

# BSNT HYBRID

*Rulebook oficial de competición*

Este documento reúne el formato, workflow, sistema de puntuación y estándares de movimiento de los tres bloques de BSNT Hybrid: Strength Zone, Endurance Zone y Metcon Zone. El contenido está redactado para que el atleta pueda entender la prueba de forma clara y directa.

## 1. Warm Up Zone

---

La warm up zone es la zona previa a la Batalla. En ella, los atletas dispondrán de un espacio preparado con todo el material necesario para poder calendar de cara a la competición. Se podrá acceder a ella 15 minutos antes de comenzar el primer wod.

## 2. Strength Zone

---

### Workflow del bloque

El paso por la Strength Zone tiene una duración de 15 minutos, en los que están incluidas las transiciones de entrada y salida a pista.

El wod son 12 minutos y está dividido en 3 ventanas de 4 minutos. Durante este bloque, los dos miembros de la pareja deberán buscar sus mejores marcas válidas en tres levantamientos distintos.

- 0:00–4:00 · Deadlift – 5RM de cada atleta
- 4:00–8:00 · Back Squat – 3RM de cada atleta
- 8:00–12:00 · Bench Press – 1RM de cada atleta

Durante cada ventana, la pareja podrá organizarse libremente para cargar, descargar y gestionar los intentos de ambos atletas. Cada atleta podrá realizar los intentos que considere oportunos dentro del tiempo disponible.

Una vez finalizados los 12 minutos, los atletas deberán dejar la pista como la encontraron antes de pasar a la siguiente zona.

### Tiempo

- Tiempo total del bloque: 12 minutos
- Deadlift: 4 minutos
- Back Squat: 4 minutos
- Bench Press: 4 minutos

Importante: no es suficiente con iniciar el intento antes de que termine el tiempo. La última repetición válida deberá quedar completada dentro de la ventana correspondiente.

### WOD

Formato	For Load · 12 minutes total
0:00–4:00	Deadlift – Find a 5RM for each athlete
4:00–8:00	Back Squat – Find a 3RM for each athlete
8:00–12:00	Bench Press – Find a 1RM for each athlete

## Flow del bloque

- La pareja comienza en su estación de fuerza con todo el material asignado.
- En cada ventana de 4 minutos, ambos atletas deberán buscar su mejor marca válida en el levantamiento indicado.
- Los atletas podrán decidir el orden de sus intentos y modificar la carga libremente durante el tiempo disponible.
- Se permite subir o bajar el peso tantas veces como sea necesario.
- Al finalizar cada ventana, solo contará el mejor levantamiento válido de cada atleta en ese ejercicio.
- Una vez finalizada una ventana, el bloque pasa automáticamente al siguiente levantamiento.

## Cómo se puntúa

La puntuación del bloque será la suma total de kilos levantados por la pareja en sus mejores intentos válidos de cada ejercicio.

- Mejor Deadlift 5RM del Atleta 1 y del Atleta 2
- Mejor Back Squat 3RM del Atleta 1 y del Atleta 2
- Mejor Bench Press 1RM del Atleta 1 y del Atleta 2

**Fórmula de puntuación:** suma de los 6 mejores levantamientos válidos de la pareja.

## Estándares por movimiento

### Deadlift – 5RM

- La barra comienza en el suelo.
- Cada repetición deberá levantarse hasta una posición final con cadera y rodillas extendidas.
- Las 5 repeticiones deberán realizarse en formato touch and go obligatorio.
- No se permite reset completo entre repeticiones como si fueran singles independientes.
- La quinta repetición deberá estar completamente finalizada dentro del tiempo.
- Collar obligatorio.

### Back Squat – 3RM

- La barra comienza sobre la espalda del atleta desde rack.
- Cada repetición parte desde posición erguida.
- La cadera deberá situarse por debajo de la línea superior de la rodilla, rompiendo claramente el paralelo.
- La repetición finaliza con cadera y rodillas completamente extendidas.
- La tercera repetición deberá quedar completada dentro del tiempo.
- Collar obligatorio.

### Bench Press – 1RM

- La barra parte del soporte.
- El atleta deberá bajar la barra de forma controlada hasta tocar claramente el pecho.

- Después deberá empujar hasta finalizar con los codos completamente extendidos.
- No habrá comandos del juez.
- La repetición deberá quedar completada dentro del tiempo.
- Collar obligatorio.

### 3. Zona de recuperación 1

---

Es la zona de Descanso entre la zona de Strength y la zona de Endurance. En ella el atleta estará 15 minutos y podrá rehidratarse y descansar para afrontar la siguiente prueba.

