos.

El score será el numero de reps completadas dentro de los 8 minutos.

RANGOS DE MOVIMIENTO

Hang Knee Raises:

Los atletas deberán estar colgados de la barra con los brazos completamente extendidos y llevar las dos rodillas por encima de la cadera en cada REP en el recobro ambos pies deberán pasar por detrás del paralelo de la barra de sujeción para comenzar de nuevo.

- NO REP:
 - Comenzar la repetición con los brazos flexionados.
 - Si los pies no pasan por detrás del paralelo (detrás de la barra).
 - Si las dos rodillas no sobrepasan la altura de la cadera.
 - Si no sincronizan la ejecución ambos atletas.

Toes to Bar:

El atleta deberá comenzar colgado de la barra con los brazos completamente extendidos y elevar los pies hasta que ambos contacten claramente con la barra, al recobrar en el kipping sus pies deben pasar por detrás de la línea de sujeción.

- NO REP:
 - Si no hay extensión de brazos al estar colgado.
 - Si los dos pies no contactan claramente la barra.
 - Si al recobrar ambos pies no pasan la línea de sujeción.
 - Si no lo ejecutan de forma sincronizada.

Sandbag Clean:

El atleta deberá cargar el Sandbag y de un jalon (clean) llevárselo hasta por encima de su hombro, presentar extensión completa con el (piernas extendidas, cadera abierta) y el brazo contrario al lado que cargo deberá extenderse a 90 grados. En la siguiente rep deberá presentar el sandbag en el hombro contrario.

- NO REP:
 - Si el sandbag no se coloca sobre el hombro.
 - Si extiende rodillas o cadera al presentar el movimiento.
 - Si no extiende el brazo contrario a 90 grados al presentar el movimiento.
 - Si no alterna el brazo con el que carga.

Burpee:

El atleta deberá comenzar de pie frente a la línea, 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 (extensión de rodillas y de cadera).

- NO REP:
 - Si el pecho no toca el piso de forma sincronizada.
 - Si no están detrás de la línea ambos competidores al bajar al piso.
 - Si al presentar el movimiento las rodillas o cadera no están extendidas.

WORKOUT 4	PESOS
TODAS LAS CATEGORIAS	
AFAP 3'	PPT 75/65
30 Thursters	INT 115/95
Rest 1'	Master 115
3 min to Find PR of	AVZ 135
Squat Clean	Abierta 155

DESARROLLO

Ambos atletas estaran de tras de la linea de salida, a la señal ambos saldran y se colocaran cada uno de cada lado de su barra frente a ella (solo habra una para la pareja) deben sujetarla e iniciar a realizar 30 thrusters en el menor tiempo posible entre los dos integrantes, será a criterio de la pareja el numero de reps que ejecute cada una de ellos, podrán hacer cambio cuando quieran. Solo tendran 3 minutos para completarlos. El score de este bloque será el tiempo que hayan tardado en completar las 30 repeticiones.

Al finalizar los 3 minutos tendran un minuto de descanso en el cual podrán cargar su barra para dar inicio al segundo bloque, en el cual cada integrante deberá sacar su maximo levantamiento de Squat Clean, para lo cual tendran 3 minutos para ambos integrantes. Podrán ejecutar su levantamiento de forma alternada entre ambos o uno después de otro, como la pareja se organice. Deben tomar en cuenta que después de cargar la barra para un peso, ya no podrán bajar el mismo, independientemente de como se hayan organizado para su ejecución. El score de este bloque será la suma de libras del maximo levantamiento de cada atleta, el cual debe haberse levantado dentro del tiempo establecido.

RANGOS DE MOVIMIENTO

Thrusters

El Atleta deberá tener la barra en front rack, cadera abierta y rodillas extendidas para comenzar el movimiento, ya en esa posición, debe bajar hasta romper el paralelo (cadera por debajo de las rodillas) y subir llevando en el ascenso la barra hasta posición de Over Head con los brazos extendidos, la rep será valida cuando sus rodillas, su cadera y sus codos esten totalmente extendidos y la barra por encima de la lineta de la cabeza. Se podrá ejecutar un Squat Clean para iniciar, siempre y cuando rompa el paralelo y suba hasta la vertical completa realizando un cluster en la primera repetición.

- NO REP:
 - Si al bajar no rompe el paralelo.
 - Si al subir no extiende rodillas, cadera o codos.
 - Si tira la barra por detrás del cuerpo al terminar.

Squat Clean:

El atleta deberá comenzar de pie de tras de la barra (que está en el piso), sujetarla y de un movimiento jalarla hasta posición de Rack, pasando por un squat al recibir (rompiendo el paralelo) y al subir presentar el movimiento con las piernas extendidas y la cadera abierta, con los codos por delante de la barra. Al ser un máximo, el atleta debe esperar a que el juez levante la mano validando el movimiento.

