



**EL LEGADO DEL BISONTE**

**2025**

**WOD 2 – “OLIMPIC TOTAL”  
SÁBADO MAÑANA - PABELLÓN**



<b>EQUIPOS [MMMFF – MMFF – MFFF]</b>			
<b>RX</b>	<b>MASTER 140</b>	<b>OPEN</b>	<b>ROOKIE</b>
<b><u>T.C: 15:00</u></b>			
<b>DEL MINUTO 0 AL 7 (TODOS LOS ATLETAS)</b>			
<b>RM SNATCH</b>			
<b>1 MIN REST</b>			
<b>DEL MINUTO 8 AL 15 (TODOS LOS ATLETAS)</b>			
<b>RM CLEAN &amp; JERK</b>			



### **Flow:**

- Los atletas entran en la pista, se dirigen a su juez para entregarle el scorecard y se sitúan delante de la zona marcada de levantamiento.
- Al sonido de **3,2,1 ¡GO!** El equipo inicia el WOD con las barras vacías.
- Los 4 atletas tendrán **7 minutos** para conseguir un **RM de Snatch** cada uno. Podrán repartir el tiempo entre ellos como quieran.
- Después tendrán **1 minuto de descanso** durante el cual podrán ajustar el peso de la barra para la siguiente parte.
- En el minuto 8 arranca la segunda parte del WOD, donde el equipo tendrá otros **7 minutos** para conseguir un **RM de Clean & Jerk** cada uno. Podrán repartir el tiempo entre ellos como quieran.
- El evento terminará cuando se alcance el minuto **15**.
- Cada equipo tendrá 2 barras: una de 15Kg y una de 20Kg. Todos los atletas podrán usar cualquiera de ellas libremente.
- Habrá dos zonas en la pista: la zona central de **levantamiento** de cada equipo y una zona **neutra**.
- Aunque las 2 barras pueden estar cargadas a la vez, sólo puede haber una en la zona de levantamiento y otra en la zona neutra (obligatorio). Pueden hacer los cambios de barra que quieran teniendo en cuenta esto.
- El equipo puede ayudarse a cargar/descargar las barras en cualquier momento, pero siempre dentro de las dos zonas indicadas.
- La zona de levantamiento debe estar completamente despejada a la hora de levantar.
- Los atletas no podrán salirse de la zona marcada para su levantamiento. Si se salen será no rep.
- Antes de cada intento el atleta le indicará el peso a su juez.
- En cada intento el juez marcará obligatoriamente el levantamiento.
- Si la barra despega del suelo antes de que suene el reloj **podrá completarse fuera de time cap**.
- Cada atleta podrá realizar todos los intentos que quiera, cargando y descargando los pesos de la barra libremente.
- El uso de cierres es obligatorio para que el levantamiento sea válido.
- El robo de discos de las calles de al lado será penalizado con wod nulo.
- En el caso de que el levantamiento sea con pesos diferentes en cada lado, el levantamiento será nulo.
- Independientemente del número de mujeres del equipo, cada una tendrá un **factor multiplicador de x1,4**.
- Al terminar y antes de salir de pista, los atletas dejarán todo tal como lo han encontrado al iniciar el evento (barras vacías, pesos ordenados en zona de levantamiento y zona neutra).
- Resultado es el resultado del mejor levantamiento de Snatch y Clean & Jerk de da atleta.



## **Standards:**

<b>SNATCH</b>	<b>CLEAN &amp; JERK</b>
<b>TODAS LAS CATEGORÍAS</b>	<b>TODAS LAS CATEGORÍAS</b>
<p>El movimiento inicia con la barra en el suelo; Con un movimiento continuo el atleta debe llevar la barra desde el suelo hasta por encima de la cabeza o ligeramente por detrás; Finaliza con la triple extensión (rodillas, cadera, codos);</p> <p>El atleta al finalizar la rep deberá estar estable con ambos pies alineados;</p> <p>La única parte del cuerpo que toca el suelo son los pies, si toca con la rodilla inmediatamente se marca la NO REP.</p> <p>Se permite cualquier modalidad de snatch: muscle, power, squat, split.</p>	<p>El movimiento inicia con la barra en el suelo; Se debe levantar en un movimiento continuo la barra hasta los hombros; Los codos deben terminar ligeramente por delante de la vertical de la barra; Los pies son la única parte del cuerpo que toca el suelo.</p> <p>Se debe completar desde ahí el movimiento levantando la barra por encima de la cabeza terminando con una triple extensión de rodillas, cadera y codos, teniendo los <b>pies alineados</b>;</p> <p>Para esta última elevación se podrá hacer Press Estricto, Push Press, Push Jerk y Split Jerk.</p> <p>Se puede enlazar el movimiento entre el Clean y el Jerk</p>



**Scorecard:**

WOD	2	JUDGE ID
CATEGORIA	RX	<b>DJ</b>
EVENTO	OLIMPIC	
LOCAL	PABELLÓN	

ID ATLETA

SCORING: Suma Mejores Levantamientos

RM TIME CAP: 15:00

**NOTA SCORING: x1,4 TODOS LEVANTAMIENTOS FEMENINOS**

**Minutos 0' a 7': RM SNATCH**

ATLETA 1	ATLETA 2	ATLETA 3	ATLETA 4
Marcar: <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F PESO OK FALLO	Marcar: <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F PESO OK FALLO	Marcar: <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F PESO OK FALLO	Marcar: <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F PESO OK FALLO
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
MEJOR LEVANTAMIENTO A1	MEJOR LEVANTAMIENTO A2	MEJOR LEVANTAMIENTO A3	MEJOR LEVANTAMIENTO A4

**Minutos 7' a 8': REST (Se permite cargar la barra)**



FIRMA ATLETA \_\_\_\_\_

REVISE Y CONFIRMO QUE EL RESULTADO FINAL ES CORRECTO

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



WOD	2	JUDGE ID
CATEGORIA	RX	<b>DJ</b>
EVENTO	OLIMPIC	
LOCAL	PABELLÓN	



ID ATLETA

RM TIME CAP: 15:00

NOTA SCORING: x1,4 TODOS LEVANTAMIENTOS FEMENINOS

Minutos 7' a 8': REST (Se permite cargar la barra)

Minutos 8' a 15': RM CLEAN & JERK

ATLETA 1 Marcar:  M  F

	PESO	OK	FALLO
1			
2			
3			
4			
5			

MEJOR LEVANTAMIENTO A1

ATLETA 2 Marcar:  M  F

	PESO	OK	FALLO
1			
2			
3			
4			
5			

MEJOR LEVANTAMIENTO A2

ATLETA 3 Marcar:  M  F

	PESO	OK	FALLO
1			
2			
3			
4			
5			

MEJOR LEVANTAMIENTO A3

ATLETA 4 Marcar:  M  F

	PESO	OK	FALLO
1			
2			
3			
4			
5			

MEJOR LEVANTAMIENTO A4



FIRMA  
ATLETA

REVISÉ Y CONFIRMO QUE EL RESULTADO FINAL ES CORRECTO

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