



CLASIFICATORIO 23.1 EL LEGADO DEL BISONTE

El primer 23.1 de El Legado del Bizonte son 4 workouts que se realizan de manera consecutiva.

WORKOUT #ELDB23.1

TIME CAP 12'

WOD A - For Time

- 5 T2B Sync x2
- 5 S2OH Sync x2
- 10 T2B Sync x2
- 10 S2OH Sync x2
- 15 T2B Sync x2
- 15 S2OH Sync x2

WOD B - For Time

- 5 PU Sync x2
- 5 Thrusters Sync x2
- 10 PU Sync x2
- 10 Thrusters Sync x2
- 15 PU Sync x2
- 15 Thrusters Sync x2

WOD C - For Time

- 5 C2B Sync x2
- 5 Snatch Sync x2
- 10 C2B Sync x2
- 10 Snatch Sync x2
- 15 C2B Sync x2



15 Snatch Sync x2

WOD D - For Time

5 MU Sync x2

5 Clean Sync x2

10 MU Sync x2

10 Clean Sync x2

15 MU Sync x2

15 Clean Sync x2

** Los wods son consecutivos, por ejemplo, el tiempo del WOD B comienza en el mismo instante en el que se finaliza el WOD A.*

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 18 de diciembre de 2022. La fecha límite para presentar los resultados en la plataforma de Wodbuster será el 12 de febrero de 2023 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 clasificatorio 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.

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, siendo obligatorio que se vea correctamente el peso de las barras y los discos.

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.

Los dos atletas que empiecen el primer wod pueden estar situados bajo la barra donde van a realizar los gimnásticos. Los otros dos atletas deberán estar dentro del plano de la cámara, en un lugar en el que no impidan a ver los movimientos de sus compañeros.



3, 2, 1, GO! Comienza el Wod. Los dos atletas que van a realizar el primer wod, se cuelgan de la barra para realizar 5 repeticiones simultáneas de Toes to Bar (Knees to chest para la categoría rookie). Una vez finalizados los T2B se dirigirán a las barras y realizarán 5 repeticiones de shoulder to overhead de manera sincronizada. En este formato, continuarán realizando los ejercicios hasta finalizar el wod. La pareja de atletas que está realizando el wod, debe de realizar el wod completo, no se permiten cambios dentro del Wod.

En el instante en el que finaliza el Wod A, dará comienzo el Wod B, el cual también será realizado por dos integrantes del equipo. Al finalizar el Wod B comenzará el C y así hasta finalizar el clasificatorio, ya sea porque se finalizan los 4 Wods o por la finalización del CAP (12').

No se puede pasar a una parte si no se ha completado la anterior.

Las parejas se pueden cambiar entre wods y un atleta puede participar en dos wods seguidos, pero es obligatorio que todos los atletas participen en dos wods.

El Clasificatorio, tendrá 4 resultados distintos que serán valorados individualmente para sacar una posición general del clasificatorio 23.1. Esta posición contará como un único wod en la clasificación general de la parte online.

El resultado del wod A será el tiempo tardado en completar el wod. En caso de no llegar a completarse, será el número de repeticiones realizadas en el Wod.

El resultado del wod B será el tiempo tardado en completar el wod. En caso de no llegar a completarse, será el número de repeticiones realizadas en el Wod.

El resultado del wod C será el tiempo tardado en completar el wod. En caso de no llegar a completarse, será el número de repeticiones realizadas en el Wod.

El resultado del wod D será el tiempo tardado en completar el wod. En caso de no llegar a completarse, será el número de repeticiones realizadas en el Wod.

En caso de no llegar a un wod, su resultado será de 0 reps.

Notas

Los cuatro atletas deberán estar dentro del plano de grabación de la cámara durante todo el clasificatorio. Los atletas que en ese momento no están trabajando, deberán estar en un lugar dentro del plano de la cámara en el que no impidan a ver el rango de movimiento de los atletas que están trabajando.

Los Wods han de ser realizados en el orden marcado A – B – C – D.