- NO REP:
 - Si no presenta extensión de rodillas y cadera al culminar el movimiento.
 - Si la barra no se encuentra encima de los hombros con los codos ligeramente por delante de la barra al presentar el movimiento.
 - Si hace pausa en el ascenso (simulando hang).
 - Si baja la barra antes de extender cadera y rodillas.

WORKOUT FINAL

TODAS LAS CATEGORIAS	Sandbag	Dumbbell
AMRAP 5'		
1 Rope Climb Alt	PPT 100/50	PPT 35
50m Pregnant Carry Sandbag A1	INT 100/50	INT 35
50m DB Farmer Carry A2	Master 100	Master 35
2 Rope Climb Alt	AVZ 150	AVZ 50
50m Pregnant Carry Sandbag A2	Abierta 150	Abierta 50
50m DB Farmer Carry A1		
3-4-5... Rope Climb And go on		

Then... 3 min to Max Reps en relevos de:

PRINCIPIANTE	INTERMEDIO/MASTER	AVANZADO	ABIERTA
Pull ups	Chest to bar/Pull ups	Bar MU	Ring MU

DESARROLLO

Los atletas deberán estar detrás de la línea de salida a la señal ambos correrán hacia el rack para realizar un rope climb, en caso de la categoría principiante suben hasta 3.5m y en abierta deben ser leg less. Al bajar el Atleta 1 (el que ellos deseen) deberá transladar el sandbag hasta rodear la marca que está a 25m y regresar a cruzar la línea de inicio (25m mas), mientras el Atleta 2 translada el dumbbell en el mismo recorrido de forma simultánea, al regresar deberán realizar dos rope climb alternándose, al bajar el segundo atleta podrán transladar el sandbag y la dumbbell nuevamente solo que ahora deben cambiar de implemento el A1 carga el dumbbell y el A2 carga el sandbag, al regresar podrán iniciar nuevamente pero ahora deben subir 3 veces la cuerda y así aumentar por set de manera continua durante los 5 minutos para realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles.

Al terminar el AMRAP, los principiantes tendrán tres minutos para comenzar a realizar las máximas repeticiones en relevo de Pull ups, Chest to Bar, Bar MU o Ring MU según sea su categoría, al iniciar podrán ejecutar las reps que quieran pero al bajarse del rack es obligado relevase y así sucesivamente hasta sumar la mayor cantidad posible entre los dos dentro de los tres minutos establecidos.

Nota: Para relevase cada atleta debe al menos realizar una repetición del movimiento establecido por categoría, de lo contrario su compañero no podrá entrar a ejecutar repeticiones.

RANGOS DE MOVIMIENTO

Rope Climb:

El atleta deberá sujetar la cuerda y subir hasta la marca indicada o tocar el rack usando traccion de los pies.

NO REP:

- Si no pasa la linea indicada y muestra una mano sujetada a la cuerda pasando la linea establecida (principiantes)
- Si no toca el rack en el resto de las categorias

NOTA: En caso de la categoria abierta no puede usar traccion con los pies y no puede apretar las piernas con ningina parte del tren inferior al subir.

Pregnate Sandbag Carry:

El atleta deberá cargar el Sandbag y transportarlo, manteniéndolo frente a su estómago y pecho durante todo el recorrido.

- NO REP:
 - Si avanza con el Sandbag por debajo de la cadera o por arriba del pecho.
 - Si no cruza la linea con el Sandbag en posición.

Ring Muscle up:

El atleta deberá comenzar colgado de los anillos con los brazos completamente extendidos y de un jalón subir hasta extender los brazos por encima de los anillos con los hombros en linea con los anillos, debe existir una fase de dip en la transición.

- NO REP:
 - Si no hay extensión de brazos al estar colgado.
 - Si no extiende codos al estar por encima en linea con los anillos.
 - Si no existe fase de dip en la sumersion.
 - Si los pies superan los anillos en el kipping.

Bar Muscle up:

El atleta deberá comenzar colgado de la barra con los brazos completamente extendidos y de un jalón subir hasta extender los brazos por encima de la barra con los hombros por delante de la barra, debe existir una fase de dip en la transición.

- NO REP:
 - Si no hay extensión de brazos al estar colgado.
 - Si no extiende codos al estar por encima de la barra.
 - Si los pies superan la barra en el kipping.
 - Si los hombros no pasan la barra por delante al presentar el movimiento.
 - Si hace una pausa en la fase de dip que se considere descanso o se suelte.

Chest to Bar:

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

- NO REP:
 - Si no hay extensión de brazos al estar colgado.
 - Si la barra no es contactada claramente con el pecho.
 - No podrán relevarse si no ejecutan reps alternandadamente.

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.
 - No podrán relevarse si no ejecutan reps alternandadamente.

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

(Head Coach of Nomadas Team and Owner of Concept to Win)

HEAD COACH