

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

El Grinder

CrossFit FRAGO #6, "GOMEZ"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EE. UU.

01 Ene 07

OPS 07
FRAGO 06 al OPOrd 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organización de la Tarea: Anexo A

1. SITUACIÓN. Sin cambios.

2. MISIÓN
"Gomez": Completa tantas rondas como sea posible en 20 minutos: 10 thrusters, 8 pull-ups y una carrera de 150 metros.

3. EJECUCIÓN

a. Concepto de Operaciones

- (1) Intención. Completar tantas rondas de los ejercicios como sea posible en 20 minutos de manera segura. Este es un entrenamiento "específico en tiempo" para equipos de cuatro personas. El objetivo de este entrenamiento es desarrollar la cohesión y la aptitud física bajo condiciones de fatiga a través de la dificultad compartida, desafíos y competencia.
- (2) Esquema de Maniobra. El pelotón se dividirá en equipos de cuatro. Cada equipo necesitará dos latas de munición de 25mm (70 lbs) y dos barras de dominadas. Todos los equipos comenzarán al mismo tiempo. Cada ejercicio debe completarse antes de pasar al siguiente (los 10 thrusters deben completarse antes de comenzar los pull-ups, y los pull-ups deben completarse antes de comenzar la carrera). Los soldados pueden descansar en cualquier momento durante el entrenamiento. Cada soldado debe completar tantas rondas como pueda en los 20 minutos. El número total de 5

CF FRAGO #6, "GOMEZ" (continuación...)

Las rondas de cada miembro del equipo se sumarán para obtener la puntuación total del equipo. Por ejemplo, si el soldado A completa 12 rondas, el soldado B 15 rondas, el soldado C 13 y el soldado D 9, la puntuación total del equipo sería 49. No se permite asistencia en ningún momento.

- (3) Esfuerzo Principal. La seguridad de todo el personal y el desarrollo de la cohesión de la unidad y la aptitud para el 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 escuadra pueden organizar a sus soldados como deseen. Es una decisión de liderazgo sobre cómo desplegar mejor a cada soldado para cumplir la misión.
- (2) Elevación de Latas de Munición de 25mm. Por razones de seguridad, es imperativo que la lata de munición de 25mm se levante del suelo con la técnica adecuada. La lata de munición debe colocarse en el suelo boca abajo (de modo que la tapa de la lata esté en el suelo). Con la espalda recta en la posición adecuada de peso muerto, el levantador levanta la lata de munición hasta la posición colgante, donde permanece invertida, con la tapa hacia el suelo. Desde la posición colgante, limpia la lata de munición hasta la posición de rack (la posición de inicio del thruster). Es durante esta transición, de la posición colgante a la posición de rack, que la lata de munición gira 180 grados (para terminar con la tapa hacia arriba). Esta es la posición de inicio para los thrusters.
- (3) Escalado. El ejercicio se puede realizar en ropa de entrenamiento físico o con equipo de batalla completo, incluyendo chalecos con placas, dependiendo del nivel de condición física de los soldados. El número de repeticiones se puede aumentar o disminuir según el nivel de habilidad de las tropas.
- (4) Puntuación. La puntuación final de cada equipo se calculará usando las rondas completadas; no se contarán las rondas parciales. Por ejemplo, si al final de 20 minutos, una persona completa 12 rondas más 6 thrusters de la 13ª ronda, su puntuación sería 12. El equipo que tenga más rondas termina en primer lugar.
- (5) Seguridad. Asegúrese de que todo el equipo esté revisado y en condiciones de servicio antes de realizar el ejercicio y que todos los soldados sean competentes en los ejercicios requeridos. La seguridad es responsabilidad de cada miembro.
- (6) Tareas de Seguimiento. El próximo ejercicio requerirá una ruta de carrera de 200 metros y dos barras de dominadas por cada equipo de ocho personas.

CF FRAGO #6, "GOMEZ" (continuación...)

4. APOYO DE SERVICIO

a. Pesos del Equipamiento

Nomenclatura de Lata de Munición	Cantidad/Tamaño	Tipo/NSN	Peso	Contenido
Cartucho 25mm APFSDS-T	30 cartuchos	PA125	70 lbs	arena

- b. Requisitos de Equipamiento. Cada equipo de cuatro personas necesitará dos latas de munición de 25mm y dos barras de dominadas (Ref Anexo B).

5. COMANDO Y SEÑAL

- a. Temporizador/Registrador de Puntuación. Solo se requiere un cronometrador para todos los equipos. Todos los equipos 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 necesita un método para registrar las rondas de cada equipo.
- b. Instructor/Entrenador. Para asegurar la correcta ejecución del entrenamiento, el uso de la forma adecuada de ejercicio y la seguridad, un miembro designado del pelotón puede desempeñar este papel.

Anexos

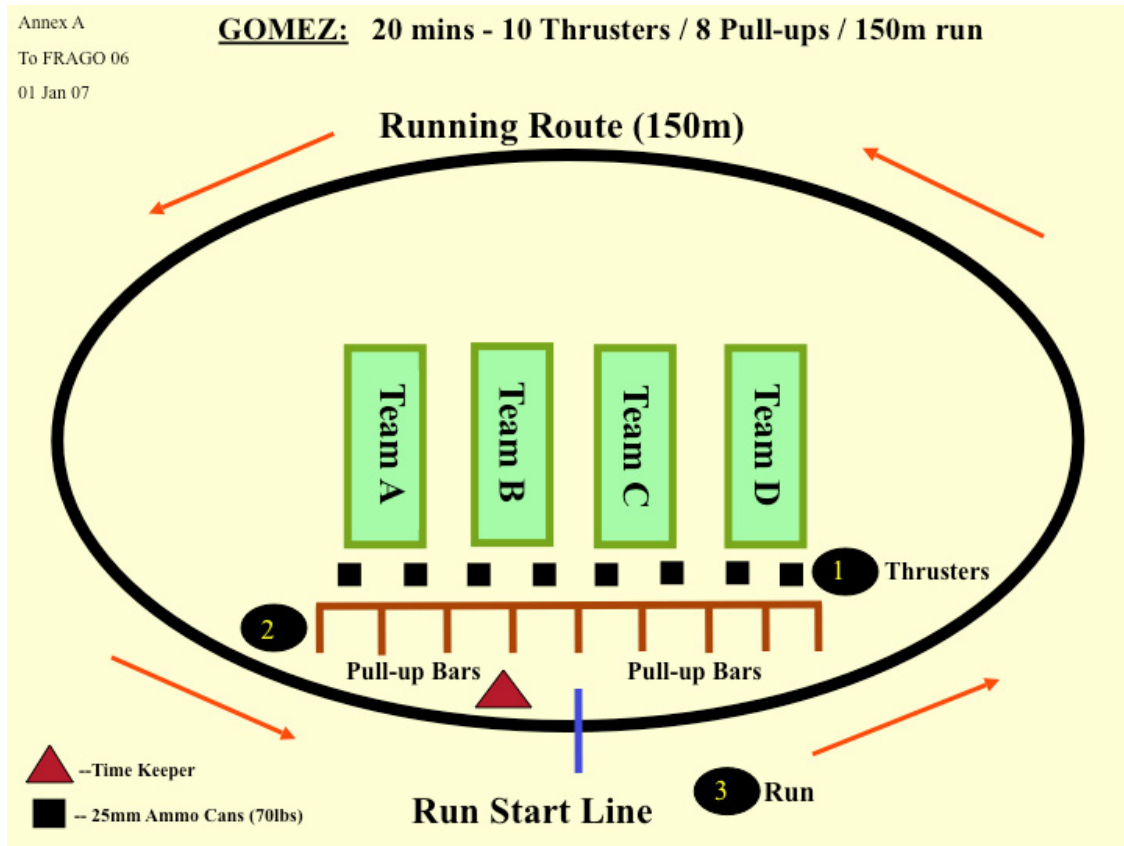
Anexo A Diagrama del entrenamiento (A00)

Anexo B Equipamiento

Anexo C Ejercicios

CF FRAGO #6, "GOMEZ" (continuación...)

Anexo A Diagrama del entrenamiento



Anexo B Equipamiento



CF FRAGO #6, "GOMEZ" (continuación...)

Anexo C Ejercicios

