



CLASIFICATORIO 2 EL LEGADO DEL BISONTE

El segundo clasificatorio de El Legado del BISONTE son cuatro workouts (uno por cada atleta del equipo) que se realizan de manera independiente, pudiendo ser grabados seguidos en un mismo video o de manera independiente.

WORKOUT #ELDB22.2

Parte a (ATLETA 1)

0-1'

20 Burpees front bar (tiempo sobrante descanso)

1'-3'

MAX. Over Head Squat

Parte b (ATLETA 2)

0-1'

20 Burpees front bar (tiempo sobrante descanso)

1'-3'

MAX. Hang Snatch

Parte c (ATLETA 3)

0-1'

20 Burpees front bar (tiempo sobrante descanso)

1'-3'

MAX. Clusters

Parte d (ATLETA 4)

0-1'

20 Burpees front bar (tiempo sobrante descanso)

1'-3'

MAX. Back Squat



** Cada parte ha de ser realizada por un atleta, y puede ser grabado de manera independiente.*

Presentación de los resultados

Al ejecutarse la prueba debe ser grabada. Cada parte será realizada por un atleta del equipo, y el vídeo correspondiente a esa parte debe ser grabado sin cortes y no tener ningún tipo de edición.

Los vídeos de las 4 partes deben ser subidos a Youtube en modo público u oculto (nunca privado), realizarse una playlist en el que se incluyan los cuatro videos, y los resultados junto con el enlace a la playlist deben subirse a la plataforma arena de Wodbuster (<https://arena.wodbuster.com/>).

Si algún equipo quisiera grabar dos o más de las partes en un video corrido no habría ningún problema.

Esta prueba es presentada el día 1 de marzo de 2022. La fecha límite para presentar los resultados en la plataforma de Wodbuster será el 31 de marzo de 2022 a las 23:59 (Teniendo en cuenta que los vídeo deben de estar subidos 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 transcurso de la prueba.

Se recomienda configurar el crono como un EMON de 3', para que el atleta pueda escuchar el pitido en la finalización del primer minuto.

El material deberá estar organizado como marca el Floor Plan.

Al inicio del video, y antes de comenzar el workout, el atleta que va a realizar la prueba deberá presentarse, indicar el equipo al que pertenece (Nombre del equipo, categoría) y el material a usar (barra y discos mostrando el peso de los mismos).

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.

3, 2, 1, GO! Comienza el Wod. El atleta tiene un minuto para completar 20 burpees front bar. El tiempo restante desde que finaliza los burpees hasta que el crono llega al minuto será de descanso. En caso de no completar todos los burpees en el minuto, serán restadas DOS repeticiones del siguiente ejercicio por cada burpee no realizado.



Al llegar el crono al minuto 1, el atleta comenzará a hacer el máximo de repeticiones del ejercicio correspondiente (OHS, H.Snatch, Cluster o Back Squat dependiendo de la parte) con el peso marcado por la categoría (ver tabla) hasta el minuto 3 que finaliza el WOD.

Durante los 3 minutos del trascurso de la prueba, no se permite que ninguna persona que no sea el atleta toque la barra ni los discos.

El resultado de cada parte será el número de repeticiones conseguidas del ejercicio correspondiente a la parte, menos 2 veces el número de burpees no realizados en el primer minuto (en caso de no llegar a los 20).

Las cuatro partes computan como un único WOD, por lo que el resultado del WOD será la suma de los resultados de todas las partes, además se tomará como “tiebreak” el resultado de la parte con mejor resultado.

Por ejemplo, si un equipo llega a hacer:

- Parte a* → 20 burpees + 12 OHS → *Resultado 12*
- Parte b* → 20 burpees + 26 HSnatch → *Resultado 26*
- Parte c* → 19 burpees + 18 Clusters → *Resultado 16*
- Parte d* → 18 burpees + 28 Back Squat → *Resultado 24*

Resultado del WOD: 78 reps. Tiebreak: 26 reps

Notas

El atleta deberá estar en plano durante todo el workout.

Los pesos en la barra dependen de la categoría y el género del atleta según la tabla de pesos.

Pesos y adaptaciones por categoría.

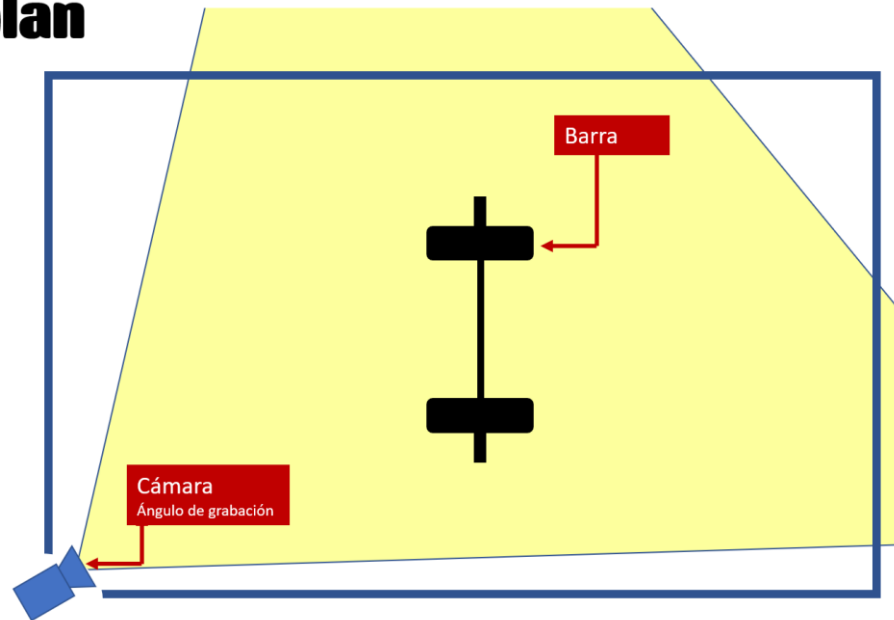
El wod tendrá adaptaciones dependiendo la categoría en lo que a pesos se refiere. A continuación, se muestra la tabla de adaptaciones:

