



CLASIFICATORIO 23.2 EL LEGADO DEL BISONTE

El clasificatorio 23.2 de El Legado del BISONTE se divide en 4 partes (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 #ELDB23.2

La organización del evento propone 4 ejercicios:

- Deadlift o Peso muerto
- Backsquat o Sentadilla trasera
- Benchpress o press de banca
- Shoulder press o Press de hombro estricto

Cada uno de los 4 atletas deberá escoger 2 ejercicios distintos de entre los 4 propuestos, teniendo que ser todos los ejercicios escogidos por dos atletas del equipo.

Cada atleta dispondrá de 2 minutos para buscar una repetición máxima de los ejercicios escogidos.

El peso levantado por las integrantes femeninas de un equipo llevará un factor de conversión de 1,5.

El resultado final del wod será la suma total de Kg levantados por los 4 atletas después de haber aplicado los factores de conversión.

Presentación de los resultados

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

Los videos 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 13 de febrero de 2023. La fecha límite para presentar los resultados en la plataforma de Wodbuster será el 31 de marzo de 2023 a las 23:59 (Teniendo en cuenta que los vídeos 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 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.

El atleta debe presentarse, (Nombre del equipo, categoría y su nombre) así como el material a utilizar. Puede hacerlo al principio o al final del vídeo. Es obligatorio y responsabilidad del atleta que el peso de las barras y los discos se vea correctamente.

La cámara se situará como indica el Floor Plan. Es responsabilidad del atleta/equipo comprobar que el ángulo de la cámara en esa posición graba todos los movimientos a realizar correctamente.

Para la realización del WOD, se pueden usar 2 barras (una para cada ejercicio), y pueden estar precargadas con el peso a levantar. El peso de las barras se podrá modificar tantas veces como se quiera dentro de los 2' del WOD.

Para estos cambios de peso de la barra, el atleta puede ser ayudado por otra persona, pero en el momento del levantamiento, el atleta debe de ser la única persona en el plano de grabación, a excepción del Press Banca donde se permite que haya una persona cerca por seguridad (nunca acompañando en el movimiento).

Al comenzar el WOD el atleta puede estar situado junto a la barra con la que va a realizar su primer movimiento.

Cada atleta puede realizar dentro de los 2' de tiempo, tantos intentos como quiera y en el orden que decida, quedándose para el resultado con el levantamiento valido más pesado de cada repetición.

Una repetición, para que sea válida, debe de comenzar después de haber comenzado el crono de grabación y finalizar antes de que el crono marque los 2' (NO ES VALIDA una repetición que empieza en el 1:59 y finaliza en el 2:02).

En el caso de las atletas femeninas, sus levantamientos aplicarán un factor de conversión de 1,5. Por ejemplo si una atleta levanta 100Kg en peso muerto y 50 en press banca, su peso levantado contabilizará como 225Kg (150+75).

El resultado del WOD será la suma de los 8 levantamientos del equipo (dos levantamientos de cada atleta, uno por cada ejercicio), habiendo aplicado previamente el factor de conversión en las atletas femeninas.

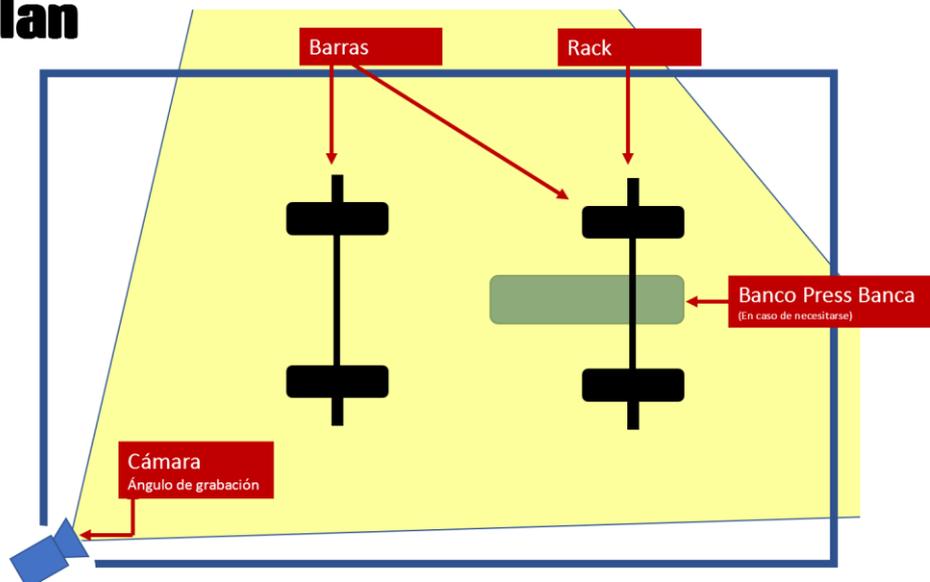
Penalizaciones

En el momento de la revisión de los videos por parte de los jueces de la organización, en caso de haber una repetición no válida, contará como 0Kg.

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

- **Deadlift o Peso Muerto**

La barra comienza en el suelo. Los cierres deben ser colocados fuera de los discos.

El atleta agarra la barra con las dos manos. Todo tipo de agarres es permitido (prono, supino o mixto), y la anchura de las manos es la que el atleta se sienta más



cómodo (sumo deadlift también es válido). No es válido el uso de straps, correas, ni ningún otro elemento para ayudarse en el agarre.

Desde esa posición de inicio, el atleta debe levantar la barra hasta conseguir una extensión completa de cadera y rodillas, y la cabeza y los hombros del atleta están por detrás de la barra.

En el momento que el atleta llega a esa posición de extensión de una manera controlada, finaliza el movimiento, permitiéndose soltar la barra desde ese punto.

- **Backsquat o Sentadilla trasera**

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 barra puede ser cogida del rack.

- **Benchpress o press de banca**

El movimiento comienza con el atleta tumbado boca arriba sobre el banco, con los pies apoyados en el suelo, y los brazos completamente extendidos hacia arriba con la barra sobre ellos.

La anchura de agarre de la barra será decisión del atleta.

Desde la posición de inicio el atleta, sin ningún tipo de ayuda ha de bajar la barra hasta tocar con ella en su pecho y volver a subirla hasta la posición inicial. Durante todo el trascurso del movimiento, los pies deberán estar en contacto con el suelo y la espalda del atleta con el banco.

Por la seguridad del atleta, puede haber una persona vigilando dentro del plano, pero no está permitido que toque ni acompañe la barra en ningún momento durante todo el trascurso del movimiento.

- **Shoulder press o Press de hombro estricto**

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, ha de hacerse de manera estricta, sin poder ayudarse de empuje piernas ni ninguna otra parte del cuerpo que no sea la fuerza estricta de hombro. Por ello no está permitida la flexión de cadera ni de rodilla, ni el levantamiento del talón en todo el rango del movimiento.

La barra puede ser cogida del rack.



NOMBRE DEL EQUIPO:

CATEGORÍA:

NOMBRE DEL JUEZ:

	Ejercicios escogidos	Peso ejercicio 1	Peso ejercicio 2	Total levantado	Total después factor conversión
ATLETA 1					
ATLETA 2					
ATLETA 3					
ATLETA 4					

TOTAL EQUIPO:

Kg
