COLOMBIA CHAMPIONSHIP
OPEN CLASIFICATORIO 2027
EVENTO 27.3

Bienvenido al tercer y último desafío del Colombia Championship – Open Clasificatorio 2027

El 27.3 ha sido diseñado para poner a prueba tu capacidad de mantener la eficiencia técnica bajo un alto nivel de fatiga. La combinación de levantamiento olímpico, gimnasia y movimientos cíclicos exigirá una correcta administración del ritmo, estrategia y consistencia durante todo el evento.

Antes de iniciar, verifica que cumples con todos los requisitos de grabación establecidos en este Rulebook. Cada repetición será evaluada bajo los estándares oficiales de movimiento y únicamente serán válidos los resultados que cumplan la totalidad de los lineamientos técnicos.

La velocidad te acerca a la meta; la técnica te mantiene en competencia.

PARÁMETROS DE GRABACIÓN DE VIDEO

PARÁMETROS DE GRABACIÓN DE VIDEO

Todos los atletas que participen en la fase clasificatoria deberán presentar sus pruebas en video cumpliendo con los siguientes lineamientos:

Generalidades

- El video debe ser continuo, sin cortes, ediciones ni pausas desde el inicio hasta el final del WOD.
- El atleta es responsable de garantizar que su grabación cumpla con los estándares, de lo contrario el intento podrá ser rechazado.
- Se recomienda usar aplicaciones como WODProof o WeTime, de lo contrario asegure que tenga un reloj visible durante todo el video

2. Visibilidad

- El atleta y el juez deben estar siempre visibles durante la ejecución.
- Los implementos, cargas, distancias y marcas de piso deben ser claramente identificables y medidos
- No se aceptarán videos con partes del movimiento bloqueadas por personas u objetos.

3. Ángulo de cámara

- La cámara debe ubicarse en un ángulo lateral o ¾ que permita ver la extensión completa y la profundidad de los movimientos.
- Los videos deberán grabarse en formato horizontal (landscape), asegurando una visualización completa del atleta, los implementos, el área de competencia y el monitor del equipo cuando corresponda.
- La altura de grabación debe permitir apreciar hombros, cadera, rodillas y pies durante toda la ejecución.
- No se aceptarán ángulos extremos (ej. desde el piso o muy elevados) que dificultan la verificación.

4. Reloj y control de tiempo

- Es obligatorio mostrar un cronómetro en pantalla durante todo el WOD.
- El cronómetro deberá permanecer visible durante toda la grabación y estar configurado en **conteo ascendente (00:00 → tiempo final del WOD)**, permitiendo verificar el tiempo oficial de ejecución del atleta.

5. Verificación de cargas y medidas

- Antes de iniciar, el atleta debe mostrar claramente los discos, barras, mancuernas y pesos utilizados.
- Cuando aplique, se debe mostrar la medición de implementos o distancias (ejemplo: altura de caja, distancia entre implementos).

6. Condiciones del espacio

- El área de competencia debe estar bien iluminada y despejada.
- El atleta debe usar ropa que permita observar la correcta extensión de cadera y rodillas (no se recomiendan prendas muy sueltas).

7. Formato y entrega

- El video debe subirse en calidad mínima de 720p (se recomienda 1080p).
- Solo se aceptarán links en YouTube o Google Drive en modo público o con acceso por enlace.
- Archivos enviados en otros formatos o con restricciones de acceso no serán evaluados.
- Revise muy bien su video antes de subirlo a la plataforma (invalidez o bloqueo por copyright)

8. Invalidación del intento

El video podrá ser rechazado si presenta alguno de los siguientes casos:

- Falta de visibilidad del atleta o del rango de movimiento.
- Cronómetro no visible durante toda la prueba.
- Uso de cortes o ediciones.
- Evidencia de incumplimiento de los estándares de movimiento.

27.3

Formato: For Time
Time Cap: 12 minutos

Elite/Avanzado/Master

21 Overhead Squats
21 Chest to Bar
18 Burpee Over the Bar
15 Overhead Squats
15 Chest to Bar
18 Burpee Over the Bar
9 Overhead Squats
9 Chest to Bar

Intermedio

21 Overhead Squats
21 Pull Ups

18 Burpee Over the Bar
15 Overhead Squats
15 Pull Ups
18 Burpee Over the Bar
9 Overhead Squats
9 Pull Ups

Principiante
21 Overhead Squats
21 Kipping Pull Ups
18 Burpee Over the Bar
15 Overhead Squats
15 Kipping Pull Ups
18 Burpee Over the Bar
9 Overhead Squats
9 Kipping Pull Ups

Pesos:

- **Elite** 135/95
- **Master y Avanzado:** 115/75
- **Intermedio:** 95/55
- **Principiante:** 75/35

FLUJO

El atleta comienza dando la espalda a la barra, a la señal de "3, 2, 1, GO", el atleta iniciará el evento realizando 21 Overhead Squats. Una vez completadas todas las repeticiones válidas, avanzará al movimiento gimnástico correspondiente a su categoría y posteriormente realizará 18 Burpee Over the Bar.

Al finalizar el primer bloque, continuará con:
15 Overhead Squats
15 movimiento gimnástico correspondiente
18 Burpee Over the Bar

Finalmente deberá completar:
9 Overhead Squats
9 movimiento gimnástico correspondiente

El atleta deberá respetar en todo momento el orden establecido de los movimientos. No estará permitido avanzar al siguiente ejercicio sin haber completado la totalidad de las repeticiones válidas del movimiento anterior.

FINAL DEL EVENTO

El evento finalizará cuando el atleta complete la última repetición válida del movimiento gimnástico correspondiente a la ronda de 9 repeticiones o cuando se cumpla el time cap de 9 minutos.

PUNTAJE Y PLANILLA

- El puntaje será el tiempo total empleado para completar el evento.
- Si el atleta no finaliza dentro del time cap, se registrará la última repetición válida completada al finalizar el tiempo reglamentario

PENALIDADES

- No se permiten repeticiones fuera del time cap**.**

ANULACIONES

- Peso no identificable en cámara.
- Atleta fuera de plano cualquier parte del workout
- Cortes o ediciones del video
- Si el atleta acumula más de 15 No Reps sobre el total de repeticiones prescritas del workout.
- El video se encuentre privado o restringido y no pueda ser evaluado.
- No usar seguros en la barra de levantamiento

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

Overhead Squat

- La barra deberá iniciar en posición overhead, con los codos completamente extendidos.
- Los pies deberán permanecer bajo control antes de iniciar el descenso.
- El atleta deberá romper claramente el paralelo, llevando el pliegue de la cadera por debajo de la parte superior de la rodilla.
- El atleta deberá regresar a la posición inicial manteniendo la barra sobre la cabeza.

La repetición será válida cuando:

- Caderas completamente extendidas.
- Rodillas completamente extendidas.
- Codos completamente bloqueados.
- Barra estabilizada sobre la línea media del cuerpo.

Chest to Bar

- El atleta iniciará colgado de la barra con los brazos completamente extendidos.
- En cada repetición, el pecho deberá hacer contacto visible con la barra por debajo de la clavícula.
- Cada repetición inicia con extensión completa de los brazos.

Pull Up

- El atleta deberá comenzar con los brazos completamente extendidos.
- El mentón deberá superar claramente la parte superior de la barra para que la repetición sea válida.
- La siguiente repetición podrá iniciar únicamente después de regresar a una posición de extensión completa de los brazos.
- No está permitido el uso de bandas elásticas como asistencia.

Kipping Pull Up

- Es obligatorio el uso de kipping.
- El atleta deberá iniciar cada repetición con los brazos completamente extendidos.
- El mentón deberá superar claramente la barra.

- Cada repetición inicia con extensión completa de los brazos.
- No está permitido el uso de banda

Burpee Over the Bar

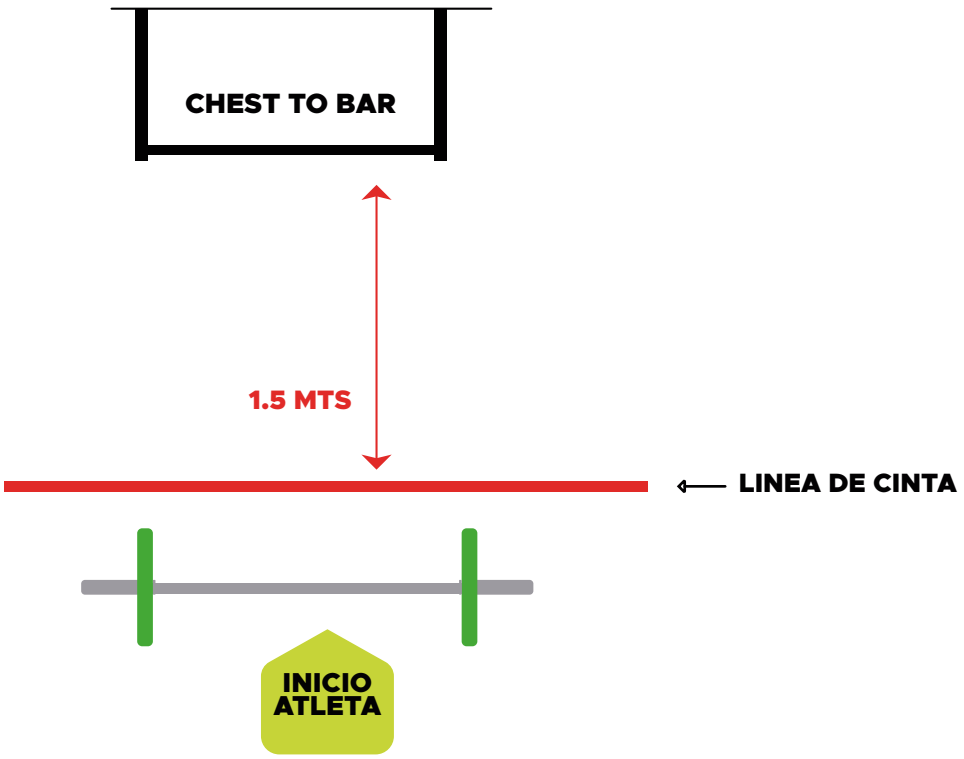
- El pecho y los muslos deberán hacer contacto con el suelo en cada repetición.
- El atleta podrá levantarse de la forma que prefiera.
- Será obligatorio pasar sobre la barra utilizando un salto presentando ambos pies en el aire
- No estará permitido pasar caminando sobre la barra.

La repetición será válida cuando ambos pies hagan contacto con el suelo al lado opuesto de la barra.

PLANILLA DE JUZGAMIENTO
27.3

COLOMBIA CHAMPIONSHIP **OPEN CLASIFICATORIO 2027** **27.3**	
NOMBRE ATLETA:	**TIME:**
21 Overhead Squats	
21 Chest to Bar	
18 Burpee Over the Bar	
15 Overhead Squats	
15 Chest to Bar	
18 Burpee Over the Bar	
9 Overhead Squats	
9 Chest to Bar	

OPEN 27.3



La resistencia te mantiene en movimiento. La técnica mantiene válida cada repetición. Compite con inteligencia y demuestra tu mejor desempeño rumbo al Colombia Championship 2027

¡Nos vemos en la arena, y que gane el mejor!