

alpha



LEGADO DEL BISONTE

2026

WOD 5 - EQUIPOS

**SÁBADO TARDE – PABELLÓN
EVENTO INTERIOR**

EQUIPOS [MMMFF – MMFF – MFFF]			
RX		MASTER +140	
M	F	M	F
D-BALL: 50Kg CAJÓN: 76cm (30")	D-BALL: 35Kg CAJÓN: 76cm (30")	D-BALL: 50Kg DB: 2x22,5Kg CAJÓN: 76cm (30")	D-BALL: 35Kg DB: 2x15Kg CAJÓN: 76cm (30")
<u>ATLETA 1 - FOR TIME: T.C: 01:50</u> 12 RING MUSCLE UP 9 HIGH BOX JUMP OVER 6 D-BALL BEAR HUG LUNGE 3 x2M HSW* (IDA) 10" REST <u>ATLETA 2 - FOR TIME: T.C: 01:50</u> 9 RING MUSCLE UP 6 HIGH BOX JUMP OVER 3 D-BALL BEAR HUG LUNGE 12 x2M HSW* (IDA - VUELTA - IDA - VUELTA) 10" REST <u>ATLETA 3 - FOR TIME: T.C: 01:50</u> 6 RING MUSCLE UP 3 HIGH BOX JUMP OVER 12 D-BALL BEAR HUG LUNGE 9 x2M HSW* (IDA - VUELTA - IDA) 10" REST <u>ATLETA 4 - FOR TIME: T.C: 01:50</u> 3 RING MUSCLE UP 12 HIGH BOX JUMP OVER 9 D-BALL BEAR HUG LUNGE 6 x2M HSW* (IDA - VUELTA) *1 REP = 2M HSW UNBROKEN IDA = DIRECCIÓN CENTRO / VUELTA = DIRECCIÓN RACK		<u>ATLETA 1 - FOR TIME: T.C: 01:50</u> 12 RING MUSCLE UP 9 HIGH BOX JUMP OVER 6 D-BALL BEAR HUG LUNGE 3 x2M HSW* (IDA) 10" REST <u>ATLETA 2 - FOR TIME: T.C: 01:50</u> 9 RING PULL UP 6 HIGH BOX JUMP OVER 3 D-BALL BEAR HUG LUNGE 12 x2M DOUBLE DB OVERHEAD WALKING LUNGE* (IDA - VUELTA - IDA - VUELTA) 10" REST <u>ATLETA 3 - FOR TIME: T.C: 01:50</u> 6 RING MUSCLE UP 3 HIGH BOX JUMP OVER 12 D-BALL BEAR HUG LUNGE 9 x2M HSW* (IDA - VUELTA - IDA) 10" REST <u>ATLETA 4 - FOR TIME: T.C: 01:50</u> 3 RING PULL UP 12 HIGH BOX JUMP OVER 9 D-BALL BEAR HUG LUNGE 6 x2M DOUBLE DB OVERHEAD WALKING LUNGE* (IDA - VUELTA) *HSW: 1 REP = 2M UNBROKEN *WL: 1 REP = 2M IDA = DIRECCIÓN CENTRO / VUELTA = DIRECCIÓN RACK	

EQUIPOS [MMMF – MMFF – MFFF]			
OPEN		ROOKIE	
M	F	M	F
D-BALL: 50Kg DB: 2x22,5Kg CAJÓN: 76cm (30")	D-BALL: 35Kg DB: 2x15Kg CAJÓN: 76cm (30")	D-BALL: 50Kg DB: 2x15Kg CAJÓN: 76cm (30")	D-BALL: 35Kg DB: 2x10Kg CAJÓN: 61cm (24")
<u>ATLETA 1 - FOR TIME: T.C: 01:50</u> 12 RING PULL UP 9 HIGH BOX JUMP OVER 6 D-BALL BEAR HUG LUNGE 3 x2M DOUBLE DB OVERHEAD WALKING LUNGE* (IDA) 10" REST <u>ATLETA 2 - FOR TIME: T.C: 01:50</u> 9 RING PULL UP 6 HIGH BOX JUMP OVER 3 D-BALL BEAR HUG LUNGE 12 x2M DOUBLE DB OVERHEAD WALKING LUNGE* (IDA - VUELTA - IDA - VUELTA) 10" REST <u>ATLETA 3 - FOR TIME: T.C: 01:50</u> 6 RING PULL UP 3 HIGH BOX JUMP OVER 12 D-BALL BEAR HUG LUNGE 9 x2M DOUBLE DB OVERHEAD WALKING LUNGE* (IDA - VUELTA - IDA) 10" REST <u>ATLETA 4 - FOR TIME: T.C: 01:50</u> 3 RING PULL UP 12 HIGH BOX JUMP OVER 9 D-BALL BEAR HUG LUNGE 6 x2M DOUBLE DB OVERHEAD WALKING LUNGE* (IDA - VUELTA) *1 REP = 2M / IDA = DIRECCIÓN CENTRO / VUELTA = DIRECCIÓN RACK			

Flow:

- El WOD consiste en 4 sprints individuales de **01:50 minutos** de trabajo y **10 segundos** de descanso entre sprint.
- Los atletas saldrán en modo cascada cada 2 minutos (minuto 0 - A1, minuto 2 - A2, minuto 4 - A3, minuto 6 - A4).
- Los atletas entran en la pista, se dirigen a su juez para verificar su identidad y se sitúan en la **línea de salida (DETRÁS DEL RACK)**.
- Al sonido de **3,2,1 ¡GO!** El **atleta 1** (A1) inicia su bloque de trabajo, mientras A2, A3 y A4 descansan en la línea de salida.
- **A1** tendrá 1 minuto y 50 segundos para completar:
 - o 12 repeticiones del gimnástico correspondiente a su categoría.
 - o 9 high box jump over
 - o 6 D-ball bear hug carry lunge
 - o 3 x2M de:
 - **[RX | MASTER +140]** HSW donde 2M unbroken representan 1 rep.
 - **[OPEN | ROOKIE]** Double DB OH walking lunge, donde 2M representan 1 rep.
- Al terminar todas las repeticiones A1 correrá a la línea de meta (centro de la pista), **donde se quedará hasta el final del WOD.**
- El **resultado de A1** será el tiempo en el momento de cruzar la línea de meta (FINISH) o las reps acumuladas.
- Después habrá un descanso de 10 segundos antes del siguiente sprint.
- Se repetirá la misma estructura de trabajo, saliendo cada 2 minutos 1 atleta diferente, hasta que todos los atletas completan su sprint de trabajo.
- **Los atletas que terminan se quedan en la línea de meta. Los atletas que faltan por salir esperan en la línea de salida.**
- Los movimientos de cada bloque se mantienen pero el número de reps cambiará según el atleta.
- **A2** tendrá que completar:
 - o 9 repeticiones del gimnástico correspondiente a su categoría.
 - o 6 high box jump over
 - o 3 D-ball bear hug carry lunge
 - o 12 x2M de:
 - **[RX]** HSW donde 2M unbroken representan 1 rep
 - **[MASTER +140 | OPEN | ROOKIE]** Double DB OH walking lunge, donde 2M representan 1 rep
- **A3** seguirá con:
 - o 6 repeticiones del gimnástico correspondiente a su categoría.
 - o 3 high box jump over
 - o 12 D-ball bear hug carry lunge
 - o 9 x2M de:
 - **[RX | MASTER +140]** HSW donde 2M unbroken representan 1 rep
 - **[OPEN | ROOKIE]** Double DB OH walking lunge, donde 2M representan 1 rep

- **A4** terminará con
 - o 3 repeticiones del gimnástico correspondiente a su categoría.
 - o 12 high box jump over
 - o 9 D-ball bear hug carry lunge
 - o 6 x2M de:
 - **[RX]** HSW donde 2M unbroken representan 1 rep.
 - **[MASTER +140 | OPEN | ROOKIE]** Double DB OH walking lunge, donde 2M representan 1 re.
- El WOD terminará cuando A4 cruce la **línea de meta** (FINISH) o cuando se alcance el minuto **07:50**.
- **Todos los tramos de HSW y Walking Lunge se iniciarán detrás de la línea más cercana al rack, situada después de los slam balls. El tramo de IDA siempre será en dirección al centro de la pista, la VUELTA en dirección al rack.**
- **Walking lunge:** si el atleta queda a mitad del recorrido cuando suene el CAP será responsable de llevar las DBs hasta la línea de inicio del walking lunge durante los 10 segundos de descanso. Deberá dejar las DB en el punto donde las encontró listas para el siguiente atleta y dirigirse a la línea de meta lo antes posible.
- **Cajón:** en caso de tener que ajustar la altura, sólo lo podrá hacer el propio atleta, no el resto de compañeros de equipo.
- El **score** del WOD será la media de las posiciones obtenidas por los 4 atletas del equipo en sus respectivos bloques.
Cada bloque genera una clasificación independiente:
 - o El atleta del Bloque 1 se clasifica contra todos los atletas del Bloque 1.
 - o El atleta del Bloque 2 se clasifica contra todos los atletas del Bloque 2.
 - o El atleta del Bloque 3 se clasifica contra todos los atletas del Bloque 3.
 - o El atleta del Bloque 4 se clasifica contra todos los atletas del Bloque 4.
- La **puntuación final del equipo** será:
(Posición Bloque 1 + Posición Bloque 2 + Posición Bloque 3 + Posición Bloque 4) / 4

El equipo con menor media de posiciones tendrá mejor resultado.

