



PLAYBOOK ATLETAS

TEAM CHALLENGE 2023

Bienvenidos a Team Challenge 2023

Les damos la más cordial bienvenida a la Sexta Edición en equipo de nuestro esquema de competencias, la cual será de 4 integrantes (2 Hombres + 2 Mujeres) sin ustedes, sin su confianza y sin su participación este evento no podría llevarse a cabo edición tras edición.

En este documento les hacemos llegar el reglamento, detalles de la competencia y desarrollo de los eventos. Es importante que lo lean con atención y a detalle para que puedan desempeñarse sin ningún problema durante la competencia y puedan disfrutarla. Esperamos que el evento sea un éxito y se vayan satisfechos con su desempeño.

Junta Previa:

Fecha y Horario:

- Viernes 20 de octubre
- 19:30 hrs.

Sede y Dirección:

- Concept to Win – Underground
- Boulevard Ramon G. Bonfil No. 2304 Col. Venta Prieta, Pachuca, Hidalgo. CP 42084

NOTA: Es obligatoria la asistencia, debido a que no se resolverán dudas durante la competencia. Los jueces, staff o alguno de los organizadores no tienen la responsabilidad de solucionar dudas sobre Wods o estándares de movimiento durante el desarrollo de la competencia. Se transmitirá en nuestras redes para los que no puedan asistir, pero de igual forma deberán resolver sus dudas a través de comentarios en el en Vivo.

Además, se les hará entrega de su brazalete para el acceso.

La playera se estará entregando de 9am a 2pm el día del evento en el stand de The Wod

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, estos documentos se les enviaron previamente, 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 wods, 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 30 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. Cada uno de los atletas que integran el equipo deberá estar dentro de la categoría a la que se registraron (compite limpio/compite honesto). En caso de que se conozca algún detalle de categoría superior, se le notificara la solución.
- K. No se aceptará el uso de videogramaciones para aclarar scores.

PUBLICACIÓN DE RESULTADOS

WODREPS

Será el encargado de realizar el Ranking de nuestra cuarta edición individual.

La publicación de resultados oficiales estará disponible en la página:

<https://wodreps.com/scores/teamcha6>

NOTA: Es necesario que esperen 30 min después de que acaben todos los heats de su categoría para poder verificar su score. Previamente a esto no se podrá tomar en cuenta el puntaje establecido.

Así mismo los Heats y Horarios de su participación estarán disponibles en la misma página a partir del miércoles 18 de octubre en la página:

<https://wodreps.com/schedule/teamcha6>

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.

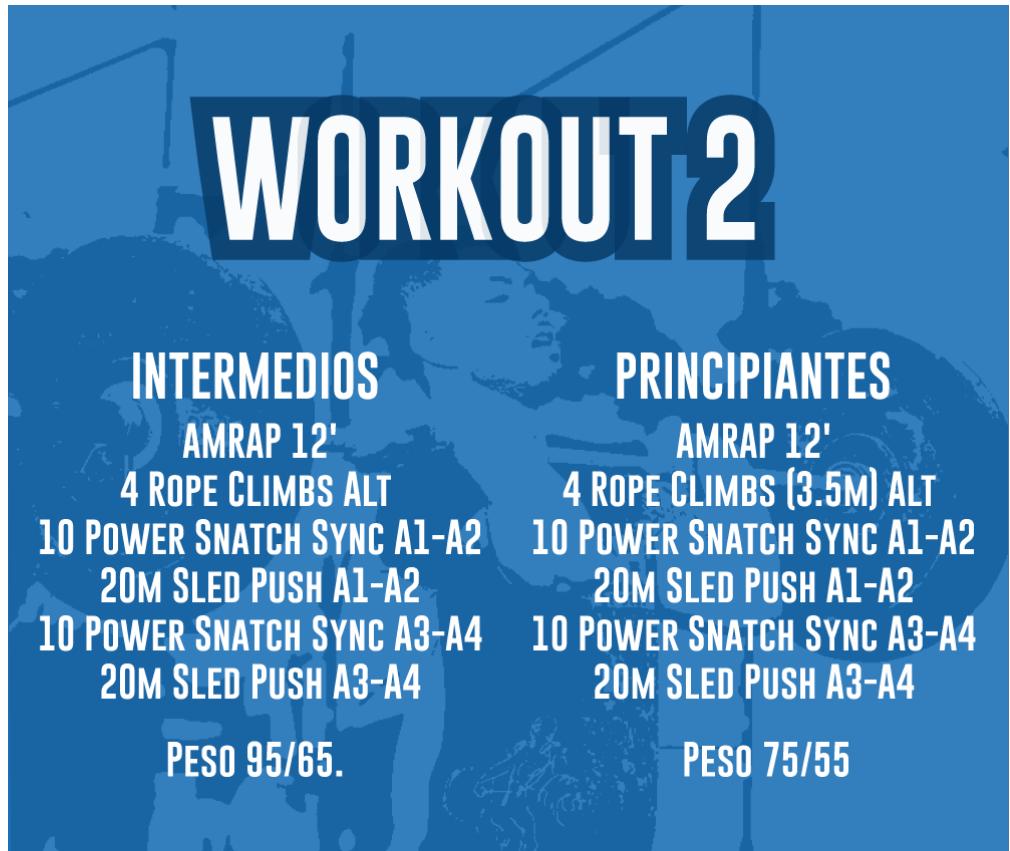
IMPORTANTE: En el caso del puntaje dentro de la plataforma de valoración, no se podrán resolver dudas con respecto al cambio de lugar en la tabla hasta 20 minutos después de que la categoría completa haya finalizado el WOD.

