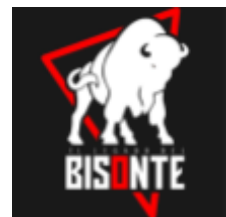


alpha



LEGADO DEL BISONTE

2026

WOD 6 - EQUIPOS

**DOMINGO MAÑANA – PABELLÓN
EVENTO INTERIOR**

FOR TIME - T.C: 08:00

RONDA 1
10/8 CAL ROW/BIKE SYNCHRO (4)*
10 SNATCH (1 ATH)

RONDA 2
10/8 CAL ROW/BIKE SYNCHRO (4)*
10 SNATCH SYNCHRO (2)

RONDA 3
10/8 CAL ROW/BIKE SYNCHRO (4)*
10 SNATCH SYNCHRO (3)

RONDA 4
10/8 CAL ROW/BIKE SYNCHRO (4)*
10 SNATCH SYNCHRO (4)

***CADA EQUIPO TENDRÁ 2 REMOS Y 2 BICIS.
LAS CALORÍAS LAS HARÁN TODOS A LA VEZ.
NO SE PUEDE PASAR AL SNATCH HASTA QUE TODOS ACABEN SUS CALORÍAS**

Flow:

- 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!** Da inicio la ronda 1 del WOD donde cada atleta se dirige a una de las máquinas para completar las **calorías** correspondientes.
- Los 4 atletas trabajarán en **sincro** hasta completar las calorías requeridas en cada máquina.
- Todos tendrán que terminar para que las reps cuenten, si algún atleta no termina sus calorías en tiempo, **contará como 0 reps**. Si se completan en todas las máquinas, **contará como 10 reps**.
- Sólo cuando los 4 terminen las calorías podrán pasar a la zona de las barras para completar las 10 repeticiones de **snatch**. Si alguno termina antes esperará al lado de las máquinas hasta que terminen todos.
- En la ronda 1 sólo trabajará 1 atleta a la vez haciendo snatch. Cambios libres entre ellos sin mínimos de reps por atleta.
- Repetirán la misma secuencia de movimientos 3 rondas más teniendo en cuenta que:
 - o **Ronda 2** - Los snatch serán sincronizados, con 2 atletas trabajando a la vez y dos descansando. Cambios libres.
 - o **Ronda 3** - Los snatch serán sincronizados, con 3 atletas trabajando a la vez y uno descansando. Cambios libres.
 - o **Ronda 4** - Los snatch serán sincronizados, con los 4 atletas trabajando a la vez.
- Los cambios entre atletas y barras serán libres pero no se podrá mover el material, deberá respetarse la posición de las barras en todo momento, con los atletas mirándose entre ellos.
- **Cada atleta tendrá que utilizar el peso correspondiente a su género (M o F).**
- Completadas todas las repeticiones, el equipo correrá a la **línea de meta** (CENTRO PISTA).
- El WOD terminará cuando el último integrante del equipo cruce la línea de meta (FINISH LINE) o cuando se alcance el minuto 8.
- El **resultado** será el tiempo en el momento de cruzar la línea de meta o las repeticiones acumuladas en **8 minutos**.
- Para este WOD cada equipo tendrá 2 remos, 2 bicis y 4 barras con los pesos correspondientes según composición del equipo.

Standards:

CALORÍAS ROW	CALORÍAS BIKE
TODAS LAS CATEGORÍAS	TODAS LAS CATEGORÍAS
El atleta rema en una máquina de remo estacionaria, con un objetivo definido. El contador debe estar a 0 (cero) antes de comenzar el ejercicio; esto es responsabilidad del atleta. La REP empieza con el atleta sentado en el remo con las manos fuera de las palas. La REP termina con el atleta sentado en el remo y el objetivo designado en la pantalla. Pueden sacar los pies de los apoyos antes de terminar pero no podrán levantarse. Es obligatorio remar sentado con ambos pies en contacto con las plataformas del ergómetro. Si se alcanza el time cap contarán las calorías que haya en la pantalla en ese momento (calorías roll-over no válidas). Si el atleta rema después de que se termine el tiempo se descontará 10 calorías, por cada palada fuera de tiempo. Referencia en caso de fallo: 1 caloría ATLETA M = 2 paladas / ATLETA F = 3 paladas SYNCHRO: Todo el equipo trabajando a la vez, cada atleta acumula sus calorías en la máquina.	El atleta pedalea en una bicicleta estática, hasta alcanzar un objetivo definido. El contador debe estar a 0 (cero) antes de comenzar el ejercicio; esto es responsabilidad del atleta. La REP empieza con el atleta sentado en la bicicleta y las manos fuera de las manillas. La REP termina con el atleta sentado en la bicicleta y el objetivo designado en la pantalla. Es obligatorio que el atleta esté sentado en la bicicleta en el momento en que el objetivo aparezca como alcanzado en la pantalla. Pueden sacar los pies de los apoyos antes de terminar pero no podrán levantarse. Si se alcanza el time cap contarán las calorías que haya en la pantalla en ese momento (calorías roll-over no válidas). Si el atleta pedalea después de que se termine el tiempo se descontarán 10 calorías, por cada pedalada fuera de tiempo. Referencia en caso de fallo: 1 caloría MASCULINO = 4 pedaladas / FEMENINO = 6 pedaladas SYNCHRO: Todo el equipo trabajando a la vez, cada atleta acumula sus calorías en la máquina.

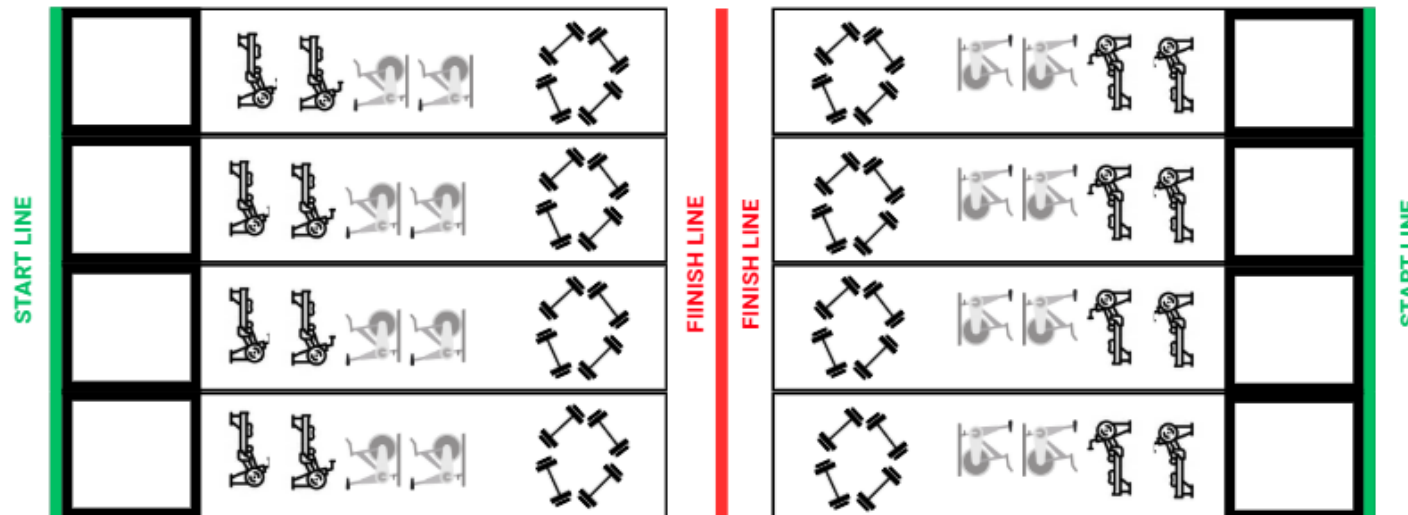
SNATCH
TODAS LAS CATEGORÍAS
El movimiento consiste en mover la barra desde el suelo hasta por encima de la cabeza en un movimiento fluido. La REP comienza con la barra en el suelo y las manos en contacto con ella. Si se utiliza una barra vacía o una barra con discos más pequeños que los estándar, cada repetición debe comenzar con la barra claramente por debajo de las rodillas La REP termina en la posición de bloqueo con triple extensión (rodillas, cadera y codos extendido), la barra por encima o ligeramente detrás de la cabeza (sin tocarla) y los pies alineados. Es obligatorio mover la barra, en un movimiento fluido, desde el suelo hasta la posición por encima de la cabeza. Sólo los pies tocan el suelo. Sólo las manos tocan la barra. No se permite el bouncing entre repeticiones consecutivas. Se permite cualquier modalidad de snatch: muscle, power, squat, split. SYNCHRO: Posición final. Extensión completa de los 4 atletas a la vez. VIDEO: MUSCLE SNATCH POWER SNATCH SQUAT SNATCH SPLIT SNATCH

Floor Plan:

WOD 6 | DOMINGO | PABELLÓN



PANTALLA



LEGADO DEL BISONTE 2026 X ALPHA