



# DIA 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 11 de novembro de 2016



### ELITE

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

#### EVENTOS 1 E 2 "PEG LEGS"

##### EVENTO 1 (200 pontos)

Três rounds por tempo de:

1 Pegboard Climb

50 Double-Unders

*Time cap: 6 minutos (0:00-6:00)*

Quando o relógio atingir 8:00...

##### EVENTO 2\* (100 pontos)

Por tempo:

75/50 Calories of Assault Bike

*Time cap: 4 minutos (8:00-12:00)*

\*Para o atleta atingir a pontuação correspondente a sua colocação no evento 2, deve-se atingir 75% do total de calorias prescritas.

#### NOTAS

Este evento começa com o atleta no ponto de partida. Ao sinal, o atleta irá correr para o *rig*, pegar as estacas, e fazer a primeira subida no *pegboard*.

Uma vez que tenha completado uma subida bem sucedida, eles vão realizar 50 *Double-Unders*, e repetir esta rotina por um total de três rounds. O árbitro irá anotar na súmula o tempo ou as repetições, do atleta, realizadas em 6 minutos.

Os atletas irão descansar depois de terem completado o primeiro evento, ou no *time cap* de 6 minutos, até o início do evento 2, que iniciará quando o relógio da arena atingir 8:00.

O evento 2 começará com o atleta sentado na *Assault Bikes*, que será colocada a 10 metros do ponto de partida. Ao sinal, pedalará, e deve permanecer sentado na bicicleta até que tenha alcançado as calorias prescritas, que é momento em que deverá correr para a chegada, a fim de parar o relógio. O árbitro indicará o momento que o atleta ultrapassou com os dois pés a linha de chegada.



# DIA 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 11 de novembro de 2016



### PADRÕES DE MOVIMENTO

#### Pegboard Climb

O atleta pode subir o *pegboard* utilizando as estacas a partir de uma posição suspensa, mas não pode subir nas estacas qualquer ponto. A subida é concluída quando ambas as estacas foram colocadas no topo da placa.

#### Double-Unders

A corda passa duas vezes sob os pés do atleta a cada salto. A corda pode girar tanto para a frente como para trás para a repetição contar.

#### Assault Bike

A *Assault Bike* marcará em calorias. Atleta deve ficar sentado até que o monitor mostre que o atleta atingiu o número prescrito de calorias.





# DIA 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 11 de novembro de 2016



### EVENTO 3 (200 pontos) "PRECISION"

Por tempo:

20 Squat Snatches (205lbs/135lbs)

\*Se o atleta falhar na tentativa, deve executar 10 Bar-Facing Burpees Over the Barbell antes da próxima tentativa de snatch.

*Time cap: 8 minutos*

### NOTAS

Este evento começa com o atleta no ponto de partida. Ao sinal, o atleta correrá para a barra de levantamento olímpico e começará os seus 20 Squats Snatches. Se o atleta falhar uma tentativa, deverá executar 10 Bar-Facing Burpees Over the Barbell antes de realizar a sua próxima tentativa de Squat Snatch. O relógio pára quando o atleta completar o seu Squat Snatch final e ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

### PADRÕES DE MOVIMENTO

#### Squat Snatch

Este movimento começa com a barra no chão. A barra deve ser movida em um movimento contínuo desde o chão até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - sobre a cabeça, a barra deve estar alinhada diretamente com os ombros, quadris e tornozelos, e o atleta deve passar pelo fundo do agachamento - a dobra dos quadris ultrapassa a parte superior do joelho. A barra pode não parar a sua trajetória para cima da cabeça em qualquer ponto, ou tocar em nenhuma parte do corpo acima do esterno (isto é, encostar a barra nos ombros ou na cabeça e pressionar para cima será considerado um no-rep). Apenas os pés podem tocar o chão durante o levantamento e o atleta não pode pisar fora da plataforma em qualquer momento durante o levantamento (ou seja, se o joelho do atleta tocar o chão, o levantamento é considerado um no-rep).



# DIA 2

## RIO DE JANEIRO

Sábado, 12 de novembro de 2016



### EVENTOS 4 E 5

#### "NO GUTS, NO GLORY"

#### EVENTO 4\* (100 pontos)

Row 2000 Metros (Homens) / Row 1500 Meters (Mulheres)

\*Para o atleta fazer o evento 5, deve atingir 1750 Metros (Homens) / 1250 Metros (Mulheres) no evento 4.

Quando o relógio atingir 8:00...

#### EVENTO 5 (200 pontos)

Por tempo:

15 Clean & Jerks (205lbs/135lbs)

10 Clean & Jerks (225lbs/145lbs)

5 Clean & Jerks (245lbs/155lbs)

*Time cap: 8 minutos (8:00-16:00)*

## NOTAS

### Evento 4

Este evento começa com o atleta sentado no Conceito 2 Erg - próximo do *rig*. Ao sinal, o atleta começará a remada de 2000 metros. O evento é finalizado quando o atleta atingir a distância prescrita no medidor.

### Evento 5

Este evento começa quando o relógio da arena marcar 8:00, e o atleta com uma mão segurando o Concept 2 Erg. Ao sinal, o atleta avançará para a sua barra e executará o número prescrito de Clean & Jerks. Quando o atleta termina as primeiras 15 reps com o peso prescrito, eles vão rolar a barra para a frente e adicionar peso - que serão empilhados nas suas posições. Em seguida, completará as 10 reps no próximo peso prescrito, antes de rolar a barra para a frente novamente e adicionar o peso adicional para os últimos cinco Clean & Jerks. Uma vez que o atleta tenha terminado todas as reps de Clean & Jerks correrá para a linha de chegada. O relógio para quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

## PADRÕES DE MOVIMENTO

### Rowing on Concept 2

O ergômetro Concept 2 será programado em metros. O atleta deve permanecer sentado até o monitor mostrar que a distância prescrita foi atingida em metros.



### Clean & Jerk

Este movimento começa com a barra no chão. A posição final do movimento é alcançada com êxito quando o atleta demonstrar o controle da barra sobre a cabeça em uma posição estendida - a barra deve estar sobre a cabeça diretamente alinhada com os ombros, quadris e tornozelos. Os atletas podem usar qualquer meio para levantar a carga sobre a cabeça.



## DIA 2 RIO DE JANEIRO

Sábado, 12 de novembro de 2016



### EVENTOS 6 (200 pontos) "BACK AND BIS"

Por tempo:

15/12 Muscle-Ups

9/6 Deadlifts (375lbs/255lbs)

12/9 Muscle-Ups

12/9 Deadlifts (325lbs/235lbs)

9/6 Muscle-Ups

15/12 Deadlifts (275lbs/215lbs)

*Time Cap: 10 Minutos*

### NOTAS

Este evento começa com o atleta sobre o ponto de partida. Ao sinal, o atleta correrá para as argolas e executará os *Muscle-Ups*. Após finalizar, o atleta avançará até a sua barra, que estará aproximadamente a 6-7 metros do *rig*, e iniciará os seus levantamentos. Ao terminar o número prescrito de *Deadlifts*, o atleta vai rolar a barra para a frente a aproximadamente 6 metros para a próxima estação, em seguida, correr de volta para as argolas para o seu próximo conjunto de *Muscle-Ups*. O atleta não pode retirar o peso da barra até que tenham terminado o conjunto anterior de *Muscle-Ups*. Uma vez que o atleta completa os seus *Muscle-Ups* da segunda rodada, volta para a barra, tira o conjunto de fora de plates, coloca as presilhas, e em seguida, começar a executar o próximo conjunto de deadlifts prescritos. Os atletas irão repetir esta sequência mais uma vez, e ao terminar o levantamento final do evento, correrá a chegada. O relógio parará quando o atleta ultrapassar com os pés a linha de chegada.

### PADRÕES DE MOVIMENTO

#### Deadlifts

O levantamento deve ser realizado com as mãos por fora dos joelhos. Sumo Deadlifts não são permitidos. A barra começa no chão e é levantada até o quadril. Os joelhos atingem a completa extensão com os ombros atrás da linha da barra. Os braços devem estar totalmente retos.

#### Muscle-ups

Na posição inicial o atleta deve ficar com os cotovelos totalmente estendidos. Na posição final o atleta deve estender completamente os cotovelos com os ombros diretamente acima dos punhos e cotovelos. Kipping é permitido, mas swings ou rolls não são permitidos. Se os calcanhairs subirem acima da parte inferior das argolas durante o Kip, é um no-rep. As argolas serão reguladas para uma altura fixa de 90 polegadas (M) e 86 polegadas (F) a partir do chão até a parte inferior das argolas. O atleta não pode ajustar a altura dos anéis.



# DIA 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 13 de novembro de 2016



### EVENTO 7 (200 pontos) "CIRCUS TRYOUTS"

Por tempo:

20 Metros Unbroken Handstand Walk

6/4 Legless Rope Climbs

20 Metros Unbroken Handstand Walk

\* Se qualquer parte do corpo do atleta diferente de suas mãos fizer contato com o chão antes de cruzar as duas linhas em toda a distância prescrita, ele deve retornar ao ponto de partida.

*Time cap: 8 minutos*

### NOTAS

Este evento começa com o atleta linha de partida. Ao sinal, o atleta deve caminhar com as mãos por cerca de 20 metros até o ponto designado. O atleta deve fazer a caminhada completa com as mãos, sem que qualquer outra parte de seu corpo faça contato com o solo; Se falhar, deve retornar ao ponto de partida e recomeçar a caminhada. Ao completar a caminhada ininterrupta de 20 metros, o atleta seguirá para a corda para o número prescrito de subidas na corda. Uma vez que tenham terminado o seu número prescrito *Legless Rope Climbs*, eles devem executar outra caminhada de 20 metros de volta a ponto de partida/chegada, sem tocar no chão com qualquer outra parte do corpo que não as mãos. O relógio pára quando o atleta ultrapassar a linha de chegada com as duas mãos.

### PADRÕES DE MOVIMENTO

#### Handstand Walk

O atleta inicia na linha de partida e anda o mais longe possível em suas mãos, sem os pés tocarem o chão. O atleta deve começar com os pés atrás da linha de largada e devem permanecer dentro da sua pista enquanto viajar para a frente. Se qualquer parte do corpo do atleta diferente de suas mãos fizer contato com o chão, o atleta deve voltar para o último ponto em que a sua mão estava no chão antes de qualquer outra parte do corpo ter tocado o chão.

#### Legless Rope Climbs

O atleta ascende a corda para tocar na viga transversal no topo do rig, sem fazer o uso de suas pernas. O atleta deve usar apenas as mãos para subir a corda, mas as pernas podem ser usadas na descida depois que duas mãos estiverem de volta na corda após a viga ter sido tocada. Saltar no começo de cada subida é permitido.



# DIA 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 13 de novembro de 2016



### EVENTO 8 (200 pontos) "LIMBO"

Por tempo:

20 Fat Bar Thrusters (135lbs/95lbs)

20 Bar Muscle-Ups

40 Fat Bar Shoulder to Overhead (135lbs/95lbs)

40 Toes to Bar

80 Wall Ball Shots (30/20 lbs)

40 Chest-to-Bar Pull-Ups

20-Meter Overhead Walking Lunges with Fat Bar (135lbs/95lbs)

*Time cap: 22 minutos*

### NOTAS

Este evento começa com o atleta no ponto de partida. Ao sinal, o atleta avançará cerca de 6-7 metros até a sua *Fat Bar* para começar o número prescrito de *Thrusters*. Ao completar o 20º *Thruster*, rolará a barra até 6-7 metros da estação designada, e depois prosseguirá até o *rig* para os *Bar Muscle-Ups*. Após finalizar, o atleta irá retornar a *Fat Bar* e executará o número prescrito de *Shoulder to Overhead*. Então, mais uma vez rola a sua barra até poucos metros de distância do *rig*. O atleta realizará seus *Toes to Bar*, e em seguida, passará para os *Wall Balls Shots*, e depois *Chest-to-Bar Pull-Ups*. Uma vez que tenha concluído a última repetição de *Chest-to-Bar Pull-Up*, rolará a barra de volta para a área designada - cerca de 1-2 metros do *rig*, e de lá começará os *Overhead Walking Lunges with Fat Bar* para o linha de chegada. O relógio pára quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

### PADRÕES DE MOVIMENTO

#### Fat Bar Thrusters

A barra na posição de front-rack se move a partir do fundo do agachamento para um posição completamente estendida sobre a cabeça. A dobra do quadril deve ultrapassar a parte superior dos joelhos. Um squat clean para iniciar o *thruuster* é permitido se a barra estiver no chão. No final do movimento, a barra deve estar sobre o centro do corpo com o quadril, joelhos e braços totalmente estendidos.

#### Bar Muscle-Ups

Na posição inferior, os cotovelos do atleta deve estar totalmente estendidos com os pés fora do chão. Na posição superior, os cotovelos também devem estar totalmente estendidos, enquanto o atleta suporta a si mesmo acima da barra com os ombros sobre ou na frente do barra. Os atletas devem passar por alguma parte da porção do dip para travar acima da barra. Kipping é permitido, mas swings ou rolls não são permitidos. Os calcanhares não podem subir acima da barra durante o kip.

#### Fat Bar Shoulder to Overhead

Este movimento inicia com a barra descansando nos ombros do atleta na posição de front-rack. A posição final do movimento é atingida com sucesso quando o atleta demonstrar controle da barra sobre a cabeça em uma posição completamente estendida - a barra sobre a cabeça diretamente alinhada com os ombros, o quadril e tornozelos.

#### Toes to Bar

No *toes to bar*, o atleta deve sair de uma posição totalmente pendurada e tocar com a ponta dos pés na barra de pull-up. Os dois pés devem fazer contato ao mesmo tempo com a barra no espaço entre as mãos. Os braços e o quadril devem estar completamente estendidos na posição inferior do movimento, e os calcanhares devem ser trazidos de volta para trás do plano vertical da barra de pull-up.



# DIA 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 13 de novembro de 2016



### Wall Ball Shots

A medicine ball deve ser tirada a partir do fundo do agachamento, com a dobra do quadril abaixo do joelho, e jogada para acertar o alvo especificado. A bola deve fazer contato com a face da frente do alvo. Se a bola atingir a borda inferior ou a superior do alvo ou não atingir o alvo, é um no-rep. A repetição é contada quando a bola tocar o alvo. Se a bola cair, deve parar completamente no chão, antes de o atleta poder pegá-la para a próxima repetição.

### Chest-to-Bar Pull-Ups

Na posição inicial, os cotovelos do atleta devem estar totalmente estendidos. Na posição final, o peito deve fazer contato claramente com a barra de pull-up. Qualquer estilo de chest-to-bar pull-up (strict, kipping, butterfly) é permitido, desde que esses padrões de movimento sejam cumpridos a cada repetição.

### Fat Bar Overhead Walking Lunges

Atleta deve segurar a barra sobre a cabeça antes de avançar para um lunge. Na parte inferior do lunge, o joelho deve tocar suavemente no chão da arena. Ambos os pés devem ser colocados na linha de partida antes do atleta iniciar os lunges prescritos. Se em algum momento o atleta deixar cair a barra ou levá-lo para o front-rack, o árbitro irá reiniciar do ponto do último lunge bem-sucedido.





# DAY 1

## RIO DE JANEIRO

Friday, November 11th, 2016



### ELITE

EVENTS BY SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

#### EVENTS 1 & 2 "PEG LEGS"

##### EVENT 1 (200 points)

Three rounds for time of:

1 Pegboard Climb

50 Double-Unders

*Time cap: 6 minutes (0:00-6:00)*

When the clock reaches 8:00...

##### EVENT 2\* (100 points)

For time:

75/50 Calories of Assault Bike

*Time cap: 4 minutes (8:00-12:00)*

\*For the the score on the event 2, the athlete should reaches 75% of total calories prescribed.

#### NOTES

This event begins with the athlete standing on the starting mat in the middle of the arena. At 3,2,1,Go! the athlete will run to the rig, pick up their pegs, and make their first pegboard ascent.

Once they've completed a successful ascent, they will perform 50 double-unders, and repeat this process for a total of three rounds. The judge will note their time or reps performed in 6 minutes on the scorecard.

Athletes will rest once they have completed the first event, or at the 6-minute time cap, until the start of Event 2. Event 2 will start when the arena clock reaches 8:00.

Event 2 will begin with the athletes seated on their Assault Bikes, which will be placed 10 meters from the starting mats in the middle of their assigned lane. At 3,2,1,Go! the athlete will begin pedaling. The athlete must remain seated on the Assault Bike until they have achieved the prescribed calories, at which time they must sprint back to the starting/finishing mat to stop the clock. The judge will note their event time as the time at which the athlete steps both feet onto the finishing mat.



# DAY 1

## RIO DE JANEIRO

Friday, November 11th, 2016



### MOVEMENT STANDARDS

#### Pegboard Climb

Athletes may ascend the pegboard utilizing the provided pegs from a hanging position – they may not stand on the pegs at any point. The ascent is complete when both pegs have been placed at the top of the board.

#### Double-Unders

This is the standard double-under in which the rope passes under the feet twice for each jump. The rope can spin forward or backward for the rep to count.

#### Assault Bike

The Assault Bike will be set for calories. Athlete must stay seated until the monitor shows that the athlete has reached the prescribed number of calories.





# DAY 1

## RIO DE JANEIRO

Friday, November 11th, 2016



### EVENT 3 (200 points) "PRECISION"

For time:  
20 Squat Snatches (205lbs/135lbs)

\*If an athlete fails an attempt, they must perform 10 Bar-Facing Burpees Over the Barbell before performing their next snatch attempt.

*Time cap: 8 minutes*

### NOTES

This event begins with the athlete on a starting mat in the center of the arena. At 3,2,1,Go! the athlete will sprint to the barbell and begin working toward completing their 20 squat snatches. If an athlete fails an attempt, they must perform 10 Bar-Facing Burpees Over the Barbell before performing their next snatch attempt. The clock stops when the athlete has completed their final squat snatch and stands with both feet on the starting/finishing mat.

### MOVEMENT STANDARDS

#### Squat Snatch

This movement begins with the barbell on the ground, and the athlete in a snatch set-up position. The barbell must be moved in one continuous motion from the floor to overhead position – the barbell overhead directly aligned over the shoulders, hips and ankles, and the athlete must pass through the bottom of a squat – crease of hips below the top of the knee. The barbell may not stop its upward descent to overhead at any point or touch the body higher than the sternum (i.e., touching the barbell to the shoulders or head and pressing will be deemed a no-rep). Only the feet may touch the ground during the lift and the athlete may not step off of the lifting platform at any time during the lift (i.e., if the athlete's knee touches the floor, the lift is a no-rep).



# DAY 2

## RIO DE JANEIRO

Saturday, November 12th, 2016



### EVENTS 4 & 5

#### "NO GUTS, NO GLORY"

##### EVENT 4\* (100 points)

Row 2000 Meters (Males) / Row 1500 Meters (Females)

\*The athlete must reach 1750 Meters (Males) / 1250 Meters (Females) in the event 4 to be able to perform the event 5.

When the running clock reaches 8:00...

##### EVENT 5 (200 points)

For time:

15 Clean & Jerks (205lbs/135lbs)

10 Clean & Jerks (225lbs/145lbs)

5 Clean & Jerks (245lbs/155lbs)

*Time cap: 8 minutes (8:00-16:00)*

### NOTES

#### Event 4

This event begins with the athlete seated on the Concept 2 erg toward the perimeter of the arena – closest to the rigs. At 3,2,1,Go! the athlete will begin rowing 2000 meters. This event is complete when the athlete reaches the prescribed meters.

#### Event 5

This event begins when the arena clock reaches 8:00, and with the athlete touching one hand to their Concept 2 erg. At 3,2,1,Go! the athlete will move forward to their barbell to begin accumulating the prescribed number of Clean & Jerks. When the athlete finishes the first 15 reps at the prescribed weight, they will roll the barbell forward and add weight – which will be stacked at their designated station. They will then complete 10 reps at the next prescribed weight before rolling the barbell forward again and adding the additional weight for their final five Clean & Jerks. Once the athlete has finished all of the prescribed Clean & Jerks he/she will sprint to the finishing mat. The clock stops when the athlete stands with both feet on the finishing mat.

### MOVEMENT STANDARDS

#### Rowing on Concept 2

The Concept 2 ergometers will be set for meters. Athlete must stay seated until the monitor shows that the athlete has reached the prescribed number of meters.



#### Clean & Jerk

This movement begins with the barbell on the ground. The top position will be successfully achieved when the athlete demonstrates control of the barbell in a fully extended overhead position – the barbell overhead directly aligned over the shoulders, hips and ankles. Athletes may use any means of getting the barbell overhead that they choose.



# DAY 2

## RIO DE JANEIRO

Saturday, November 12th, 2016



### EVENT 6 (200 points) "BACK AND BIS"

For time:

15/12 Muscle-Ups

9/6 Deadlifts (375lbs/255lbs)

12/9 Muscle-Ups

12/9 Deadlifts (325lbs/235lbs)

9/6 Muscle-Ups

15/12 Deadlifts (275lbs/215lbs)

*Time Cap: 10 Minutes*

### NOTES

This event begins with the athlete on the starting mat in the center of the arena. At 3,2,1,Go! the athlete will sprint to the rings and begin their muscle-ups. Upon completion of their final prescribed muscle-up, the athlete will advance to their barbell, which will be approximately 6-7 meters from the rig, to begin their deadlifts. Upon finishing the prescribed number of deadlifts, the athlete will roll the barbell forward approximately 6 meters to the next designated station, and then sprint back to the rings for their next set of muscle-ups. Athletes may not remove weight from the barbell until they have finished the preceding set of muscle-ups. Once the athlete completes their final muscle-up of the second round, they will return to the barbell, strip the outside set of plates, replace the collars, and then begin performing the next set of prescribed deadlifts. Athletes will repeat this sequence one more time, and upon finishing the final deadlift of the event, will sprint to their starting/finishing mat. The clock will stop when the athlete places both feet on their starting/finishing mat in the center of the arena.

### MOVEMENT STANDARDS

#### Deadlifts

The deadlift must be performed with the hands outside the knees. Sumo deadlifts are not allowed. Starting at the floor, the barbell is lifted until hips and knees reach full extension with the shoulders behind the barbell. The arms must be straight throughout.

#### Muscle-ups

In the bottom position the athlete must hang with fully extended elbows. At the top position the athlete must fully extend the elbows with the shoulder directly above the wrist and elbow. Kipping is allowed, but swings or rolls to support are not permitted. If the heels rise above the bottom of the rings during the kip, it is a no rep. Rings will be set at a fixed height of 90 inches (M) and 86 inches (F) from the top of the mat to the bottom of the rings. Athletes may not adjust the height of the rings.



# DAY 3

## RIO DE JANEIRO

Sunday, November 13th, 2016



### EVENT 7 (200 points) "CIRCUS TRYOUTS"

For time:

20-Meter Unbroken Handstand Walk

6/4 Legless Rope Climbs

20-Meter Unbroken Handstand Walk

\* If any portion of the athlete's body other than their hands makes contact with the ground before the athlete has crossed two lines across the prescribed distance, they must return to the starting mat, or the designated re-starting point at the rig (in the case of the final walk back to the starting/finishing mat).

*Time cap: 8 minutes*

### NOTAS

This event begins with the athlete on the starting mat at the center of the arena. At 3,2,1,Go! the athlete will handstand walk approximately 20 meters to the designated point in front of the rig. The athlete must make the full walk without any portion of their body other than their hands making contact with the ground; if they fail to do so they must return to the starting mat and start their attempt again from there. Upon completing the unbroken 20-meter handstand walk, the athlete will proceed to their rope for the prescribed number of Legless Rope Climbs. Once they have finished their prescribed number of legless rope climbs, they must perform another 20-meter handstand walk back to the starting/finishing mat without touching the ground with anything other than their hands. The clock stops when the athlete places both hands on the starting/finishing mat.

### MOVEMENT STANDARDS

#### Handstand Walk

Athletes will begin at the starting line and will walk as far as possible on their hands without their feet touching the ground. The athlete must start with their feet behind the start line and must stay within their lane as they travel forward. If any portion of the athlete's body other than their hands makes contact with the ground, they must return to the last point at which their hand was on the ground before any other body part touched.

#### Legless Rope Climbs

In the legless rope climb, the athlete ascends the rope to touch the cross beam at the top without the use of their legs. The athlete may only use their hands to climb the rope, but may use the legs on the descent after both hands are back on the rope after touching the cross beam. Jumping up to begin each ascent is permitted.



# DAY 3

## RIO DA JANEIRO

Sunday, November 13th, 2016



### EVENT 8 (200 points) "LIMBO"

For time:

20 Fat Bar Thrusters (135lbs/95lbs)

20 Bar Muscle-Ups

40 Fat Bar Shoulder to Overhead (135lbs/95lbs)

40 Toes to Bar

80 Wall Ball Shots (30lbs/20lbs)

40 Chest-to-Bar Pull-Ups

20-Meter Overhead Walking Lunges with Fat Bar (135lbs/95lbs)

*Time cap: 22 minutes*

### NOTES

This event begins with the athlete on the starting mat at the center of the arena. At 3,2,1,Go! the athlete will move forward approximately 6-7 meters to their Fat Barbell to begin the prescribed number of Thrusters. Upon completing their 20th Thruster, they will roll their barbell forward 6-7 meters to the designated station, and then proceed to the rig for Bar Muscle-Ups. Upon completion of their Bar Muscle-Ups, the athlete will return to their Fat Barbell and perform the prescribed number of Shoulder to Overhead repetitions. They will then roll their barbell forward another 6-7 meters so that it is just a couple meters away from the rig. The athlete will perform their Toes to Bar, then move to Wall Ball Shots, and then Chest-to-Bar Pull-Ups. Once they've completed their final Chest-to-Bar Pull-Up, they will roll the barbell back to the designated area - approximately 1-2 meters from the rig, and from there will begin their Overhead Walking Lunges back to the starting/finishing mat. The clock stops when the athlete steps both feet on the starting/finishing mat with the barbell still supported overhead.

### MOVEMENT STANDARDS

#### Fat Bar Thrusters

This is a standard barbell thruster in which the barbell moves from the bottom of a squat with the barbell in the front rack position to full lockout overhead. The hip crease must pass below the knees. A squat clean into the thruster is allowed if the bar is on the ground. At the top, the barbell must be over the center of the body with the hips, knees and arms fully extended.

#### Bar Muscle-Ups

In the bottom position the athlete's elbows must be fully extended with their feet off the ground. In the top position, the elbows must be fully locked out while the athlete supports himself or herself above the bar with the shoulders over or in front of the bar. Athletes must pass through some portion of a dip to lockout over the bar. Kipping the muscle-up is acceptable, but pullovers, rolls to support or glide kips are not permitted. The heels may not rise above the height of the bar during the kip.



# DAY 3

## RIO DE JANEIRO

Sunday, November 13th, 2016



### Fat Bar Shoulder to Overhead

This movement begins with the barbell in the front-rack position resting on the athlete's shoulders. The top position will be successfully achieved when the athlete demonstrates control of the barbell in a fully extended overhead position – the barbell overhead directly aligned over the shoulders, hips and ankles.

### Toes to Bar

In the toes to bar, the athlete must go from a full hang to having the toes touch the pull-up bar. Both feet must be in contact with the bar at the same time, inside the hands. The arms and hips must be fully extended at the bottom, and the heels must be brought back behind the vertical plane of the pull-up bar.

### Wall Ball Shots

The medicine ball must be taken from the bottom of a squat, hip crease below the knee, and thrown to hit the specified target. The ball must make contact with the front-face of the target. If the ball hits the bottom or top edge of the target or does not hit the target at all, it is a no rep. The rep is counted when the ball makes contact with the target. If the ball is dropped, it must come to a full stop on the ground before the athlete may pick it up for the next rep.

### Chest-to-Bar Pull-Ups

In the bottom position the athlete's elbows must be fully extended. In the top position the athlete's chest must make clear contact with the pull-up bar. Any style of chest-to-bar pull-up (strict, kipping, butterfly) is allowed so long as these requirements are met on every repetition.

### Fat Bar Overhead Walking Lunges

Athlete must support the axle bar overhead before moving forward into a lunge. At the bottom of the lunge the trailing knee must gently touch the arena floor. Both feet must be placed on the starting/finishing mat before the athlete is deemed to have completed the prescribed lunge. If at any point the athlete drops the axle bar or brings it down from overhead, the judge will restart them at the point of their last successful lunge.





# DIA 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 11 de novembro de 2016



### RX

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

#### EVENTOS 1 E 2 "PEG LEGS"

##### EVENTO 1 (200 pontos)

Três rounds por tempo de:

10/7 Peg Pull-Ups

50 Double-Unders

*Time cap: 6 minutos (0:00-6:00)*

Quando o relógio atingir 8:00...

##### EVENTO 2\* (100 pontos)

Por tempo:

75/50 Calories of Assault Bike

*Time cap: 4 minutos (8:00-12:00)*

#### NOTAS

Este evento começa com o atleta no ponto de partida. Ao sinal, o atleta irá para o rig e começa os *Peg Pull-Ups*. As estacas serão pré-definidas a uma altura de 4-6 polegadas acima do alcance de pé do atleta. O atleta deve pular para as estacas e, em seguida, executar o número prescrito de repetições - garantindo que as estacas estão abaixo da altura da clavícula do atleta para cada repetição bem sucedida. Uma vez que tenha completado o número prescrito de *Peg Pull-Ups*, irá executar 50 double-unders, e repetir este processo por um total de três rodadas. O árbitro vai anotar o tempo ou repetições realizadas em 6 minutos na súmula.

Os atletas irão descansar depois de terem completado o primeiro evento, ou no *time cap* de 6 minutos, até o início do evento 2, que iniciará quando o relógio da arena atingir 8:00.

O evento 2 começará com o atleta sentado na *Assault Bikes*, que será colocada a 10 metros do ponto de partida. Ao sinal, pedalará, e deve permanecer sentado na bicicleta até que tenha alcançado as calorias prescritas, que é momento em que deverá correr para a chegada, a fim parar o relógio. O árbitro indicará o momento que o atleta ultrapassou com os dois pés a linha de chegada.



# DIA 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 11 de novembro de 2016



### PADRÕES DE MOVIMENTO

#### Peg Pull-Ups

Para os peg pull-ups, as estacas serão pré-definidos pelo atleta e o seu árbitro a uma altura 4-6 polegadas acima do alcance do atleta. Cada repetição bem sucedida começará da posição inferior, onde os cotovelos do atleta devem estar completamente estendidos e seus pés suspensos. Na posição superior, a clavícula do atleta deve estar claramente acima das estacas.

#### Double-Unders

A corda passa duas vezes sob os pés do atleta a cada salto. A corda pode girar tanto para a frente como para trás para a repetição contar.

### Assault Bike

A *Assault Bike* marcará em calorias. Atleta deve ficar sentado até que o monitor mostre que o atleta atingiu o número prescrito de calorias.





# DIA 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 11 de novembro de 2016



### EVENTO 3 (200 pontos) "PRECISION"

Por tempo:

20 Squat Snatches (165lbs/115lbs)

\*Se o atleta falhar na tentativa, deve executar 10 Bar-Facing Burpees Over the Barbell antes da próxima tentativa de snatch.

*Time cap: 8 minutos*

### NOTAS

Este evento começa com o atleta no ponto de partida. Ao sinal, o atleta correrá para a barra de levantamento olímpico e começará os seus 20 Squats Snatches. Se o atleta falhar uma tentativa, deverá executar 10 Bar-Facing Burpees Over the Barbell antes de realizar a sua próxima tentativa de Squat Snatch. O relógio pára quando o atleta completar o seu Squat Snatch final e ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

### PADRÕES DE MOVIMENTO

#### Squat Snatch

Este movimento começa com a barra no chão. A barra deve ser movida em um movimento contínuo desde o chão até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - sobre a cabeça, a barra deve estar alinhada diretamente com os ombros, quadris e tornozelos, e o atleta deve passar pelo fundo do agachamento - a dobra dos quadris ultrapassa a parte superior do joelho. A barra pode não parar a sua trajetória para cima da cabeça em qualquer ponto, ou tocar em nenhuma parte do corpo acima do esterno (isto é, encostar a barra nos ombros ou na cabeça e pressionar para cima será considerado um no-rep). Apenas os pés podem tocar o chão durante o levantamento e o atleta não pode pisar fora da plataforma em qualquer momento durante o levantamento (ou seja, se o joelho do atleta tocar o chão, o levantamento é considerado um no-rep).



# DIA 2

## RIO DE JANEIRO

Sábado, 12 de novembro de 2016



### EVENTOS 4 E 5

#### "NO GUTS, NO GLORY"

#### EVENTO 4\* (100 pontos)

Row 2000 Metros (Homens) / Row 1500 Meters (Mulheres)

Quando o relógio atingir 8:00...

#### EVENTO 5 (200 pontos)

Por tempo:

15 Clean & Jerks (165lbs/115lbs)

10 Clean & Jerks (185lbs/125lbs)

5 Clean & Jerks (205lbs/135lbs)

*Time cap: 8 minutos (8:00-16:00)*

## NOTAS

### Evento 4

Este evento começa com o atleta sentado no Conceito 2 Erg - próximo do *rig*. Ao sinal, o atleta começará a remada de 2000 metros. O evento é finalizado quando o atleta atingir a distância prescrita no medidor.

### Evento 5

Este evento começa quando o relógio da arena marcar 8:00, e o atleta com uma mão segurando o Concept 2 Erg. Ao sinal, o atleta avançará para a sua barra e executará o número prescrito de Clean & Jerks. Quando o atleta termina as primeiras 15 reps com o peso prescrito, eles vão rolar a barra para a frente e adicionar peso - que serão empilhados nas suas posições. Em seguida, completará as 10 reps no próximo peso prescrito, antes de rolar a barra para a frente novamente e adicionar o peso adicional para os últimos cinco Clean & Jerks. Uma vez que o atleta tenha terminado todas as reps de Clean & Jerks correrá para a linha de chegada. O relógio para quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

## PADRÕES DE MOVIMENTO

### Rowing on Concept 2

O ergômetro Concept 2 será programado em metros. O atleta deve permanecer sentado até o monitor mostrar que a distância prescrita foi atingida em metros.



### Clean & Jerk

Este movimento começa com a barra no chão. A posição final do movimento é alcançada com êxito quando o atleta demonstrar o controle da barra sobre a cabeça em uma posição estendida - a barra deve estar sobre a cabeça diretamente alinhada com os ombros, quadris e tornozelos. Os atletas podem usar qualquer meio para levantar a carga sobre a cabeça.



# DIA 2

## RIO DE JANEIRO

Sábado, 12 de novembro de 2016



### EVENTOS 6 (200 pontos) "BACK AND BIS"

Por tempo:

9/4 Muscle-Ups

9 Deadlifts (275lbs/185lbs)

7/3 Muscle-Ups

15 Deadlifts (245lbs/165lbs)

5/2 Muscle-Ups

21 Deadlifts (225lbs/145lbs)

*Time Cap: 10 Minutos*

### NOTAS

Este evento começa com o atleta sobre o ponto de partida. Ao sinal, o atleta correrá para as argolas e executará os *Muscle-Ups*. Após finalizar, o atleta avançará até a sua barra, que estará aproximadamente a 6-7 metros do *rig*, e iniciará os seus levantamentos. Ao terminar o número prescrito de *Deadlifts*, o atleta vai rolar a barra para a frente a aproximadamente 6 metros para a próxima estação, em seguida, correr de volta para as argolas para o seu próximo conjunto de *Muscle-Ups*. O atleta não pode retirar o peso da barra até que tenham terminado o conjunto anterior de *Muscle-Ups*. Uma vez que o atleta completa os seus *Muscle-Ups* da segunda rodada, volta para a barra, tira o conjunto de fora de plates, coloca as presilhas, e em seguida, começar a executar o próximo conjunto de deadlifts prescritos. Os atletas irão repetir esta sequência mais uma vez, e ao terminar o levantamento final do evento, correrá a chegada. O relógio parará quando o atleta ultrapassar com os pés a linha de chegada.

### PADRÕES DE MOVIMENTO

#### Deadlifts

O levantamento deve ser realizado com as mãos por fora dos joelhos. Sumo Deadlifts não são permitidos. A barra começa no chão e é levantada até o quadril. Os joelhos atingem a completa extensão com os ombros atrás da linha da barra. Os braços devem estar totalmente retos.

#### Muscle-ups

Na posição inicial o atleta deve ficar com os cotovelos totalmente estendidos. Na posição final o atleta deve estender completamente os cotovelos com os ombros diretamente acima dos punhos e cotovelos. Kipping é permitido, mas swings ou rolls não são permitidos. Se os calcanhairs subirem acima da parte inferior das argolas durante o Kip, é um no-rep. As argolas serão reguladas para uma altura fixa de 90 polegadas (M) e 86 polegadas (F) a partir do chão até a parte inferior das argolas. O atleta não pode ajustar a altura dos anéis.



# DIA 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 13 de novembro de 2016



### EVENTO 7 (200 pontos) "CIRCUS TRYOUTS"

Por tempo:

20 Metros Handstand Walk

8/6 Rope Climbs

20 Metros Handstand Walk

*Time cap: 8 minutos*

#### NOTAS

Este evento começa com o atleta linha de partida. Ao sinal, o atleta deve caminhar com as mãos por cerca de 20 metros até o ponto designado. Ao completar a caminhada de 20 metros, o atleta seguirá para a corda para o número prescrito de subidas na corda. Uma vez que tenham terminado o seu número prescrito *Rope Climbs*, eles devem executar outra caminhada de 20 metros de volta a ponto de partida/chegada. O relógio pára quando o atleta ultrapassar a linha de chegada com as duas mãos.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Handstand Walk

O atleta inicia na linha de partida e anda o mais longe possível em suas mãos, sem os pés tocarem o chão. O atleta deve começar com os pés atrás da linha de largada e devem permanecer dentro da sua pista enquanto viajar para a frente. Se qualquer parte do corpo do atleta diferente de suas mãos fizer contato com o chão, o atleta deve voltar para o último ponto em que a sua mão estava no chão antes de qualquer outra parte do corpo ter tocado o chão.

##### Rope Climbs

O atleta ascende a corda para tocar na viga transversal no topo do rig. O atleta pode usar qualquer método para subir ou descer da corda. Saltar no começo de cada subida é permitido.



# DIA 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 13 de novembro de 2016



### EVENTO 8 (200 pontos) "LIMBO"

Por tempo:

20 Fat Bar Thrusters (115lbs/75lbs)

10 Bar Muscle-Ups

40 Fat Bar Shoulder to Overhead (115lbs/75lbs)

20 Toes to Bar

60 Wall Ball Shots (20lbs/16lbs to 10' Target)

30 Chest-to-Bar Pull-Ups

20-Meter Overhead Walking Lunges with Fat Bar (115lbs/75lbs)

*Time cap: 15 minutos*

### NOTAS

Este evento começa com o atleta no ponto de partida. Ao sinal, o atleta avançará cerca de 6-7 metros até a sua *Fat Bar* para começar o número prescrito de *Thrusters*. Ao completar o *20º Thruster*, rolará a barra até 6-7 metros da estação designada, e depois prosseguirá até o *rig* para os *Bar Muscle-Ups*. Após finalizar, o atleta irá retornar a *Fat Bar* e executará o número prescrito de *Shoulder to Overhead*. Então, mais uma vez rola a sua barra até poucos metros de distância do *rig*. O atleta realizará seus *Toes to Bar*, e em seguida, passará para os *Wall Balls Shots*, e depois *Chest-to-Bar Pull-Ups*. Uma vez que tenha concluído a última repetição de *Chest-to-Bar Pull-Up*, rolará a barra de volta para a área designada - cerca de 1-2 metros do *rig*, e de lá começará os *Overhead Walking Lunges with Fat Bar* para o linha de chegada. O relógio pára quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

### PADRÕES DE MOVIMENTO

#### Fat Bar Thrusters

A barra na posição de front-rack se move a partir do fundo do agachamento para um posição completamente estendida sobre a cabeça. A dobra do quadril deve ultrapassar a parte superior dos joelhos. Um *squat clean* para iniciar o *thruuster* é permitido se a barra estiver no chão. No final do movimento, a barra deve estar sobre o centro do corpo com o quadril, joelhos e braços totalmente estendidos.

#### Bar Muscle-Ups

Na posição inferior, os cotovelos do atleta deve estar totalmente estendidos com os pés fora do chão. Na posição superior, os cotovelos também devem estar totalmente estendidos, enquanto o atleta suporta a si mesmo acima da barra com os ombros sobre ou na frente do barra. Os atletas devem passar por alguma parte da porção do *dip* para travar acima da barra. *Kipping* é permitido, mas *swings* ou *rolls* não são permitidos. Os calcanheres não podem subir acima da barra durante o *kip*.



# DIA 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 13 de novembro de 2016



### Fat Bar Shoulder to Overhead

Este movimento inicia com a barra descansando nos ombros do atleta na posição de front-rack. A posição final do movimento é atingida com sucesso quando o atleta demonstrar controle da barra sobre a cabeça em uma posição completamente estendida - a barra sobre a cabeça diretamente alinhada com os ombros, o quadril e tornozelos.

### Toes to Bar

No toes to bar, o atleta deve sair de uma posição totalmente pendurada e tocar com a ponta dos pés na barra de pull-up. Os dois pés devem fazer contato ao mesmo tempo com a barra no espaço entre as mãos. Os braços e o quadril devem estar completamente estendidos na posição inferior do movimento, e os calcanhares devem ser trazidos de volta para trás do plano vertical da barra de pull-up.

### Wall Ball Shots

A medicine ball deve ser tirada a partir do fundo do agachamento, com a dobra do quadril abaixo do joelho, e jogada para acertar o alvo especificado. A bola deve fazer contato com a face da frente do alvo. Se a bola atingir a borda inferior ou a superior do alvo ou não atingir o alvo, é um no-rep. A repetição é contada quando a bola tocar o alvo. Se a bola cair, deve parar completamente no chão, antes de o atleta poder pegá-la para a próxima repetição.

### Chest-to-Bar Pull-Ups

Na posição inicial, os cotovelos do atleta devem estar totalmente estendidos. Na posição final, o peito deve fazer contato claramente com a barra de pull-up. Qualquer estilo de chest-to-bar pull-up (strict, kipping, butterfly) é permitido, desde que esses padrões de movimento sejam cumpridos a cada repetição.

### Fat Bar Overhead Walking Lunges

Atleta deve segurar a barra sobre a cabeça antes de avançar para um lunge. Na parte inferior do lunge, o joelho deve tocar suavemente no chão da arena. Ambos os pés devem ser colocados na linha de partida antes do atleta iniciar os lunges prescritos. Se em algum momento o atleta deixar cair a barra ou levá-lo para o front-rack, o árbitro irá reiniciar do ponto do último lunge bem-sucedido.





# DAY 1

## RIO DE JANEIRO

Friday, November 11th, 2016



### RX

EVENTS BY SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

#### EVENTS 1 & 2 "PEG LEGS"

##### EVENT 1 (200 points)

Three rounds for time of:

10/7 Peg Pull-Ups

50 Double-Unders

*Time cap: 6 minutes (0:00-6:00)*

When the clock reaches 8:00...

##### EVENT 2\* (100 points)

For time:

75/50 Calories of Assault Bike

*Time cap: 4 minutes (8:00-12:00)*

#### NOTES

This event begins with the athlete standing on the starting mat in the middle of the arena. At 3,2,1,Go! the athlete will run to the rig to begin their Peg Pull-Ups. The pegs will be pre-set at a height 4-6 inches above the athlete's standing reach. The athlete must jump to the pegs and then perform the prescribed number of repetitions – ensuring that the pegs are below the height of the athlete's clavicle for each successful repetition. Once they've completed the prescribed number of Peg Pull-Ups, they will perform 50 double-unders, and repeat this process for a total of three rounds. The judge will note their time or reps performed in 6 minutes on the scorecard.

Athletes will rest once they have completed the first event, or at the 6-minute time cap, until the start of Event 2. Event 2 will start when the arena clock reaches 8:00.

Event 2 will begin with the athletes seated on their Assault Bikes, which will be placed 10 meters from the starting mats in the middle of their assigned lane. At 3,2,1,Go! the athlete will begin pedaling. The athlete must remain seated on the Assault Bike until they have achieved the prescribed calories, at which time they must sprint back to the starting/finishing mat to stop the clock. The judge will note their event time as the time at which the athlete steps both feet onto the finishing mat.



# DAY 1

## RIO DE JANEIRO

Friday, November 11th, 2016



### MOVEMENT STANDARDS

#### Peg Pull-Ups

For the peg pull-ups, the pegs will be pre-set by the athlete and his/her judge at a height 4-6 inches above the athlete's standing reach. Each successful repetition will begin from the bottom position, where the athlete's elbows must be fully extended and their feet suspended off the floor. In the top position the athlete's clavicle must be clearly higher than the pegs.

#### Double-Unders

This is the standard double-under in which the rope passes under the feet twice for each jump. The rope can spin forward or backward for the rep to count.

#### Assault Bike

The Assault Bike will be set for calories. Athlete must stay seated until the monitor shows that the athlete has reached the prescribed number of calories.





# DAY 1

## RIO DE JANEIRO

Friday, November 11th, 2016



### EVENT 3 (200 points) "PRECISION"

For time:

20 Squat Snatches (165lbs/115lbs)

\*If an athlete fails an attempt, they must perform 10 Bar-Facing Burpees Over the Barbell before performing their next snatch attempt.

*Time cap: 8 minutes*

### NOTES

This event begins with the athlete on a starting mat in the center of the arena. At 3,2,1,Go! the athlete will sprint to the barbell and begin working toward completing their 20 squat snatches. If an athlete fails an attempt, they must perform 10 Bar-Facing Burpees Over the Barbell before performing their next snatch attempt. The clock stops when the athlete has completed their final squat snatch and stands with both feet on the starting/finishing mat.

### MOVEMENT STANDARDS

#### Squat Snatch

This movement begins with the barbell on the ground, and the athlete in a snatch set-up position. The barbell must be moved in one continuous motion from the floor to overhead position – the barbell overhead directly aligned over the shoulders, hips and ankles, and the athlete must pass through the bottom of a squat – crease of hips below the top of the knee. The barbell may not stop its upward descent to overhead at any point or touch the body higher than the sternum (i.e., touching the barbell to the shoulders or head and pressing will be deemed a norep). Only the feet may touch the ground during the lift and the athlete may not step off of the lifting platform at any time during the lift (i.e., if the athlete's knee touches the floor, the lift is a no-rep).



# DAY 2

## RIO DE JANEIRO

Saturday, November 12th, 2016



### EVENTS 4 & 5

#### "NO GUTS, NO GLORY"

##### EVENT 4\* (100 points)

Row 2000 Meters (Males) / Row 1500 Meters (Females)

When the running clock reaches 8:00...

##### EVENT 5 (200 points)

For time:

15 Clean & Jerks (165lbs/115lbs)

10 Clean & Jerks (185lbs/125lbs)

5 Clean & Jerks (205lbs/135lbs)

*Time cap: 8 minutes (8:00-16:00)*

### NOTES

#### Event 4

This event begins with the athlete seated on the Concept 2 erg toward the perimeter of the arena – closest to the rigs. At 3,2,1,Go! the athlete will begin rowing 2000 meters. This event is complete when the athlete reaches the prescribed meters.

#### Event 5

This event begins when the arena clock reaches 8:00, and with the athlete touching one hand to their Concept 2 erg. At 3,2,1,Go! the athlete will move forward to their barbell to begin accumulating the prescribed number of Clean & Jerks. When the athlete finishes the first 15 reps at the prescribed weight, they will roll the barbell forward and add weight – which will be stacked at their designated station. They will then complete 10 reps at the next prescribed weight before rolling the barbell forward again and adding the additional weight for their final five Clean & Jerks. Once the athlete has finished all of the prescribed Clean & Jerks he/she will sprint to the finishing mat. The clock stops when the athlete stands with both feet on the finishing mat.

### MOVEMENT STANDARDS

#### Rowing on Concept 2

The Concept 2 ergometers will be set for meters. Athlete must stay seated until the monitor shows that the athlete has reached the prescribed number of meters.



#### Clean & Jerk

This movement begins with the barbell on the ground. The top position will be successfully achieved when the athlete demonstrates control of the barbell in a fully extended overhead position – the barbell overhead directly aligned over the shoulders, hips and ankles. Athletes may use any means of getting the barbell overhead that they choose.



# DAY 2

## RIO DE JANEIRO

Saturday, November 12th, 2016



### EVENT 6 (200 points) "BACK AND BIS"

For time:

9/4 Muscle-Ups

9 Deadlifts (275lbs/185lbs)

7/3 Muscle-Ups

15 Deadlifts (245lbs/165lbs)

5/2 Muscle-Ups

21 Deadlifts (225lbs/145lbs)

*Time Cap: 10 Minutes*

### NOTES

This event begins with the athlete on the starting mat in the center of the arena. At 3,2,1,Go! the athlete will sprint to the rings and begin their muscle-ups. Upon completion of their final prescribed muscle-up, the athlete will advance to their barbell, which will be approximately 6-7 meters from the rig, to begin their deadlifts. Upon finishing the prescribed number of deadlifts, the athlete will roll the barbell forward approximately 6 meters to the next designated station, and then sprint back to the rings for their next set of muscle-ups. Athletes may not remove weight from the barbell until they have finished the preceding set of muscle-ups. Once the athlete completes their final muscle-up of the second round, they will return to the barbell, strip the outside set of plates, replace the collars, and then begin performing the next set of prescribed deadlifts. Athletes will repeat this sequence one more time, and upon finishing the final deadlift of the event, will sprint to their starting/finishing mat. The clock will stop when the athlete places both feet on their starting/finishing mat in the center of the arena.

### MOVEMENT STANDARDS

#### Deadlifts

The deadlift must be performed with the hands outside the knees. Sumo deadlifts are not allowed. Starting at the floor, the barbell is lifted until hips and knees reach full extension with the shoulders behind the barbell. The arms must be straight throughout.

#### Muscle-ups

In the bottom position the athlete must hang with fully extended elbows. At the top position the athlete must fully extend the elbows with the shoulder directly above the wrist and elbow. Kipping is allowed, but swings or rolls to support are not permitted. If the heels rise above the bottom of the rings during the kip, it is a no rep. Rings will be set at a fixed height of 90 inches (M) and 86 inches (F) from the top of the mat to the bottom of the rings. Athletes may not adjust the height of the rings.



# DAY 3

## RIO DE JANEIRO

Sunday, November 13th, 2016



### EVENT 7 (200 points) "CIRCUS TRYOUTS"

For time:

20 Meters Handstand Walk

8/6 Rope Climbs

20 Meters Handstand Walk

*Time cap: 8 minutes*

### NOTAS

This event begins with the athlete on the starting mat at the center of the arena. At 3,2,1,Go! the athlete will handstand walk approximately 20 meters to the designated point in front of the rig. Upon completing the 20-meter handstand walk, the athlete will proceed to their rope for the prescribed number of Rope Climbs. Once they have finished their prescribed number of rope climbs, they must perform another 20-meter handstand walk back to the starting/finishing mat. The clock stops when the athlete places both hands on the starting/finishing mat.

### MOVEMENT STANDARDS

#### Handstand Walk

Athletes will begin at the starting line and will walk as far as possible on their hands without their feet touching the ground. The athlete must start with their feet behind the start line and must stay within their lane as they travel forward. If any portion of the athlete's body other than their hands makes contact with the ground, they must return to the last point at which their hand was on the ground before any other body part touched.

#### Rope Climbs

In the rope climb, the athlete ascends the rope to touch the cross beam at the top. The athlete may use any method of their choosing to climb and descend from the rope. Jumping up to begin each ascent is permitted.



# DAY 3

## RIO DE JANEIRO

Sunday, November 13th, 2016



### EVENT 8 (200 points) "LIMBO"

For time:

- 20 Fat Bar Thrusters (115lbs/75lbs)
- 10 Bar Muscle-Ups
- 40 Fat Bar Shoulder to Overhead (115lbs/75lbs)
- 20 Toes to Bar
- 60 Wall Ball Shots (20lbs/16lbs to 10' Target)
- 30 Chest-to-Bar Pull-Ups
- 20-Meter Overhead Walking Lunges with Fat Bar (115lbs/75lbs)

*Time cap: 15 minutes*

### NOTES

This event begins with the athlete on the starting mat at the center of the arena. At 3,2,1,Go! the athlete will move forward approximately 6-7 meters to their Fat Barbell to begin the prescribed number of Thrusters. Upon completing their 20th Thruster, they will roll their barbell forward 6-7 meters to the designated station, and then proceed to the rig for Bar Muscle-Ups. Upon completion of their Bar Muscle-Ups, the athlete will return to their Fat Barbell and perform the prescribed number of Shoulder to Overhead repetitions. They will then roll their barbell forward another 6-7 meters so that it is just a couple meters away from the rig. The athlete will perform their Toes to Bar, then move to Wall Ball Shots, and then Chest-to-Bar Pull-Ups. Once they've completed their final Chest-to-Bar Pull-Up, they will roll the barbell back to the designated area - approximately 1-2 meters from the rig, and from there will begin their Overhead Walking Lunges back to the starting/finishing mat. The clock stops when the athlete steps both feet on the starting/finishing mat with the barbell still supported overhead.

### MOVEMENT STANDARDS

#### Fat Bar Thrusters

This is a standard barbell thruster in which the barbell moves from the bottom of a squat with the barbell in the front rack position to full lockout overhead. The hip crease must pass below the knees. A squat clean into the thruster is allowed if the bar is on the ground. At the top, the barbell must be over the center of the body with the hips, knees and arms fully extended.

#### Bar Muscle-Ups

In the bottom position the athlete's elbows must be fully extended with their feet off the ground. In the top position, the elbows must be fully locked out while the athlete supports himself or herself above the bar with the shoulders over or in front of the bar. Athletes must pass through some portion of a dip to lockout over the bar. Kipping the muscle-up is acceptable, but pullovers, rolls to support or glide kips are not permitted. The heels may not rise above the height of the bar during the kip.



# DAY 3

## RIO DE JANEIRO

Sunday, November 13th, 2016



### Fat Bar Shoulder to Overhead

This movement begins with the barbell in the front-rack position resting on the athlete's shoulders. The top position will be successfully achieved when the athlete demonstrates control of the barbell in a fully extended overhead position – the barbell overhead directly aligned over the shoulders, hips and ankles.

### Toes to Bar

In the toes to bar, the athlete must go from a full hang to having the toes touch the pull-up bar. Both feet must be in contact with the bar at the same time, inside the hands. The arms and hips must be fully extended at the bottom, and the heels must be brought back behind the vertical plane of the pull-up bar.

### Wall Ball Shots

The medicine ball must be taken from the bottom of a squat, hip crease below the knee, and thrown to hit the specified target. The ball must make contact with the front-face of the target. If the ball hits the bottom or top edge of the target or does not hit the target at all, it is a no rep. The rep is counted when the ball makes contact with the target. If the ball is dropped, it must come to a full stop on the ground before the athlete may pick it up for the next rep.

### Chest-to-Bar Pull-Ups

In the bottom position the athlete's elbows must be fully extended. In the top position the athlete's chest must make clear contact with the pull-up bar. Any style of chest-to-bar pull-up (strict, kipping, butterfly) is allowed so long as these requirements are met on every repetition.

### Fat Bar Overhead Walking Lunges

Athlete must support the axle bar overhead before moving forward into a lunge. At the bottom of the lunge the trailing knee must gently touch the arena floor. Both feet must be placed on the starting/finishing mat before the athlete is deemed to have completed the prescribed lunge. If at any point the athlete drops the axle bar or brings it down from overhead, the judge will restart them at the point of their last successful lunge.





# DIA 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 11 de novembro de 2016



### AMADOR

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

#### EVENTOS 1 E 2 "STRICT LEGS"

##### EVENTO 1 (200 pontos)

Três rounds por tempo de:  
10/7 Strict Pull-Ups  
50 Double-Unders

*Time cap: 6 minutos (0:00-6:00)*

Quando o relógio atingir 8:00...

##### EVENTO 2\* (100 pontos)

Por tempo:  
65/40 Calories of Assault Bike

*Time cap: 4 minutos (8:00-12:00)*

#### NOTAS

Este evento começa com o atleta no ponto de partida. Ao sinal, o atleta irá para o rig e começará os *Strict Pull-Ups*. O atleta deve pular para a barra e, em seguida, executar o número prescrito de repetições - garantindo que o corpo esteja parado, durante todo o movimento, e que utiliza apenas a força dos braços para ultrapassar o queixo da barra a cada repetição seja bem sucedida. Uma vez que tenha completado o número prescrito de *Strict Pull-Ups*, irá executar 50 double-unders, e repetir este processo por um total de três rodadas. O árbitro vai anotar o tempo ou repetições realizadas em 6 minutos na súmula.

Os atletas irão descansar depois de terem completado o primeiro evento, ou no *time cap* de 6 minutos, até o início do evento 2, que iniciará quando o relógio da arena atingir 8:00.

O evento 2 começará com o atleta sentado na *Assault Bikes*, que será colocada a 10 metros do ponto de partida. Ao sinal, pedalará, e deve permanecer sentado na bicicleta até que tenha alcançado as calorias prescritas, que é momento em que deverá correr para a chegada, a fim parar o relógio. O árbitro indicará o momento que o atleta ultrapassou com os dois pés a linha de chegada.



# DIA 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 11 de novembro de 2016



### PADRÕES DE MOVIMENTO

#### Strict Pull-Ups

Na posição inicial, os cotovelos do atleta devem estar totalmente estendidos. Na posição final, o queixo do atleta deve claramente ultrapassar o plano horizontal da barra. Durante a execução do movimento não é permitido qualquer tipo de kipping.

#### Double-Unders

A corda passa duas vezes sob os pés do atleta a cada salto. A corda pode girar tanto para a frente como para trás para a repetição contar.

### Assault Bike

A *Assault Bike* marcará em calorias. Atleta deve ficar sentado até que o monitor mostre que o atleta atingiu o número prescrito de calorias.





# DIA 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 11 de novembro de 2016



### EVENTO 3 (200 pontos) "PRECISION"

Por tempo:

20 Squat Snatches (115lbs/75lbs)

\*Se o atleta falhar na tentativa, deve executar 10 Bar-Facing Burpees Over the Barbell antes da próxima tentativa de snatch.

*Time cap: 8 minutos*

### NOTAS

Este evento começa com o atleta no ponto de partida. Ao sinal, o atleta correrá para a barra de levantamento olímpico e começará os seus 20 Squats Snatches. Se o atleta falhar uma tentativa, deverá executar 10 Bar-Facing Burpees Over the Barbell antes de realizar a sua próxima tentativa de Squat Snatch. O relógio pára quando o atleta completar o seu Squat Snatch final e ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

### PADRÕES DE MOVIMENTO

#### Squat Snatch

Este movimento começa com a barra no chão. A barra deve ser movida em um movimento contínuo desde o chão até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - sobre a cabeça, a barra deve estar alinhada diretamente com os ombros, quadris e tornozelos, e o atleta deve passar pelo fundo do agachamento - a dobra dos quadris ultrapassa a parte superior do joelho. A barra pode não parar a sua trajetória para cima da cabeça em qualquer ponto, ou tocar em nenhuma parte do corpo acima do esterno (isto é, encostar a barra nos ombros ou na cabeça e pressionar para cima será considerado um no-rep). Apenas os pés podem tocar o chão durante o levantamento e o atleta não pode pisar fora da plataforma em qualquer momento durante o levantamento (ou seja, se o joelho do atleta tocar o chão, o levantamento é considerado um no-rep).



# DIA 2

## RIO DE JANEIRO

Sábado, 12 de novembro de 2016



### EVENTOS 4 E 5

#### "NO GUTS, NO GLORY"

#### EVENTO 4\* (100 pontos)

Row 1500 Metros (Homens) / Row 1200 Meters (Mulheres)

Quando o relógio atingir 7:00...

#### EVENTO 5 (200 pontos)

Por tempo:

15 Clean & Jerks (115lbs/85lbs)

10 Clean & Jerks (135lbs/95lbs)

5 Clean & Jerks (155lbs/105lbs)

*Time cap: 7 minutos (7:00-14:00)*

### NOTAS

#### Evento 4

Este evento começa com o atleta sentado no Conceito 2 Erg. Ao sinal, o atleta começará a remada. O evento é finalizado quando o atleta atingir a distância prescrita no medidor.

#### Evento 5

Este evento começa quando o relógio da arena marcar 8:00, e o atleta com uma mão segurando o Concept 2 Erg. Ao sinal, o atleta avançará para a sua barra e executará o número prescrito de Clean & Jerks. Quando o atleta termina as primeiras 15 reps com o peso prescrito, eles vão rolar a barra para a frente e adicionar peso - que serão empilhados nas suas posições. Em seguida, completará as 10 reps no próximo peso prescrito, antes de rolar a barra para a frente novamente e adicionar o peso adicional para os últimos cinco Clean & Jerks. Uma vez que o atleta tenha terminado todas as reps de Clean & Jerks correrá para a linha de chegada. O relógio para quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

### PADRÕES DE MOVIMENTO

#### Rowing on Concept 2

O ergômetro Concept 2 será programado em metros. O atleta deve permanecer sentado até o monitor mostrar que a distância prescrita foi atingida em metros.



#### Clean & Jerk

Este movimento começa com a barra no chão. A posição final do movimento é alcançada com êxito quando o atleta demonstrar o controle da barra sobre a cabeça em uma posição estendida - a barra deve estar sobre a cabeça diretamente alinhada com os ombros, quadris e tornozelos. Os atletas podem usar qualquer meio para levantar a carga sobre a cabeça.



# DIA 2

## RIO DE JANEIRO

Sábado, 12 de novembro de 2016



### EVENTOS 6 (200 pontos) "BACK AND BIS"

Por tempo:

9 Bar Muscle-ups/15 Chest-to-bar Pull-Ups  
9 Deadlifts (245lbs/155lbs)  
7 Bar Muscle-Ups/12 Chest-to-bar Pull-Ups  
15 Deadlifts (225lbs/145lbs)  
5 Bar Muscle-Ups/9 Chest-to-bar Pull-Ups  
21 Deadlifts (205lbs/135lbs)

*Time Cap: 10 Minutos*

### NOTAS

Este evento começa com o atleta sobre o ponto de partida. Ao sinal, o atleta correrá para o *rig* e executará os *Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups*. Após finalizar, o atleta avançará até a sua barra, que estará aproximadamente a 6-7 metros do *rig*, e iniciará os seus levantamentos. Ao terminar o número prescrito de *Deadlifts*, o atleta vai rolar a barra para a frente a aproximadamente 6 metros para a próxima estação, em seguida, correr de volta para o *rig* para o seu próximo conjunto de *Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups*. O atleta não pode retirar o peso da barra até que tenham terminado o conjunto anterior de *Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups*. Uma vez que o atleta completa os seus *Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups* da segunda rodada, volta para a barra, tira o conjunto de fora de plates, coloca as presilhas, e em seguida, começar a executar o próximo conjunto de *Deadlifts* prescritos. Os atletas irão repetir esta sequência mais uma vez, e ao terminar o levantamento final do evento, correrá a chegada. O relógio parará quando o atleta ultrapassar com os pés a linha de chegada.

### PADRÕES DE MOVIMENTO

#### Deadlifts

O levantamento deve ser realizado com as mãos por fora dos joelhos. Sumo Deadlifts não são permitidos. A barra começa no chão e é levantada até o quadril. Os joelhos atingem a completa extensão com os ombros atrás da linha da barra. Os braços devem estar totalmente retos.

#### Bar Muscle-Ups

Na posição inferior, os cotovelos do atleta deve estar totalmente estendidos com os pés fora do chão. Na posição superior, os cotovelos também devem estar totalmente estendidos, enquanto o atleta suporta a si mesmo acima da barra com os ombros sobre ou na frente do barra. Os atletas devem passar por alguma parte da porção do dip para travar acima da barra. Kipping é permitido, mas swings ou rolls não são permitidos. Os calcanheres não podem subir acima da barra durante o kip.

#### Chest-to-Bar Pull-Ups

Na posição inicial, os cotovelos do atleta devem estar totalmente estendidos. Na posição final, o peito deve fazer contato claramente com a barra de pull-up. Qualquer estilo de chest-to-bar pull-up (strict, kipping, butterfly) é permitido, desde que esses padrões de movimento sejam cumpridos a cada repetição.



# DIA 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 13 de novembro de 2016



### EVENTO 7 (200 pontos) "TRYOUTS - AMADOR VERSION"

Por tempo:

40-Metros Fat Bar Overhead Walking Lunges (95lbs/65lbs)

8/6 Rope Climbs

40-Metros Fat Bar Overhead Walking Lunges (95lbs/65lbs)

*Time cap: 8 minutos*

#### NOTAS

Este evento começa com o atleta linha de partida. Ao sinal, o atleta deve fazer os primeiros 40 metros de *Fat Bar Overhead Lunges* até o ponto designado. Ao completar a caminhada, o atleta seguirá para a corda para o número prescrito de subidas na corda. Uma vez que tenham terminado o seu número prescrito *Rope Climbs*, eles devem executar outra caminhada de 40 metros de volta a ponto de partida/chegada. O relógio pára quando o atleta ultrapassar a linha de chegada com as duas mãos.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Fat Bar Overhead Walking Lunge

Atleta deve segurar a barra sobre a cabeça antes de avançar para um lunge. Na parte inferior do lunge, o joelho deve tocar suavemente no chão da arena. Ambos os pés devem ser colocados na linha de partida antes do atleta inicia os lunges prescritos. Se em algum momento o atleta deixar cair a barra ou levá-lo para o front-rack, o árbitro irá reiniciar do ponto do último lunge bem-sucedido.

##### Rope Climbs

O atleta ascende a corda para tocar na viga transversal no topo do rig. O atleta pode usar qualquer método para subir ou descer da corda. Saltar no começo de cada subida é permitido.



# DIA 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 13 de novembro de 2016



### EVENTO 8 (200 pontos) "LIMBO - AMADOR REMIX"

Por tempo:

- 30 Fat Bar Thrusters (95lbs/65lbs)
- 20 Box Jump Overs
- 50 Wall Ball Shots (20lbs/16lbs to 10' Target)
- 30 Toes to Bar
- 50 Wall Ball Shots (20lbs/16lbs to 10' Target)
- 20 Box Jump Overs
- 30 Fat Bar Thrusters (95lbs/65lbs)

*Time cap: 15 minutos*

#### NOTAS

Este evento começa com o atleta no ponto de partida. Ao sinal, o atleta avançará cerca de 6-7 metros até a sua *Fat Bar* para começar o número prescrito de *Thrusters*. Ao completar os *Thrusters*, rolará a barra até 6-7 metros da estação designada, e depois prosseguirá até os *Box Jump Overs*. Após finalizar, o atleta irá aos *Wall Ball Shots*. O atleta realizará seus *Toes to Bar*, e em seguida, retornará para os *Wall Balls Shots*, e depois *Box Jump Overs*. Uma vez que tenha concluído a última repetição de *Box Jump Overs*, rolará a barra de volta para a área designada - cerca de 1-2 metros do *rig*, e de lá recomeçará os *Fat Bar Thrusters*. O relógio pára quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Fat Bar Thrusters

A barra na posição de front-rack se move a partir do fundo do agachamento para um posição completamente estendida sobre a cabeça. A dobra do quadril deve ultrapassar a parte superior dos joelhos. Um squat clean para iniciar o thurster é permitido se a barra estiver no chão. No final do movimento, a barra deve estar sobre o centro do corpo com o quadril, joelhos e braços totalmente estendidos.

##### Box Jump Over

O atleta deve saltar sobre a caixa com os dois pés - saltar com um pé ou escalar a caixa não é permitido. Os pés do atleta devem passar sobre a parte superior da caixa - o atleta não pode passar uma das pernas em torno ou ao lado da caixa, e nenhuma parte do corpo do atleta diferente dos seus pés podem tocar na caixa. Os atletas podem saltar na caixa e depois descer no outro lado, ou podem optar por saltar sobre a caixa em um movimento único.

##### Wall Ball Shots

A medicine ball deve ser tirada a partir do fundo do agachamento, com a dobra do quadril abaixo do joelho, e jogada para acertar o alvo especificado. A bola deve fazer contato com a face da frente do alvo. Se a bola atingir a borda inferior ou a superior do alvo ou não atingir o alvo, é um no-rep. A repetição é contada quando a bola tocar o alvo. Se a bola cair, deve parar completamente no chão, antes de o atleta poder pegá-la para a próxima repetição.

##### Toes to Bar

No toes to bar, o atleta deve sair de uma posição totalmente pendurada e tocar com a ponta dos pés na barra de pull-up. Os dois pés devem fazer contato ao mesmo tempo com a barra no espaço entre as mãos. Os braços e o quadril devem estar completamente estendidos na posição inferior do movimento, e os calcanhares devem ser trazidos de volta para trás do plano vertical da barra de pull-up.



# DIA 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 11 de novembro de 2016



### MASTERS

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

#### EVENTOS 1 E 2 "STRICT LEGS"

##### EVENTO 1 (200 pontos)

Três rounds por tempo de:  
10/7 Strict Pull-Ups  
50 Double-Unders

*Time cap: 6 minutos (0:00-6:00)*

Quando o relógio atingir 8:00...

##### EVENTO 2\* (100 pontos)

Por tempo:  
65/40 Calories of Assault Bike

*Time cap: 4 minutos (8:00-12:00)*

#### NOTAS

Este evento começa com o atleta no ponto de partida. Ao sinal, o atleta irá para o rig e começará os *Strict Pull-Ups*. O atleta deve pular para a barra e, em seguida, executar o número prescrito de repetições - garantindo que o corpo esteja parado, durante todo o movimento, e que utiliza apenas a força dos braços para ultrapassar o queixo da barra a cada repetição seja bem sucedida. Uma vez que tenha completado o número prescrito de *Strict Pull-Ups*, irá executar 50 double-unders, e repetir este processo por um total de três rodadas. O árbitro vai anotar o tempo ou repetições realizadas em 6 minutos na súmula.

Os atletas irão descansar depois de terem completado o primeiro evento, ou no *time cap* de 6 minutos, até o início do evento 2, que iniciará quando o relógio da arena atingir 8:00.

O evento 2 começará com o atleta sentado na *Assault Bikes*, que será colocada a 10 metros do ponto de partida. Ao sinal, pedalará, e deve permanecer sentado na bicicleta até que tenha alcançado as calorias prescritas, que é momento em que deverá correr para a chegada, a fim parar o relógio. O árbitro indicará o momento que o atleta ultrapassou com os dois pés a linha de chegada.





# DIA 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 11 de novembro de 2016



### PADRÕES DE MOVIMENTO

#### Strict Pull-Ups

Na posição inicial, os cotovelos do atleta devem estar totalmente estendidos. Na posição final, o queixo do atleta deve claramente ultrapassar o plano horizontal da barra. Durante a execução do movimento não é permitido qualquer tipo de kipping.

#### Double-Unders

A corda passa duas vezes sob os pés do atleta a cada salto. A corda pode girar tanto para a frente como para trás para a repetição contar.

### Assault Bike

A *Assault Bike* marcará em calorias. Atleta deve ficar sentado até que o monitor mostre que o atleta atingiu o número prescrito de calorias.





# DIA 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 11 de novembro de 2016



### EVENTO 3 (200 pontos) "PRECISION"

Por tempo:

20 Squat Snatches (115lbs/75lbs)

\*Se o atleta falhar na tentativa, deve executar 10 Bar-Facing Burpees Over the Barbell antes da próxima tentativa de snatch.

*Time cap: 8 minutos*

### NOTAS

Este evento começa com o atleta no ponto de partida. Ao sinal, o atleta correrá para a barra de levantamento olímpico e começará os seus 20 Squats Snatches. Se o atleta falhar uma tentativa, deverá executar 10 Bar-Facing Burpees Over the Barbell antes de realizar a sua próxima tentativa de Squat Snatch. O relógio pára quando o atleta completar o seu Squat Snatch final e ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

### PADRÕES DE MOVIMENTO

#### Squat Snatch

Este movimento começa com a barra no chão. A barra deve ser movida em um movimento contínuo desde o chão até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - sobre a cabeça, a barra deve estar alinhada diretamente com os ombros, quadris e tornozelos, e o atleta deve passar pelo fundo do agachamento - a dobra dos quadris ultrapassa a parte superior do joelho. A barra pode não parar a sua trajetória para cima da cabeça em qualquer ponto, ou tocar em nenhuma parte do corpo acima do esterno (isto é, encostar a barra nos ombros ou na cabeça e pressionar para cima será considerado um no-rep). Apenas os pés podem tocar o chão durante o levantamento e o atleta não pode pisar fora da plataforma em qualquer momento durante o levantamento (ou seja, se o joelho do atleta tocar o chão, o levantamento é considerado um no-rep).



# DIA 2

## RIO DE JANEIRO

Sábado, 12 de novembro de 2016



### EVENTOS 4 E 5

#### "NO GUTS, NO GLORY"

#### EVENTO 4\* (100 pontos)

Row 1500 Metros (Homens) / Row 1200 Meters (Mulheres)

Quando o relógio atingir 7:00...

#### EVENTO 5 (200 pontos)

Por tempo:

15 Clean & Jerks (115lbs/85lbs)

10 Clean & Jerks (135lbs/95lbs)

5 Clean & Jerks (155lbs/105lbs)

*Time cap: 7 minutos (7:00-14:00)*

## NOTAS

### Evento 4

Este evento começa com o atleta sentado no Conceito 2 Erg. Ao sinal, o atleta começará a remada. O evento é finalizado quando o atleta atingir a distância prescrita no medidor.

### Evento 5

Este evento começa quando o relógio da arena marcar 8:00, e o atleta com uma mão segurando o Concept 2 Erg. Ao sinal, o atleta avançará para a sua barra e executará o número prescrito de Clean & Jerks. Quando o atleta termina as primeiras 15 reps com o peso prescrito, eles vão rolar a barra para a frente e adicionar peso - que serão empilhados nas suas posições. Em seguida, completará as 10 reps no próximo peso prescrito, antes de rolar a barra para a frente novamente e adicionar o peso adicional para os últimos cinco Clean & Jerks. Uma vez que o atleta tenha terminado todas as reps de Clean & Jerks correrá para a linha de chegada. O relógio para quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

## PADRÕES DE MOVIMENTO

### Rowing on Concept 2

O ergômetro Concept 2 será programado em metros. O atleta deve permanecer sentado até o monitor mostrar que a distância prescrita foi atingida em metros.



### Clean & Jerk

Este movimento começa com a barra no chão. A posição final do movimento é alcançada com êxito quando o atleta demonstrar o controle da barra sobre a cabeça em uma posição estendida - a barra deve estar sobre a cabeça diretamente alinhada com os ombros, quadris e tornozelos. Os atletas podem usar qualquer meio para levantar a carga sobre a cabeça.



# DIA 2

## RIO DE JANEIRO

Sábado, 12 de novembro de 2016



### EVENTOS 6 (200 pontos) "BACK AND BIS"

Por tempo:

9 Bar Muscle-ups/15 Chest-to-bar Pull-Ups  
9 Deadlifts (245lbs/155lbs)  
7 Bar Muscle-Ups/12 Chest-to-bar Pull-Ups  
15 Deadlifts (225lbs/145lbs)  
5 Bar Muscle-Ups/9 Chest-to-bar Pull-Ups  
21 Deadlifts (205lbs/135lbs)

*Time Cap: 10 Minutos*

### NOTAS

Este evento começa com o atleta sobre o ponto de partida. Ao sinal, o atleta correrá para o *rig* e executará os *Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups*. Após finalizar, o atleta avançará até a sua barra, que estará aproximadamente a 6-7 metros do *rig*, e iniciará os seus levantamentos. Ao terminar o número prescrito de *Deadlifts*, o atleta vai rolar a barra para a frente a aproximadamente 6 metros para a próxima estação, em seguida, correr de volta para o *rig* para o seu próximo conjunto de *Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups*. O atleta não pode retirar o peso da barra até que tenham terminado o conjunto anterior de *Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups*. Uma vez que o atleta completa os seus *Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups* da segunda rodada, volta para a barra, tira o conjunto de fora de plates, coloca as presilhas, e em seguida, começar a executar o próximo conjunto de *Deadlifts* prescritos. Os atletas irão repetir esta sequência mais uma vez, e ao terminar o levantamento final do evento, correrá a chegada. O relógio parará quando o atleta ultrapassar com os pés a linha de chegada.

### PADRÕES DE MOVIMENTO

#### Deadlifts

O levantamento deve ser realizado com as mãos por fora dos joelhos. Sumo Deadlifts não são permitidos. A barra começa no chão e é levantada até o quadril. Os joelhos atingem a completa extensão com os ombros atrás da linha da barra. Os braços devem estar totalmente retos.

#### Bar Muscle-Ups

Na posição inferior, os cotovelos do atleta deve estar totalmente estendidos com os pés fora do chão. Na posição superior, os cotovelos também devem estar totalmente estendidos, enquanto o atleta suporta a si mesmo acima da barra com os ombros sobre ou na frente do barra. Os atletas devem passar por alguma parte da porção do dip para travar acima da barra. Kipping é permitido, mas swings ou rolls não são permitidos. Os calcanheres não podem subir acima da barra durante o kip.

#### Chest-to-Bar Pull-Ups

Na posição inicial, os cotovelos do atleta devem estar totalmente estendidos. Na posição final, o peito deve fazer contato claramente com a barra de pull-up. Qualquer estilo de chest-to-bar pull-up (strict, kipping, butterfly) é permitido, desde que esses padrões de movimento sejam cumpridos a cada repetição.



# DIA 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 13 de novembro de 2016



### EVENTO 7 (200 pontos) "TRYOUTS - MASTERS VERSION"

Por tempo:

40-Metros Fat Bar Overhead Walking Lunges (95lbs/65lbs)

8/6 Rope Climbs

40-Metros Fat Bar Overhead Walking Lunges (95lbs/65lbs)

*Time cap: 8 minutos*

#### NOTAS

Este evento começa com o atleta linha de partida. Ao sinal, o atleta deve fazer os primeiros 40 metros de *Fat Bar Overhead Lunges* até o ponto designado. Ao completar a caminhada, o atleta seguirá para a corda para o número prescrito de subidas na corda. Uma vez que tenham terminado o seu número prescrito *Rope Climbs*, eles devem executar outra caminhada de 40 metros de volta a ponto de partida/chegada. O relógio pára quando o atleta ultrapassar a linha de chegada com as duas mãos.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Fat Bar Overhead Walking Lunge

Atleta deve segurar a barra sobre a cabeça antes de avançar para um lunge. Na parte inferior do lunge, o joelho deve tocar suavemente no chão da arena. Ambos os pés devem ser colocados na linha de partida antes do atleta inicia os lunges prescritos. Se em algum momento o atleta deixar cair a barra ou levá-lo para o front-rack, o árbitro irá reiniciar do ponto do último lunge bem-sucedido.

##### Rope Climbs

O atleta ascende a corda para tocar na viga transversal no topo do rig. O atleta pode usar qualquer método para subir ou descer da corda. Saltar no começo de cada subida é permitido.



# DIA 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 13 de novembro de 2016



### EVENTO 8 (200 pontos) "LIMBO - MASTERS REMIX"

Por tempo:

- 30 Fat Bar Thrusters (95lbs/65lbs)
- 20 Box Jump Overs
- 50 Wall Ball Shots (20lbs/16lbs to 10' Target)
- 30 Toes to Bar
- 50 Wall Ball Shots (20lbs/16lbs to 10' Target)
- 20 Box Jump Overs
- 30 Fat Bar Thrusters (95lbs/65lbs)

*Time cap: 15 minutos*

#### NOTAS

Este evento começa com o atleta no ponto de partida. Ao sinal, o atleta avançará cerca de 6-7 metros até a sua *Fat Bar* para começar o número prescrito de *Thrusters*. Ao completar os *Thrusters*, rolará a barra até 6-7 metros da estação designada, e depois prosseguirá até os *Box Jump Overs*. Após finalizar, o atleta irá aos *Wall Ball Shots*. O atleta realizará seus *Toes to Bar*, e em seguida, retornará para os *Wall Ball Shots*, e depois *Box Jump Overs*. Uma vez que tenha concluído a última repetição de *Box Jump Overs*, rolará a barra de volta para a área designada - cerca de 1-2 metros do *rig*, e de lá recomeçará os *Fat Bar Thrusters*. O relógio pára quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Fat Bar Thrusters

A barra na posição de front-rack se move a partir do fundo do agachamento para um posição completamente estendida sobre a cabeça. A dobra do quadril deve ultrapassar a parte superior dos joelhos. Um squat clean para iniciar o thurster é permitido se a barra estiver no chão. No final do movimento, a barra deve estar sobre o centro do corpo com o quadril, joelhos e braços totalmente estendidos.

##### Box Jump Over

O atleta deve saltar sobre a caixa com os dois pés - saltar com um pé ou escalar a caixa não é permitido. Os pés do atleta devem passar sobre a parte superior da caixa - o atleta não pode passar uma das pernas em torno ou ao lado da caixa, e nenhuma parte do corpo do atleta diferente dos seus pés podem tocar na caixa. Os atletas podem saltar na caixa e depois descer no outro lado, ou podem optar por saltar sobre a caixa em um movimento único.

##### Wall Ball Shots

A medicine ball deve ser tirada a partir do fundo do agachamento, com a dobra do quadril abaixo do joelho, e jogada para acertar o alvo especificado. A bola deve fazer contato com a face da frente do alvo. Se a bola atingir a borda inferior ou a superior do alvo ou não atingir o alvo, é um no-rep. A repetição é contada quando a bola tocar o alvo. Se a bola cair, deve parar completamente no chão, antes de o atleta poder pegá-la para a próxima repetição.

##### Toes to Bar

No toes to bar, o atleta deve sair de uma posição totalmente pendurada e tocar com a ponta dos pés na barra de pull-up. Os dois pés devem fazer contato ao mesmo tempo com a barra no espaço entre as mãos. Os braços e o quadril devem estar completamente estendidos na posição inferior do movimento, e os calcanhares devem ser trazidos de volta para trás do plano vertical da barra de pull-up.



# DIA 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 11 de novembro de 2016



### SCALE

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

#### EVENTOS 1 E 2 "STRICT LEGS"

##### EVENTO 1 (200 pontos)

Três rounds por tempo de:

10 Strict Pull-Ups (Homens) / 15 Push-Ups (Mulheres)

100 Single-Unders

*Time cap: 6 minutos (0:00-6:00)*

Quando o relógio atingir 8:00...

##### EVENTO 2\* (100 pontos)

Por tempo:

65/40 Calories of Assault Bike

*Time cap: 4 minutos (8:00-12:00)*

#### NOTAS

Este evento começa com o atleta no ponto de partida. Ao sinal, o atleta irá para o rig e começará os *Pull-Ups / Push-Ups*. O atleta deve pular para a barra e, em seguida, executar o número prescrito de repetições. Uma vez que tenha completado o número prescrito de *Pull-Ups / Push-Ups*, irá executar 100 single-unders, e repetir este processo por um total de três rodadas. O árbitro vai anotar o tempo ou repetições realizadas em 6 minutos na súmula.

Os atletas irão descansar depois de terem completado o primeiro evento, ou no *time cap* de 6 minutos, até o início do evento 2, que iniciará quando o relógio da arena atingir 8:00.

O evento 2 começará com o atleta sentado na *Assault Bikes*, que será colocada a 10 metros do ponto de partida. Ao sinal, pedalará, e deve permanecer sentado na bicicleta até que tenha alcançado as calorías prescritas, que é momento em que deverá correr para a chegada, a fim parar o relógio. O árbitro indicará o momento que o atleta ultrapassou com os dois pés a linha de chegada.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Strict Pull-Ups

Na posição inicial, os cotovelos do atleta devem estar totalmente estendidos. Na posição final, o queixo do atleta deve claramente ultrapassar o plano horizontal da barra. Durante a execução do movimento não é permitido qualquer tipo de kipping.



# DIA 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 11 de novembro de 2016



### Push-Ups

O atleta inicia na posição de prancha alta com os braços totalmente estendidos e os quadris alinhados com os ombros. Ao descer, o quadril deverá acompanhar o movimento e o peito deverá encostar no chão, sem que os joelhos toquem o chão. Na subida, o quadril deve continuar acompanhando os ombros no movimento, e o atleta finaliza na mesma posição inicial.

### Single-Unders

A corda passa um vez sob os pés do atleta a cada salto. A corda pode girar tanto para a frente como para trás para a repetição contar.

### Assault Bike

A *Assault Bike* marcará em calorias. Atleta deve ficar sentado até que o monitor mostre que o atleta atingiu o número prescrito de calorias.







# DIA 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 11 de novembro de 2016



### EVENTO 3 (200 pontos) "PRECISION"

Por tempo:

40 Squat Snatches (75lbs/55lbs)

\*Se o atleta falhar na tentativa, deve executar 10 Bar-Facing Burpees Over the Barbell antes da próxima tentativa de snatch.

*Time cap: 6 minutos*

### NOTAS

Este evento começa com o atleta no ponto de partida. Ao sinal, o atleta correrá para a barra de levantamento olímpico e começará os seus 40 Squats Snatches. Se o atleta falhar uma tentativa, deverá executar 10 Bar-Facing Burpees Over the Barbell antes de realizar a sua próxima tentativa de Squat Snatch. O relógio pára quando o atleta completar o seu Squat Snatch final e ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

### PADRÕES DE MOVIMENTO

#### Squat Snatch

Este movimento começa com a barra no chão. A barra deve ser movida em um movimento contínuo desde o chão até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - sobre a cabeça, a barra deve estar alinhada diretamente com os ombros, quadris e tornozelos, e o atleta deve passar pelo fundo do agachamento - a dobra dos quadris ultrapassa a parte superior do joelho. A barra pode não parar a sua trajetória para cima da cabeça em qualquer ponto, ou tocar em nenhuma parte do corpo acima do esterno (isto é, encostar a barra nos ombros ou na cabeça e pressionar para cima será considerado um no-rep). Apenas os pés podem tocar o chão durante o levantamento e o atleta não pode pisar fora da plataforma em qualquer momento durante o levantamento (ou seja, se o joelho do atleta tocar o chão, o levantamento é considerado um no-rep).



# DIA 2

## RIO DE JANEIRO

Sábado, 12 de novembro de 2016



### EVENTOS 4 E 5

#### "NO GUTS, NO GLORY"

#### EVENTO 4\* (100 pontos)

Row 1000 Meters (Homens) / Row 750 Meters (Mulheres)

Quando o relógio atingir 6:00...

#### EVENTO 5 (200 pontos)

Por tempo:

15 Clean & Jerks (75lbs/55lbs)

10 Clean & Jerks (105lbs/75lbs)

5 Clean & Jerks (135lbs/95lbs)

*Time cap: 6 minutos (6:00-12:00)*

## NOTAS

### Evento 4

Este evento começa com o atleta sentado no Conceito 2 Erg. Ao sinal, o atleta começará a remada. O evento é finalizado quando o atleta atingir a distância prescrita no medidor.

### Evento 5

Este evento começa quando o relógio da arena marcar 8:00, e o atleta com uma mão segurando o Concept 2 Erg. Ao sinal, o atleta avançará para a sua barra e executará o número prescrito de Clean & Jerks. Quando o atleta termina as primeiras 15 reps com o peso prescrito, eles vão rolar a barra para a frente e adicionar peso - que serão empilhados nas suas posições. Em seguida, completará as 10 reps no próximo peso prescrito, antes de rolar a barra para a frente novamente e adicionar o peso adicional para os últimos cinco Clean & Jerks. Uma vez que o atleta tenha terminado todas as reps de Clean & Jerks correrá para a linha de chegada. O relógio para quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

## PADRÕES DE MOVIMENTO

### Rowing on Concept 2

O ergômetro Concept 2 será programado em metros. O atleta deve permanecer sentado até o monitor mostrar que a distância prescrita foi atingida em metros.



### Clean & Jerk

Este movimento começa com a barra no chão. A posição final do movimento é alcançada com êxito quando o atleta demonstrar o controle da barra sobre a cabeça em uma posição estendida - a barra deve estar sobre a cabeça diretamente alinhada com os ombros, quadris e tornozelos. Os atletas podem usar qualquer meio para levantar a carga sobre a cabeça.



# DIA 2

## RIO DE JANEIRO

Sábado, 12 de novembro de 2016



### EVENTOS 6 (200 pontos) "BACK AND BIS"

Por tempo:

21 Pull-Ups (Homens) / 42 Knees Raises (Mulheres)

9 Deadlifts (225lbs/135lbs)

15 Pull-Ups (Homens) / 30 Knees Raises (Mulheres)

15 Deadlifts (205lbs/125lbs)

9 Pull-Ups (Homens) / 18 Knees Raises (Mulheres)

21 Deadlifts (185lbs/115lbs)

*Time Cap: 10 Minutos*

### NOTAS

Este evento começa com o atleta sobre o ponto de partida. Ao sinal, o atleta correrá para o *rig* e executará os *Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups*. Após finalizar, o atleta avançará até a sua barra, que estará aproximadamente a 6-7 metros do *rig*, e iniciará os seus levantamentos. Ao terminar o número prescrito de *Deadlifts*, o atleta vai rolar a barra para a frente a aproximadamente 6 metros para a próxima estação, em seguida, correr de volta para o *rig* para o seu próximo conjunto de *Bar Pull-Ups / Knees Raises*. O atleta não pode retirar o peso da barra até que tenham terminado o conjunto anterior de *Pull-Ups / Knees Raises*. Uma vez que o atleta completa os seus *Pull-Ups / Knees Raises* da segunda rodada, volta para a barra, tira o conjunto de fora de plates, coloca as presilhas, e em seguida, começa a executar o próximo conjunto de *Deadlifts* prescritos. Os atletas irão repetir esta sequência mais uma vez, e ao terminar o levantamento final do evento, correrá a chegada. O relógio parará quando o atleta ultrapassar com os pés a linha de chegada.

### PADRÕES DE MOVIMENTO

#### Deadlifts

O levantamento deve ser realizado com as mãos por fora dos joelhos. Sumo Deadlifts não são permitidos. A barra começa no chão e é levantada até o quadril. Os joelhos atingem a completa extensão com os ombros atrás da linha da barra. Os braços devem estar totalmente retos.

#### Pull-Ups

Na posição inicial, os cotovelos do atleta devem estar totalmente estendidos. Na posição final, o queixo do atleta deve claramente ultrapassar o plano horizontal da barra. Qualquer estilo de pull-up é permitido, desde que os padrões de movimento sejam cumpridos a cada repetição.

#### Knees Raises

Neste movimento, o atleta deve estar totalmente pendurado na barra, com braços e quadril totalmente estendidos e subir os joelhos acima da linha do quadril. Quadril e braços devem estar totalmente estendidos no início. Os calcanhares devem passar atrás da linha do plano vertical da barra após cada repetição.



# DIA 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 13 de novembro de 2016



### EVENTO 7 (200 pontos) "TRYOUTS - SCALE VERSION"

Por tempo:

40-Meter Fat Bar Walking Lunges (95lbs/65lbs)

40 Fat Bar Shoulder to Overhead (95lbs/65lbs)

40-Meter Fat Bar Walking Lunges (95lbs/65lbs)

*Time cap: 8 minutos*

### NOTAS

Este evento começa com o atleta linha de partida. Ao sinal, o atleta deve fazer os primeiros 40 metros de *Fat Bar Walking Lunges* até o ponto designado. Ao completar a caminhada, o atleta seguirá para a corda para o número prescrito de subidas na corda. Uma vez que tenham terminado o seu número prescrito *Fat Bar Shoulder to Overhead*, eles devem executar outra caminhada de 40 metros de volta a ponto de partida/chegada. O relógio pára quando o atleta ultrapassar a linha de chegada com as duas mãos.

### PADRÕES DE MOVIMENTO

#### Fat Bar Overhead Walking Lunge

Atleta deve segurar a barra antes de avançar para um lunge. Na parte inferior do lunge, o joelho deve tocar suavemente no chão da arena. Ambos os pés devem ser colocados na linha de partida antes do atleta inicia os lunges prescritos. Se em algum momento o atleta deixar cair a barra, o árbitro irá reiniciar do ponto do último lunge bem-sucedido.

#### Fat Bar Shoulder to Overhead

Este movimento inicia com a barra descansando nos ombros do atleta na posição de front-rack. A posição final do movimento é atingida com sucesso quando o atleta demonstrar controle da barra sobre a cabeça em uma posição completamente estendida - a barra sobre a cabeça diretamente alinhada com os ombros, o quadril e tornozelos.



# DIA 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 13 de novembro de 2016



### EVENTO 8 (200 pontos) "LIMBO - SCALE REMIX"

Por tempo:

- 30 Fat Bar Thrusters (75lbs/55lbs)
- 10 Box Jump Overs
- 50 Wall Ball Shots (16lbs/12lbs to 10' Target)
- 20 Box Jump Overs
- 50 Wall Ball Shots (16lbs/12lbs to 10' Target)
- 30 Box Jump Overs
- 30 Fat Bar Thrusters (75lbs/55lbs)

*Time cap: 15 minutos*

### NOTAS

Este evento começa com o atleta no ponto de partida. Ao sinal, o atleta avançará cerca de 6-7 metros até a sua *Fat Bar* para começar o número prescrito de *Thrusters*. Ao completar os *Thrusters*, rolará a barra até 6-7 metros da estação designada, e depois prosseguirá até os *Box Jump Overs*. Após finalizar, o atleta irá aos *Wall Ball Shots*. O atleta seguirá de volta para os *Box Jump Overs*, e em seguida, retornará para os *Wall Balls Shots*, e depois *Box Jump Overs*. Uma vez que tenha concluído a última repetição de *Box Jump Overs*, rolará a barra de volta para a área designada - cerca de 1-2 metros do *rig*, e de lá recomeçará os *Fat Bar Thrusters*. O relógio pára quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

### PADRÕES DE MOVIMENTO

#### Fat Bar Thrusters

A barra na posição de front-rack se move a partir do fundo do agachamento para um posição completamente estendida sobre a cabeça. A dobra do quadril deve ultrapassar a parte superior dos joelhos. Um squat clean para iniciar o thurster é permitido se a barra estiver no chão. No final do movimento, a barra deve estar sobre o centro do corpo com o quadril, joelhos e braços totalmente estendidos.

#### Box Jump-Over

O atleta deve saltar sobre a caixa com os dois pés - saltar com um pé ou escalar a caixa não é permitido. Os pés do atleta devem passar sobre a parte superior da caixa - o atleta não pode passar uma das pernas em torno ou ao lado da caixa, e nenhuma parte do corpo do atleta diferente dos seus pés podem tocar na caixa. Os atletas podem saltar na caixa e depois descer no outro lado, ou podem optar por saltar sobre a caixa em um movimento único.

#### Wall Ball Shots

A medicine ball deve ser tirada a partir do fundo do agachamento, com a dobra do quadril abaixo do joelho, e jogada para acertar o alvo especificado. A bola deve fazer contato com a face da frente do alvo. Se a bola atingir a borda inferior ou a superior do alvo ou não atingir o alvo, é um no-rep. A repetição é contada quando a bola tocar o alvo. Se a bola cair, deve parar completamente no chão, antes de o atleta poder pegá-la para a próxima repetição.