



DIA 1 BRASÍLIA

Sexta-feira, 16 de junho de 2017



ELITE

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

EVENTO 1 (100 pontos) "Ringling Bros."

Por tempo:

Row 2000 Meters (Homens) / Row 1500 Meters (Mulheres)
20 Strict Handstand Push-Ups (Homens) / 15 Strict Handstand Push-Ups (Mulheres)
20 Ring Muscle-Ups (Homens) / 15 Ring Muscle-Ups (Mulheres)
20 Strict Handstand Push-Ups (Homens) / 15 Strict Handstand Push-Ups (Mulheres)

Time cap: 15 minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de partida. Ao sinal, o atleta se deslocará até o Concept 2 Erg e executará a distância pedida em metros. Assim que o atleta completá-la, irá até o rig para os Strict Handstand Push-Ups e na sequência para os Ring Muscle-Ups. Logo após, os atletas voltarão aos Strict Handstand Push-Ups para as repetições prescritas. Assim que finalizá-las, correrão até a chegada. O relógio parará 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.

Strict Handstand Push-Ups

Este movimento começa no topo do handstand com os braços totalmente estendidos, os calcanhares na parede e os quadris abertos com o corpo em linha com os braços. As mãos devem ser colocadas dentro da área claramente

demarcada. A área demarcada deve ser um retângulo de 36 por 24 polegadas (92 por 61 centímetros) e a palma da mão deve ser colocada dentro da área claramente demarcada (os dedos podem se estender para fora da área demarcada). Na parte inferior de cada repetição, a cabeça do atleta deve tocar o chão. No topo de cada repetição, o atleta deve retornar a uma posição totalmente estendida com os calcanhares na parede e os pés dentro da largura da área marcada. O kipping não é permitido. Os quadris do atleta não podem tocar a parede, e suas pernas devem permanecer retas.

Ring 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 calcanhares 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 2 BRASÍLIA

Sábado, 17 de junho de 2017



EVENTO 2 (100 pontos) "40 Ounces to Freedom"

Quatro rounds por tempo:

- 10 Fat Bar Hang Power Cleans (60kg/40kg)
- 20-Meter Overhead Walking Lunges (60kg/40kg)
- 10 Toes to Bars
- 10 Fat Bar Shoulder to Overhead (60kg/40kg)
- 20-Meter Overhead Walking Lunges (60kg/40kg)

Time cap: 18 minutos

NOTAS

Este evento iniciará com o atleta na linha de partida. Ao sinal, o atleta pegará a Fat Bar e executará a primeira sequência de 10 Hang Power Cleans. Quando completarem o 10º Hang Power Clean, os atletas colocarão a barra sobre a cabeça e executarão os 20 metros de Overhead Walking Lunges. Após atingirem a marca de 20 metros, se deslocarão até o rig e farão 10 Toes to Bars. Depois de completá-los, o atleta voltará para Fat Bar e executará 10 Shoulder to Overhead antes de mais 20 metros de Overhead Walking Lunges. Os atletas continuarão essa rotina até completarem um total de quatro rounds. O relógio irá parar quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada, depois de completado o seu quarto round.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Hang Power Cleans

Cada repetição deve começar suspensa, ou qualquer repetição a partir do chão, deve atingir um bloqueio no deadlift (quadril e joelhos totalmente estendidos, com os ombros atrás da barra) antes do re-dipping para iniciar o hang clean. No topo do movimento, a barra deve ser apoiada na

posição de front-rack com os cotovelos do atleta claramente na frente da barra, ao mesmo tempo em que seus quadril e joelhos estão totalmente estendidos. A dobra do quadril não poderá ultrapassar o topo do joelho durante a execução do movimento.

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.

Toes to Bars

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 2 BRASÍLIA

Sábado, 17 de junho de 2017



EVENTO 3 (100 pontos) "Leaping Lemurs"

Por tempo:

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

7/4 Legless Rope Climbs

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

Time cap: 8 minutos

NOTAS

Este evento iniciará com os atletas na linha de partida. Ao sinal, o atleta correrá por 15 metros até a estação de Burpee Box Jump-Over e executará 21 repetições. Imediatamente após o último burpee box jump-over, o atleta irá até a corda para realizar as subidas de corda prescritas sem utilizar as pernas. Assim que completar a última subida, o atleta retornará até a caixa para mais 21 Burpee Box Jump-Overs antes de correr de volta para linha de chegada. O relógio parará quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Burpee Box Jump-Overs

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 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. Qualquer um dos dois é permitido. Os Burpees podem ser realizados lateralmente à caixa, desde que os padrões acima sejam obedecidos. Uma repetição será completada toda vez que o atleta pousa no lado oposto da caixa de onde o burpee foi realizado.

