



CLASIFICATORIO 1 EL LEGADO DEL BIDENTE

El primer clasificatorio de El Legado del Bidente son dos workouts que se realizan de manera simultánea.

WORKOUT #ELDB22.1

AMRAP 11'

Parte a

MAX. Cal Remo

Parte b

80 Single Arm Dumbbell Snatch Alt Synchro (2 pers)

60 Toes to Bar Synchro (2 pers)

40 Single Arm Devil Press Alt Synchro (2 pers)

20 Burpees over Dumbbell Synchro (2 pers)

MAX Bar Muscle Ups Synchro (2 pers)

** Las dos partes (a y b) se realizarán de manera simultánea.*

Presentación de los resultados

La ejecución de la prueba deberá ser grabada, subido el vídeo sin editar a youtube en modo público u oculto (nunca privado), y los resultados junto con el enlace al vídeo a la plataforma arena de Wodbuster (<https://arena.wodbuster.com/>).

Esta prueba es presentada el día 16 de enero de 2022. La fecha límite para presentar los resultados en la plataforma de Wodbuster será el 28 de febrero de 2022 a las 23:59 (Teniendo en cuenta que el vídeo debe de estar subido antes a Youtube, recomendamos no dejarlo para el último momento).



Instrucciones de grabación y desarrollo de la prueba

Para la grabación del wod se recomienda hacer uso de una aplicación específica para ello que incluya el crono en el vídeo (Nosotros recomendamos WODProof pero hay muchas otras). En caso de no hacerse de esta manera, el cronometro deberá ser visible y legible durante todo el trascurso de la prueba.

El material deberá estar organizado como marca el Floor Plan.

Al inicio del video, y antes de comenzar el workout, el capitán del equipo deberá presentar al equipo (Nombre del equipo, categoría y nombre de todos los integrantes) y el material a usar, en esta presentación se mostrará como se configura el remo para realizar un workout de tiempo simple de 11'.

Select Workout > New Workout > single time > 0:11:00 > OK

Una vez esté todo presentado, se situará la cámara como indica el Floor Plan. Es responsabilidad del equipo comprobar que el ángulo de la cámara en esa posición graba todos los movimientos a realizar correctamente.

El atleta que empiece en el remo puede estar sentado antes de empezar el tiempo. Los atletas que empiecen en el DB Snatch pueden estar situados junto a las DB.

3, 2, 1, GO! Comienza el Wod. Un atleta empezará a remar, y paralelamente otros dos empezarán con las DB a hacer los snatches, luego los t2b y el resto de ejercicios hasta que se les acaben los 11' de CAP.

Siempre habrá tres atletas trabajando y uno descansando durante el trascurso del workout.

Durante los 11' del Wod, el atleta que está descansando, puede dar el relevo a cualquiera de sus compañeros, pasando el compañero sustituido a descansar.

Se pueden realizar tantos cambios como se quiera.

Todos los atletas deberán participar en las dos partes (tanto en el remo como hacer al menos una repetición de uno de los ejercicios de la parte a)

Al finalizar el workout (finalizar los 11') y antes de parar la grabación deberá enfocarse en la pantalla del remo las calorías realizadas en la prueba.

El resultado del Clasificadorio, serán dos resultados distintos que serán valorados como dos wods distintos en la clasificación general de la parte online.

En la parte a el resultado será las calorías de remo.

En la parte b se tomará como resultado las repeticiones totales, y además se tomará como "tiebreak" el tiempo en el que se acabó el último de los ejercicios. Por ejemplo, si un equipo llega a hacer 12 burpees, su tiebreak será el tiempo en el que terminó los devil press. Si lo acaba, y se queda haciendo repeticiones de bmu/c2b/pu, su tiempo será el de finalización de los burpees.

Notas

Todos los atletas deberán estar en plano durante todo el workout.

Los pesos de las dumbbells serán distintas para chicos que para chicas. Los chicos siempre trabajan con un peso en la dumbbell y las chicas con otro. Es por ello, que dependiendo de la estructura y estrategia del equipo, se necesitarán más o menos dumbbells para la ejecución de la prueba:

Estructura MMMF

2 dumbbells peso masculino

1 dumbbell peso femenino

Estructura MMFF

2 dumbbells peso masculino

2 dumbbells peso femenino

Estructura MFFF

1 dumbbell peso masculino

2 dumbbells peso femenino

Pesos y adaptaciones por categoría.

