



WOD 4 EL LEGADO DEL BISONTE 2024

El Wod 4 del Legado del Bizonte consiste en una escalera de Squat Snatch.

En ventanas de 2'30" cada uno de los integrantes del equipo deberá de realizar un levantamiento válido de squat snatch con el peso marcado para esa ventana para poder participar en la siguiente ventana.

El peso de la barra se irá incrementando en cada ventana.

From 0 to 2'30"

1 squat snatch por atleta Peso 1

From 2'30" to 5'00"

1 squat snatch por atleta "vivo" Peso 2

From 5'00' to 7'30"

1 squat snatch por atleta "vivo" Peso 3

From 7'30" to 10'00"

1 squat snatch por atleta "vivo" Peso 4

From 10'00' to 12'30"

1 squat snatch por atleta "vivo" Peso 5

From 12'30" to 15'00"

1 squat snatch por atleta "vivo" Peso 6

From 15'00' to 17'30"

1 squat snatch por atleta "vivo" Peso 7

From 17'30" to 20'00"

Max squat snatch entre atleta "vivos" Peso 8

** Para que un atleta siga vivo en una ronda tiene que haber realizado su levamiento valido en la ventana anterior*

Pesos por categoría

Cada equipo dispondrá de dos barras (una de chico y una de chica) y un juego de discos completo. Con ellos los atletas podrán montar los pesos como prefieran, pero desde la organización facilitamos una configuración para cada peso, con el fin de garantizar que se puedan montar los pesos de chico y chica de manera simultánea.

	RX	
	Chicos	Chicas
0:00 - 2:30	60 20+2*15+2*5	40 15+2*10+2*2,5
2:30 - 5:00	70 20+2*25	45 15+2*15
5:00 - 7:30	80 20+2*25+2*5	53 15+2*15+2*2,5+2*1+2*0,5
7:30 - 10:00	85 20+2*25+2*5+2*2,5	56 15+2*20+2*0,5
10:00 - 12:30	90 20+2*25+2*10	60 15+2*20+2*2,5
12:30 - 15:00	95 20+2*25+2*10+2*2,5	62 15+2*20+2*2+2*1+2*0,5
15:00 - 17:30	100 20+2*25+2*15	66 15+2*20+2*5+2*0,5
17:30 - 20:00	105 20+2*25+2*15+2*2,5	70 15+2*20+2*5+2*2+2*0,5
	MASTER	
	Chicos	Chicas
0:00 - 2:30	55 20+2*15+2,5	36 15+2*10+2*0,5
2:30 - 5:00	60 20+2*15+2*5	40 15+2*10+2*2,5
5:00 - 7:30	65 20+2*20+2*2,5	42 15+2*10+2*2+2*1+2*0,5
7:30 - 10:00	70 20+2*25	45 15+2*15
10:00 - 12:30	75 20+2*25+2*2,5	49 15+2*15+2*2
12:30 - 15:00	80 20+2*25+2*5	53 15+2*15+2*2,5+2*1+2*0,5
15:00 - 17:30	85 20+2*25+2*5+2*2,5	56 15+2*20+2*0,5
17:30 - 20:00	90 20+2*25+2*10	60 15+2*20+2*2,5

	OPEN	
	Chicos	Chicas
0:00 - 2:30	50 20+2*15	33 15+2*5+2*2,5+2*1+2*0,5
2:30 - 5:00	55 20+2*15+2,5	36 15+2*10+2*0,5
5:00 - 7:30	60 20+2*15+2*5	40 15+2*10+2*2,5
7:30 - 10:00	65 20+2*20+2*2,5	42 15+2*10+2*2+2*1+2*0,5
10:00 - 12:30	70 20+2*25	45 15+2*15
12:30 - 15:00	75 20+2*25+2*2,5	49 15+2*15+2*2
15:00 - 17:30	80 20+2*25+2*5	53 15+2*15+2*2,5+2*1+2*0,5
17:30 - 20:00	85 20+2*25+2*5+2*2,5	56 15+2*20+2*0,5
	ROOKIE	
	Chicos	Chicas
0:00 - 2:30	40 20+2*10	26 15+2*5+2*0,5
2:30 - 5:00	45 20+2*10+2*2,5	30 15+2*5+2*2+2*0,5
5:00 - 7:30	50 20+2*15	33 15+2*5+2*2,5+2*1+2*0,5
7:30 - 10:00	55 20+2*15+2,5	36 15+2*10+2*0,5
10:00 - 12:30	60 20+2*15+2*5	40 15+2*10+2*2,5
12:30 - 15:00	65 20+2*20+2*2,5	42 15+2*10+2*2+2*1+2*0,5
15:00 - 17:30	70 20+2*25	45 15+2*15
17:30 - 20:00	75 20+2*25+2*2,5	49 15+2*15+2*2

Workflow

Cada uno de los atletas tendrá que completar el levantamiento del peso que la organización haya marcado en los 2:30 minutos que dura la ventana. El orden de los atletas es el que el equipo decida en ese momento, pudiendo ser distinto entre ventanas.



Las barras deben de ser montadas por el equipo tanto para la barra de chicos como de chicas.

Durante la ventana se podrán hacer tantos intentos como se requiera para conseguir el levantamiento valido.

Una vez conseguido el levantamiento valido en una ventana, ese atleta no puede volver a levantar en esa ventana.

Al finalizar la ventana, los atletas que hayan superado la anterior (hayan realizado su levantamiento válido en ella) pasarán a la siguiente con más peso para repetir la operación. Los atletas que no hayan superado la ventana deberán abandonar la pista e ir al espacio reservado para ello.

En el momento que algún atleta no levante el peso marcado en la ventana no podrá continuar en las siguientes.

En la última ventana, los atletas que levanten el peso máximo marcado por la organización, podrán hacer tantos levantamientos con ese peso les dé tiempo en 2:30 minutos para puntuar en desempates.

Puntuación

Los equipos obtendrán 1 punto por cada levantamiento completado de cada atleta en cada bloque. No pudiendo obtener más que 4 puntos en cada bloque (1 punto por cada atleta)

Al llegar al último bloque, los atletas que levanten el ultimo peso podrán continuar levantando durante el tiempo marcado. El número de levantamientos se contabilizará solo para desempates.

Ejemplo de puntuación

26 Puntos por 26 levantamientos completados + 4 Levantamientos del último peso

Floor plan

