



DIA 1

RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 11 de novembro de 2016



RX

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

EVENTO 1 (200 pontos) "LEGS AND LUNGS"

Cada membro do time, deve completa, no estilo conga-line, o seguinte:

60/40 Calories of Assault Bike

40 Burpee Box Jump-Overs (24"/20")

Time cap: 12 minutos

NOTAS

Este evento começa com os atletas no ponto de partida. Ao sinal, o primeiro membro da equipe correrá para a Assault Bike para começar as calorias prescritas. Uma vez que o primeiro membro da equipe tenha completado suas calorias prescritas e avançado para tocar a caixa da equipe - que será colocada dentro de 3-4 metros do rig - o segundo membro da equipe pode sair do ponto de partida e começar a acumular calorias na Assault Bike. Uma vez que o primeiro membro da equipe tenha completado os 40 Burpee Box Jump-Overs, ele deve avançar para a chegada. O segundo membro da equipe deve permanecer sentado na Assault Bike até que o primeiro membro da equipe tenha se movimentado para a chegada. As equipes continuarão desta maneira, avançando apenas para frente quando o companheiro de equipe à frente tenha desocupado a estação e tocado o equipamento da próxima estação. Uma vez que todos os três membros da equipe ultrapassarem a linha de chegada, o juiz parará o cronômetro.

PADRÕES DE MOVIMENTO

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.

Burpee Box Jump-Over

Na posição inferior, o peito e as coxas do atleta devem tocar simultaneamente o chão. O atleta deve saltar sobre a caixa com os dois pés - saltar com um pé ou escalar a caixa é não 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 aterrissar no chão, ou podem optar por saltar sobre a caixa em um único movimento. Os Burpees podem ser realizados lateralmente à caixa, de modo que sejam cumpridos os padrões de movimento descritos acima. Uma repetição é completada cada vez que o atleta aterrissar sobre o lado oposto da caixa, de onde o Burpee foi realizado.



DIA 1

RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 11 de novembro de 2016



EVENTO 2 (200 pontos) "PRECISION - TEAM EDITION"

Por tempo:

15 Squat Snatches (145lbs/105lbs)

15 Squat Snatches (165lbs/115lbs)

15 Squat Snatches (185lbs/125lbs)

*Se um atleta falhar a tentativa, deve fazer 10 Bar-Facing Burpees Over the Barbell antes de fazer o próximo Squat Snatch ou trocar o integrante.

Time cap: 12 minutes

NOTAS

Este evento começará com todos os membros da equipe no ponto de partida. A equipe nunca poderá ter mais do que um único integrante fora desse ponto, mas poderá dividir as repetições da maneira que preferirem.

Ao sinal, a equipe pode enviar um atleta para a frente para começar os snatches - que será colocado aproximadamente 6-7 metros na frente do ponto de partida. Se um dos atleta falhar uma tentativa, deve fazer 10 Bar-Facing Burpees Over the Barbell antes de fazer o próximo Squat Snatch ou trocar o integrante. Uma vez que a equipe tenha completado as primeiras 15 repetições, um companheiro de equipe pode rolar a barra para a frente e adicionar peso na estação - que será aproximadamente 6-7 metros na frente da estação anterior. O relógio pára quando o último integrante da equipe finalizar a sua última repetição de squat snatch e correr para a 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 3, 4 E 5

"NO GUTS, NO GLORY"

EVENTO 3 (100 pontos)

Integrante 1 tem 10 minutos para completar (0:00-10:00):
Row 2000 (Homens) / Row 1500 Meters (Mulheres)
185lbs/125lbs Clean & Jerks x Max Reps

EVENTO 4 (100 pontos)

Integrante 2 tem 10 minutos para completar (10:00-20:00):
Row 2000 (Homens) / Row 1500 Meters (Mulheres)
185lbs/125lbs Clean & Jerks x Max Reps

EVENTO 5 (100 pontos)

Integrante 3 tem 10 minutos para completar (20:00-30:00):
Row 2000 (Homens) / Row 1500 Meters (Mulheres)
185lbs/125lbs Clean & Jerks x Max Reps