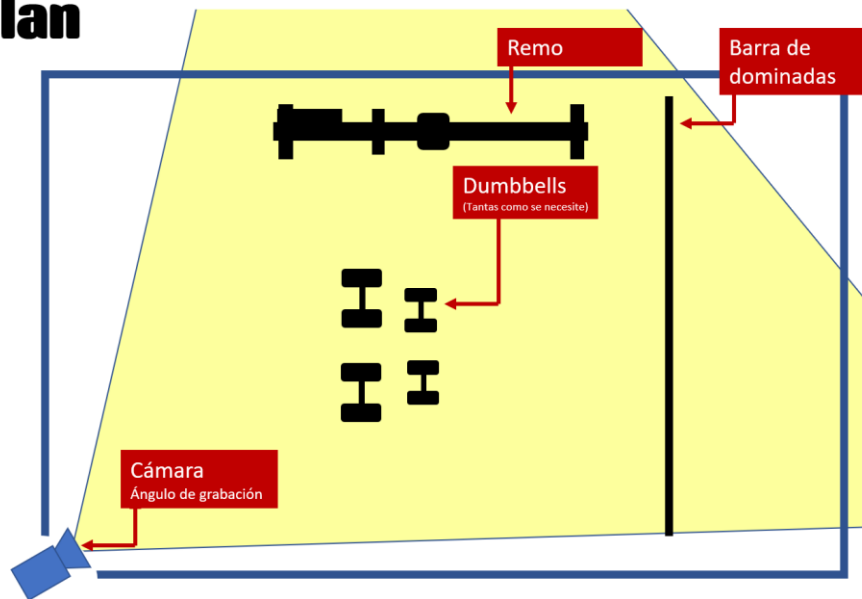
El wod tendrá adaptaciones dependiendo la categoría en lo que a pesos y complejidad de ejercicios se refiere. A continuación, se muestra la tabla de adaptaciones:

	Elite	RX / Master +35	OPEN	ROOKIE
Peso de la dumbbell (chicos / chicas)	27,5 Kg / 17,5 Kg	22,5 Kg / 15 Kg	17,5 Kg / 12,5 Kg	12,5 Kg / 7,5 Kg
Toes to bar	Toes to bar	Toes to bar	Toes to bar	Rodillas al pecho
Bar muscle up	Bar Muscle Up	Bar Muscle Up	Chest to Bar Pull Up	Pull Up

Floor Plan

A continuación, se muestra un esquema con la disposición de todos los elementos necesarios para la ejecución de la prueba, así como el ángulo de grabación.

Floor plan



Estándares de movimiento

- **Single Arm Dumbbell Snatch Alt Synchro**

El movimiento comienza con, al menos, una cabeza de la dumbbell en contacto con el suelo y termina cuando la dumbbell están sobre la cabeza y en la línea media, con los codos, la cadera y las rodillas completamente extendidos. Para llevar los dumbbells de la posición inicial a la final, se deberá realizar un solo movimiento fluido, sin pausas ni impulsos desde los hombros u otra zona del cuerpo.

La sincronización implica que las dos dumbbells (la de cada atleta) debe estar a la vez en la posición inicial y en la posición final en cada repetición

- **Toes to Bar Synchro**

El movimiento comienza con los atletas colgados de la barra sin que los pies toquen el suelo, con los pies por detrás de la línea vertical marcada por la barra de la que está colgado y con los brazos completamente extendidos. Se permite el uso de



"kipping" o balanceo, para elevar los pies hasta que ambos pies contacten con la barra, al mismo tiempo y por dentro del agarre de las manos.

El movimiento finalizará cuando los pies del atleta toquen simultáneamente la barra de la que está colgado.

Para que el movimiento se considere sincronizado, ambos atletas deben de estar en el mismo momento en posición inicial y en otro momento con los pies de ambos atletas en contacto con la barra en cada repetición.

