



EL LEGADO DEL BISONTE

2025

**WOD 4 – “WORM FRAN”
SÁBADO TARDE – PABELLÓN**



EQUIPOS [MMMFF – MMFF – MFFF]			
RX	MASTER 140	OPEN	ROOKIE
	<p><u>FOR TIME – T.C: 06:00</u></p> <p>21 WORM THRUSTER 21 PULL UP SYNCHRO (2 ATH)</p> <p>-AVANZAN WORM-</p> <p>15 WORM THRUSTER 15 PULL UP SYNCHRO (2 ATH)</p> <p>-AVANZAN WORM-</p> <p>9 WORM THRUSTER 9 PULL UP SYNCHRO (2 ATH)</p>		<p><u>FOR TIME – T.C: 06:00</u></p> <p>18 WORM THRUSTER 18 PULL UP SYNCHRO (2 ATH)</p> <p>-AVANZAN WORM-</p> <p>12 WORM THRUSTER 12 PULL UP SYNCHRO (2 ATH)</p> <p>-AVANZAN WORM-</p> <p>6 WORM THRUSTER 6 PULL UP SYNCHRO (2 ATH)</p>



Flow:

- Los atletas entran en la pista, se dirigen a su juez para entregarle el scorecard y se sitúan en la **línea de salida** (debajo del rack).
- Al sonido de **3,2,1 ¡GO!** Se dirigirán al worm situado en medio de la pista, para completar **21** Worm Thruster (**ROOKIE: 18**)
- Terminados los thruster, 2 atletas irán hasta el rack para completar **21** Pull Up (PU) sincro (**ROOKIE: 18**). Los otros dos permanecerán en contacto con el gusano, tocándolo con cualquier parte del cuerpo.
- Al volver del rack, **los 4 atletas avanzarán el gusano** a la siguiente sección marcada con líneas (hacia adelante, en dirección al centro de la pista).
- Harán una segunda secuencia con **15** thruster – **15** Pull Up sincro (**ROOKIE: 12** Thruster – 12 PU).
- Y volverán a avanzar el gusano los 4.
- Y terminarán con una última tanda de **9** Thruster – **9** Pull Up sincro (**ROOKIE: 6** Thruster – 6 PU).
- El WOD terminará cuando se valide el último pull up. **En ese momento el juez parará el crono.**
- Los relevos serán libres, pero se tendrán que hacer siempre en el gusano. Los 2 atletas que no trabajan siempre esperan aquí, en contacto con el gusano, incluso en la última tanda de PU.



Standards:

WORM THRUSTER	PULL UP
TODAS LAS CATEGORÍAS	TODAS LAS CATEGORÍAS
<p>El movimiento comienza con el gusano sobre el hombro o entrando directamente a Squat Clean;</p> <p>Se realizará una sentadilla rompiendo el paralelo;</p> <p>En un movimiento continuo se debe pasar el gusano al hombro contrario; No es necesario extensión completa de codos;</p> <p>La REP es válida y se cuenta cuando el gusano llega al otro hombro de todos los atletas.</p> <p>Importante: no se puede doblar el cuello, el gusano pasa por encima de la cabeza.</p> <p>SYNCHRO: Cuando todos los atletas pasen el gusano de hombro.</p>	<p>El movimiento comienza colgados de la barra con los brazos extendidos y los pies fuera del suelo (Hang);</p> <p>Subir hasta que la barbilla supere claramente la altura de la barra.</p> <p>Se permite cualquier modalidad: estricto, kipping o butterfly.</p> <p>SYNCHRO: Barbilla de ambos atletas por encima de la barra a la vez.</p>



Scorecard:

WOD	4	JUDGE ID
CATEGORIA	RX	DJ
EVENTO	WORM FRANT SPRINT	
LOCAL	PABELLÓN	

TIEMPO AQUÍ SI TERMINA
JUDGE: Time (00:00) or SCORING: Reps

ID ATLETA

FOR TIME TIME CAP: 6:00

	RONDA 1	RONDA 2	RONDA 3
WORM THRUSTER	21 <input type="text" value="21"/>	15 <input type="text" value="57"/>	9 <input type="text" value="81"/>
PULL UP SYNCHRO (2 ATH)	21 <input type="text" value="42"/>	15 <input type="text" value="72"/>	9 <input type="text" value="90"/>
	AVANZA WORM	AVANZA WORM	TOMAR TIEMPO



FIRMA ATLETA

REVISÉ Y CONFIRMO QUE EL RESULTADO FINAL ES CORRECTO

PENALIZACIONES	APUNTAR AQUÍ N° TOTAL
Por penalización: Time: +10 seg Reps: -3	

CAP	X AQUÍ SI NO TERMINA
-----	----------------------