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

Estructura MMMF

2 barras peso masculino

1 barras peso femenino

Estructura MMFF

2 barras peso masculino

2 barras peso femenino

Estructura MFFF

1 barras peso masculino

2 barras 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:

	ROOKIE	OPEN	RX / Master +35	ÉLITE
Parte A	Knees to Chest 30Kg / 20Kg	Toes to bar 35Kg / 22,5Kg	Toes to bar 40Kg / 27,5Kg	Toes to bar 45Kg / 30Kg
Parte B	Box jump (60cm / 50cm) 30Kg / 20Kg	Pull up 35Kg / 22,5Kg	Pull up 40Kg / 27,5Kg	Pull up 45Kg / 30Kg
Parte C	Pull up 30Kg / 20Kg	Chest to bar 35Kg / 22,5Kg	Chest to bar 40Kg / 27,5Kg	Chest to bar 45Kg / 30Kg
Parte D	Burpee pull up 30Kg / 20Kg	Burpee c2b 35Kg / 22,5Kg	Muscle up 40Kg / 27,5Kg	Muscle up 45Kg / 30Kg

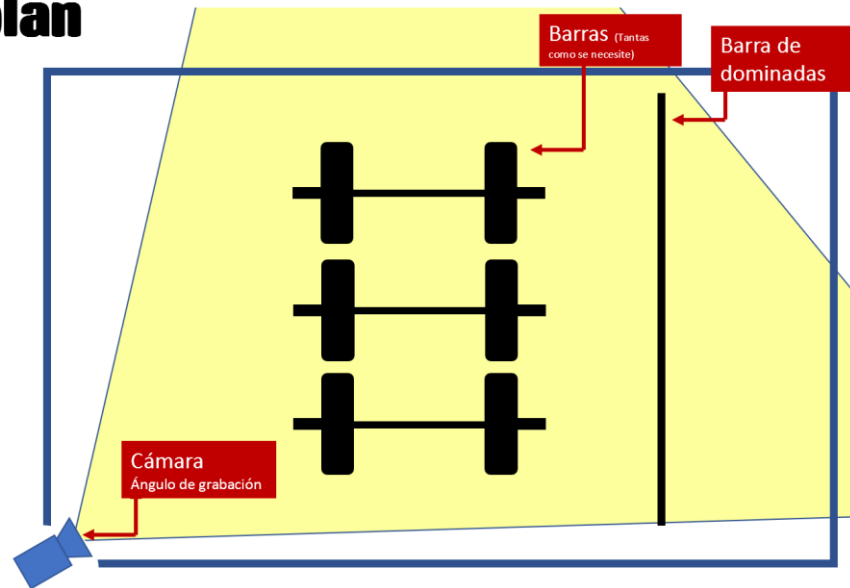
Penalizaciones

En el momento de la revisión de los videos por parte de los jueces de la organización, por cada NO REP detectada por nuestros jueces, se sumarán 5 segundos en el tiempo del wod/bloque.

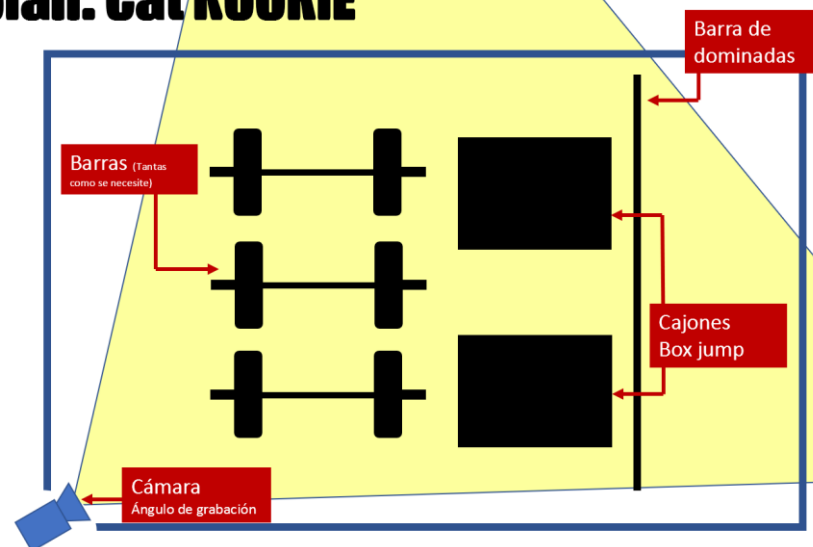
Floor Plan

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



Floor plan. Cat ROOKIE



Estándares de movimiento

- **Shoulder to Over Head**

El movimiento comienza con la barra sobre los hombros en posición de front rack.

El movimiento finalizará con la barra sobre la cabeza y en la línea media, con los codos, la cadera y las rodillas completamente extendidos. Para llevar la barra de la posición inicial a la final, se permite cualquier tipo de movimiento.



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

- **Thruster**

El movimiento comienza con el atleta con la barra sobre los hombros y las piernas flexionadas al menos 90º en posición de sentadilla frontal, y termina con la barra sobre la cabeza y en la línea media, con los codos, la cadera y las rodillas completamente extendidos.

El atleta debe llevar la barra desde la posición inicial a la final en un solo movimiento, de manera fluida y con una trayectoria siempre ascendente (no se permite “colarse” o push jerk).

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.

- **Snatch**

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

El movimiento consiste en llevar la barra desde una posición 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.

Muscle, Power y Squat snatch están permitidos.

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.

NOTA: En categorías rookie femenino y open femenino, al haber la necesidad de montar la barra con discos fraccionales y estos tener un diámetro inferior a los discos enteros, la barra no es necesario que parta desde el suelo, con que salga desde una posición por debajo de las rodillas es suficiente.

- **Clean**

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

Desde la posición inicial, el atleta deberá realizar un clean o cargada (Muscle, Power y Squat clean están permitidos) para llegar a la posición final, en la cual deberá estar con la barra en posición de rack con cadera y rodillas completamente extendidas.



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.

NOTA: En categorías rookie femenino y open femenino, al haber la necesidad de montar la barra con discos fraccionales y estos tener un diámetro inferior a los discos enteros, la barra no es necesario que parta desde el suelo, con que salga desde una posición por debajo de las rodillas es suficiente.

- **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 Synchro**

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.

- **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 Sychro**

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 Sychro**

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.

- **Burpees Pull Up Sychro**

Los atletas comienzan bajo la barra de dominadas. El movimiento comienza tumbado boca abajo con el pecho y los muslos en contacto con el suelo.

El atleta ha de incorporarse, saltar para colgarse de la barra y realizar una dominada.

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



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.

LA BARRA DE LA DOMINADA DEBE SER LA MISMA QUE LA USADA PARA LOS GIMNASTICOS DEL WOD.

- **Burpees Chest to bar Synchro**

Los atletas comienzan bajo la barra de dominadas. El movimiento comienza tumbado boca abajo con el pecho y los muslos en contacto con el suelo.

El atleta ha de incorporarse, saltar para colgarse de la barra y realizar una dominada al pecho.

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.

LA BARRA DE LA DOMINADA DEBE SER LA MISMA QUE LA USADA PARA LOS GIMNASTICOS DEL WOD.

- **Box Jump Synchro**

El movimiento comienza con el atleta con los dos pies en el suelo delante del cajón.

Desde esa posición y de un salto de los dos pies simultáneos (no es necesario que vayan juntos, pero si deben de despegar del suelo a la vez), el atleta debe de aterrizar con los dos pies en el cajón, sin que ninguna otra parte del cuerpo del atleta que no sean los pies toque el cajón.

Al caer sobre la parte alta del cajón, el atleta debe de extenderse para llegar a la posición final, que es con cadera y rodillas completamente extendidas con cabeza y hombros sobre la vertical de la cadera.

Para que el movimiento se considere sincronizado, ambos atletas deberán estar al mismo tiempo en la posición final en cada repetición.



Hoja de juicio

WORKOUT 23.1

NOMBRE DEL EQUIPO:

CATEGORÍA:

NOMBRE DEL JUEZ:

Parte A

	Tiempo Comienzo	Tiempo Fin	REPS	Tiempo WOD
Wod A	00:00	__ : __	Reps	__ : __
Wod B	__ : __	__ : __	Reps	__ : __
Wod C	__ : __	__ : __	Reps	__ : __
Wod D	__ : __	__ : __	Reps	__ : __