



OPEN CLASIFICATORIO
RETO FEST COLOMBIA 2024



WOD 24.2 A y B

“PERENNE Y RM”

24.2 A: AMRAP 9 MIN

40 ONE DUMBELL OVERHEAD WALKING LUNGES
12 SHUTTLE RUN
40H/30M KIPPING PULL UPS/ 40H/30M JUMPING PULL UPS
100 DOUBLE UNDERS/ 100 SINGLE UNDERS

Shuttle Run - Segments 7,5m (1 Rep = 15m) completa 1 repetición recorriendo 2 segmentos de 7.5 mts

Lunges – 8 Steps and Turn Back,

- INMEDIATAMENTE TERMINA EL AMRAP AL MINUTO 9

INICIA EL 24.2 B, REALIZANDO UN COMPLEX EN 6 MINUTOS DE:

1 DEADLIFT
1 CLEAN
1 HANG CLEAN
1 JERK

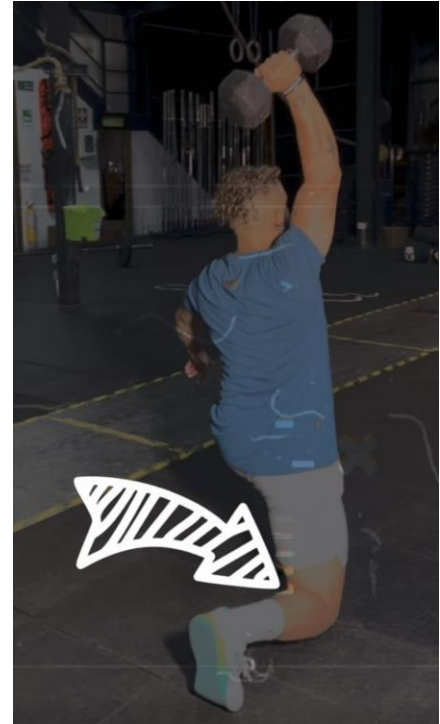
**ES OBLIGATORIO QUE EL TIEMPO DE CRONÓMETRO EMPIECE DE
CORRIDO DESDE 00:00 HASTA 15:00 sin fraccionarlo.**

ONE DUMBBELL OVERHEAD WALKING LUNGES

- El atleta debe mostrar el peso del Dumbbell si es en kilos debe pesarlo y mostrar el peso en libras en la presentación inicial.
- El atleta inicia atrás de la línea y debe avanzar de frente dando 8 pasos y retorna al punto de inicio con los mismos 8 pasos.
- En cada paso la rodilla debe tocar el piso y debe marcar la extensión de rodilla y cadera en cada step.
- El codo debe permanecer extendido durante los steps, se puede flexionar, sin embargo, nunca debe tocar la cabeza.
- Si el atleta desea puede realizar los 40 pasos de lunges con un solo brazo.

NOTA:

- Si el atleta marca una **No Rep** debe devolver un paso atrás e iniciar nuevamente.
- La grabación del Open se debe mostrar en un solo plano, revisando los parámetros de grabación en www.retofestcolombia.com



SHUTTLE RUN

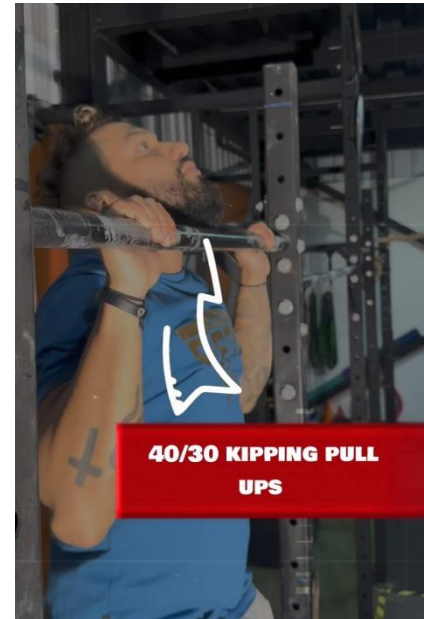
- El atleta debe marcar la distancia y mostrar la medida con flexómetro, marcando una línea en el piso visible en cada extremo de color blanco o claro preferiblemente.
- El atleta debe iniciar el movimiento atrás de la línea marcada, 1 rep es igual a 2 recorridos, cada uno de 7.5 mts sumando el total requerido de 15 metros, es obligatorio segmentar la distancia para la visualización de cada rep.



