



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2023

SEPTIEMBRE

CATEGORÍA PRINCIPIANTES

FOR TIME
CAP 13'

Partner run with sandbag (Athlete 1)
20 synchro back squat with sandbag
Partner run with sandbag (Athlete 2)
20 synchro back Squat with sandbag
Partner run w/sandbag (athlete 1 y athlete 2)
Sandbag: #50/30 lbs
Distance: 350 mts

FLOW*

Los atletas iniciarán desde el mat de salida, uno de ellos deberá tomar un sandbag para correr **juntos** 350 mts, posteriormente llegarán a realizar 20 synchro back squat, para marcar la sincronía del movimiento podrán esperarse en el punto a y b del movimiento, que serán el rompimiento del paralelo y la extensión completa del cuerpo. Nuevamente saldrán a correr pero el sandbag deberá llevarlo el atleta 2, a su regreso de igual forma realizarán 20 synchro back squat y terminarán su workout realizando el último tramo corriendo cada uno con su sandbag respectivamente.

Su tiempo finalizará hasta que lleguen al mat ambos atletas, siendo este su score, en dado caso de que no lleguen a él y el tiempo haya terminado su score será CAP o CAP + N número de reps faltantes si no han concluido el workout.

El criterio de desempate de este workout será el momento en que terminen sus últimos back squat, antes de recorrer la última distancia de carrera.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

PARTNER SANDBAG RUN

La forma en la que carguen el sandbag será indistinta, no hay un requerimiento específico, pero, no deberán ir separados durante su trayectoria al correr. En dado caso de que el sandbag caiga, ambos atletas deberán estar en la misma posición hasta que el atleta responsable del sandbag lo haya levantado nuevamente.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2023

SEPTIEMBRE

El sandbag deberá ser bajado hasta pasar la marca completamente, no se debe aventar o bajar antes, en dado caso de ser así el juez podrá penalizar con una no rep.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- El atleta baja el sandbag antes de la distancia marcada.
- Los atletas no corren sincronizadamente.
- Amonestación: avienta el sandbag para intentar cumplir la rep.

SYNCHRO BACK SQUAT

Los atletas deberán llevar sandbag a la parte posterior del cuerpo para iniciar sus sentadillas; el movimiento tendrá su sincronía en dos momentos, en la ruptura del paralelo y en la extensión completa, el pecho no debe quedarse por el frente de la cadera sino alineado con ella, podrán esperarse en cualquiera de estos dos momentos del rango de movimiento.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Alguno de los atletas no rompe paralelo.
- No existe una extensión completa en las rodillas y cadera, o bien los hombros se encuentren por enfrente de la cadera.
- No se aprecia un movimiento sincronizado.
- Cargan pesos distintos a los establecidos, es decir, la mujer no puede cargar el peso masculino y viceversa.
- El sandbag no se encuentra en la parte posterior del cuerpo.

CATEGORÍA INTERMEDIOS

FOR TIME



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2023

SEPTIEMBRE

CAP 13'

-Partner run with sandbag (Athlete 1)
20 synchro front squat with sandbag
Partner run with sandbag (Athlete 2)
20 synchro Front Squat with sandbag
Partner run with sandbag (athlete 1 y athlete 2)

Sandbag: #50/30 lbs

Distance: 350 mts

FLOW*

Los atletas iniciarán desde el mat de salida, uno de ellos deberá tomar un sandbag para correr **juntos** 350 mts, posteriormente llegaran a realizar 20 synchro front squat, para marcar la sincronía del movimiento podrán esperarse en el punto a y b del movimiento, que serán el rompimiento del paralelo y la extensión completa del cuerpo. Nuevamente saldrán a correr pero el sandbag deberá llevarlo el atleta 2, a su regreso de igual forma realizarán 20 synchro front squat y terminarán su workout realizando el último tramo corriendo cada uno con su sandbag respectivamente.

Su tiempo finalizará hasta que lleguen al mat ambos atletas, siendo este su score, en dado caso de que no lleguen a él y el tiempo haya terminado su score será CAP o CAP + N número de reps faltantes si no han concluido el workout.

El criterio de desempate de este workout será el momento en que terminen sus últimos front squat, antes de recorrer la última distancia de carrera.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

PARTNER SANDBAG RUN

La forma en la que carguen el sandbag será indistinta, no hay un requerimiento específico, pero, no deberán ir separados durante su trayectoria al correr. En dado caso de que el sandbag caiga, ambos atletas deberán estar en la misma posición hasta que el atleta responsable del sandbag lo haya levantado nuevamente.

El sandbag deberá ser bajado hasta pasar la marca completamente, no se debe aventar o bajar antes, en dado caso de ser así el juez podrá penalizar con una no rep.

NO REPS:



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2023

SEPTIEMBRE

Serán consideradas las reps inválidas si:

- El atleta baja el sandbag antes de la distancia marcada.
- Los atletas no corren sincronizadamente.
- Amonestación: avienta el sandbag para intentar cumplir la rep.

SYNCHRO FRONT SQUAT

Los atletas deberán llevar sandbag a la parte anterior del cuerpo en posición de front rack para iniciar sus sentadillas; el movimiento tendrá su sincronía en dos momentos, en la ruptura del paralelo y en la extensión completa, el pecho no debe quedarse por el frente de la cadera sino alineado con ella, podrán esperarse en cualquiera de estos dos momentos del rango de movimiento.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Alguno de los atletas no rompe paralelo.
- No existe una extensión completa en las rodillas y cadera, o bien los hombros se encuentren por enfrente de la cadera.
- No se aprecia un movimiento sincronizado.
- Cargan pesos distintos a los establecidos, es decir, la mujer no puede cargar el peso masculino y viceversa.
- El sandbag no se encuentra en la parte anterior (frontal) del cuerpo.

CATEGORÍA AVANZADOS

FOR TIME

CAP 13'

Team run withsandbag (50 lbs + 30 lbs)

30 synchro thrusters with sandbag (athletes 1-2)

Team run withsandbag (50 lbs + 30 lbs)

30 synchro thrusters with sandbag (athletes 2-3)

Team run with sandbag

30 Synchro thrusters (athletes 3-1)

Sandbag: #50/30 lbs



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2023

SEPTIEMBRE

Distance: 350 mts

FLOW*

Los atletas iniciarán desde el mat de salida, dos de ellos deberán tomar dos sandbag para correr **todos juntos** 350 mts, posteriormente atleta 1 y 2 llegarán a realizar 30 synchro thrusters, para marcar la sincronía del movimiento podrán esperarse en el punto a y b del movimiento, que serán el rompimiento del paralelo y la extensión completa del cuerpo con el sandbag arriba de la cabeza. Nuevamente saldrán a correr los 350 mts con los sandbags, a su regreso de igual forma los atletas 2 y 3 realizarán 30 synchro thrusters, correrán una última ocasión con el sandbag la misma distancia y terminarán su workout realizando 30 synchro thrusters los atletas 3 y 1.

Su tiempo finalizará cuando finalicen los thrusters, siendo este su score; en dado caso de que no terminen el workout en el tiempo determinado su score será CAP o CAP + N número de reps faltantes.

El criterio de desempate de este workout será el momento en que terminen su segundo bloque de thrusters, antes de recorrer la última distancia de carrera.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

TEAM SANDBAG RUN

La forma en la que carguen el sandbag será indistinta, no hay un requerimiento específico, pero, no deberán ir separados durante su trayectoria al correr. En dado caso de que el sandbag caiga, los atletas deberán estar en la misma posición hasta que los atletas responsables de los sandbag lo hayan levantado nuevamente.

