



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2023

SEPTIEMBRE

CATEGORÍA PRINCIPIANTES

AMRAP 7'

12 Hanging knees to chest (6/6)*

8 Synchro Snatches #75/55 lbs

*Mientras uno hace sus 6 reps el otro mantiene un dead hang.

FLOW*

A la cuenta de 3, 2, 1, go... los atletas saldrán desde el mat de inicio, para correr al rack en donde realizarán 12 repeticiones de *hanging kness to chest* repartidas entre los dos atletas, cada uno de ellos realizará 6 repeticiones mientras el otro mantiene un hold dead hang.

Las repeticiones no podrán ser más o menos, en cada atleta es decir, cada atleta debe de completar su bloque de 6.

Posteriormente, realizarán 8 repeticiones de snatches sincronizados, 4 placas de las barras en el piso y 2 extensiones completamente, los atletas podrán esperar a su compañero en la extensión para completar su sincronía.

El equipo deberá respetar el orden del flow, de no seguirlo aquellas repeticiones realizadas fuera de él serán inválidas.

El score será el total de reps de repeticiones completadas en cada uno de los rounds ejecutados en este AMRAP por ambos atletas.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

HANGING KNEES TO CHEST

Este movimiento inicia en posición de hang, con los brazos totalmente extendidos y bloqueados, el atleta 1 deberá llevar los 2 talones por detrás de la línea vertical del rack, para llevar sus rodillas lo más alto en dirección a su pecho, teniendo contacto con él rompiendo la escuadra de los 90° rebasando su flexor de cadera y nuevamente llevar los talones hacia atrás y realizar una nueva rep; mientras su compañero se encuentra en dead hang, para posteriormente invertir los papeles. Cada atleta deberá completar un bloque de 6 reps, no podrán realizar bloques en cantidades menores o mayores.

Cualquier tipo de agarre es permitido.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2023

SEPTIEMBRE

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Alguno de los atletas flexiona los codos o no mantiene los brazos extendidos durante la ejecución del movimiento.
- Alguno de los 2 talones no rebasa la línea media del rack.
- Alguna de las 2 rodillas no rebasa el paralelo en la parte final del movimiento.
- Si el partner rompe el hold ninguna repetición será válida.

POWER SNATCH

La barra es llevada de un punto A a un punto B en un solo movimiento, colocando la barra por encima de la cabeza con una extensión completa de rodillas, cadera y codos para validar su rep de una forma controlada, los dos discos deben tocar armónicamente el piso demostrando una carga controlada.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Alguno de los atletas fracciona el movimiento ground to overhead en posición de front rack.
- Los atletas bajan la barra antes de completar su extensión completa de rodillas, caderas y brazos, o sin completar la sincronía con su partner.
- La barra queda por enfrente y no arriba de la cabeza del atleta.
- Dejan caer las barras arriba de la cabeza, la barra deberá bajar a la cadera y posteriormente soltarla.
- Se deja caer la barra por detrás del atleta.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2023

SEPTIEMBRE

CATEGORÍA INTERMEDIOS

AMRAP 7'

12 Toes to bar (6/6)*

10 Synchro Snatches #75/55 lbs

*Mientras uno hace sus 6 reps el otro mantiene un hold dead hang.

FLOW*

A la cuenta de 3, 2, 1, go... los atletas saldrán desde el mat de inicio, para correr al rack en donde realizarán 12 repeticiones de *toes to bar* repartidas entre los dos atletas, cada uno de ellos realizará 6 repeticiones mientras el otro mantiene un hold dead hang.

Las repeticiones no podrán ser más o menos, en cada atleta es decir, cada atleta debe de completar su bloque de 6.

Posteriormente, realizarán 10 repeticiones de snatches sincronizados, 4 placas de las barras en el piso y 2 extensiones completamente, los atletas podrán esperar a su compañero en la extensión para completar su sincronía.

El equipo deberá respetar el orden del flow, de no seguirlo aquellas repeticiones realizadas fuera de él serán inválidas.

El score será el total de reps de repeticiones completadas en cada uno de los rounds ejecutados en este AMRAP por ambos atletas.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

TOES TO BAR

Este movimiento inicia en posición de hang, con los brazos totalmente extendidos y bloqueados, el atleta 1 deberá llevar los 2 talones por detrás de la línea vertical del rack, para llevar la punta de los pies hacia la barra teniendo contacto con ella, para nuevamente llevar los talones hacia atrás y realizar una nueva rep; mientras su compañero se encuentra en dead hang, para posteriormente invertir los papeles. Cada atleta deberá completar un bloque de 6 reps, no podrán realizar bloques en cantidades menores o mayores.

Cualquier tipo de agarre es permitido.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2023

SEPTIEMBRE

- Alguno de los atletas flexiona los codos o no mantiene los brazos extendidos durante la ejecución del movimiento.
- Alguno de los 2 talones no rebasa la línea media del rack.
- Alguna de las 2 puntas de los pies no toca la barra o hace un toque desfasado, el toque debe ser unitario.
- Si la punta de los pies toca la barra por fuera del compás de manos, siempre debe tocar justo en medio de él.
- Si el partner rompe el hold ninguna repetición será válida.

POWER SNATCH

La barra es llevada de un punto A a un punto B en un solo movimiento, colocando la barra por encima de la cabeza con una extensión completa de rodillas, cadera y codos para validar su rep de una forma controlada, los dos discos deben tocar armónicamente el piso demostrando una carga controlada.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Alguno de los atletas fracciona el movimiento ground to overhead en posición de front rack.
- Los atletas bajan la barra antes de completar su extensión completa de rodillas, caderas y brazos, o sin completar la sincronía con su partner.
- La barra queda por enfrente y no arriba de la cabeza del atleta.
- Dejan caer las barras arriba de la cabeza, la barra deberá bajar a la cadera y posteriormente soltarla.
- Se deja caer la barra por detrás del atleta.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2023

SEPTIEMBRE

CATEGORÍA AVANZADOS

AMRAP 9'

18 Toes to bar (6/6/6)*

1 rope climb each (relay)

15 Power Snatch each (relay) #75/55 lbs

*Mientras uno hace sus 6 reps los otros están en dead hang en las orillas, el atleta ejecutando movimientos deberás estar colocado en medio.

FLOW*

A la cuenta de 3, 2, 1, go... los atletas saldrán desde el mat de inicio, para correr al rack en donde realizarán 18 repeticiones de *toes to bar* repartidas en bloques de 6 repeticiones, dos de ellos se mantendrán en hold dead hang, mientras el atleta realizando los toes to bar se mantiene en medio de ellos.

Las repeticiones no podrán ser más o menos, en cada atleta es decir, cada atleta debe de completar su bloque de 6.

Realizarán un ascenso a la cuerda por atleta, deberán hacer contacto en la estructura para validar la repetición, deberán hacer relevo con una palmada para dar paso a su compañero a que realice su repetición.

Posteriormente, realizarán 15 repeticiones de snatches cada uno para posteriormente relevar con alguno de sus compañeros, el orden lo determinará el equipo dependiendo de la estrategia del mismo, el relevo de igual forma se realizará con un choque de palmas.

El equipo deberá respetar el orden del flow, de no seguirlo aquellas repeticiones realizadas fuera de él serán inválidas.

El score será el total de reps de repeticiones completadas en cada uno de los rounds ejecutados en este AMRAP por todos los atletas.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

TOES TO BAR

Este movimiento inicia en posición de hang, con los brazos totalmente extendidos y bloqueados, el atleta 1 deberá llevar los 2 talones por detrás de la línea vertical del rack, para llevar la punta de los pies hacia la barra teniendo contacto con ella y nuevamente llevar los talones hacia atrás y realizar una nueva rep; mientras sus compañeros se encuentra en



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2023

SEPTIEMBRE

dead hang, para posteriormente invertir los papeles. Cada atleta deberá completar un bloque de 6 reps, no podrán realizar bloques en cantidades menores o mayores.