Legless Rope Climbs

O atleta sobe a corda para tocar na viga transversal no topo do rig, sem usar as 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 BRASÍLIA

Domingo, 18 de junho de 2017



EVENTOS 4 & 5 "Arms Race"

EVENTO 4 (100 pontos)

Por tempo:

40-Meter Handstand Walk

20 Snatches (70kg/50kg)

40-Meter Handstand Walk

Imediatamente após...

EVENTO 5 (100 pontos)

Por carga máxima:

Establish a 1-RM Snatch

Time cap: 9 minutos

REGRAS DO EVENTO

O Handstand Walk deverá ser completado em seguimentos de 10 metros sem quebra. Se um atleta cair antes de chegar com as duas mãos no lado oposto a linha do seguimento, eles deverão retornar ao seguimento anterior.

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de partida. Ao sinal, o atleta irá virar de ponta-cabeça e andar com as mãos por 20 metros na ida e por mais 20 metros na volta. A raia do Handstand Walk será dividida em seguimentos de 10 metros. Se o atleta cair antes das duas mãos cruzarem a linha do próximo seguimento, deverá retornar ao último seguimento completado com sucesso. Após completar 40 metros de Handstand Walk, o atleta executará 20 snatches. Depois de completar o último snatch, virará de ponta-cabeça para outros 40 metros de Handstand Walk. O Evento 4 será completado quando o atleta atingir a marca final dos últimos 40 metros de handstand Walk. Os árbitros irão anotar o tempo, que será a pontuação do Evento 4. O atleta terá o tempo restante para estabelecer 1-RM snatch. O levantamento mais pesado será o resultado do Evento 5.

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.

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. 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 (ou seja, se o joelho do atleta tocar o chão, o levantamento é considerado um no-rep).



DIA 3

BRASÍLIA

Domingo, 18 de junho de 2017



EVENTO 6 (100 pontos) "Monte Zoncolan"

Por tempo:

40/30 Calories of Assault Bike

8 Thrusters (60kg/40kg)

30/20 Calories of Assault Bike

6 Thrusters (70kg/50kg)

20/10 Calories of Assault Bike

4 Thrusters (80kg/60kg)

10/5 Calories of Assault Bike

2 Thrusters (90kg/70kg)

Time cap: 10 minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de partida. Ao sinal, o atleta avançará até a Assault Bike e iniciará as calorias prescritas. Assim que forem finalizadas, o atleta irá até a barra olímpica e executará 8 Thrusters. Imediatamente após o 8º Thruster, o atleta colocará os plates com o peso recomendado na barra e retornará até a Assault Bike para a próxima sequência de calorias. Os atletas deverão seguir assim até que completem a última sequência de Thrusters, e depois correrão para a linha de chegada. O relógio parará quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

Calories on 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.

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.



DAY 1

BRASÍLIA

Friday, June 16h, 2017



ELITE

ALL EVENTS BY SÉRGIO ALCÂNTARA AND CJ MARTIN

EVENT 1 (100 points) "Ringling Bros."

For time:

Row 2000 Meters (Men) / Row 1500 Meters (Women)

20 Strict Handstand Push-Ups (Men) / 15 Strict Handstand Push-Ups (Women)

20 Ring Muscle-Ups (Men) / 15 Ring Muscle-Ups (Women)

20 Strict Handstand Push-Ups (Men) / 15 Strict Handstand Push-Ups (Women)

Time cap: 15 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 move forward and mount their Concept 2 ergometer to begin rowing the prescribed meters. Upon completion of the prescribed meters, the athlete will run forward to the rig at the perimeter of the arena to begin their Strict Handstand Push-Ups. After the final rep of the first set of Strict Handstand Push-Ups, athletes will move to their rings for the prescribed number of Ring Muscle-Ups. Upon completion of the final muscle-up, athletes will return again to the Strict Handstand Push-Up station for their prescribed reps before sprinting back 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

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.

Strict Handstand Push-Ups

This movement begins at the top of a handstand with the arms fully locked out, the heels on the wall and the hips open with the body in line with the arms. The hands must be placed within a clearly marked area. The marked area must be a 36-by-24-inch box, and the palm of the hand must be placed within the clearly marked area (fingers may extend out of the box). At the bottom of each rep, the athlete's head must touch the mat. At the top of each rep, the athlete must return to a fully locked out position with the heels on the wall and the feet within the width of the marked area. Kipping is not allowed. The athlete's hips may not touch the wall, and their legs must remain straight.