Standards:

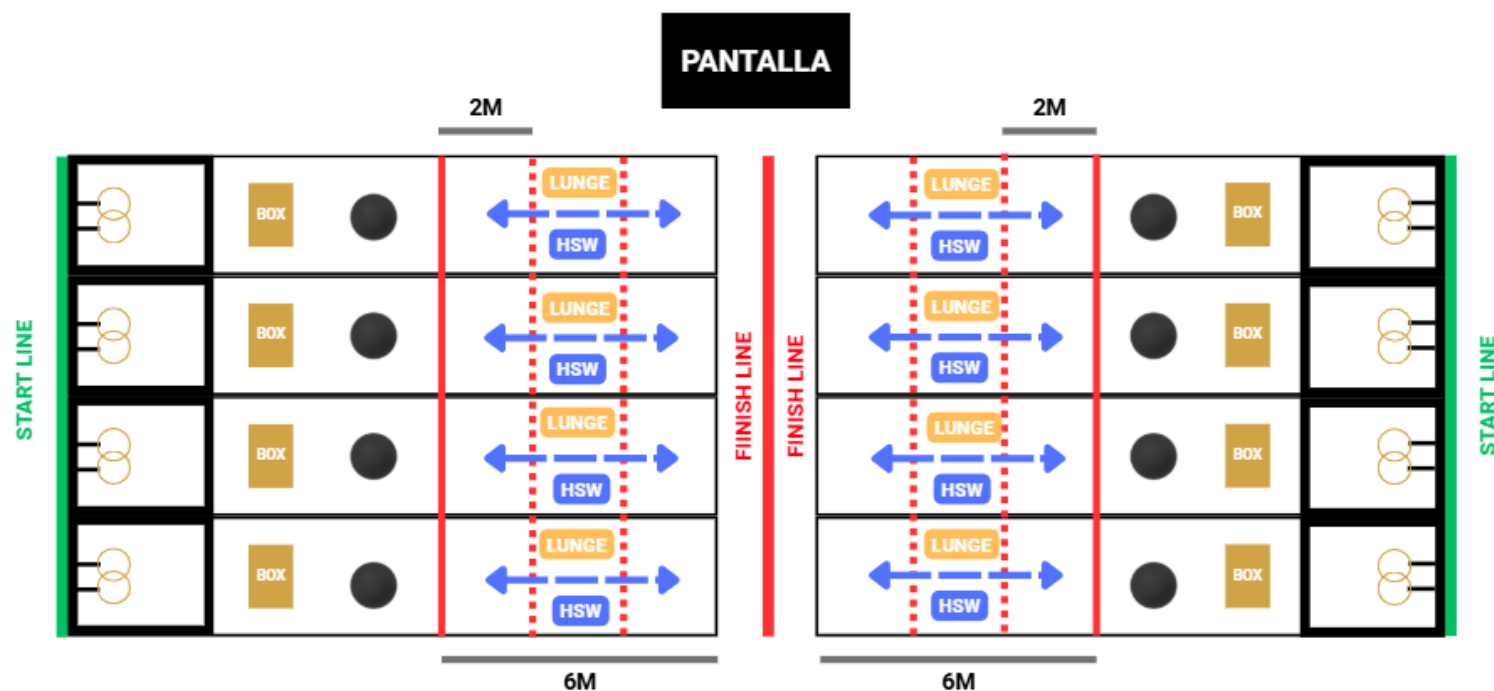
RING MUSCLE UP (RMU)	RING PULL UP
RX MASTER +140	OPEN ROOKIE MASTER +140
El movimiento consiste en, desde una posición suspendida en las anillas, impulsarse hacia arriba y continuar impulsándose hasta terminar en una posición de apoyo sobre las anillas. La REP comienza en posición de suspensión (suspendido verticalmente en las anillas con los codos completamente extendidos y los pies fuera del suelo). La REP termina en una posición de apoyo vertical (apoyado completamente con las manos en las anillas, con los codos extendidos y los hombros por encima o ligeramente delante de las manos). Es obligatorio pasar por alguna porción del DIP durante la transición y antes de bloquear arriba. No se permite que los pies sobrepasen la parte inferior de las anillas durante el kipping. No se permite soltar las manos de las anillas en ningún momento durante la REP; VIDEO: Strict RMU Kipping RMU Back Up Rise RMU	El movimiento consiste en, colgado de las anillas, impulsarse hacia arriba hasta que la barbilla sobrepase la línea inferior de las anillas. La REP comienza con el atleta suspendido verticalmente de las anillas, con los codos extendidos y los pies fuera del suelo. La REP termina con la barbilla del atleta por encima de la línea inferior de las anillas. No se permite soltar las manos de las anillas en ningún momento durante la REP; Se permite cualquier modalidad: estricto, kipping o butterfly. VIDEO: STRICT RING PU KIPPING RING PU BUTTERFLY RING PU

BOX JUMP OVER (HIGH)	D-BALL BEAR HUG LUNGE
TODAS LAS CATEGORÍAS	TODAS LAS CATEGORÍAS
El movimiento consiste en saltar desde una posición de pie hacia el otro lado de una caja y aterrizar allí. La REP comienza con el atleta de pie (ambos pies en contacto con el suelo) a un lado del cajón. La REP termina de pie (ambos pies en contacto con el suelo) en el otro lado del cajón. Para el salto los dos pies tienen que despegar del suelo a la vez y tocar el cajón arriba simultáneamente No se requiere extensión completa del atleta arriba del cajón Descenso libre (salto o step). Solo los pies pueden tocar la caja. No está permitido tocar el cuerpo por debajo de la línea de la cintura. VIDEO: BOX JUMP OVER BOX JUMP OVER (STEP DOWN)	El movimiento consiste en realizar zancadas mientras se sostiene el D-ball en posición de bear hug (abrazándolo entre la clavícula y la línea de la cintura). La REP comienza de pie, con las rodillas y las caderas extendidas, los pies alineados y sujetando el D-ball en posición de bear hug. La REP termina en la posición inicial. Marcar bien la rep, antes de soltar el D-ball. El D-ball debe estar por encima de la línea de la cintura durante toda la rep. Durante la repetición, una pierna debe avanzar, tocando el suelo con una rodilla. Es obligatorio alternar las piernas en cada repetición. No está permitido apoyarse en ninguna parte del cuerpo con los brazos ni las manos. En caso de no completar la repetición, no es obligatorio repetir el movimiento con la misma pierna. VIDEO: D-BALL BEAR HUG LUNGE

HANDSTAND WALK (HSW)	DOUBLE DB OVERHEAD WALKING LUNGE
RX MASTER +140	OPEN ROOKIE MASTER +140
El movimiento consiste en caminar únicamente con las manos, avanzando hacia adelante. La REP comienza con ambas manos claramente antes de la línea establecida como comienzo (SIN TOCARLA), solo con las manos en contacto con el suelo. La REP termina en la posición inicial, con ambas manos claramente después de la línea establecida como final (SIN TOCARLA). No se permite tocar el suelo con ninguna otra parte del cuerpo que no sean las manos durante el REP. VIDEO: HSW	El movimiento consiste en realizar zancadas mientras se camina hacia adelante llevando las mancuernas en posición de overhead. La REP comienza de pie, con las rodillas y las caderas extendidas y los pies alineados, con las mancuernas en posición overhead (por encima de la cabeza con los codos extendidos), con ambos pies claramente antes de la línea establecida como comienzo (SIN TOCARLA). La REP finaliza en la posición inicial. En la última rep para completar un tramo, los dos pies pasan claramente la línea establecida como final (SIN TOCARLA). Durante la repetición, se debe dar un paso hacia adelante, tocando el suelo con una rodilla. Durante la repetición, se pueden flexionar los codos, siempre que las mancuernas permanezcan por encima de la cabeza sin tocarla. Es obligatorio alternar las piernas en cada repetición. No está permitido apoyarse en ninguna parte del cuerpo con los brazos ni las manos. Se permiten pasos encadenados, siempre que el atleta pase por la posición inicial en algún momento. No se permiten pasos cortos entre repeticiones. En caso de NO REP, las mancuernas deben bajarse al suelo, volverse a cargar y continuar desde ese punto. VIDEO: DB OH WALKING LUNGE

Floor Plan:

WOD 5 | SÁBADO | PABELLÓN



LEGADO DEL BISONTE 2026 X ALPHA