



## **EL LEGADO DEL BIDENTE**

**2025**

**WOD 1 – “DEATH BY”  
VIERNES TARDE – PABELLÓN**



| EQUIPOS [MMMF – MMFF – MFFF]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                  |                                                                  |                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| RX                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | MASTER 140                                                       | OPEN                                                             | ROOKIE                                                    |
| BARRA: 50/35Kg<br>DB1: 22,5/15Kg – DB2: 22,5/15Kg<br>KB: 24/16Kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | BARRA: 40/25Kg<br>DB1: 20/12,5Kg – DB2: 20/12,5Kg<br>KB: 20/12Kg | BARRA: 40/25Kg<br>DB1: 20/12,5Kg – DB2: 20/12,5Kg<br>KB: 20/12Kg | BARRA: 30/20Kg<br>DB: 15/10Kg – DB: 15/10Kg<br>KB: 16/8Kg |
| <p><b><u>E2MOM 16:00*</u></b></p> <p><b>4 HANG CLEAN &amp; SHOULDER TO OVERHEAD <b>SYNCHRO</b> (4 ATH)</b></p> <p><b>4 OVERHEAD SQUAT <b>SYNCHRO</b> (4 ATH)</b></p> <p><b>4 BURPEE DOUBLE JUMP OVER LINE <b>SYNCHRO</b> (4 ATH)</b></p> <p><b>*EN CADA RONDA:</b></p> <p>+2 HANG CLEAN &amp; STOH</p> <p>+ 2 OVERHEAD SQUAT</p> <p><b>CADA ATLETA UTILIZA 1 ELEMENTO: DB1 – DB2 – BARRA – KTB</b></p> |                                                                  |                                                                  |                                                           |



### **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!** Cada atleta se dirige a un elemento para comenzar la primera secuencia de ejercicios. Cada equipo tendrá 1 barra, 2 dumbbells y 1 KTB (con peso de chico y chica en cada caso).
- Realizarán primero las **4** repeticiones de Hang Clean & Shoulder to Overhead.
- Pasarán a **4** Overhead Squat.
- Y terminarán con **4** Burpee Double Jump Over Line.
- Todos los ejercicios serán en modalidad **sincro** los 4 atletas.
- Terminadas todas las repeticiones tendrán que correr al **finish line** (RACK) antes de que se alcancen los 2 minutos de la ventana de trabajo. Si todos los atletas NO pasan en tiempo por debajo de la barra del rack, **el equipo quedará eliminado** aunque hayan completado todos los ejercicios.
- En caso de eliminación el equipo no podrá volver a salir a su calle para continuar con los siguientes bloques. Permanecerá detrás del rack hasta el final del WOD.
- Repetirán la misma secuencia hasta completar los 8 bloques de 2 minutos o hasta ser eliminados. Teniendo en cuenta que en cada ronda aumentará en 2 las repeticiones de Hang Clean & STOHL y Overhead Squat (4, 6, 8, 10, 12, 14, ...). El número de burpees no cambia (siempre 4).



## **Standards:**

| <b>BARBELL   DB   KTB HANG CLEAN &amp; SHOULDER TO OVERHEAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TODAS LAS CATEGORÍAS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>El peso (<b>barra, DB, KTB</b>) debe estar debajo de las caderas con el brazo de trabajo extendido al comienzo de cada repetición.<br/>Se permite un clean desde el suelo, pero no es obligatorio, para comenzar una serie (sólo en la primera rep de la serie);<br/>El peso (<b>barra, DB, KTB</b>) debe llevarse a la posición de rack (no se permite un snatch);</p> <p>NO hay ningún requisito para alcanzar la extensión de cadera/rodilla en el clean antes de comenzar el levantamiento de arriba;<br/>Se permite cualquier estilo de levantamiento de arriba desde la posición de rack (obligatorio tocar en el hombro);</p> <p><b>La repetición se acredita cuando:</b></p> <p>Las rodillas, las caderas y el codo del brazo de trabajo están completamente extendidos.<br/>El centro del peso (<b>barra, DB, KTB</b>) está en línea con, o detrás de, el cuerpo cuando se ve desde un lado.<br/>Ambos pies están en línea.</p> <p><b>Con DB y KTB:</b></p> <p>Una vez que se completa una repetición, el atleta puede bajar el peso hasta la posición de suspensión de cualquier forma.<br/>Es aceptable usar las dos manos para bajar el peso.<br/>NO PUEDE usar las dos manos para elevarlo.</p> <p><b>SYNCHRO:</b> En la extensión completa de los 4 atletas.</p> |