Ring 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 2

BRASÍLIA

Saturday, June 17h, 2017



EVENT 2 (100 points) "40 Ounces to Freedom"

Four rounds for time:

- 10 Fat Bar Hang Power Cleans (60kg/40kg)
- 20-Meter Overhead Walking Lunges (60kg/40kg)
- 10 Toes to Bars
- 10 Fat Bar Shoulder to Overhead (60kg/40kg)
- 20-Meter Overhead Walking Lunges (60kg/40kg)

Time cap: 18 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 pick up their Fat Bar and begin working toward completing their first set of 10 Hang Power Cleans. Upon completing their 10th Hang Power Clean, athletes will press the barbell overhead and begin overhead lunging 20-meters to the perimeter of the arena. Once they reach the 20-meter mark they will move to the rig to perform 10 toes to bar. Upon completion of the 10th toes to bar, the athlete will move back to the Fat Bar and perform 10 Shoulder to Overhead before again overhead lunging 20-meters back to their starting mat. Athletes will continue this pattern until they have completed a total of four rounds. The clock will stop when the athlete places both feet on their starting/finishing mat in the center of the arena following the completion of their fourth round.

MOVEMENT STANDARDS

Hang Power Cleans

Each repetition must start from the hang, or any repetition taken from the floor, must achieve a deadlift lockout (hips and knees fully extended, shoulders behind the bar) before

re-dipping to initiate the hang clean. At the top of the movement, the barbell must be supported in the front-rack position with the athlete's elbows clearly forward of the barbell at the same time that their hips and knees are fully extended.

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.

Toes to Bars

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 2 BRASÍLIA

Saturday, June 17h, 2017



EVENT 3 (100 points) "Leaping Lemurs"

For time:

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

7/4 Legless Rope Climbs

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

Time cap: 8 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 15-meters forward to their Burpee Box Jump-Over station and perform 21 Burpee Box Jump-Overs. Immediately following their final burpee box jump-over, the athlete will sprint to the climbing rope to begin their Legless Rope Climbs. Upon completion of their final prescribed Legless Rope Climb, the athlete will move back to the box for another 21 Burpee Box Jump-Overs before sprinting back to their starting/finishing mat at the center of the arena. The clock will stop when the athlete places both feet on their starting/finishing mat in the center of the arena.

MOVEMENT STANDARDS

Burpee Box Jump-Overs

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 - one-footed 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.

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

BRASÍLIA

Sunday, June 18h, 2017



EVENTOS 4 & 5

"Arms Race"

EVENT 4 (100 points)

For time:

40-Meter Handstand Walk

20 Snatches (70kg/50kg)

40-Meter Handstand Walk

In the remaining time...

EVENT 5 (100 points)

For max load:

Establish a 1-RM Snatch

Time cap: 9 minutes

EVENT RULES

Handstand Walks must be completed in 10-meter unbroken segments. If an athlete falls before getting both hands over the segment line, they must return to the start of the last segment.

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 kick up into a handstand walk. The athlete will then proceed to handstand walk 20-meters down, and 20-meters back in at least 10-meter unbroken segments. If an athlete falls before getting both hands over the next segment line, they must return to the start of the last segment that they successfully completed. Upon completing the 40-meter handstand walk the athlete will roll their barbell to their designated lifting area just in front of the starting mat to perform 20 snatches. Upon completing the 20th snatch, the athlete will roll the barbell back behind the starting mat and kick up for another 40-meter handstand walk. Event 1 is completed when the athlete reaches the starting/finishing mat to complete the final 40-meter handstand walk. Judges will note that time as the athlete's score for Event 1. The athlete then has the remaining time on the clock to establish a 1-RM snatch. Their heaviest successful snatch will be their score for Event 2.

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 before the athlete has crossed the next designated segment lines, they must return to the last segment line that they successfully crossed.

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 (i.e., if the athlete's knee touches the floor, the lift is a no-rep).



