



**EL LEGADO DEL BISONTE**

**2025**

**WOD 5**

**SÁBADO TARDE - PABELLÓN**



<b>EQUIPOS [MMMFF – MMFF – MFFF]</b>			
<b>RX</b>	<b>MASTER 140</b>	<b>OPEN</b>	<b>ROOKIE</b>
<b>KB: 24/16Kg</b>	<b>KB: 24/16Kg</b>	<b>KB: 20/12Kg</b>	<b>KB: 16/8Kg</b>
<p><b>INDIVIDUAL SPRINT</b> <b><u>1 FOR TIME POR ATLETA – T.C: 02:50</u></b></p> <p><b>2 LEGLESS ROPE CLIMB</b> <b>20 BOX JUMP OVER</b> <b>12 KB SNATCH (DERECHA)</b> <b>12 KB SNATCH (IZQUIERDA)</b> <b>16M HSW *</b></p> <p><b>*4M UNBROKEN = 1 REP</b></p>	<p><b>INDIVIDUAL SPRINT</b> <b><u>1 FOR TIME POR ATLETA – T.C: 02:50</u></b></p> <p><b>2 LEGLESS ROPE CLIMB (3 ATH)</b> <b>- 2 ROPE CLIMB (1 ATH)</b> <b>20 BOX JUMP OVER</b> <b>12 KB SNATCH (DERECHA)</b> <b>12 KB SNATCH (IZQUIERDA)</b> <b>16M HSW* (3 ATH) –</b> <b>16M KB OVERHEAD WALKING LUNGE (1 ATH)</b></p> <p><b>RC: 3 ATLETAS HACEN LEGLESS –</b> <b>1 ATLETA HACE REGULAR</b></p> <p><b>HSW: 3 ATLETAS HACEN HSW</b> <b>- 1 ATLETA HACE OH WL</b></p> <p><b>*HSW: 4M UNBROKEN = 1 REP</b> <b>KB OH WL: 4M = 1 REP</b></p>	<p><b>INDIVIDUAL SPRINT</b> <b><u>1 FOR TIME POR ATLETA – T.C: 02:50</u></b></p> <p><b>2 ROPE CLIMB</b> <b>20 BOX JUMP OVER</b> <b>12 KB SNATCH (DERECHA)</b> <b>12 KB SNATCH (IZQUIERDA)</b> <b>16M KB OVERHEAD WALKING LUNGE*</b></p> <p><b>*4M = 1 REP</b></p>	



### **Flow:**

- El wod se realiza de forma individual. Cada atleta realiza un For Time con un time cap de **02:50** minutos y le da paso al siguiente.
- Los atletas entran en la pista, se dirigen a su juez para entregarle el scorecard y se sitúan en la **línea de salida** (debajo del rack).
- Al sonido de **3,2,1 ¡GO!** El primer atleta arranca su For Time mientras los otros 3 esperan debajo del rack.
- Iniciará con **2** repeticiones de Rope Climb (modalidad según categoría).
  - **RX:** Todos hacen legless.
  - **MASTER 140:** 3 atletas hacen legless y 1 atleta hace rope climb regular. En el orden que quieran.
  - **OPEN – ROOKIE:** Rope climb regular con pinza.
- Terminada la cuerda, completará **20** box jump over.
- Después pasará a las **12** repeticiones de KB Snatch con el lado **derecho**.
- Seguirá con otras **12** repeticiones de KB Snatch con el lado **izquierdo**.
- Y finalizará con el movimiento correspondiente a su categoría:
  - **RX: 16M** de HSW, en 4 tramos de 4M **unbroken** (ida - vuelta - ida - vuelta).
  - **MASTER 140:** 3 Atletas harán **16M** HSW y 1 atleta hará **16M** KB Overhead Walking Lunge (donde 4M serán 1 rep). En el orden que quieran. Para los HSW, los tramos de 4M son unbroken, para los WL no.
  - **OPEN – ROOKIE: 16M** KB Overhead Walking Lunge (donde 4M serán 1 rep). 4 tramos de 4M (ida - vuelta - ida - vuelta).
- En este caso como 4M representan 1 rep, tendrán que completar tramos completos de 4M para puntuar.
- Finalizadas todas las repeticiones el atleta correrá a la **línea de meta**, que estará en el centro de la pista, para tocar el **cono**.
- Se repetirá el mismo proceso con el resto de atletas hasta que los 4 completen su For Time:
  - **Atleta 1:** Inicia el wod en el minuto 0.
  - **Atleta 2:** Inicia el wod en el minuto 3.
  - **Atleta 3:** Inicia el wod en el minuto 6.
  - **Atleta 4:** Inicia el wod en el minuto 9.
- El wod termina cuando se alcanza el minuto **11:50**.
- Los atletas que todavía no han hecho el wod esperan su turno en la línea de salida (**RACK**). Los que hayan terminado esperan en la línea de meta (**cono en el centro de la pista**).



- **Puntuación:** Será el tiempo total de cada atleta en completar la secuencia de ejercicios.  
En caso de no finalizar se contarán las repeticiones realizadas en los 2:50 minutos.  
La **clasificación** que obtenga cada atleta será **individual** y será comparada con la del resto de Wods individuales de la categoría. El equipo obtendrá los puntos totales de cada uno de sus atletas en la clasificación general individual.



## **Standards:**

<b>ROPE CLIMB</b>	<b>BOX JUMP OVER</b>
<b>TODAS LAS CATEGORÍAS</b>	<b>TODAS LAS CATEGORÍAS</b>
<p>Ascender por la cuerda hasta tocar con la mano la estructura; Descenso libre en cualquier caso;</p> <p><b>REGULAR:</b> Pueden ayudarse de las piernas en la subida (pinza).</p> <p><b>LEGLESS:</b> En ningún momento pinza con las piernas/muslos en el ascenso.</p> <p><b>NOTA PARA JUECES:</b> Cuando es obligatorio legless, fijaros bien en que toquen la estructura antes de pinzar para la bajada.</p>	<p>El movimiento comienza de pie junto a un lado del cajón;</p> <p>Desde aquí saltamos encima del cajón y sin obligación de extendernos encima de él;</p> <p>Finalizamos pasando al otro lado del cajón donde se cuenta la rep.</p> <p>Los 2 pies tienen que estar a la vez arriba del cajón;</p> <p>Se puede descender saltando o en step;</p> <p>Únicamente se puede tocar el cajón con los pies;</p> <p>Las manos no pueden tocar el cuerpo por debajo de la cintura.</p> <p>Se puede saltar el cajón completamente, sin pisarlo, SIEMPRE y cuando no se toque, ni roce el cajón con ningún pie.</p>



<b>KB SNATCH</b>	<b>KB OVERHEAD WALKING LUNGE</b>
<b>TODAS LAS CATEGORÍAS</b>	<b>OPEN   ROOKIE   MÁSTER 140</b>
<p>La rep inicia con un balanceo de la KB entre las piernas; Desde aquí y en un movimiento continuo, el atleta debe ascender la KB hasta encima de la cabeza; Al finalizar el movimiento, la KB está encima de la cabeza o ligeramente por detrás; Se termina con triple extensión: rodillas, cadera, codos; La única parte que toca el suelo son los pies; La mano libre no puede apoyarse en las piernas durante el movimiento;</p>	<p>El movimiento comienza de pie, con la KB, en posición de triple extensión: rodillas, cadera y codos. Desde aquí se hará una zancada hacia delante tocando el suelo con la rodilla, finalizando en la posición inicial de triple extensión; Se debe caminar hacia delante; A cada paso los atletas tocan con rodilla en el suelo alternando; La mano que está libre no puede apoyarse en el cuerpo durante el movimiento; El peso se debe llevar siempre en posición Overhead, por encima de la cabeza sin que descienda de la altura de ésta, ni la toque; El atleta podrá dar zancadas de manera continuada o detenerse en cada una dejando los pies en paralelo pero siempre deberá marcar la triple extensión; Si hacen una no rep los atletas deben dejar el peso en el suelo, volverlo a levantar y empezar de ese punto; No está permitido dar "pasitos" entre zancadas (NO REP).</p>



## HSW

### RX | MÁSTER 140

El movimiento consiste en caminar con las manos, sólo pudiendo tocar el suelo con las mismas;

El movimiento comienza con ambas manos antes (SIN TOCAR) de la línea establecida como comienzo;

El movimiento termina con ambas manos después (SIN TOCAR) de la línea establecida como final;

Ambas manos pasan la línea final antes de tocar el suelo con otra parte del cuerpo pudiendo después tocar con el resto del cuerpo incluso por delante de la línea final ("Superman").



**Scorecard:**

WOD	5	JUDGE ID
CATEGORIA	RX	<b>DJ</b>
EVENTO	5	
LOCAL	PABELLÓN	

ID ATLETA

SCORING

FOR TIME TIME CAP: 11:50

	A1 (00:00 - 2:50)	A2 (03:00 - 05:50)	A3 (06:00- 8:50)	A4 (09:00 - 11:50)
ROPE CLIMB LEGLESS	2 <input type="text" value="2"/>			
BOX JUMP OVER	20 <input type="text" value="22"/>			
KB SNATCH DERECHA	12 <input type="text" value="34"/>			
KB SNATCH IZQUIERDA	12 <input type="text" value="46"/>			
16 M HSW (4m = 1 REP)	4 <input type="text" value="50"/>			
FINISH LINE	<input type="text" value="51"/>	<input type="text" value="51"/>	<input type="text" value="51"/>	<input type="text" value="51"/>
RESULTADO	SI TERMINA	JUDGE: TIME (mm:ss)	JUDGE: TIME (mm:ss)	JUDGE: TIME (mm:ss)
	SI NO TERMINA	SCORING: Reps	SCORING: Reps	SCORING: Reps
CAP (EN CASO DE NO TERMINAR)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



FIRMA ATLETA

REVISÉ Y CONFIRMO QUE EL RESULTADO FINAL ES CORRECTO

PENALIZACIONES	APUNTAR AQUÍ N° TOTAL
Por penalización: Time: +10 seg   Reps: -3	