### 4. Endurance Zone

---

#### Workflow del bloque

El paso por la Endurance Zone tiene una duración de 30 minutos, en los que están incluidas las transiciones de entrada y salida a pista

La tiene un time cap del wod es de 24 minutos.

El objetivo de la prueba es acumular el máximo número de metros posibles en row y bike, pero para poder comenzar a sumar metros en la bike, se han de correr antes 4.000 metros de Carrera.

- El bloque comienza obligatoriamente con 1 atleta en carrera y 1 atleta en remo.
- La carrera se realiza en un circuito de 500 metros por vuelta, por lo que el total será de 8 vueltas.
- En cada vuelta de 500 metros, los atletas podrán intercambiarse o podrá volver a correr el mismo atleta tantas veces como quiera.
- Si el mismo atleta repite vuelta, deberá tocar el remo antes de volver a salir a correr.
- Una vez completadas las 8 vueltas / 4.000 metros, se activa la bike y se suman metros en las dos máquinas.
- A partir de ese momento, ambos atletas sumarán metros en estas dos máquinas hasta llegar al time cap.

#### Tiempo

- Time cap total: 24 minutos.
- La carrera no tiene un cap independiente dentro del bloque.
- Cuanto antes termine la pareja los 4.000 metros de carrera, más tiempo tendrá para sumar metros en row y bike simultáneamente.

#### WOD

Formato	For Distance · 24 minutes
Fase inicial	4.000 m run + max distance on Row
Fase final	max distance Row + max distance Bike
Score	Total row meters + total bike meters

## Flow del bloque

- El bloque comienza con un atleta corriendo y otro atleta remando.
- La carrera se realiza en vueltas de 500 metros.
- Cada vez que se completa una vuelta de 500 metros, los atletas pueden intercambiar posiciones o puede continuar corriendo el mismo atleta.
- Si no se produce cambio, el atleta que llega de correr deberá tocar el remo antes de volver a salir a correr.
- Mientras la carrera no se haya completado, la puntuación en máquina solo se genera en el remo.
- Una vez completados los 4.000 metros, deja de haber carrera y se activa la fase final con un atleta en row y otro en bike.
- En esta segunda fase, los atletas podrán cambiarse entre máquinas tantas veces como quieran.
- Al llegar al minuto 24, se detiene el bloque y se contabilizan los metros finales de remo + bici.

## Cómo se puntúa

La puntuación del bloque será la suma total de metros acumulados en row y bike al finalizar el time cap de 24 minutos.

**Fórmula de puntuación:** metros de row + metros de bike.

- Los 4.000 metros de carrera no puntúan directamente.
- La carrera funciona como una fase obligatoria previa para desbloquear la bike.
- La estrategia del bloque consiste en completar la carrera lo más eficientemente posible para disponer de más tiempo en la fase final de acumulación de metros.

Ejemplo: carrera completada en 13:20, tiempo restante para máquinas 10:40, row final 3.480 m y bike final 2.150 m. Puntuación total del bloque: 5.630 metros.

## Estándares por movimiento

### Run

- La pareja deberá completar un total de 8 vueltas de 500 metros.
- Cada vuelta completada contará como 500 metros válidos.
- Los atletas podrán repartirse las vueltas libremente.
- Los cambios entre atletas solo podrán producirse al finalizar una vuelta de 500 metros.
- Si el mismo atleta continúa corriendo una nueva vuelta, deberá tocar el remo antes de volver a salir.

### Row

- El remo estará activo desde el inicio del bloque.
- Durante la primera fase, solo el remo acumula metros junto a la carrera.
- Una vez completados los 4.000 metros de carrera, el remo seguirá activo junto con la bike.
- Los atletas podrán cambiarse libremente en el remo según su estrategia.
- Solo contarán los metros registrados por la máquina dentro del time cap.

### Bike

- La bike solo se activa una vez completados los 4.000 metros de carrera.
- Una vez desbloqueada, un atleta trabajará en bike y el otro en row.
- Los atletas podrán cambiarse tantas veces como quieran durante esta fase.
- Solo contarán los metros registrados por la máquina dentro del time cap.

## 5. Zona de recuperación 2

---

Es la zona de Descanso entre la zona de Endurance y la zona de Metcon. En ella el atleta estará 15 minutos y podrá rehidratarse y descansar para afrontar la siguiente prueba.

## 6. Metcon Zone

---

### Workflow del bloque

El paso por la Metcon Zone tiene una duración de 15 minutos, en los que están incluidas las transiciones de entrada y salida a pista

La Wod tiene un time cap de 12 minutos. El objetivo del bloque es completar el siguiente trabajo en el menor tiempo posible: 21-14-7-14-21 de D-Ball Squat, Synchro Dumbbell Snatch y Burpee Box Jump Over.