- **knees to chest**

El knees to chest comienza con el atleta colgado de la barra sin que los pies toquen el suelo y estén por detrás de la línea vertical marcada por la barra de la que está colgado y con los brazos completamente extendidos.

Se permite el uso de "kipping" o balanceo, para elevar las rodillas hasta que sobrepase, como mínimo, la altura de la cadera.

El movimiento finalizará cuando las rodillas sobrepasen, como mínimo, la altura de la cadera.

Para que el movimiento se considere sincronizado, ambos atletas deberán estar, en un mismo momento, en la posición inicial y en otro mismo momento en la posición final en cada repetición.

- **Single Arm Devil Press Alt Synchro**

El movimiento comienza con, al menos, una cabeza de la dumbbell y el pecho del atleta en contacto con el suelo y la dumbbell en la mano, y termina con la dumbbell sobre la cabeza y en la línea media, con los codos, la cadera y las rodillas completamente extendidos.

Desde la posición inicial, el atleta deberá apoyar ambos pies en el suelo de forma simultánea y realizar la extensión de forma que lleve la dumbbell a la posición final en solo movimiento fluido.

Para que el movimiento se considere sincronizado, ambos atletas deberán estar, en un mismo momento, en la posición inicial y en otro en la posición final en cada repetición.

- **Burpees Over Dumbbell Synchro**

Los atletas comienzan a un lado de la dumbbell. El movimiento comienza tumbado boca abajo con el pecho y los muslos en contacto con el suelo.

El movimiento finaliza cuando el atleta se levanta hasta posición de pie, desplazando los pies de forma simultánea, y salta por encima de la dumbbell pasando al otro lado.



Para que el movimiento se considere sincronizado, ambos atletas deberán estar, en un mismo momento, en posición inicial.

No podrán comenzar la siguiente repetición hasta que los atletas estén en el lado contrario al de inicio.

- **Bar Muscle Ups Synchro**

El atleta comienza colgado de la barra, ninguna parte del cuerpo puede contactar con el suelo.

Para iniciar el movimiento, el atleta puede balancearse (kipping) siempre y cuando los pies no superen la línea horizontal imaginaria proyectada por la barra.

El movimiento finaliza cuando el atleta está apoyado con las manos sobre la barra, con los codos completamente extendidos y los hombros sobre la línea vertical imaginaria proyectada por la barra.

Para que el movimiento se considere sincronizado, ambos atletas deberán estar, en un mismo momento, en la posición inicial y en otro momento en la posición final en cada repetición.

- **Chest To Bar Pull Ups Synchro**

El chest to bar pull-up comienza con el atleta colgado de la barra sin que los pies toquen el suelo y con los brazos completamente extendidos.

Se permite el uso de "kipping" o balanceo, normal o en "butterfly" siempre que se cumpla el requerimiento de la posición inicial y final.

En la posición final, el pecho del atleta, entendido cualquier parte del cuerpo por debajo de la clavícula, deberá estar en contacto con la barra.

Para que el movimiento se considere sincronizado, ambos atletas deberán estar, en un mismo momento, en la posición inicial y en otro momento en la posición final en cada repetición.

- **Pull Ups Synchro**

El pull-up comienza con el atleta colgado de la barra sin que los pies toquen el suelo y con los brazos completamente extendidos.

Se permite el uso de "kipping" o balanceo, normal o en "butterfly" siempre que se cumpla el requerimiento de la posición inicial y final.

En la posición final, el mentón del atleta, deberá estar claramente por encima de la barra.

Para que el movimiento se considere sincronizado, ambos atletas deberán estar, en un mismo momento, en la posición inicial y en otro momento en la posición final en cada repetición.



Hoja de juicio

WORKOUT 22.1a y 22.1b

NOMBRE DEL EQUIPO:

CATEGORÍA:

NOMBRE DEL JUEZ:

Parte A

CAL REMO:

Parte B

	Reps	Tiebreak
80 Dumbbell Snatch Synchro (2 pers)		
60 T2B / K2C Synchro (2 pers)		
40 Devil Press Synchro (2 pers)		
20 Burpees over Dumbbell Synchro (2 pers)		
MAX BMU / C2B / PU Synchro (2 pers)		

TOTAL:

TIEBREAK: