

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

El Triturador

CrossFit FRAGO #10, "NOLAN"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EE.UU.

01 Mayo 07

OPS 11
FRAGO 10 para OPOrd 01 — OP TRITURADOR

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organización de la Tarea: Anexo A

1. SITUACIÓN. Sin cambios.
2. MISIÓN
"NOLAN": Completar tantas rondas como sea posible en 20 minutos: 12 thrusters y 10 dominadas
3. EJECUCIÓN
 - a. Concepto de Operaciones.
 - (1) Intención. Completar tantas rondas de los ejercicios, lo más rápido posible de manera segura. Este es un entrenamiento de equipo de cuatro personas, con un tiempo específico. El propósito de este entrenamiento es desarrollar cohesión y estado físico de combate bajo condiciones de fatiga mediante la dificultad compartida, los desafíos y la competencia.
 - (2) Esquema de Maniobra. El pelotón se dividirá en tantos equipos de cuatro como sea posible. Cada equipo necesitará 2 latas de munición de .50 para los thrusters y dos barras de dominadas o dos juegos de anillas. Todos los equipos comenzarán al mismo tiempo. Una vez que cada soldado haya completado sus repeticiones requeridas de thrusters, pasará a las dominadas. Cada ejercicio debe completarse de 5

antes de pasar al siguiente, es decir, debes completar los 12 thrusters antes de comenzar con las 10 dominadas. Sin embargo, cada ejercicio puede dividirse en series como se desee, por ejemplo, dos series de 5 dominadas para completar las 10 requeridas, o una serie de 7 y otra de 5 thrusters para completar las 12. Si un soldado no puede completar las 10 dominadas por sí solo, se permitirá ayuda. Sin embargo, la ayuda se realizará apoyando la espalda de la persona que hace las dominadas, no sus pies, y solo puede proporcionarla un compañero de equipo que también esté realizando dominadas. La ayuda solo se permite para las dominadas.

- (3) Esfuerzo Principal. La seguridad de todo el personal y el desarrollo de la cohesión de la unidad y la aptitud de combate a través de desafíos y dificultades compartidas.
- (4) Estado Final. La finalización segura y exitosa de todos los ejercicios.

b. Instrucciones de Coordinación.

- (1) Organización del Equipo. Los líderes de escuadrón pueden organizar a sus soldados como deseen. Es una decisión de liderazgo sobre cómo desplegar mejor a cada soldado para cumplir la misión.
- (2) Escalado. El entrenamiento puede realizarse con equipo de PT o con equipo de combate completo, incluyendo chalecos con placas, dependiendo del nivel de condición física de tus soldados. El número de repeticiones puede aumentarse o disminuirse según el nivel de habilidad de tus tropas.
- (3) Puntuación. Se registra el número de rondas completadas por cada soldado en el equipo. La puntuación del equipo es la combinación de las rondas completadas por los cuatro soldados. Por ejemplo, si el soldado A completa 10 rondas, el soldado B completa 12 rondas, el soldado C completa 9 rondas y el soldado D completa 15 rondas, la puntuación del equipo será 46. El equipo o escuadrón que complete más rondas queda en primer lugar.
- (4) Thrusters con latas de munición de 25 mm. Por razones de seguridad, es imperativo que la lata de munición de 25 mm se levante del suelo con la técnica adecuada. La lata debe colocarse boca abajo en el suelo (de modo que la tapa de la lata esté en el suelo). Con la espalda en la posición correcta de levantamiento, el levantador levanta la lata hasta la posición de colgar, donde permanece invertida, con la tapa hacia el suelo. Desde la posición de colgar, limpia la lata hasta la posición de soporte (la posición inicial del thruster). Es durante esta transición, de colgar a la posición de soporte, que la lata rota 180 grados (para terminar con la tapa hacia arriba). Esta es la posición inicial para los thrusters.
- (5) Seguridad. Asegúrate de que todo el equipo sea revisado y esté en condiciones de uso antes de realizar el entrenamiento, y que todos los soldados sean competentes en los ejercicios requeridos. La seguridad es responsabilidad de todos los miembros.
- (6) Tareas de Seguimiento. El próximo entrenamiento requerirá una ruta de carrera de 400 metros, dos latas de munición de 25 mm y dos barras para dominadas o conjuntos de anillos para cada equipo de seis personas.

CF FRAGO #10, "NOLAN" (continuación...)

3. APOYO DE SERVICIO

a. Pesos del Equipamiento

Nomenclatura de Latas de Munición	Cantidad / Tamaño	Tipo	Peso	Contenido
Cartucho 25mm APFSDS-T	30 cartuchos	PA125	70 libras	Arena
Correa de nailon, tejido liso, tubular (anillos austeros)	NA	8305-21-111-5411	NA	NA
Mosquetón, Pitón de Montaña (anillos austeros)	12mm	8465-21-896-8280	NA	Mosquetón con cierre y rosca
Tubo de PVC de 1 ½ pulgada (anillos austeros)	8 pulgadas x 2 por anillo	Estándar	NA	NA

b. Requisitos de Equipamiento. Cada equipo de cuatro personas necesitará dos latas de munición de 25 mm y dos juegos de barras de dominadas o dos juegos de anillos (austeros o regulares).

c. Registro de Tiempo y Repeticiones. Un cronómetro para todos los equipos y un método de registro de las rondas de cada equipo.

4. COMANDO Y SEÑAL

a. Cronometrador/Registrador de Puntuación. Solo se requiere un cronometrador para todos los equipos. Todos los equipos de cuatro personas comienzan y terminan el entrenamiento al mismo tiempo. Se recomienda que al menos una persona por equipo inicie su cronómetro como respaldo en caso de que falle el cronómetro principal. También se requiere un método para registrar las rondas de cada soldado.

b. Instructor/Entrenador. Para asegurar la correcta realización del entrenamiento, el uso de la forma correcta de ejercicio, y la seguridad en la ejecución, un miembro designado del pelotón puede asumir este puesto.

Anexos:

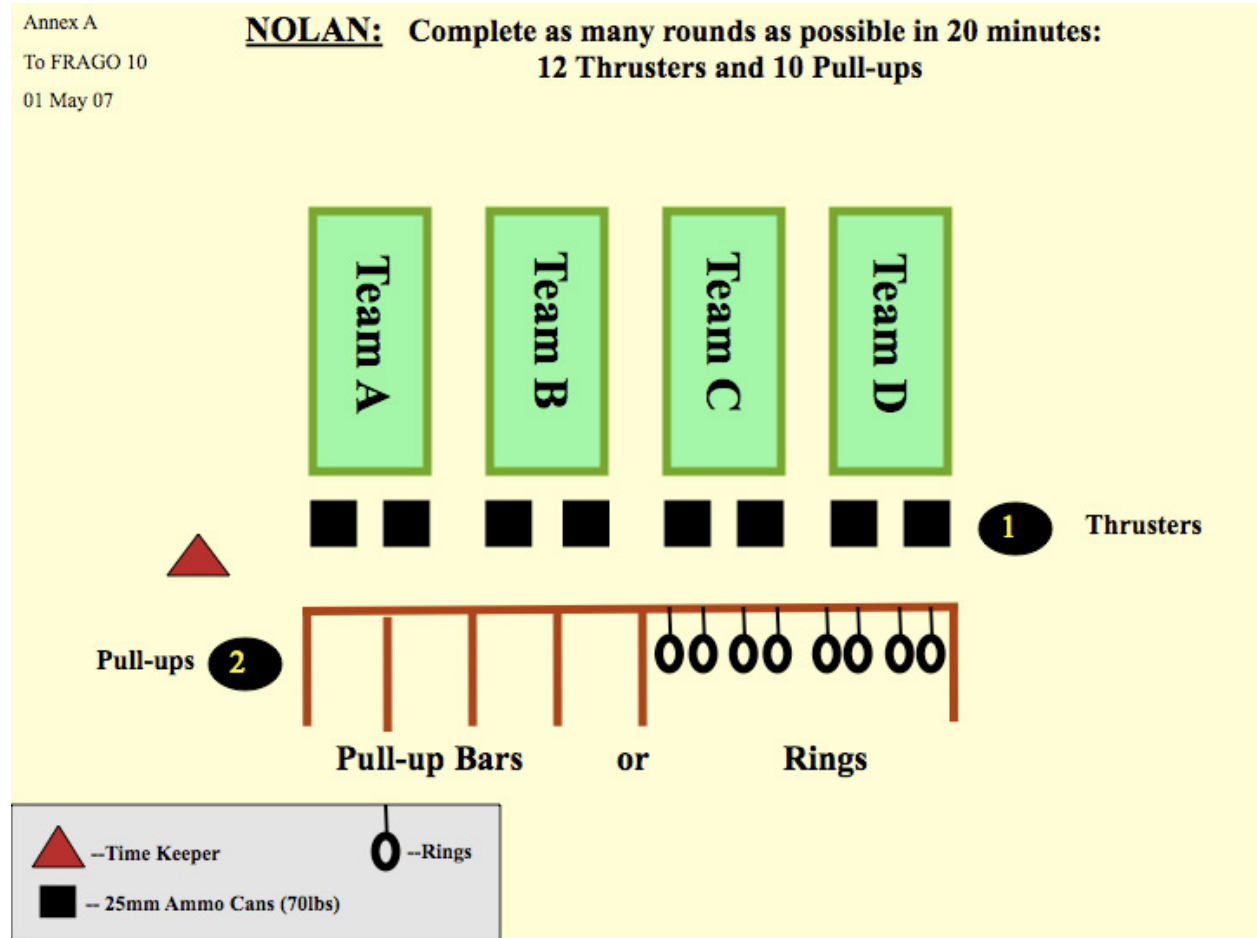
Anexo A Diagrama de Entrenamiento (A00)

Anexo B Equipamiento

Anexo C Ejercicios

CF FRAGO #10, "NOLAN" (continuación...)

Anexo A Diagrama de Entrenamiento (A00)



Anexo B Equipo



CF FRAGO #10, "NOLAN" (continuación...)

Anexo C Ejercicios

