



EL LEGADO DEL BISONTE

2025

WOD 3

SÁBADO MAÑANA – PLAYA CUCHIA



EQUIPOS [MMMFF – MMFF – MFFF]			
RX	MASTER 140	OPEN	ROOKIE
<u>FOR TIME – T.C: 45:00</u>			
4KM RUN			
300M SWIM			

Flow:

- Para poder iniciar el WOD los atletas deben estar obligatoriamente marcados con su número de equipo en una zona visible. Es responsabilidad del equipo pasar por la zona habilitada por la organización, antes de la salida, para que les dibujen los números.
- Una vez tengan el número de equipo dibujado se situarán detrás de la **línea de salida** correspondiente.
- Al sonido de **3,2,1 ¡GO!** Los 4 atletas del equipo inician el recorrido de los 4Km de carrera juntos.
- Durante el recorrido en los puntos habilitados por la organización, un atleta del equipo deberá parar y el resto continuará.
- Habrá 3 puntos marcados y con un juez asignado. Los atletas deberán llegar **juntos** a cada uno de ellos:
 - A partir del **Check Point 1** (KM 1,9) continúan 3 atletas.
 - A partir del **Check Point 2** (KM 2,9) continúan 2 atletas.
 - A partir del **Check Point 3** (KM 4) continúa y finaliza 1 solo atleta.
- El atleta que finalice la carrera, deberá completar el tramo de natación de 300m.
- El WOD terminará cuando el último atleta, que está nadando, finalice el recorrido total.