- cada vez que el atleta pasa la línea debe tocar el piso atrás de la línea.

KIPPING PULL UPS

- El atleta debe comenzar colgado debajo de la barra, obligatoriamente haciendo **KIPPING PULL UP**
- El movimiento inicia con extensión de codos y debe sobrepasar la barbilla en la barra en cada rep.



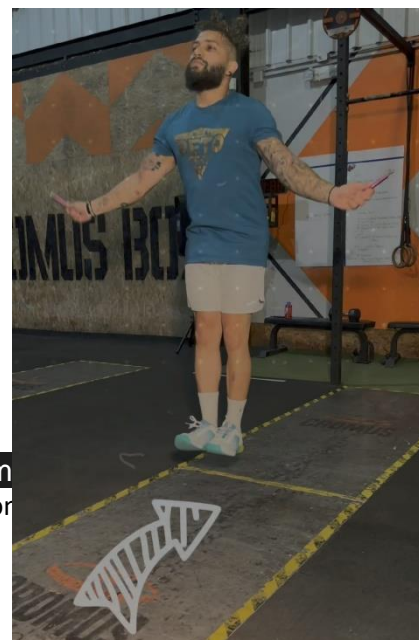
JUMPING PULL UPS

- Solo los atletas de la categoría Scaled hacen Jumping Pull ups.
- El atleta debe mostrar claramente la medida con un flexómetro, donde indique la distancia de 15 centímetros de la parte superior de la cabeza a la parte inferior de la barra.
- En cada repetición el atleta debe mostrar la extensión de codos
- Se permite ubicar discos, cajas u otro elemento para alcanzar a dar la medida cuando el rack es muy alto.



DOUBLE UNDERS

- El atleta debe mostrar en cada repetición que el lazo pasa dos veces por debajo de los pies para que sea válida. 100 reps
- Sólo la categoría scaled hace saltos sencillos 100 reps



INMEDIATAMENTE FINALIZA EL 24.1 A CONTNÚA CON LA SIGUIENTE PARTE DE WOD

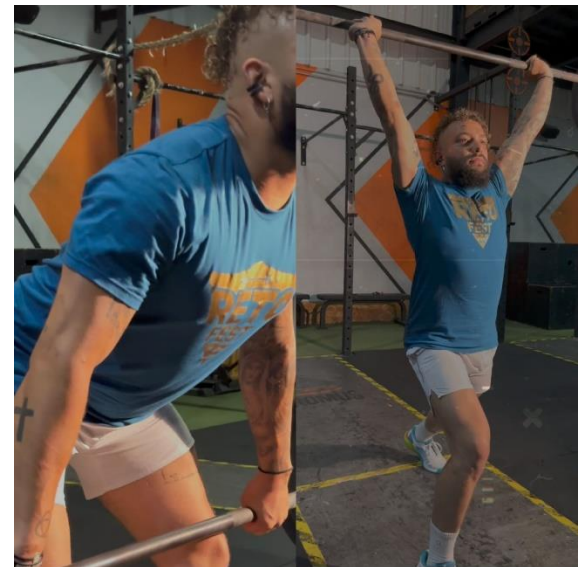
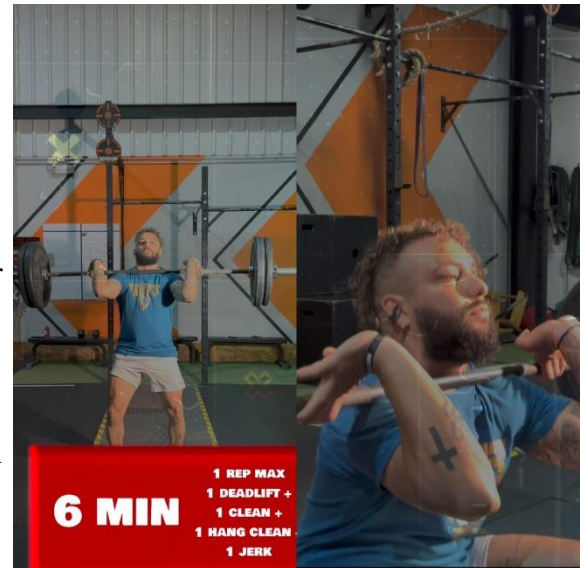
24.1 B: HALLAR REPETICION MÁXIMA DE UN COMPLEX EN 6 MINUTOS

