



PLAYBOOK
INDEPENDENCIA GAMES 2023
SEPTIEMBRE

ALL CATEGORIES

1 RM SQUAT CLEAN + 2 FRONT SQUAT

FLOW*

Los atletas podrán iniciar con la barra cargada en su primer peso para construir su 1RM de su complex, realizará 3 movimientos, deberán marcar cada uno de ellos para considerar un peso validado por el juez; iniciando por un squat clean y posteriormente 2 front squats, el complex debe ser continuo, sin romper el flujo entre un movimiento y otro.

La barra no puede bajarse hasta que el juez haya validado la rep y una vez validada, los atletas podrán incrementar peso a su barra para realizar una nueva repetición.

Este es el único workout en donde se podrá dejar caer la barra desde los hombros y todos los levantamientos deberán realizarse con seguros.

En dado caso de fallar un peso, el equipo o atleta podrá bajar peso a la barra si así lo decide, su score es el peso final validado por el juez.

Si el juez llega a marcar una no rep, el atleta deberá iniciar desde el squat clean nuevamente hasta validar el peso.

NOTA: si el atleta realizó el squat clean y terminó el cap, podrá concluir su complex fuera de tiempo.

TIEMPO TOTAL POR CATEGORÍA:

PRINCIPIANTES – INTERMEDIOS – MASTER: 4 min.

AVANZADOS: 6 min.

*El tiempo es total por lo que el equipo deberá distribuirlo de acuerdo a su estrategia a como convenga.



PLAYBOOK
INDEPENDENCIA GAMES 2023
SEPTIEMBRE
ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

SQUAT CLEAN

La barra inicia con el primer peso cargado, el atleta despegará la barra y la recibirá en una sentadilla rompiendo su paralelo, para posteriormente completar su extensión con la barra en front rack.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- El atleta no rompe el paralelo
- Se recibe la barra en power y posteriormente realiza una front squat, ya que no está considerado un squat clean.
- No se cumple con la extensión completa al presentar el movimiento.
- El atleta rompe el flujo del complex.

FRONT SQUAT

Con la barra en front rack el atleta deberá bajar en dos ocasiones y romper el paralelo. Para posteriormente lograr una extensión del movimiento, el juez marcará como válido sus movimientos cuando aprecie estas dos características. Una vez marcada como válido el complex el atleta podrá incrementar peso a la barra o cederla a su compañero si así fuera el caso.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- No rompe paralelo durante la sentadilla.
- No exista una extensión completa en las rodillas y cadera, o bien los hombros se encuentren por enfrente de la cadera.
- El atleta rompe el flujo del complex.