El sandbag deberá ser bajado hasta pasar la marca completamente, no se debe aventar o bajar antes, en dado caso de ser así el juez podrá penalizar con una no rep.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- El atleta baja el sandbag antes de la distancia marcada.
- Los atletas no corren sincronizadamente.
- Amonestación: avienta el sandbag para intentar cumplir la rep.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2023

SEPTIEMBRE

SYNCHRO THRUSTER

Los atletas deberán llevar sandbag a la parte anterior del cuerpo en posición de front rack para iniciar sus thrusters; el movimiento tendrá su sincronía en dos momentos, en la ruptura del paralelo y en la extensión completa llevando el sandbag por arriba de la cabeza con los brazos en extensión, el pecho no debe quedarse por el frente de la cadera sino alineado con ella, podrán esperarse en cualquiera de estos dos momentos del rango de movimiento para considerar un movimiento sincronizado.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Alguno de los atletas no rompe paralelo.
- No existe una extensión completa en las rodillas y cadera, o bien el sandbag se encuentren por enfrente de la cabeza.
- No se aprecia un movimiento sincronizado.
- Cargan pesos distintos a los establecidos, es decir, la mujer no puede cargar el peso masculino y viceversa.
- Fraccionan el movimiento y hace un front squat y luego un shoulder to over head.

CATEGORÍA MASTER

FOR TIME

CAP 13'

Run with sandbag

30 back squat with sandbag

Run with sandbag

20 front squat with sandbag

Run with sandbag

10 thrusters with sandbag

Sandbag: #50/30 lbs

Distance: 350 mts

FLOW*

Inicia desde el mat de salida, deberá tomar un sandbag para correr 350 mts, posteriormente llegarán a realizar 30 synchro back squat, posteriormente saldrá a correr



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2023

SEPTIEMBRE

nuevamente 350 mts, a su regreso de igual forma realizará 20 front squat, sale a correr 350 mts nuevamente con el sandbag y terminarán su workout realizando 10 thrusters con el sandbag.

Su tiempo finalizará cuando cumpla la ejecución de las 10 reps de thrusters, siendo este su score, en dado caso de que el tiempo haya terminado su score será CAP o CAP + N número de reps faltantes si no han concluido el workout.

El criterio de desempate de este workout será el momento en que terminen sus front squat, antes de recorrer la última distancia de carrera.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

SANDBAG RUN

La forma en la que cargue el sandbag será indistinta, no hay un requerimiento específico. El sandbag deberá ser bajado hasta pasar la marca completamente, no se debe aventar o bajar antes, en dado caso de ser así el juez podrá penalizar con una no rep.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- El atleta baja el sandbag antes de la distancia marcada.
- Amonestación: avienta el sandbag para intentar cumplir la rep.

SANDBAG BACK SQUAT

El atleta llevar sandbag a la parte posterior del cuerpo para iniciar sus sentadillas; los requerimientos del rango de movimiento son: en la ruptura del paralelo y en la extensión completa, el pecho no debe quedarse por el frente de la cadera sino alineado con ella.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Alguno de los atletas no rompe paralelo.
- No existe una extensión completa en las rodillas y cadera, o bien los hombros se encuentren por enfrente de la cadera.
- No se aprecia una extensión de cadera.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2023

SEPTIEMBRE

- El sandbag no se encuentra en la parte posterior (trasera) del cuerpo.

SANDBAG FRONT SQUAT

El sandbag debe estar en la parte anterior del cuerpo en posición de front rack para iniciar sus sentadillas; el atleta deberá cumplir con la ruptura del paralelo y en la extensión completa, el pecho no debe quedarse por el frente de la cadera sino alineado con ella.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Alguno de los atletas no rompe paralelo.
- No existe una extensión completa en las rodillas y cadera, o bien los hombros se encuentren por enfrente de la cadera.
- Cargan pesos distintos a los establecidos, es decir, la mujer no puede cargar el peso masculino y viceversa.
- El sandbag no se encuentra en la parte anterior (frontal) del cuerpo.

SANDBAG THRUSTER

Los atletas deberán llevar sandbag a la parte anterior del cuerpo en posición de front rack para iniciar sus thrusters; deberá cumplir con la ruptura del paralelo y en la extensión completa llevando el sandbag por arriba de la cabeza con los brazos en extensión, el pecho no debe quedarse por el frente de la cadera sino alineado con ella.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- Alguno de los atletas no rompe paralelo.
- No existe una extensión completa en las rodillas y cadera, o bien el sandbag se encuentren por enfrente de la cabeza.
- Fracciona el movimiento y hace un front squat y luego un shoulder to over head.



PLAYBOOK

INDEPENDENCIA GAMES 2023

SEPTIEMBRE