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.

Orden de los eventos:

- 1. WORKOUT 2**
- 2. WORKOUT 1**
- 3. WORKOUT 3**
- 4. WORKOUT 4**



DESARROLLO

A la señal de 3, 2, 1, cada atleta deberá ejecutar 1 Rope Climb (en el caso de principiantes hasta la marca de 3.5m) al terminar, la pareja 1 (que deberá estar conformada por 1H y 1M) deberán ejecutar 10 Power Snatch Sincronizados, al completarlos deberán dirigirse al trineo para desplazarlo empujándolo 20 yardas y correr hasta donde están sus compañeros para hacer relevo contactando las manos, así, la pareja 2 (que deberá estar conformada por 1H y 1M) deberán ejecutar 10 Power Snatch Sincronizados, al completarlos deberán correr hasta el trineo para desplazarlo 20 yardas de regreso. Esto completa un round y tendrán que iniciar nuevamente para completar la máxima cantidad de rounds y reps que puedan durante 12 minutos. El score será la máxima cantidad de rounds y reps que se ejecuten dentro del tiempo establecido.

RANGOS DE MOVIMIENTO

Rope Climb:

El atleta deberá sujetar la cuerda y subir hasta tocar la marca indicada. Podrá usar apoyo con tracción de pies.

- NO REP:
 - Si no toca la barra indicada (rack en intermedios y avanzados)
 - Si no pasa toda una mano sujetada a la cuerda la línea establecida (principiantes)

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 sin bajar al squat y después extender brazos, rodillas y cadera.

- 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 lo hacen de forma sincronizada.

Sled Push:

Dos atletas deberán sujetar el trineo por los tubos laterales más grandes, de ahí deberán empujar para que el trineo deslice y hacer que toda su estructura metálica pase la línea establecida.

- NO REP:
 - Si el Trineo no pasa completamente la línea establecida.
 - Si realiza otro movimiento que no sea empujar para hacer que avance el trineo.
 - Si invade algún otro carril.

WORKOUT 1

INTERMEDIOS

- AMRAP 10'**
- 10 TOES TO BAR A1-A2**
- 10 WOOD WORM DEADLIFT**
- 10 TOES TO BAR A3-A4**
- 10 WOOD WORM SQUATS**

PRINCIPIANTES

- AMRAP 10'**
- 16 KNEES TO CHEST A1-A2**
- 8 WOOD WORM DEADLIFT**
- 16 KNEES TO CHEST A3-A4**
- 8 WOOD WORM SQUATS**

DESARROLLO PRINCIPIANTE

Cada atleta deberá comenzar junto al Wood Worm, a la señal de 3, 2, 1, dos atletas (pareja 1) se desplazarán al Rack para ejecutar 16 Knees to Chest sincronizados, bajaran y regresaran al Worm para juntos los 4 realizar 8 Worm Deadlift, al terminar saldrán los otros dos atletas (pareja 2) para ejecutar 16 Knees to Chest sincronizados, bajaran y regresaran al Worm para juntos los 4 realizar 8 Worm Squats, esto completara un round y tendrán que iniciar nuevamente para completar la máxima cantidad de repeticiones que puedan durante 10 minutos. Las parejas se pueden armar de forma libre es decir HH, HM o MM, pero ya no podrán cambiarse en ningún momento, ni alterar el orden de trabajo. El score será la máxima cantidad de rounds y reps que se ejecuten dentro del tiempo establecido.

DESARROLLO INTERMEDIO

Cada atleta deberá comenzar junto al Wood Worm, a la señal de 3, 2, 1, dos atletas (pareja 1) se desplazarán al Rack para ejecutar 10 Toes to Bar sincronizados, bajaran y regresaran al Worm para juntos los 4 realizar 10 Worm Deadlift, al terminar saldrán los otros dos atletas (pareja 2) para ejecutar 10 Toes to Bar sincronizados, bajaran y regresaran al Worm para juntos los 4 realizar 10 Worm Squats, esto completara un round y tendrán que iniciar nuevamente para completar la máxima cantidad de repeticiones que puedan durante 10 minutos. Las parejas se pueden armar de forma libre es decir HH, HM o MM, pero ya no podrán cambiarse en ningún momento, ni alterar el orden de trabajo. El score será la máxima cantidad de rounds y reps que se ejecuten dentro del tiempo establecido.

RANGOS DE MOVIMIENTO

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.

Knees to Chest:

El atleta deberá comenzar colgado de la barra con los brazos completamente extendidos y elevar las rodillas hasta que contacten claramente su torso, 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 las rodillas no contactan claramente el torso.
 - Si al recobrar ambos pies no pasan la línea de sujeción.
 - Si no lo ejecutan de forma sincronizada.

Wood Worm Deadlift:

Todos los atletas estarán por el mismo lado del Worm y deberán levantarla al mismo tiempo hasta que todos extiendan las piernas y la cadera.

- NO REP:
 - Si no hay extensión de cadera o rodilla al marcar el movimiento.
 - Si al bajar no contactan claramente el piso.
 - Si no lo ejecutan de forma sincronizada.

Wood Worm Squat:

Todos los atletas estarán por el mismo lado del Worm y deberán levantarla hasta llevarlo por encima del hombro mirando al mismo lado y de ahí bajar a una sentadilla para romper el paralelo al mismo tiempo y subir hasta que todos extiendan las piernas y la cadera.

- NO REP:
 - Si no hay extensión de cadera o rodillas al marcar el movimiento.
 - Si al bajar no rompen claramente el paralelo.
 - Si no lo ejecutan de forma sincronizada.

WORKOUT 3

FOR TIME:

