



CLASIFICATORIO 24.3 EL LEGADO DEL BISONTE

El WOD 24.3 del clasificatorio del Legado del Bidente 2024 es un For Time con un time cap de 5' que se realizará de forma individual por cada uno de los atletas del equipo.

WORKOUT #ELDB24.3

For Time (5' CAP)

2-4-6

High Box Jump	76cm/61cm
Squat Clean	80Kg/60Kg

**Cada minuto desde 0, 10 Kettlebell Swing 24Kg/16Kg*

Adaptaciones por categoría

	RX	MASTER	OPEN	ROOKIE
Peso Barra	80Kg / 60Kg	70Kg / 50Kg	60Kg / 40Kg	50Kg / 35Kg
Peso KTB	24Kg / 16Kg	24Kg / 16Kg	24Kg / 16Kg	16Kg / 12Kg
Altura Cajón	76cm/61cm	76cm/61cm	76cm/61cm	61cm/51cm

Presentación de los resultados

Al ejecutarse la prueba debe ser grabada. El wod lo realizarán todos los atletas del equipo de forma individual, y debe ser grabado sin cortes y no tener ningún tipo de edición.

Los 4 vídeos deben ser subidos a Youtube en modo público u oculto (nunca privado), realizarse una playlist en el que se incluyan los cuatro videos; y los resultados junto con el enlace a la playlist deben subirse a la plataforma arena de Wodbuster (<https://arena.wodbuster.com/>).

Si algún equipo quisiera grabar dos o más partes en un video corrido no habría ningún problema.

Esta prueba es presentada el día 10 de febrero de 2024. La fecha límite para presentar los resultados en la plataforma de Wodbuster será el 31 de marzo de 2023 a las 23:59 (Teniendo en cuenta que los vídeos deben de estar subidos antes a Youtube, recomendamos no dejarlo para el último momento).

Instrucciones de grabación y desarrollo de la prueba

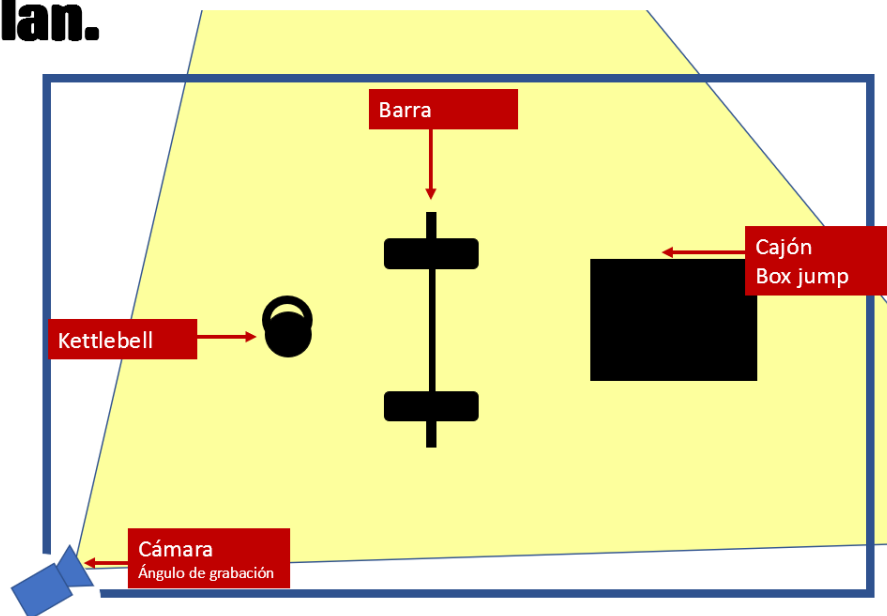
Para la grabación del clasificatorio se recomienda hacer uso de una aplicación específica para ello que incluya el crono en el vídeo (Nosotros recomendamos WODProof pero hay muchas otras). En caso de no hacerse de esta manera, el cronómetro deberá ser visible y legible durante todo el trascurso de la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

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

Floor plan

Los Atletas deberán colocar el cajón y la KTB a los lados de la barra para poder apreciar los 3 elementos. Se recomienda hacerlo de la forma más parecida posible al floor plan.

Floor plan.



Workflow

El Wod comienza con las primeras 10 repeticiones de Kettlebell (KTB) Swing y a continuación se podrá empezar a realizar la secuencia 2-4-6 de High Box Jump y Squat Clean. Cuando el crono llegue al minuto 1 no se contabilizará ninguna repetición más, hasta realizar de nuevo las 10 repeticiones de KTB Swing y continuar con la secuencia hasta completarla. Cada minuto que se cumpla deberá comenzar con 10 repeticiones de KTB Swing.

Para que la repetición sea válida, la repetición ha de terminar antes de finalizar el minuto. No será válida, aunque comience antes de finalizar el minuto, pero finalice después.

Cada minuto que se cumpla deberá comenzar con 10 repeticiones de KTB Swing.



Standards

Kettlebell (KTB) Swing

- El movimiento comienza con ambas manos cogiendo el mango de la pesa y balanceando la pesa entre las piernas para levantarla y girarla en un solo movimiento hasta que la base de la pesa mire hacia arriba.
- Para iniciar la repetición se pedirá que la KTB esté por debajo de la cintura y en la posición final se pedirá extensión de rodillas, cadera y codos en línea con las orejas con la base de la KTB mirando hacia arriba

Box Jump

- El atleta deberá saltar con los dos pies y aterrizar con ambos pies también en la caja y finalizar el movimiento con extensión total encima de la caja.
- No está permitido el Step para subir a la caja
- Si está permitido el Step para bajar de la caja

Squat Clean

- La barra comienza en el suelo, el touch and Go está permitido.
- El atleta comenzará el movimiento debiendo recibir la barra en los hombros en posición de sentadilla rompiendo el paralelo.
- La repetición finaliza con una extensión completa de las rodillas y la cadera con la barra en contacto con los hombros.
- En categorías Open y Rookie, está permitido el Power clean + Front Squat

Puntuación

El resultado del wod será el tiempo total en completar la secuencia 2-4-6 de High box jump y squat clean. Habiendo respetado los Buy In de cada minuto. En caso de no finalizar en el cap el resultado será de 8min y un tiebreak de el número de repeticiones realizadas de box jump y squat clean.

La puntuación del 24.3 será la suma total del resultado de cada atleta y el tiebreak la suma de todos los tiebreaks de los atletas.

Penalizaciones

Se penalizará con un aumento de 20" por cada repetición invalida el tiempo total del Wod.



Scorecard

WORKOUTS 24.3

NOMBRE DEL EQUIPO:

CATEGORÍA:

NOMBRE DEL JUEZ:

	Tiempo total	Tiebreak
Nombre atleta 1:	___:___	/24 reps
Nombre atleta 2:	___:___	/24 reps
Nombre atleta 3:	___:___	/24 reps
Nombre atleta 4:	___:___	/24 reps
TOTAL	___:___	/96 reps