	Elite	RX / Master +35	OPEN	ROOKIE
Peso de la barra (chicos / chicas)	80 Kg / 52,5 Kg	60 Kg / 40 Kg	50 Kg / 32,5 Kg	40 Kg / 25 Kg

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

- **Burpees front bar**

El atleta comienza a un lado de la barra. El movimiento comienza tumbado boca abajo con el pecho y los muslos en contacto con el suelo mirando a la barra. La línea del cuerpo debe estar perpendicular a la línea de la barra.

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

No se podrá comenzar la siguiente repetición hasta que el atleta esté en el lado contrario al de inicio de la repetición anterior.

- **Over Head Squat**

La repetición comienza con la barra situada sobre la cabeza, en la línea media, con los codos, cadera y rodillas completamente extendidas.

Desde la posición inicial, el atleta deberá descender flexionando rodillas y cadera hasta que la cadera descienda por debajo de la línea horizontal delimitada por las rodillas (romper el paralelo) y volver a la posición inicial. La barra durante toda la ejecución de la repetición deberá estar situada sobre la cabeza.



La repetición finaliza cuando el atleta está de nuevo en la posición descrita como inicial, con la barra por encima de la cabeza en la línea media, con los codos, cadera y rodillas completamente extendidas.

La primera de las repeticiones, (y si hubiera descansos en los que se soltara la barra, la repetición inmediatamente después del descanso también) la barra partirá desde el suelo, por lo que el atleta deberá llevarla a la posición inicial, marcando dicha posición antes de comenzar el movimiento. Se puede hacer descansos bajando la barra a posición de front, de back, colgante... pero siempre se deberá volver la barra a posición inicial para comenzar la siguiente repetición.

No se permite el uso de cajones, racks o similar para descansar.

- **Hang Snatch**

La repetición comienza con el atleta en posición de hang (sujetando la barra con las dos manos a una altura por encima de la rodilla y debajo de la cintura, tanto hang como high hang están permitidos).

El movimiento consiste en llevar la barra desde una posición de hang a encima de la cabeza, en un solo movimiento fluido, sin parones.

En la posición final, la barra debe estar sobre la cabeza, en la línea media, con los codos, cadera y rodillas completamente extendidas.

La primera de las repeticiones, (y si hubiera descansos en los que se soltara la barra, la repetición inmediatamente después del descanso también) la barra partirá desde el suelo, por lo que el atleta deberá llevarla a la posición inicial, marcando dicha posición antes de comenzar el movimiento.

- **Cluster**

El cluster comienza con la barra en el suelo frente al atleta.

Desde la posición inicial, el atleta deberá realizar un squat clean (cargada con sentadilla). En la posición de recepción de la barra deberá tener flexionadas las rodillas y cadera con la cadera por debajo de la línea horizontal delimitada por las rodillas (romper el paralelo). Desde la posición de recepción de la barra, el atleta deberá incorporarse de manera fluida hasta una posición de over heat (barra situada sobre la cabeza, en la línea media, con los codos, cadera y rodillas completamente extendidas).

La subida desde la posición de recepción, hasta la posición final, debe ser fluida y siempre ascendente, no permitiéndose parar, ni “colarse” (jerk).

Desde la posición final, el atleta puede tirar la barra, o puede bajarla ya sea para soltarla o para realizar “Touch and Go”

- **Back Squat**

El movimiento comienza con la barra apoyada en los hombros (atrás).



Desde la posición inicial, el atleta deberá descender flexionando rodillas y cadera hasta que la cadera descienda por debajo de la línea horizontal delimitada por las rodillas (romper el paralelo) y volver a la posición inicial.

La repetición finaliza cuando el atleta está, con la barra apoyada en los hombros y con las rodillas y cadera completamente extendidas.

La primera de las repeticiones, (y si hubiera descansos en los que se soltara la barra, la repetición inmediatamente después del descanso también) la barra partirá desde el suelo, por lo que el atleta deberá llevarla a la posición inicial, marcando dicha posición antes de comenzar el movimiento.



Hoja de juicio

WORKOUT 22.2a, 22.2b, 22.2c y 22.2d

NOMBRE DEL EQUIPO:

CATEGORÍA:

NOMBRE DEL JUEZ:

Parte A

BURPEES:

REPS OHS:

TOTAL:

OHS – 2 x (20-BURPEES)

Parte B

BURPEES:

REPS H.S.:

TOTAL:

HS – 2 x (20-BURPEES)



Parte C

BURPEES:

REPS CLUSTER:

TOTAL:

CLUSTER – 2 x (20-BURPEES)

Parte D

BURPEES:

REPS B.SQUAT:

TOTAL:

BS – 2 x (20-BURPEES)

TOTAL

TOTAL:

TIEBREAK: