



EL LEGADO DEL BIDENTE

2025

WOD 7

DOMINGO MAÑANA – MERCADO DE GANADOS



EQUIPOS [MMMFF – MMFF – MFFF]			
RX	MASTER 140	OPEN	ROOKIE
<u>AMRAP x 15:00</u> 7 WORM HANG CLEAN 7 RING MUSCLE UP (1 ATH) – WORM HOLD (3 ATH) 10 D-BALL OVER TRUNK (2 ATH)		<u>AMRAP x 15:00</u> 7 WORM HANG CLEAN 7 RING PULL UP (1 ATH) – WORM HOLD (3 ATH) 10 D-BALL OVER TRUNK (2 ATH)	



Flow:

- Los atletas entran en la pista, se dirigen a su juez para entregarle el scorecard y se sitúan junto al worm.
- Al sonido de **3,2,1 ¡GO!** El equipo inicia la primera ronda del AMRAP con los **7** Worm Hang Clean.
- Al terminar **1 atleta** se dirige a las anillas para empezar a acumular las **7** repeticiones de gimnásticos (modalidad según categoría), mientras el resto del equipo está sujetando el worm en **Worm Hold**. En caso de drop de Worm se tiene que levantar entre los 4 miembros del equipo.
 - **RX – MASTER 140:** Ring Muscle Up.
 - **OPEN – ROOKIE:** Ring Pull Up.
- Los relevos serán libres para esta parte, pero se tendrán que hacer siempre en el gusano.
- Finalizado el ejercicio en anillas, 2 atletas se dirigirán al Trunk situándose uno a cada lado para pasar **10** veces (**5 cada atleta**) el DBall por encima del Trunk. Mientras los otros 2 esperan en contacto con el gusano, tocándolo con alguna parte del cuerpo.
- Repetirán la misma secuencia de trabajo durante los **15** minutos que dura el WOD.



Standards:

WORM HANG CLEAN	WORM HOLD
TODAS LAS CATEGORÍAS	TODAS LAS CATEGORÍAS
El gusano debe estar debajo de las caderas con los brazos extendidos al comienzo de cada repetición; Se permite un clean desde el suelo, pero no es obligatorio, para comenzar una serie (sólo la primera rep de la serie); Desde ahí se debe subir el gusano al hombro; La REP es válida y se cuenta cuando el gusano llega al hombro y hay una extensión completa de rodillas y cadera. SYNCHRO: En la extensión completa de los 4 atletas.	El movimiento consiste en mantener el gusano en el hombro. El gusano se puede apoyar en el hombro o en back rack. En ningún momento el gusano puede tocar en el suelo con ninguna de sus partes. En ningún momento se podrá apoyar las manos debajo de la línea de la cadera. No serían válidas las REPs en las anillas si el gusano no está en esa posición.



RING MUSCLE UP	RING PULL UP	D-BALL OVER TRUNK
RX MASTER 140	OPEN ROOKIE	
El movimiento comienza colgados en las anillas con los brazos extendidos y pies fuera del suelo (hang); Obligatorio un DIP en la transición; Termina con los brazos extendidos y con los hombros sobre o ligeramente delante de las anillas; No está permitido Glide Kipping o Kipping Gimnástico - en ningún momento los pies pueden superar la altura de las anillas; En ningún momento se puede soltar las manos, en este caso los atletas deben bajarse de las anillas antes de iniciar el próximo RMU.	El movimiento comienza colgados de la barra con los brazos extendidos y los pies fuera del suelo (Hang); Subir hasta que la barbilla supere claramente la altura de la barra.	La Rep inicia y termina con el D-Ball tocando en el suelo. Pasa por arriba del tronco obligatoriamente. Los atletas pueden usar cualquier forma de subir el balón. Está permitido tanto Touch & Go como Drop & Go. La rep solo debe ser contabilizada cuando el D-Ball toca el suelo.



Scorecard: