



CLASIFICATORIOS 24.1 y 24.2 EL LEGADO DEL BISONTE

Los dos primeros clasificatorios del Legado del Bidente 2024 se realizan de forma conjunta. El tiempo total en realizar el wod será el tiempo del 24.1 y el tiempo utilizado en completar el elemento gimnástico será el tiempo del 24.2. La forma de contabilizar el tiempo exacto se explica en el apartado correspondiente.

WORKOUTS #ELDB24.1y2

For Time (15' CAP)

15-10-5

One Dumbell Hang Clean & Jerk Synchro x4

Burpee over the line Synchro x4

Then

20 Bar Muscle Up Synchro x2

Then

5-10-15

One Dumbell Hang Clean & Jerk Synchro x4

Burpee over the line Synchro x4

Adaptaciones por categoría

	RX	MASTER	OPEN	ROOKIE
Peso Dumbell	22,5Kg / 15Kg	22,5Kg / 15Kg	17,5Kg / 12,5Kg	15Kg / 10Kg
24.2 Gimnástico	20 Bar Muscle Up	15 Bar Muscle Up	30 Chest To Bar	30 Pull Up

Presentación de los resultados

La ejecución de la prueba deberá ser grabada, subido el vídeo sin editar a youtube en modo público u oculto (nunca privado), y los resultados junto con el enlace al vídeo a la plataforma arena de Wodbuster (<https://arena.wodbuster.com/>).

Esta prueba es presentada el día 15 de diciembre de 2023. La fecha límite para presentar los resultados en la plataforma de Wodbuster será el 9 de febrero de 2024 a las 11:59 (Teniendo en cuenta que el video debe de estar sumido antes a Youtube, se recomienda no dejarlo para el último momento).

Instrucciones de grabación y desarrollo de la prueba

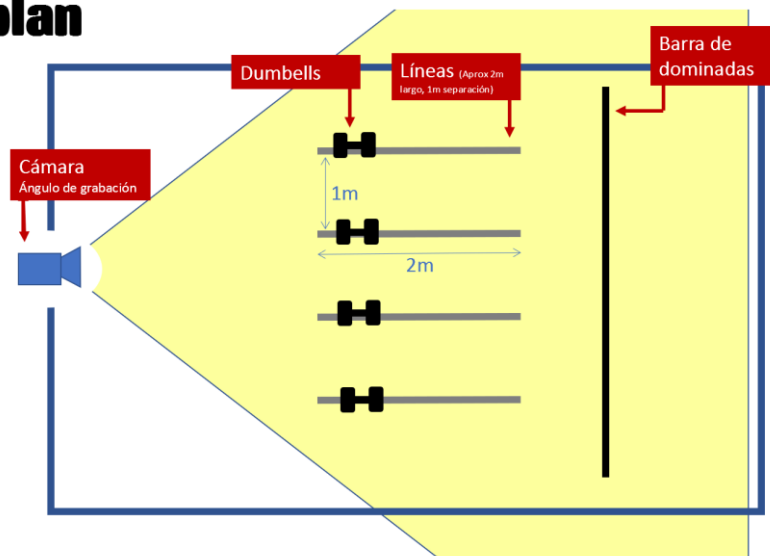
Para la grabación del clasificatorio se recomienda hacer uso de una aplicación específica para ello que incluya el crono en el vídeo (Nosotros recomendamos WODProof pero hay muchas otras). En caso de no hacerse de esta manera, el cronómetro deberá ser visible y legible durante todo el trascurso de la prueba.

El material deberá ser presentado y colocado como marca el floor Plan.

Floor plan

Los equipos deberán marcar en el suelo 4 líneas de aproximadamente 2 metros de largo y separadas entre sí por 1 metro (se recomienda utilizar la anchura de las losetas de caucho que existen en muchos boxes). El Tiro de cámara como se indica en el mapa deberá ser frontal para apreciar el salto de línea en los burpees.

Floor plan





Workflow

El Wod comienza con los 4 atletas situados entre las líneas, cada uno con su Dumbbell en el suelo sin tocarla.

Una vez comience el tiempo se acumulan las repeticiones de Dumbbell Hang Clean & Jerk y al finalizar cada serie la dumbbell se tiene que posar sobre la línea situada a la izquierda de cada atleta para comenzar a hacer los burpees.

Una vez finalizado el primer bloque 15-10-5, 2 de los atletas (pudiendo relevarse las veces necesarias) se dirigen a la barra para comenzar las repeticiones del movimiento gimnástico que su categoría marque.

El tiempo del Wod 24.2 comienza en el momento en que se toque la barra para iniciar la primera repetición válida del movimiento gimnástico. Una vez se hayan finalizado todas las repeticiones de este bloque, se obtiene el tiempo del Wod 24.2.

Una vez finalizadas todas las repeticiones del movimiento gimnástico, se continuará con el último bloque 5-10-15 con los mismos requisitos indicados para el bloque 1.

Standards

One Dumbbell Hang clean & Jerk

- Cada repetición se inicia con la Dumbbell por debajo de la cadera en posición de Hang
- Durante el levantamiento es obligatorio que la Dumbbell toque el hombro y empuje para realizar el levantamiento en 2 tiempos.
- La repetición finaliza con la dumbbell por encima de la cabeza en la mitad del cuerpo con rodillas, cadera y codos estirados.
- Es obligatorio el cambio de mano en cada repetición,
- La mano que no levanta el brazo NO puede hacer contacto con las piernas u otras partes del cuerpo durante la repetición.
- La sincronización de los 4 atletas se marcará con los 4 atletas en la posición final del ejercicio con la mancuerna arriba. El resto del movimiento pueden usar velocidades diferentes.

Burpee over the line

- La repetición se inicia con el atleta tumbado con el pecho, muslos y pies en contacto con el suelo y en posición paralela a la línea marcada en el suelo.
- El atleta se puede levantar con un salto o mediante un paso
- El atleta debe saltar la línea con el único requisito de tener los dos pies en el aire durante el paso de línea



- El movimiento finaliza cuando ambos pies aterrizan en el lado contrario de la línea
- La sincronización de los 4 atletas se marca en la posición de salida, con el pecho de los 4 en contacto con el suelo. El resto del movimiento pueden usar velocidades diferentes.

Bar Muscle Up

- La repetición comienza con el atleta colgado de la barra con los pies separados del suelo y los brazos extendidos
- No se permite ningún apoyo de los pies durante el movimiento
- No se permite sobrepasar con los pies la barra durante el movimiento
- La repetición es válida cuando el atleta finaliza el movimiento con los brazos estirados
- La sincronización de los 2 atletas se marca con ambos en posición final con los brazos estirados. El resto del movimiento pueden usar velocidades diferentes

Chest to Bar

- La repetición comienza con el atleta colgado de la barra con los pies separados del suelo y los brazos extendidos
- No se permite ningún apoyo de los pies durante el movimiento
- Se permite cualquier técnica para completar el movimiento
- La repetición es válida cuando el atleta toca con su pecho la barra
- La sincronización de los 2 atletas se marca cuando ambos tocan a la vez con el pecho la barra. El resto del movimiento pueden usar velocidades diferentes

Pull Up

- La repetición comienza con el atleta colgado de la barra con los pies separados del suelo y los brazos extendidos
- No se permite ningún apoyo de los pies durante el movimiento
- Se permite cualquier técnica para completar el movimiento
- La repetición es válida cuando el atleta supera la barra con la barbilla
- La sincronización de los 2 atletas se marca cuando ambos pasan a la vez la barbilla por encima de la barra. El resto del movimiento pueden usar velocidades diferentes

Puntuación

24.1 El Tiempo total en completar todos los bloques. En caso de no terminar todos los bloques, el número de repeticiones realizadas.



24.2 El tiempo en completar el bloque del movimiento gimnástico. El número de repeticiones, y el movimiento gimnástico varia dependiendo de la categoría:

RX	20 BMU
Master	15 BMU
Open	30 Chest to Bar
Rookie	30 Pull up

En caso de no las repeticiones del bloque, el resultado será número de repeticiones realizadas en el bloque.

El inicio del Wod será el momento en el que ambos atletas toquen la barra para iniciar la primera repetición valida y el tiempo de finalización del Wod lo marcará la última repetición valida completada.

Penalizaciones

Se penalizará con un aumento de 10" por cada repetición invalida el tiempo total del Wod en el que sea realizada.

Scorecard

WORKOUTS 24.1 y 24.2

NOMBRE DEL EQUIPO:

CATEGORÍA:

NOMBRE DEL JUEZ:

	Tiempo Comienzo	Tiempo Fin	Repeticiones realizadas	Tiempo WOD	
Bloque inicial	00:00		60		
Bloque Gimnástico	— : —	— : —	RX:20, M35:15,O&R:30	— : —	RESULTADO 24.2
Bloque final		— : —	RX:140, M35:135,O&R:150	— : —	RESULTADO 24.1