1 DEADLIFT: El atleta deberá marcar la extensión completa de rodilla, cadera y hombros atrás de la barra en la primera repetición para que sea válida.

1 CLEAN: El atleta deberá podrá hacer el clean en Power clean o squat clean y mostrar extensión de rodillas y cadera en el movimiento.

1 HANG CLEAN: El atleta deberá hacer el hang desde arriba de la rodilla, con power o squat y mostrar extensión de rodillas y cadera en el movimiento.

1 JERK: El atleta puede hacer el jerk en push STOJ, push jerk o split jerk mostrando antes de tirar la barra el control y la extensión de rodillas, cadera y codos para que la repetición sea válida.



PARAMETROS:

CATEGORÍAS	ONE DUMBBELL OH WALKING LUNGES	SHUTTLE RUN	KIPPING PULL UP	DOUBLE UNDERS
TEENS M	35 LBS	15 MTS	30 KIPPING PULL UP	DOUBLE UNDERS
TEENS H	50 LBS	15 MTS	40 KIPPING PULL UP	DOUBLE UNDERS
SCALED M	20 LBS	15 MTS	30 JUMPING PULL UP	SINGLE UNDERS
SCALED H	35 LBS	15 MTS	40 JUMPING PULL UP	SINGLE UNDERS
INTERMEDIO M	35 LBS	15 MTS	30 KIPPING PULL UP	DOUBLE UNDERS
INTERMEDIO H	50 LBS	15 MTS	40 KIPPING PULL UP	DOUBLE UNDERS
RX M	35 LBS	15 MTS	30 KIPPING PULL UP	DOUBLE UNDERS
RX H	50 LBS	15 MTS	40 KIPPING PULL UP	DOUBLE UNDERS
MASTER +35 M	50 LBS	15 MTS	30 KIPPING PULL UP	DOUBLE UNDERS
MASTER +35 H	35 LBS	15 MTS	40 KIPPING PULL UP	DOUBLE UNDERS
MASTER +40 H	50 LBS	15 MTS	40 KIPPING PULL UP	DOUBLE UNDERS

- ES OBLIGATORIO QUE EL TIEMPO DE CRONÓMETRO EMPIECE DE CORRIDO DESDE 00:00 HASTA 15:00 sin fraccionarlo.
- EL DESEMPATE DEL RM SERÁ LA MAYOR CANTIDAD DE REPETICIONES DEL AMRAP.
- PARA LA CATEGORÍA EQUIPOS EL INTEGRANTE QUE DECIDA HACER EL 24.2 A-B DEBERÁ COMPLETAR ÉL SOLO LOS DOS WODS.
- LOS EQUIPOS GRABARÁN DE MANERA INDIVIDUAL 1 WOD Y EL CAPITÁN CARGARÁ EL PUNTAJE, ÉSTOS SERÁN 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 23.1 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/>