# EL LEGADO DEL BISONTE

## 2025

## WOD 6 – “SYNCHRO 4”
## DOMINGO MAÑANA - PABELLÓN

| EQUIPOS [MMMF – MMFF – MFFF] | | | |
|---|---|---|---|
| **RX** | **MASTER 140** | **OPEN** | **ROOKIE** |
| **BARRA: 60/40Kg** | **BARRA: 60/40Kg** | **BARRA: 50/35Kg** | **BARRA: 40/25Kg** |
| **FOR TIME – TIME CAP: 08:00**<br><br>**20** TOES TO BAR **SYNCHRO** (4 ATH)<br>**20** SNATCH (1 ATH)<br><br>**16** TOES TO BAR **SYNCHRO** (4 ATH)<br>**16** SNATCH **SYNCHRO** (2 ATH)<br><br>**12** TOES TO BAR **SYNCHRO** (4 ATH)<br>**12** SNATCH **SYNCHRO** (3 ATH)<br><br>**8** TOES TO BAR **SYNCHRO** (4 ATH)<br>**8** SNATCH **SYNCHRO** (4 ATH) | | | **FOR TIME – TIME CAP: 08:00**<br><br>**20** KNEE RAISES **SYNCHRO** (4 ATH)<br>**20** SNATCH (1 ATH)<br><br>**16** KNEE RAISES **SYNCHRO** (4 ATH)<br>**16** SNATCH **SYNCHRO** (2 ATH)<br><br>**12** KNEE RAISES **SYNCHRO** (4 ATH)<br>**12** SNATCH **SYNCHRO** (3 ATH)<br><br>**8** KNEE RAISES **SYNCHRO** (4 ATH)<br>**8** SNATCH **SYNCHRO** (4 ATH) |

**Flow:**

- 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!** Los 4 atletas inician el wod acumulando las **20** repeticiones sincronizadas de gimnásticos (modalidad según categoría).
    - **RX – MASTER 140 – OPEN:** Toes to Bar (T2B)
    - **ROOKIE:** Knee Raises (KR)
- Al finalizar se dirigirán a la zona de las barras, donde habrá 4 cargadas. Cada atleta se situará delante de una de ellas.
- Tendrán que acumular **20** repeticiones de Snatch trabajando **sólo 1 atleta**. Pueden repartirse las reps como quieran siempre usando cada uno su barra.
- Después pasarán a **16** repeticiones de gimnásticos, misma modalidad anterior.
- Seguidas de **16** Snatch **sincro**. Donde en este caso trabajarán **2 atletas**. De nuevo cada uno delante de una barra.
- Iniciarán una tercera ronda de **12** gimnásticos.
- Seguidos de **12** Snatch **sincro**, donde trabajarán **3 atletas**.
- Y en la última ronda después de completar las **8** repeticiones de gimnásticos, harán **8** Snatch **sincro** los **4 atletas**.
- Completadas todas las reps el equipo correrá a la **línea de meta**, que estará en el centro de la pista.
- El WOD terminará cuando el último integrante del equipo toque el cono de su calle.

**Standards:**

| TOES TO BAR | KNEE RAISES | SNATCH |
|---|---|---|
| **RX \| MASTER 140 \| OPEN** | **ROOKIE** | **TODAS LAS CATEGORÍAS** |
| El movimiento comienza colgados de la barra con los brazos extendidos y los pies fuera del suelo (Hang);<br><br>Los pies pasan por detrás de la línea vertical de la barra;<br>Ambos pies tocan simultáneamente la barra;<br><br>**Válido**: empeine o puntera;<br>**NO REP:** tocar con la suela.<br><br>**SYNCHRO:** Los 2 pies de los 4 atletas tocando la barra a la vez. | El movimiento comienza colgados de la barra con los brazos extendidos y los pies fuera del suelo (Hang);<br>Los pies pasan por detrás de la línea vertical de la barra;<br>Se deben elevar las rodillas por encima de la altura de la cadera.<br><br>**SYNCHRO:** Rodillas de todos los atletas arriba de la línea de la cadera a la vez. | El movimiento inicia con la barra en el suelo;<br>Con un movimiento continuo el atleta debe llevar la barra desde el suelo hasta por encima de la cabeza o ligeramente por detrás;<br>Finaliza con la triple extensión (rodillas, cadera, codos);<br><br>El atleta al finalizar la rep deberá estar estable con ambos pies alineados;<br><br>La única parte del cuerpo que toca el suelo son los pies, si toca con la rodilla inmediatamente se marca la NO REP.<br><br>Se permite cualquier modalidad de snatch: muscle, power, squat, split.<br><br>**SYNCHRO:** En la extensión completa de los atletas requeridos para el synchro. |

## Scorecard:

| WOD | 6 | JUDGE ID |
|---|---|---|
| CATEGORIA | RX | DJ |
| EVENTO | SHYNCRO 4 | |
| LOCAL | PABELLÓN | |

**ID ATLETA**

TIEMPO AQUÍ SI TERMINA

**JUDGE**: Time (00:00) or **SCORING**: Reps

**FOR TIME** **TIME CAP: 8:00**

| | RONDA 1 | RONDA 2 | RONDA 3 | RONDA 4 |
|---|---|---|---|---|
| TOES TO BAR SYNCHRO (SYNCHRO 4) | 20 [20] | 16 [56] | 12 [84] | 8 [104] |
| | (1 ATLETA) | (SYNCHRO 2) | (SYNCHRO 3) | (SYNCHRO 4) |
| SNATCH (VER SHYNCHRO) | 20 [40] | 16 [72] | 12 [96] | 8 [112] |

**FIRMA ATLETA** _____

REVISÉ Y CONFIRMO QUE EL RESULTADO FINAL ES CORRECTO

| PENALIZACIONES | APUNTAR AQUÍ Nº TOTAL |
|---|---|
| Por penalización: Time: +10 seg \| Reps: -3 | |

| CAP | X AQUÍ SI NO TERMINA |
|---|---|