Cualquier tipo de agarre es permitido.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Alguno de los atletas flexiona los codos o no mantiene los brazos extendidos durante la ejecución del movimiento.
- Alguno de los 2 talones no rebasa la línea media del rack.
- Alguna de las 2 puntas de los pies no toca la barra o hace un toque desfasado, el toque debe ser unitario.
- Si la punta de los pies toca la barra por fuera del compás de manos, siempre debe tocar justo en medio de él.
- Si alguno de los partner rompe el hold ninguna repetición será válida.

ROPE CLIMB

El atleta deberá iniciar subiendo la cuerda, con apoyo de sus pies y tocar la estructura con su mano, deberán hacer relevo con una palmada para dar paso a su compañero.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Los atletas no tocan la estructura para validar su repetición.

POWER SNATCH

La barra es llevada de un punto A a un punto B en un solo movimiento, colocando la barra por encima de la cabeza con una extensión completa de rodillas, cadera y codos para validar su rep de una forma controlada, los dos discos deben tocar armónicamente el piso demostrando una carga controlada.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2023

SEPTIEMBRE

- Fracciona el movimiento ground to overhead en posición de front rack.
- Bajan la barra antes de completar su extensión completa de rodillas, caderas y brazos.
- La barra queda por enfrente y no arriba de la cabeza del atleta.
- Dejan caer las barras arriba de la cabeza, la barra deberá bajar a la cadera y posteriormente soltarla.
- Se deja caer la barra por detrás del atleta.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2023

SEPTIEMBRE

CATEGORÍA MASTER

AMRAP 7'

10 Toes to bar

1 rope climb each (relay)

10 Power Snatches #75 lbs

FLOW*

A la cuenta de 3, 2, 1, go... el atleta saldrán desde el mat de inicio, para correr al rack en donde realizará 10 repeticiones de *toes to bar*.

Realizará un ascenso a la cuerda por atleta, deberá hacer contacto en la estructura para validar la repetición.

Posteriormente, realizará 10 repeticiones de power snatches, llevando la barra desde el piso hasta arriba de la cabeza en un movimiento fluido.

El atleta deberá respetar el orden del flow, de no seguirlo aquellas repeticiones realizadas fuera de él serán inválidas.

El score será el total de reps de repeticiones completadas en cada uno de los rounds ejecutados en este AMRAP.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

TOES TO BAR

Este movimiento inicia en posición de hang, con los brazos totalmente extendidos y bloqueados, el atleta llevar los 2 talones por detrás de la línea vertical del rack, para llevar la punta de los pies hacia la barra teniendo contacto con ella y nuevamente llevar los talones hacia atrás y realizar una nueva rep.

Cualquier tipo de agarre es permitido.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Flexiona los codos o no mantiene los brazos extendidos durante la ejecución del movimiento.
- Alguno de los 2 talones no rebasa la línea media del rack.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2023

SEPTIEMBRE

- Alguna de las 2 puntas de los pies no toca la barra o hace un toque desfasado, el toque debe ser unitario.
- Si la punta de los pies toca la barra por fuera del compás de manos, siempre debe tocar justo en medio de él.

ROPE CLIMB

El atleta deberá iniciar subiendo la cuerda, con apoyo de sus pies y tocar la estructura con su mano.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Los atletas no tocan la estructura para validar su repetición.

POWER SNATCH

La barra es llevada de un punto A a un punto B en un solo movimiento, colocando la barra por encima de la cabeza con una extensión completa de rodillas, cadera y codos para validar su rep de una forma controlada, los dos discos deben tocar armónicamente el piso demostrando una carga controlada.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Fracciona el movimiento ground to overhead en posición de front rack.
- Baja la barra antes de completar su extensión completa de rodillas, caderas y brazos.
- La barra queda por enfrente y no arriba de la cabeza del atleta.
- Deja caer las barras arriba de la cabeza, la barra deberá bajar a la cadera y posteriormente soltarla.
- Se deja caer la barra por detrás del atleta.