| BARBELL   DB   KTB OVERSQUAT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TODAS LAS CATEGORÍAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Se realizará una sentadilla rompiendo el paralelo;</p> <p>Se debe ascender para terminar en la posición inicial en triple extensión;</p> <p>Durante el descenso se pueden doblar ligeramente los codos, siempre sin que el peso (<b>barra, DB, KTB</b>) descienda por debajo de la altura de la cabeza, ni la toque.</p> <p>Se permite una entrada en Squat Snatch en la primera rep siendo válida la rep si se cumplen los puntos de performance (romper paralelo, triple extensión) o iniciar en extensión desde que la barra esté encima de la cabeza en el momento de romper el paralelo.</p> <p><b>SYNCHRO:</b> En la extensión completa de los 4 atletas.</p> |

| BURPEE DOUBLE JUMP OVER LINE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TODAS LAS CATEGORÍAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>Movimiento comienza de pie con el atleta mirando la línea;</p> <p>El atleta debe bajar tocando con el pecho y los muslos en el suelo, con el cuerpo perpendicular a la línea.</p> <p>En el Burpee puede bajar y subir en step o con los 2 pies a la vez;</p> <p>En los 2 saltos ambos pies deben estar en el aire a la vez en algún momento (NO "step");</p> <p>Las manos y los hombros tienen que quedar antes de la línea al inicio de cada rep;</p> <p>No se puede pisar la línea;</p> <p>En caso de marcar NO REP: los atletas pueden seguir normalmente haciendo una rep más.</p> <p><b>SYNCHRO:</b> Pecho en el suelo a la vez de los 4 atletas.</p> |



## Scorecard:

|           |          |           |
|-----------|----------|-----------|
| WOD       | 1        | JUDGE ID  |
| CATEGORIA | RX       | <b>DJ</b> |
| EVENTO    | DEAD BY  |           |
| LOCAL     | PABELLÓN |           |

ID ATLETA

SCORING: Reps

E2MON TIME CAP: 16:00

|                                             | R1<br>00- 02                      | R2<br>02:00 - 04                  | R3<br>04:00 - 06                  | R4<br>06:00- 08                    | R5<br>08:00 - 10                    | R6<br>10:00- 12                     | R7<br>12:00 - 14                    | R8<br>14:00 - 16                    |
|---------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| SYNC HANG<br>CLEAN &<br>S2OH (4)            | 4 <input type="text" value="4"/>  | 6 <input type="text" value="19"/> | 8 <input type="text" value="38"/> | 10 <input type="text" value="61"/> | 12 <input type="text" value="88"/>  | 14 <input type="text" value="119"/> | 16 <input type="text" value="154"/> | 18 <input type="text" value="193"/> |
| SYNC OH<br>SQUAT (4)                        | 4 <input type="text" value="8"/>  | 6 <input type="text" value="25"/> | 8 <input type="text" value="46"/> | 10 <input type="text" value="71"/> | 12 <input type="text" value="100"/> | 14 <input type="text" value="133"/> | 16 <input type="text" value="170"/> | 18 <input type="text" value="211"/> |
| BURPEE DOUBLE<br>JUMP OVER LINE<br>SYNC (4) | 4 <input type="text" value="12"/> | 4 <input type="text" value="29"/> | 4 <input type="text" value="50"/> | 4 <input type="text" value="75"/>  | 4 <input type="text" value="104"/>  | 4 <input type="text" value="137"/>  | 4 <input type="text" value="174"/>  | 4 <input type="text" value="215"/>  |
| FINISH LINE                                 | <input type="text" value="13"/>   | <input type="text" value="30"/>   | <input type="text" value="51"/>   | <input type="text" value="76"/>    | <input type="text" value="105"/>    | <input type="text" value="138"/>    | <input type="text" value="175"/>    | <input type="text" value="216"/>    |



FIRMA  
ATLETA

REVISE Y CONFIRMO QUE EL RESULTADO FINAL ES CORRECTO

PENALIZACIONES

APUNTAR AQUÍ N° TOTAL

Por penalización: Time: +10 seg | Reps: -3

CAP

X AQUÍ  
SI NO TERMINA