



OPEN CLASIFICATORIO

RETO FEST COLOMBIA



WOD 24.1

“LOS FRISOLES”

EVERY 3:00 MIN x 5 SET

- 7 TOES TO BAR
- 7 POWER SNATCH
- 7 BOX JUMP OVER (Step Down)

- **Aumentando 2 Repeticiones en cada set de cada ejercicio**
- **Min 00:00-03:00 Primer set 7 reps**
- **Min 03:00-06:00 Segundo set 9 reps**
- **Min 06:00-09:00 Tercer set 11 reps**
- **Min 09:00-12:00 Cuarto set 13 reps**
- **Min 12:00-15:00 Quinto set 15 reps**



TOES TO BAR:

- Los atletas comienzan colgados de la barra de dominadas con los brazos extendidos.
- Los talones deben llevarse detrás de la barra.
- Se permiten todos los agarres por encima, por debajo o mixtos.
- La repetición se acredita cuando ambos pies tocan la barra entre las manos al mismo tiempo
- Cualquier parte de los pies puede hacer contacto con la barra

NOTA:

Para la categoría SCALED se realiza **KNEES RAISES**.

- Comience colgándose de la barra de dominadas con las palmas hacia afuera. Los brazos deben estar completamente extendidos para comenzar la repetición. Las piernas deben estar rectas y los pies deben estar juntos atrás de la línea vertical de la cabeza.
- Desde la posición de inicio, levante las rodillas pasando la línea de la cadera.
- Una vez que las rodillas han pasado la línea de la cadera, se extiende completamente las piernas hacia atrás a la



posición de inicio. Y se repite.

POWER SNATCH

- La barra comienza en el suelo y debe levantarse por encima de la cabeza con un solo movimiento.
- Se permiten los muscle snatch, power snatch, y split, pero en cada caso los pies del atleta, deben volver a alinearse.
- Se permite tocar el suelo e inmediatamente halar, pero NO se permite rebotar deliberadamente la barra.
- La barra se puede dejar caer desde arriba.
- Si se deja caer la barra debe dejar de rebotar antes de que el atleta comience la siguiente repetición.
- Si comienza con una barra que tiene discos más pequeños que los discos estándar de 18 pulgadas, cada repetición debe comenzar con la barra claramente debajo de las rodillas.
- La repetición se acredita cuando la barra está completamente bloqueada sobre la cabeza, con las rodillas caderas y codos completamente extendidos con la barra directamente sobre o ligeramente detrás de la mitad del cuerpo con los pies alineados.



BOX JUM OVER (Step Down)

- La altura de la caja se determinará de acuerdo a cada categoría que se relaciona en el cuadro anexo de (parámetros).
- El atleta debe saltar sobre la caja con ambos pies al mismo tiempo.
- Los atletas pueden utilizar los brazos para generar impulso, pero no se les permite apoyarse en la caja con las manos para facilitar el salto.
- El atleta debe aterrizar completamente en la parte superior de la caja con ambos pies.
- Se permite cualquier posición de aterrizaje sobre la caja, incluyendo de pie o en cuclillas, siempre y cuando ambos pies estén claramente sobre la superficie.
- El atleta debe obligatoriamente hacer el descenso de la caja en step.



PARAMETROS:

CATEGORÍAS	TOES TO BAR	POWER SNATCH (lbs)	BOX JUMP OVER	ALTURA CAJA
TEENS M	SI	55	SI	20 INCH BOX
TEENS H	SI	85	SI	24 INCH BOX
SCALED M	KNEE RAISES	55	SI	20 INCH BOX
SCALED H	KNEE RAISES	75	SI	24 INCH BOX
INTERMEDIO M	SI	65	SI	20 INCH BOX
INTERMEDIO H	SI	95	SI	24 INCH BOX
RX M	SI	65	SI	20 INCH BOX
RX H	SI	95	SI	24 INCH BOX
MASTER +35 M	SI	55	SI	20 INCH BOX
MASTER +35 H	SI	85	SI	24 INCH BOX
MASTER +40 H	SI	85	SI	24 INCH BOX

- ES OBLIGATORIO QUE EL TIEMPO DE CRONÓMETRO EMPIECE DE CORRIDO DESDE 00:00 HASTA 15:00 sin fraccionarlo.
- EL TIEBREAK SERÁ EL TIEMPO EN FINALIZAR EL SEGUNDO SET (Round 9 reps)
- SI EL ATLETA NO COMPLETA LA TOTALIDAD DE REPETICIONES CORRESPONDIENTES AL SET DENTRO DE LOS 3 MINUTOS, EL WORKOUT SE DARÁ POR TERMINADO Y SU PUNTAJE SERÁ LA SUMATORIA DE LAS REPETICIONES HASTA DICHO MINUTO.
- LOS EQUIPOS GRABARÁN DE MANERA INDIVIDUAL Y EL CAPITÁN CARGARÁ EL PUNTAJE, ÉSTE SERÁ LA SUMATORIA DE LOS 3 INTEGRANTES DEL TEAM.
- EVITE QUE SU VIDEO SEA BLOQUEADO POR DERECHOS DE AUTOR DE LA MÚSICA UNA VEZ SUBIDO A YOUTUBE O PLATAFORMA DE PREFERENCIA.

REGLAMENTO PARA REALIZAR LOS VIDEOS

PARA PARTICIPAR EN EL OPEN DE RETO FEST COLOMBIA, DEBES CUMPLIR CON LOS SIGUIENTES REQUERIMIENTOS EN EL VIDEO ANTES DE INICIAR SU EJECUCIÓN.

-El atleta debe decir nombre completo y categoría, mostrar los pesos, altura o cualquier otro elemento que se utilizará en el Wod antes de iniciar y no al finalizar, si lo muestra al final el video será nulo y su puntaje será 0.

-El Reloj y el Atleta deberán estar visible siempre (se permite reloj digital).

-El atleta tiene que ir acompañado por una persona que le servirá de juez y es quien se asegurará que el competidor cumpla con los estándares de movimiento.

-El vídeo no puede tener cortes ni ninguna clase de ediciones.

-El vídeo se grabará en perfil de lado.

-En www.retofestcolombia.com encontrarán los vídeos explicativos de cada WOD.

-TODOS los atletas que estén en el leaderboard del evento deberán cargar sus links de vídeos sin excepción.

-Cada workout tendrá un brief con especificaciones dependiendo de cada movimiento. El atleta debe cumplir con estos requerimientos para que su vídeo sea válido.

-Si un atleta no adjunta el link del vídeo, no corresponde el link al vídeo o su puntaje queda en 0, el atleta queda automáticamente descalificado de la competencia.

-Todos los atletas deben grabar los videos del OPEN.

- Si se utiliza peso en kilogramos, se debe hacer la conversión para el equivalente en libras que sería multiplicar la cantidad de kilos x 2.2 y especificarlo en el video.

-Los hombres utilizan barra de hombre de 45 lbs (20 kg) y la mujer barra de 35 lbs (15kg)

Cada equipo debe elegir un capitán quien será el encargado de hacer la inscripción de todos los integrantes del team, subir puntajes, videos y demás requerimientos de la competencia, el capitán carga los score de los integrantes que será la sumatoria individua para el team

NOTA 1: El documento instructivo del 24.1 es suficientemente claro, no obstante, si tiene alguna duda o pregunta puede remitirse al WhatsApp <https://wa.me/c/573142612767> o a nuestro DM de Instagram @retofestcolombia.

NOTA 2: Recuerda revisar en nuestra página web <https://retofestcolombia.com/> el reglamento de grabación de los videos y las penalizaciones de errores de grabación y no reps. <https://retofestcolombia.com/reglamento/>

Éxitos y disfruta al máximo.