Time cap: 30 minutos

NOTAS

Este evento começa com o primeiro atleta de equipe sentado no Concept 2 Erg em direção ao ponto de partida - mais próximo do rig - e outros integrantes atrás deste ponto. Ao sinal, o primeiro atleta da equipe começará a remar. Ao completar o número prescrito de metros no Concept 2 Erg, o atleta irá imediatamente mover-se para a barra para começar a executar as repetições de Clean & Jerks no tempo restante dos 10 minutos corridos. Uma vez que o integrante da equipe tenha avançado de estação, um outro membro da equipe pode sentar Concept 2 Erg, mas não pode começar a remar até o início da sua janela de 10 minutos. A equipe irá proceder desta forma até que cada integrante tenha completado seus 10 minutos.



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:

21/12 Muscle-Ups – while Partner Hold Deadlift Barbell

9 Deadlifts (315lbs/225lbs)

15/9 Muscle-Ups – while Partner Hold Deadlift Barbell

15 Deadlifts (315lbs/225lbs)

9/6 Muscle-Ups – while Partner Hold Deadlift Barbell

21 Deadlifts (315lbs/225lbs)

Time cap: 15 minutos

NOTAS

Este evento começa com todos os membros da equipe no ponto de partida. Ao sinal, a equipe avançará para a barra - que será colocada aproximadamente 6-7 metros da largada. Dois integrantes da equipe permanecerão lá e devem fazer um deadlift e prender a barra suspensa em uma posição ereta completa enquanto o terceiro integrante executa Muscle-Ups. As repetições de Muscle-Ups apenas são acumuladas quando a barra estiver suspensa do chão. Os integrantes da equipes pode trocar de posições como desejarem. Equipes devem rolar a barra para a frente, após a conclusão de cada round de Deadlifts, para o local onde vão descontar o peso, e novamente pegar a barra enquanto seu companheiro de equipe completa os Muscle-Ups. As equipes se moverão desta maneira até que terminem seu Deadlift final. O relógio pára quando toda a equipe ultrapassar 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) "TEAM CIRCUS TRYOUTS"

Por tempo:

Integrante A executará...

20-Meter Handstand Walk

3/2 Legless Rope Climbs

20-Meter Handstand Walk

Imediatamente seguido por...

Integrante B executará...

20-Meter Handstand Walk

4/3 Rope Climbs

20-Meter Handstand Walk

Imediatamente seguido por...

Integrante C executará...

20-Meter Handstand Walk

6/4 Rope Climbs

20-Meter Handstand Walk

Time cap: 15 minutos

NOTAS

Este evento começa com a equipe no ponto de partida. Ao sinal, o primeiro integrante da equipe deve caminhar com as mãos por cerca de 20 metros até o ponto designado. Ao completar a caminhada de 20 metros, a atleta irá para a corda para o número prescrito de Rope Climbs. Uma vez que tenha terminado o seu número prescrito de subidas de corda, deve executar mais uma caminhada com as mãos de 20 metros até a chegada. O relógio pára quando o último atleta ultrapassa a linha de chegada.

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.



DIA 3

RIO DE JANEIRO

Domingo, 13 de novembro de 2016



Legless Rope Climb

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.

Rope Climb

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) "TEAM LIMBO"

Por tempo:

30 Fat Bar Thrusters (115lbs/75lbs)

30 Bar Muscle-Ups

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

60 Toes to Bar

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

90 Chest-to-Bar Pull-Ups

60-Metros Overhead Walking Lunges with Fat Bar (115lbs/75lbs)

Time cap: 24 minutos

NOTAS

Este evento começará com todos os membros da equipe no ponto de partida. A equipe nunca poderá ter mais do que um único integrante fora desse ponto, mas poderá dividir as repetições da maneira que preferirem.

Ao sinal, o primeiro atleta da equipe avançará aproximadamente 6-7 metros para a *Fat Bar* e executará os primeiros *Thrusters*. Uma vez que a equipe tenha completado seu 30º *Thruster*, rolará a barra para a frente por cerca 6-7 metros para a estação designada antes de prosseguir até o *rig* para realizarem os *Bar Muscle-Ups*. Completados os *Bar Muscle-Ups*, podem retornar à barra para começar os *Shoulders to Overhead*. Após a conclusão, a equipe, em seguida, rolará a barra até apenas a alguns metros de distância do *rig* e, em seguida, executará os *Toes to Bar*, em seguida, os *Wall Ball Shots*, e depois os *Chest-to-Bar Pull-Ups*. Assim que concluídos, movem a barra de volta para a área designada - aproximadamente 1-2 metros do *rig*, e de lá fazem os *Overhead Walking Lunges*. O relógio pára quando o último atleta da equipe ultrapassa a linha de chegada com dois pés.

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

EVENT 1 (200 points) "LEGS AND LUNGS"

Each team member, must complete, in conga-line style, the following:
60/40 Calories of Assault Bike
40 Burpee Box Jump-Overs (24"/20")

Time cap: 12 minutos

NOTES

This event begins with the athletes standing on the starting mat in the middle of the arena. At 3,2,1,Go! the first team member will run to the Assault Bike – which will be placed approximately halfway between the starting mat and the rig – to begin their prescribed calories. Once the first team member has completed their prescribed calories and moved forward to touch the team's box – which will be placed within a 3-4 meters of the rig – the second team member may come off the starting mat and begin accumulating calories on the Assault Bike. Once the first team member has completed 40 Burpee Box Jump-Overs, he/she must move forward and stand underneath the rig. The second team member must remain seated on the Assault Bike until the first team member has moved underneath the rig. Teams will continue in this manner, only advancing forward once the teammate ahead of them has vacated the station and touched the equipment of the next station. Once all three team members have reached the station under the rig, all three teammates must run back to the starting/finishing mat. The judge will stop the clock once all three teammates have returned to the starting/finishing mat.

MOVEMENT STANDARDS

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.

Burpee Box Jump-Over

In the bottom position, the athlete's chest and thighs must be simultaneously touching the ground. The athlete must jump over the box from both feet - onefooted jumping or stepping over is not permitted. Both of the athlete's feet must pass over the top of the box – the athlete cannot swing the trailing leg around the side, and no portion of the athlete's body other than his/her feet may touch the box. Athletes may jump on and off the box, or may elect to jump over it in one movement. Either is fine. Burpees may be performed lateral to the box so long as the above standards are met. A repetition is complete every time the athlete lands on the opposite side of the box from where the burpee was performed.



DAY 1

RIO DE JANEIRO

Friday, November 11th, 2016



EVENT 2 (200 points) "PRECISION"

For time:

15 Squat Snatches (145lbs/105lbs)

15 Squat Snatches (165lbs/115lbs)

15 Squat Snatches (185lbs/125lbs)

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

Time cap: 12 minutes

NOTES

This event begins with the team members on a starting mat in the center of the arena. The team may never have more than one teammate off of the starting mat at any time, but may partition the repetitions any way they would like.

At 3,2,1,Go! the team may send one athlete forward to begin snatching the barbell – which will be placed approximately 6-7 meters in front of the starting mat. If an athlete fails an attempt, they must perform 10 Bar-Facing Burpees Over the Barbell before performing their next snatch attempt. Once the team has completed the first 15 repetitions, one teammate may roll the barbell forward and add weight at the designated station – which will be approximately 6-7 meters in front of the preceding station. The clock stops when the final team athlete has completed their final squat snatch and sprints back to meet their teammates 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 3, 4 & 5

"NO GUTS, NO GLORY"

EVENT 3 (100 points)

Teammate 1 has 10 minutes to complete the following: (0:00-10:00):
Row 2000 (Males) / Row 1500 Meters (Females)
185lbs/125lbs Clean & Jerks x Max Reps

EVENT 4 (100 points)

Teammate 2 has 10 minutes to complete the following: (10:00-20:00):
Row 2000 (Males) / Row 1500 Meters (Females)
185lbs/125lbs Clean & Jerks x Max Reps

EVENT 5 (100 points)

Teammate 3 has 10 minutes to complete the following: (20:00-30:00):
Row 2000 (Males) / Row 1500 Meters (Females)
185lbs/125lbs Clean & Jerks x Max Reps

Time cap: 30 minutes

NOTES

This event begins with the first team athlete seated on the Concept 2 erg toward the perimeter of the arena – closest to the rigs – and their teammates under the rig. At 3,2,1,Go! the first team athlete will begin rowing. Upon completing the prescribed number of meters on the Concept 2 erg, the athlete will immediately move to the barbell to begin performing as many repetitions as possible of Clean & Jerks in the remaining time on their 10-minute running clock. Once the preceding team member has moved to the next station, the following team member may be seated on the Concept 2 erg, but may not begin rowing until their designated 10-minute window. The team will proceed in this fashion until every team member has completed their 10-minutes.

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:

21/12 Muscle-Ups – while Partners Hold Deadlift Barbell

9 Partner Deadlifts (415lbs/325lbs)

15/9 Muscle-Ups – while Partners Hold Deadlift Barbell

15 Partner Deadlifts (365lbs/275lbs)

9/6 Muscle-Ups – while Partners Hold Deadlift Barbell

21 Partner Deadlifts (315lbs/225lbs)

Time Cap: 15 Minutes

NOTES

This event begins with all team members on the starting mat in the center of the arena. At 3,2,1,Go! the team will move forward to the barbell – which will be placed approximately 6-7 meters from the starting mat. Two team members will stay there and must deadlift and hold the barbell suspended in a full standing position while the third teammate performs muscle-ups. Muscle-up repetitions may only be accumulated while the barbell is suspended from the floor. Teams may switch working partners as frequently as they would like. Teams must move the barbell forward after the completion of each round of deadlifts, where they will strip the weight at the next station, and again pick up the barbell while their teammate completes the teams muscle-ups. Teams will move in this fashion until they complete their final deadlift. The clock stops when the entire team has returned to the starting/finishing mat.

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) "TEAM CIRCUS TRYOUTS"

For time:

Teammate A will perform...

20-Meter Handstand Walk

3/2 Legless Rope Climbs

20-Meter Handstand Walk

Immediately followed by...

Teammate B will perform...

20-Meter Handstand Walk

4/3 Rope Climbs

20-Meter Handstand Walk

Immediately followed by...

Teammate C will perform...

20-Meter Handstand Walk

6/4 Rope Climbs

20-Meter Handstand Walk

Time cap: 13 minutes

NOTAS

This event begins with the team on the starting mat at the center of the arena. At 3,2,1,Go! the first team member 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 final 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.



DAY 3

RIO DE JANEIRO

Sunday, November 13th, 2016



Legless Rope Climbs

In the legless rope climb, the athlete ascends the rope to touch the crossbeam 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.

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) "TEAM LIMBO"

For time:

30 Fat Bar Thrusters (115lbs/75lbs)

30 Bar Muscle-Ups

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

60 Toes to Bar

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

90 Chest-to-Bar Pull-Ups

60-Metros Overhead Walking Lunges with Fat Bar (115lbs/75lbs)

Time cap: 24 minutes

NOTES

This event begins with the team on the starting mat at the center of the arena. The team may never have more than one teammate off of the starting mat at any time, but may partition the repetitions any way they would like.

At 3,2,1,Go! the first team athlete will move forward approximately 6-7 meters to their Fat Barbell to begin the prescribed number of Thrusters. Once the team has completed their 30th Thruster, they must roll the barbell forward 6-7 meters to the designated station before proceeding to the rig for their Bar Muscle-Ups. Once the team has completed their Bar Muscle-Ups, they may return to the barbell to begin working on their Shoulder to Overhead repetitions. Upon completion of the Shoulder to Overhead repetitions, the team will then roll their barbell forward another 6-7 meters so that it is just a couple meters away from the rig, and will then proceed to begin 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, their working teammate 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 - which will go 20 meters to the starting/finishing mat, 20 meters toward the rig, and 20 meters back to the back to the starting/finishing mat. The clock stops when the final team 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

EVENTO 1 (200 pontos) "LEGS AND LUNGS"

Cada membro do time, deve completa, no estilo conga-line, o seguinte:

50/30 Calories of Assault Bike

40 Burpee Box Jump-Overs (24"/20")

Time cap: 12 minutos

NOTAS

Este evento começa com os atletas no ponto de partida. Ao sinal, o primeiro membro da equipe correrá para a Assault Bike para começar as calorias prescritas. Uma vez que o primeiro membro da equipe tenha completado suas calorias prescritas e avançado para tocar a caixa da equipe - que será colocada dentro de 3-4 metros do rig - o segundo membro da equipe pode sair do ponto de partida e começar a acumular calorias na Assault Bike. Uma vez que o primeiro membro da equipe tenha completado os 40 Burpee Box Jump-Overs, ele deve avançar para a chegada. O segundo membro da equipe deve permanecer sentado na Assault Bike até que o primeiro membro da equipe tenha se movimentado para a chegada. As equipes continuarão desta maneira, avançando apenas para frente quando o companheiro de equipe à frente tenha desocupado a estação e tocado o equipamento da próxima estação. Uma vez que todos os três membros da equipe ultrapassem a linha de chegada, o juiz parará o cronômetro.

PADRÕES DE MOVIMENTO

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.

Burpee Box Jump-Over

Na posição inferior, o peito e as coxas do atleta devem tocar simultaneamente o chão. O atleta deve saltar sobre a caixa com os dois pés - saltar com um pé ou escalar a caixa é não 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 aterrissar no chão, ou podem optar por saltar sobre a caixa em um único movimento. Os Burpees podem ser realizados lateralmente à caixa, de modo que sejam cumpridos os padrões de movimento descritos acima. Uma repetição é completada cada vez que o atleta aterrissar sobre o lado oposto da caixa, de onde o Burpee foi realizado.



DIA 1

RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 11 de novembro de 2016



EVENTO 2 (200 pontos) "PRECISION - TEAM EDITION"

Por tempo:

15 Squat Snatches (115lbs/85 lbs)

15 Squat Snatches (135lbs/95lbs)

15 Squat Snatches (155lbs/105lbs)

*Se um atleta falhar a tentativa, deve fazer 10 Bar-Facing Burpees Over the Barbell antes de fazer o próximo Squat Snatch ou trocar o integrante.

Time cap: 12 minutes

NOTAS

Este evento começará com todos os membros da equipe no ponto de partida. A equipe nunca poderá ter mais do que um único integrante fora desse ponto, mas poderá dividir as repetições da maneira que preferirem.

Ao sinal, a equipe pode enviar um atleta para a frente para começar os snatches - que será colocado aproximadamente 6-7 metros na frente do ponto de partida. Se um dos atleta falhar uma tentativa, deve fazer 10 Bar-Facing Burpees Over the Barbell antes de fazer o próximo Squat Snatch ou trocar o integrante. Uma vez que a equipe tenha completado as primeiras 15 repetições, um companheiro de equipe pode rolar a barra para a frente e adicionar peso na estação - que será aproximadamente 6-7 metros na frente da estação anterior. O relógio pára quando o último integrante da equipe finalizar a sua última repetição de squat snatch e correr para a 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 3, 4 E 5 "NO GUTS, NO GLORY"

EVENTO 3 (100 pontos)

Integrante 1 tem 8 minutos para completar (0:00-8:00):

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

155lbs/105lbs Clean & Jerks x Max Reps

EVENTO 4 (100 pontos)

Integrante 2 tem 8 minutos para completar (8:00-16:00):

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

155lbs/105lbs Clean & Jerks x Max Reps

EVENTO 5 (100 pontos)

Integrante 3 tem 8 minutos para completar (16:00-24:00):

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

155lbs/105lbs Clean & Jerks x Max Reps

Time cap: 24 minutos

NOTAS

Este evento começa com o primeiro atleta de equipe sentado no Concept 2 Erg em direção ao ponto de partida - mais próximo do rig - e outros integrantes atrás deste ponto. Ao sinal, o primeiro atleta da equipe começará a remar. Ao completar o número prescrito de metros no Concept 2 Erg, o atleta irá imediatamente mover-se para a barra para começar a executar as repetições de Clean & Jerks no tempo restante dos 8 minutos corridos. Uma vez que o integrante da equipe tenha avançado de estação, um outro membro da equipe pode sentar Concept 2 Erg, mas não pode começar a remar até o início da sua janela de 8 minutos. A equipe irá proceder desta forma até que cada integrante tenha completado seus 8 minutos.



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 Bar Muscle-Ups (Homens) / 21 Chest-to-Bar Pull-Ups (Mulheres)

– while a Partner Hold Deadlift Barbell

9 Deadlifts (265lbs/185lbs)

15 Bar Muscle-Ups (Homens) / 15 Chest-to-Bar Pull-Ups (Mulheres)

– while a Partner Hold Deadlift Barbell

15 Deadlifts (265lbs/185lbs)

9 Bar Muscle-Ups (Homens) / 9 Chest-to-Bar Pull-Ups (Mulheres)

– while a Partner Hold Deadlift Barbell

21 Deadlifts (265lbs/185lbs)

Time cap: 15 minutos

NOTAS

Este evento começa com todos os membros da equipe no ponto de partida. Ao sinal, a equipe avançará para a barra - que será colocada aproximadamente 6-7 metros da largada. Dois integrantes da equipe permanecerão lá e devem fazer um deadlift e prender a barra suspensa em uma posição ereta completa enquanto o terceiro integrante executa *Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups*. As repetições de *Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups* apenas são acumuladas quando a barra estiver suspensa do chão. Os integrantes da equipes pode trocar de posições como desejarem. Equipes devem rolar a barra para a frente, após a conclusão de cada round de *Deadlifts*, para o local onde vão descontar o peso, e novamente pegar a barra enquanto seu companheiro de equipe completa os *Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups*. As equipes se moverão desta maneira até que terminem seu *Deadlift* final. O relógio pára quando toda a equipe ultrapassar 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) "TEAM CIRCUS TRYOUTS"

Por tempo:

Integrante A executará...

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

3/2 Rope Climbs

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

Imediatamente seguido por...

Integrante B executará...

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

4/3 Rope Climbs

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

Imediatamente seguido por...

Integrante C executará...

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

6/4 Rope Climbs

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

Time cap: 13 minutos

NOTAS

Este evento começa com a equipe no ponto de partida. Ao sinal, o primeiro integrante da equipe deve fazer os primeiros 40 metros de Fat Bar Overhead Walking Lunges. Ao completar a caminhada, o atleta irá para a corda para o número prescrito de Rope Climbs. Uma vez que tenha terminado o seu número prescrito de subidas de corda, deve executar mais uma caminhada de 40 metros até a chegada. O relógio pára quando o último atleta ultrapassa a linha de chegada.

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) "TEAM LIMBO - AMADOR REMIX"

Por tempo:

- 60 Fat Bar Thrusters (95lbs/65lbs)
- 60 Wall Ball Shots (20lbs/16lbs to 10' Target)
- 60 Fat Bar Shoulder to Overhead (95lbs/75lbs)
- 60 Wall Ball Shots (20lbs/16lbs to 10' Target)
- 60 Toes to Bar
- 60 Wall Ball Shots (20lbs/16lbs to 10' Target)
- 60 Chest-to-Bar Pull-Ups (Males) / 60 Pull-Ups (Females)

Time cap: 20 minutos

NOTAS

Este evento começará com todos os membros da equipe no ponto de partida. A equipe nunca poderá ter mais do que um único integrante fora desse ponto, mas poderá dividir as repetições da maneira que preferirem.

Ao sinal, o primeiro atleta da equipe avançará aproximadamente 6-7 metros para a *Fat Bar* e executará os primeiros *Thrusters*. Uma vez que a equipe tenha completado seu 60º *Thruster*, rolará a barra para a frente por cerca 6-7 metros para a estação designada antes de prosseguir até o rig para realizarem os *Wall Ball Shots*. Completados os *Wall Ball Shots*, podem retornar à barra para começar os *Shoulders to Overhead*. Após a conclusão, a equipe, em seguida, rolará a barra até apenas a alguns metros de distância do rig e, em seguida, executará os *Wall Ball Shots*, em seguida, os *Toes to Bar*, e depois os *Chest-to-Bar Pull-Ups / Pull-Ups*. O relógio pára quando o último atleta da equipe ultrapassa a linha de chegada com dois pés.

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 thruster 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.

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



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.

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.



DIA 1

RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 11 de novembro de 2016



SCALE

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

EVENTO 1 (200 pontos) "LEGS AND LUNGS"

Cada membro do time, deve completa, no estilo conga-line, o seguinte:

50/30 Calories of Assault Bike

30 Burpee Box Jump-Overs (24"/20")

Time cap: 12 minutos

NOTAS

Este evento começa com os atletas no ponto de partida. Ao sinal, o primeiro membro da equipe correrá para a Assault Bike para começar as calorias prescritas. Uma vez que o primeiro membro da equipe tenha completado suas calorias prescritas e avançado para tocar a caixa da equipe - que será colocada dentro de 3-4 metros do rig - o segundo membro da equipe pode sair do ponto de partida e começar a acumular calorias na Assault Bike. Uma vez que o primeiro membro da equipe tenha completado os 30 Burpee Box Jump-Overs, ele deve avançar para a chegada. O segundo membro da equipe deve permanecer sentado na Assault Bike até que o primeiro membro da equipe tenha se movimentado para a chegada. As equipes continuarão desta maneira, avançando apenas para frente quando o companheiro de equipe à frente tenha desocupado a estação e tocado o equipamento da próxima estação. Uma vez que todos os três membros da equipe ultrapassarem a linha de chegada, o juiz parará o cronômetro.

PADRÕES DE MOVIMENTO

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.

Burpee Box Jump-Over

Na posição inferior, o peito e as coxas do atleta devem tocar simultaneamente o chão. O atleta deve saltar sobre a caixa com os dois pés - saltar com um pé ou escalar a caixa é não 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 aterrissar no chão, ou podem optar por saltar sobre a caixa em um único movimento. Os Burpees podem ser realizados lateralmente à caixa, de modo que sejam cumpridos os padrões de movimento descritos acima. Uma repetição é completada cada vez que o atleta aterrissar sobre o lado oposto da caixa, de onde o Burpee foi realizado.



DIA 1

RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 11 de novembro de 2016



EVENTO 2 (200 pontos) "PRECISION - TEAM EDITION"

Por tempo:

15 Squat Snatches (75lbs/55lbs)

15 Squat Snatches (95lbs/65lbs)

15 Squat Snatches (115lbs/75lbs)

*Se um atleta falhar a tentativa, deve fazer 10 Bar-Facing Burpees Over the Barbell antes de fazer o próximo Squat Snatch ou trocar o integrante.

Time cap: 12 minutes

NOTAS

Este evento começará com todos os membros da equipe no ponto de partida. A equipe nunca poderá ter mais do que um único integrante fora desse ponto, mas poderá dividir as repetições da maneira que preferirem.

Ao sinal, a equipe pode enviar um atleta para a frente para começar os snatches - que será colocado aproximadamente 6-7 metros na frente do ponto de partida. Se um dos atleta falhar uma tentativa, deve fazer 10 Bar-Facing Burpees Over the Barbell antes de fazer o próximo Squat Snatch ou trocar o integrante. Uma vez que a equipe tenha completado as primeiras 15 repetições, um companheiro de equipe pode rolar a barra para a frente e adicionar peso na estação - que será aproximadamente 6-7 metros na frente da estação anterior. O relógio pára quando o último integrante da equipe finalizar a sua última repetição de squat snatch e correr para a 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 3, 4 E 5

“NO GUTS, NO GLORY”

EVENTO 3 (100 pontos)

Integrante 1 tem 6 minutos para completar (0:00-6:00):

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

115lbs/75lbs Clean & Jerks x Max Reps

EVENTO 4 (100 pontos)

Integrante 2 tem 6 minutos para completar (06:00:12:00):

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

115lbs/75lbs Clean & Jerks x Max Reps

EVENTO 5 (100 pontos)

Integrante 3 tem 6 minutos para completar (12:00-18:00):

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

115lbs/75lbs Clean & Jerks x Max Reps

Time cap: 18 minutos

NOTAS

Este evento começa com o primeiro atleta de equipe sentado no Concept 2 Erg em direção ao ponto de partida - mais próximo do rig - e outros integrantes atrás deste ponto. Ao sinal, o primeiro atleta da equipe começará a remar. Ao completar o número prescrito de metros no Concept 2 Erg, o atleta irá imediatamente mover-se para a barra para começar a executar as repetições de Clean & Jerks no tempo restante dos 6 minutos corridos. Uma vez que o integrante da equipe tenha avançado de estação, um outro membro da equipe pode sentar Concept 2 Erg, mas não pode começar a remar até o início da sua janela de 6 minutos. A equipe irá proceder desta forma até que cada integrante tenha completado seus 6 minutos.



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:

- 42 Pull-Ups (Homens) / 63 Knees Raises (Mulheres)
– while a Partner Hold Deadlift Barbell
- 9 Deadlifts (225lbs/135lbs)
- 30 Pull-Ups (Homens) / 45 Knees Raises (Mulheres)
– while a Partners Hold Deadlift Barbell
- 15 Deadlifts (225lbs/135lbs)
- 18 Pull-Ups (Homens) / 27 Knees Raises (Mulheres)
– while a Partners Hold Deadlift Barbell
- 21 Deadlifts (225lbs/135 lbs)

Time cap: 15 minutos

NOTAS

Este evento começa com todos os membros da equipe no ponto de partida. Ao sinal, a equipe avançará para a barra - que será colocada aproximadamente 6-7 metros da largada. Dois integrantes da equipe permanecerão lá e devem fazer um deadlift e prender a barra suspensa em uma posição ereta completa enquanto o terceiro integrante executa *Pull-Ups / Knees Raises*. As repetições de *Pull-Ups / Knees Raises* apenas são acumuladas quando a barra estiver suspensa do chão. Os integrantes da equipes pode trocar de posições como desejarem. Equipes devem rolar a barra para a frente, após a conclusão de cada round de *Deadlifts*, para o local onde vão descontar o peso, e novamente pegar a barra enquanto seu companheiro de equipe completa os *Pull-Ups / Knees Raises*. As equipes se moverão desta maneira até que terminem seu *Deadlift* final. O relógio pára quando toda a equipe ultrapassar 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, a 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:

Integrante A executará...

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

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

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

Imediatamente seguido por...

Integrante B executará...

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

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

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

Imediatamente seguido por...

Integrante C executará...

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

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

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

Time cap: 13 minutos

NOTAS

Este evento começa com a equipe no ponto de partida. Ao sinal, o primeiro integrante da equipe deve fazer os primeiros 40 metros de Fat Bar Walking Lunges. Ao completar a caminhada, a atleta irá para a corda para o número prescrito de Rope Climbs. Uma vez que tenha terminado o seu número prescrito de subidas de corda, deve executar mais uma caminhada de 40 metros até a chegada. O relógio pára quando o último atleta ultrapassa a linha de chegada.

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 iniciar 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) "TEAM LIMBO - SCALE REMIX"

Por tempo:

- 60 Fat Bar Thrusters (75lbs/55lbs)
- 60 Wall Ball Shots (16lbs/12lbs to 10' Target)
- 60 Box Jump-Overs
- 60 Wall Ball Shots (16lbs/12lbs to 10' Target)
- 60 Box Jump-Overs
- 60 Wall Ball Shots (16lbs/12lbs to 10' Target)
- 60 Pull-Ups (Homens) / 60 Push-Ups (Mulheres)

Time cap: 17 minutos

NOTAS

Este evento começará com todos os membros da equipe no ponto de partida. A equipe nunca poderá ter mais do que um único integrante fora desse ponto, mas poderá dividir as repetições da maneira que preferirem.

Ao sinal, o primeiro atleta da equipe avançará aproximadamente 6-7 metros para a *Fat Bar* e executará os primeiros *Thrusters*. Uma vez que a equipe tenha completado seu 60º *Thruster*, rolará a barra para a frente por cerca 6-7 metros para a estação designada antes de prosseguir até o rig para realizarem os *Wall Ball Shots*. Completados os *Wall Ball Shots*, podem retornar à barra para começar os *Box Jump-Overs*. Após a conclusão, a equipe, em seguida, rolará a barra até apenas a alguns metros de distância do rig e, em seguida, executará os *Wall Ball Shots*, em seguida, os *Box Jump-Overs* mais uma vez, e depois os *Pull-Ups / Push-Ups*. O relógio pára quando o último atleta da equipe ultrapassa a linha de chegada com dois pés.

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 thruster 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.

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.



DIA 3

RIO DE JANEIRO

Domingo, 13 de novembro de 2016



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.

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.

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.