- La pareja deberá completar todas las repeticiones en ese orden y respetando el mismo número de repeticiones en cada ronda.
- En D-Ball Squat solo trabaja un atleta cada vez y podrán cambiarse tantas veces como quieran.
- En Synchro Dumbbell Snatch trabajan los dos atletas a la vez y cada repetición solo contará cuando ambos cumplan el estándar sincronizado.
- En Burpee Box Jump Over solo trabaja un atleta cada vez y podrán cambiarse tantas veces como quieran.
- La pareja deberá completar todas las repeticiones de cada movimiento antes de pasar al siguiente.

Una vez finalizados los 12 minutos, los atletas deberán dejar la pista como la encontraron antes de salir de la zona.

### Tiempo

- Time cap total: 12 minutos.
- Si la pareja completa todo el trabajo antes del minuto 12, su score será el tiempo final.
- Si no completa el WOD dentro del time cap, su score será el número total de repeticiones completadas al llegar al minuto 12.

### WOD

Formato	For Time · Time cap: 12 minutes
Ronda 1	21 reps · D-Ball Squat 21 reps · Synchro Dumbbell Snatch 21 reps · Burpee Box Jump Over
Ronda 2	14 reps · D-Ball Squat 14 reps · Synchro Dumbbell Snatch 14 reps · Burpee Box Jump Over
Ronda 3	7 reps · D-Ball Squat 7 reps · Synchro Dumbbell Snatch 7 reps · Burpee Box Jump Over

Ronda 4	14 reps · D-Ball Squat 14 reps · Synchro Dumbbell Snatch 14 reps · Burpee Box Jump Over
Ronda 5	21 reps · D-Ball Squat 21 reps · Synchro Dumbbell Snatch 21 reps · Burpee Box Jump Over

## Cargas y alturas oficiales

Movimiento	Masculino	Femenino	Mixto
D-Ball Squat	50 kg	35 kg	Cada atleta con su carga correspondiente
Dumbbell Snatch	15 kg	10 kg	Cada atleta con su carga correspondiente
Burpee Box Jump Over	Caja media · 24" / 61 cm	Caja baja · 20" / 50,8 cm	Caja baja · 20" / 50,8 cm

## Flow del bloque

- La pareja comienza el bloque en su estación asignada.
- En D-Ball Squat, solo trabaja un atleta cada vez.
- En Burpee Box Jump Over, solo trabaja un atleta cada vez.
- En ambos movimientos, los atletas podrán cambiarse tantas veces como quieran.
- En Synchro Dumbbell Snatch, trabajan los dos atletas a la vez y la repetición solo cuenta cuando ambos llegan a la posición final válida.
- El bloque termina cuando se completa todo el WOD o se alcanza el minuto 12.

## Cómo se puntúa

- Si la pareja termina el WOD dentro del time cap: score = tiempo total empleado.
- Si la pareja no termina el WOD dentro del time cap: score = número total de repeticiones completadas al minuto 12.
- Solo contará la última repetición completamente válida antes del time cap.
- Si una repetición está en curso cuando suena el minuto 12 y no está terminada, no contará.

## Estándares por movimiento

### D-Ball Squat

- Solo un atleta trabaja cada vez.
- El atleta podrá transportar la D-Ball en bear carry o al hombro.
- La repetición contará cuando la cadera quede por debajo de la rodilla y la repetición finalice de forma controlada.
- Los atletas podrán cambiarse libremente tantas veces como quieran.

### Synchro Dumbbell Snatch

- Ambos atletas trabajan al mismo tiempo.

- Cada atleta utilizará la mancuerna correspondiente a su categoría.
- La repetición contará únicamente cuando ambos atletas lleguen a la posición final válida.
- La posición final válida será con mancuerna por encima de la cabeza, codos completamente extendidos, caderas completamente extendidas y rodillas completamente extendidas.
- El momento exacto de sincronización será la posición final arriba. Ese será el momento a partir del cual podrán bajar la mancuerna.

### **Burpee Box Jump Over**

- Solo un atleta trabaja cada vez.
- El atleta deberá completar el burpee con el pecho tocando claramente el suelo.
- Después podrá levantarse como quiera.
- A continuación deberá pasar al otro lado del cajón.
- El salto o paso sobre el cajón podrá hacerse del lado que el atleta elija.
- No será obligatorio extender la cadera encima del cajón.
- La repetición contará cuando el atleta haya pasado completamente al otro lado del cajón.