10M SHUTTLE RUN A1

INT: 35-25

20M SHUTTLE RUN A2

PPT: 30-20

30M SHUTTLE RUN A3

40M SHUTTLE RUN A4

20 BOX JUMPS OVER SYNC A1-A2

20 BOX JUMPS OVER SYNC A3-A4

30 DEVIL PRESS ALL TEAM SYNC

20 BOX JUMPS OVER SYNC A3-A4

20 BOX JUMPS OVER SYNC A1-A2

40M SHUTTLE RUN A4

30M SHUTTLE RUN A3

20M SHUTTLE RUN A2

10M SHUTTLE RUN A1

DESARROLLO

Todo el equipo estará atrás de la línea de inicio, a la señal de 3, 2, 1, un atleta deberá correr al primer cono que está a 10 yardas y regresar para darle la mano al siguiente atleta, el cual deberá correr al segundo cono que esta a 20 yardas y regresar para darle la mano al siguiente atleta, el cual deberá correr al tercer cono que esta a 30 yardas y regresar para darle la mano al siguiente atleta, el cual deberá correr al target que esta a 40 yardas y regresar, en caso de tirar el target deberán regresar a levantarla, (cada distancia la debe realizar un atleta diferente en el orden que deseen y deberán pasar el cono y darle vuelta) al culminar, dos atletas (pareja 1) deberán realizar 20 Box jumps over de forma sincronizada, después los otros dos atletas (pareja 2) deberán realizar sus 20 Box jumps over de forma sincronizada, después los 4 atletas deberán ejecutar 30 Devil press con una mancuerna sincronizados alternando el mismo brazo, al terminar la pareja 2 deberá realizar nuevamente 20 Box jumps over sincronizados, después la pareja 1 deberán realizar 20 Box jumps over de forma sincronizada para al terminar, correr nuevamente cada atleta una distancia diferente. Las parejas se pueden armar de forma libre HH, HM o MM pero ya no podrán cambiarse ni alterar el orden de trabajo. El Score será el tiempo que tarden en ejecutar toda la serie establecida hasta que regrese de correr el ultimo atleta.

RANGOS DE MOVIMIENTO

Devl Press:

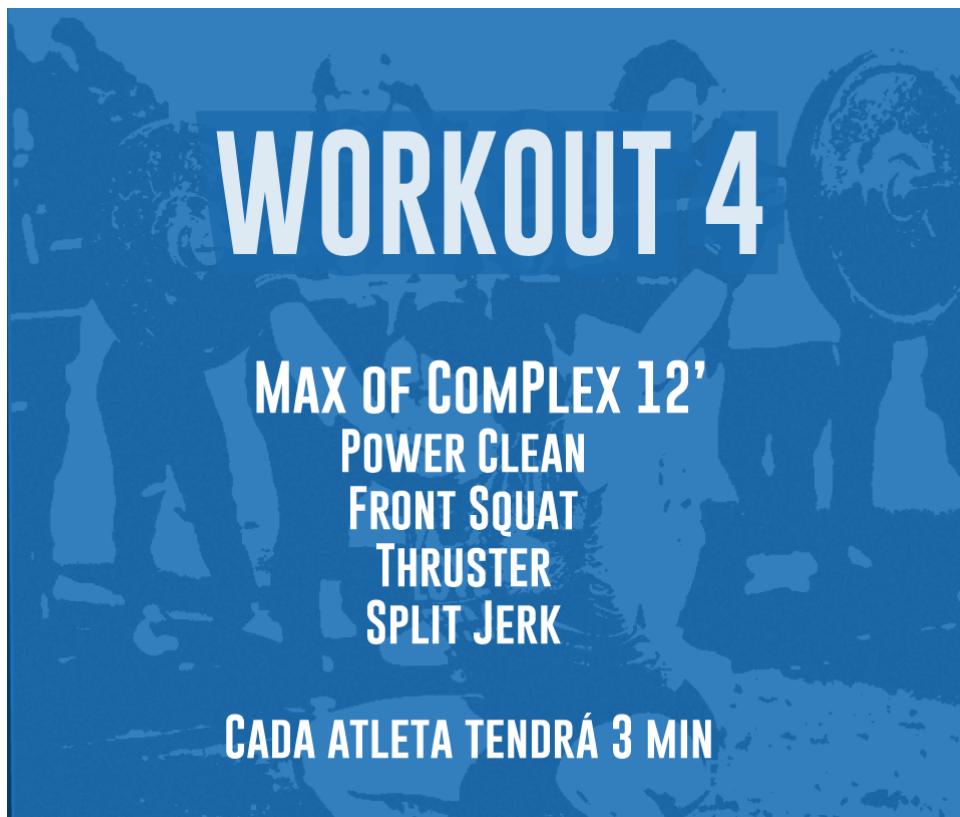
Los atletas deberán comenzar de pie en extensión total, bajar sujetar con la mano la Dumbell mientras tocan el pecho al piso, levantarse y llevar la mancuerna por encima de la cabeza hasta la extensión total de brazo, deberán presentar extensión de cadera y piernas de forma sincronizada los 4. Una vez que el juez marca la REP, los atletas deberán ejecutar el movimiento con el mismo brazo y alternarlo en cada rep y podrán cambiar de mano la mancuerna en cualquier momento después de presentar la extensión completa. (pueden hacer step para subir o para bajar)

- NO REP:
 - Si no hay extensión de brazo, cadera y rodillas cuando presente el movimiento.
 - Si hace un movimiento pausado: un clean y un press.
 - Si al menos una cabeza de la mancuerna no toca el piso.
 - Si no lo realizan de forma sincronizada.

Box jump over:

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 bajar del otro lado de la caja. Podrán saltar de frente a la caja o de lado a la caja, siempre y cuando estén a su totalidad detrás de ella, también 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 al cruzar alguna parte del cuerpo que no sean los pies toca la caja por arriba.
 - Si al subir se recargan con la mano sobre la pierna.
 - Si no lo hacen de forma sincronizada.



DESARROLLO

Todos los atletas deberán estar detrás de la plataforma de levantamiento, a la señal de 3, 2, 1, cada Atleta tendrá que realizar un Complex que incluye: Power Clean, Front Squat, Thruster y Split Jerk. Cada movimiento debe ser bien marcado y deberán ser consecutivos, es decir sin fallar ninguno, en caso de fallar cualquiera de los 4 movimientos se deberá comenzar toda la serie desde el inicio. Deberán estar atentos a las indicaciones del juez, quien estará validando cada uno de los movimientos y así podrán seguir después de su validación con el siguiente. Tendrán dos barras, una de hombre y una de mujer, es obligado que los hombres carguen con la de 45 y las mujeres de 35 Libras. El orden de participación será: Hombre, Mujer, Hombre, Mujer. Los atletas que no estén levantando podrán apoyar a su compañero a cargar la barra, pero al ejecutar su rep, deberán colocarse detrás de la plataforma nuevamente y también podrán ir cargando la siguiente barra mientras uno esta levantando. Cada atleta tendrá 3 minutos para realizar su Complex y deberá completar a su totalidad todos los movimientos dentro del tiempo establecido. El score de este workout será la suma de Libras (de la repetición más alta lograda) de cada atleta.

RANGOS DE MOVIMIENTO

Power 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 sin bajar a la sentadilla, presentando el movimiento con las piernas extendida y la cadera abierta, debe esperar a que el juez levante la mano validando el movimiento.

- NO REP:
 - Si al recibir la barra rompe el paralelo (baja al squat).
 - 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.

Front Squat:

El atleta debe comenzar con las piernas extendidas y cadera abierta con la barra en front rack, después debe bajar a una sentadilla (romper el paralelo) y subir de nuevo manteniendo las piernas extendidas y cadera abierta, debe esperar a que el juez levante la mano validando el movimiento.

- NO REP:
 - Si no rompe el paralelo al bajar al squat.
 - Si no presenta extensión de rodillas y cadera al culminar el movimiento.

Thruster:

El atleta debe comenzar con las piernas extendidas y cadera abierta con la barra en front rack, después deberá bajar a una sentadillas (romper el paralelo) y subir llevando la barra hasta posición de OH de un solo movimiento presentando el movimiento con las piernas extendidas, cadera abierta y brazos extendidos con la barra en línea, debe esperar a que el juez levante la mano validando el movimiento.

- NO REP:
 - Si no rompe el paralelo al bajar al squat.
 - Si no presenta extensión de rodillas, cadera y brazos al culminar el movimiento.
 - Si al subir genera un descenso corto de la cadera o dobla ligeramente las rodillas (es decir un jerk) al colocar la barra en OH.
 - Si no mantiene en línea la barra (queda al frente).

Split Jerk:

El atleta debe comenzar con las piernas extendidas y cadera abierta con la barra en front rack, después deberá llevar la barra hasta posición de OH de un solo movimiento pasando por una fase de split en el tren inferior, para después recobrar y presentar el movimiento con las piernas extendidas, cadera abierta y brazos extendidos con la barra en línea, debe esperar a que el juez levante la mano validando el movimiento.

- NO REP:
 - Si no genera split al ejecutar el jerk.
 - Si no presenta extensión de rodillas, cadera y brazos al culminar el movimiento.
 - Si no mantiene en línea la barra (queda al frente).

Competidores:

De nueva cuenta 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 Team Challenge un gran evento!

¡Let's WOD!

Atte:

Juan Carlos Aviles

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

EVENT DIRECTOR & HEAD COACH

Alfonso Cabello

(Owner of Cerberus FC and Director of IRX Fitness)

EVENT DIRECTOR & STAFF LEADER