DAY 3

BRASÍLIA

Sunday, June 18h, 2017



EVENT 6 (100 points) "Monte Zoncolan"

For time:

40/30 Calories of Assault Bike

8 Thrusters (60kg/40kg)

30/20 Calories of Assault Bike

6 Thrusters (70kg/50kg)

20/10 Calories of Assault Bike

4 Thrusters (80kg/60kg)

10/5 Calories of Assault Bike

2 Thrusters (90kg/70kg)

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 move forward and mount their Assault Bike to begin their prescribed calories. Upon completion of the prescribed calories of Assault Bike, the athlete will move forward to the barbell, which will be placed approximately 5 meters forward of the Assault Bike, to perform 8 Thrusters. Immediately following the 8th thruster, the athlete must move the barbell forward 5-meters to the next station, where they will add plates to get the barbell to the next prescribed weight. Only after getting their barbell to their next prescribed weight may the athlete return to the Assault Bike to begin their next set of calories. Athletes will follow this sequence until they have completed their final set of Thrusters, and at that point they will run back to their starting/finishing mat. The clock stops when the athlete steps both feet on the finishing mat.

MOVEMENT STANDARDS

Calories on 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.

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.



DIA 1 BRASÍLIA

Sexta-feira, 16 de junho de 2017



RX

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

EVENTO 1 (100 pontos) "Ringling Bros."

Por tempo:

Row 2000 Meters (Homens) / Row 1500 Meters (Mulheres)
15 Strict Handstand Push-Ups (Homens) / 10 Strict Handstand Push-Ups (Mulheres)
15 Ring Muscle-Ups (Homens) / 10 Ring Muscle-Ups (Mulheres)
15 Strict Handstand Push-Ups (Homens) / 10 Strict Handstand Push-Ups (Mulheres)

Time cap: 15 minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de partida. Ao sinal, o atleta se deslocará até o Concept 2 Erg e executará a distância pedida em metros. Assim que o atleta completá-la, irá até o rig para os Strict Handstand Push-Ups e na sequência para os Ring Muscle-Ups. Logo após, os atletas voltarão aos Strict Handstand Push-Ups para as repetições prescritas. Assim que finalizá-las, correrão até a chegada. O relógio parará 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.

Strict Handstand Push-Ups

Este movimento começa no topo do handstand com os braços totalmente estendidos, os calcanhares na parede e os quadris abertos com o corpo em linha com os braços. As mãos devem ser colocadas dentro da área claramente

demarcada. A área demarcada deve ser um retângulo de 36 por 24 polegadas (92 por 61 centímetros) e a palma da mão deve ser colocada dentro da área claramente demarcada (os dedos podem se estender para fora da área demarcada). Na parte inferior de cada repetição, a cabeça do atleta deve tocar o chão. No topo de cada repetição, o atleta deve retornar a uma posição totalmente estendida com os calcanhares na parede e os pés dentro da largura da área marcada. O kipping não é permitido. Os quadris do atleta não podem tocar a parede, e suas pernas devem permanecer retas.

Ring 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 calcanhares 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 2 BRASÍLIA

Sábado, 17 de junho de 2017



EVENTO 2 (100 pontos) "40 Ounces to Freedom"

Quatro rounds por tempo:

- 10 Fat Bar Hang Power Cleans (40kg/30kg)
- 20-Meter Overhead Walking Lunges (40kg/30kg)
- 10 Toes to Bars
- 10 Fat Bar Shoulder to Overhead (40kg/30kg)
- 20-Meter Overhead Walking Lunges (40kg/30kg)

Time cap: 18 minutos

NOTAS

Este evento iniciará com o atleta na linha de partida. Ao sinal, o atleta pegará a Fat Bar e executará a primeira sequência de 10 Hang Power Cleans. Quando completarem o 10º Hang Power Clean, os atletas colocarão a barra sobre a cabeça e executarão os 20 metros de Overhead Walking Lunges. Após atingirem a marca de 20 metros, se deslocarão até o rig e farão 10 Toes to Bars. Depois de completá-los, o atleta voltará para Fat Bar e executará 10 Shoulder to Overhead antes de mais 20 metros de Overhead Walking Lunges. Os atletas continuarão essa rotina até completarem um total de quatro rounds. O relógio irá parar quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada, depois de completado o seu quarto round.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Hang Power Cleans

Cada repetição deve começar suspensa, ou qualquer repetição a partir do chão, deve atingir um bloqueio no deadlift (quadril e joelhos totalmente estendidos, com os ombros atrás da barra) antes do re-dipping para iniciar o hang clean. No topo do movimento, a barra deve ser apoiada na

posição de front-rack com os cotovelos do atleta claramente na frente da barra, ao mesmo tempo em que seus quadril e joelhos estão totalmente estendidos. A dobra do quadril não poderá ultrapassar o topo do joelho durante a execução do movimento.

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.

Toes to Bars

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 2 BRASÍLIA

Sábado, 17 de junho de 2017



EVENTO 3 (100 pontos) "Leaping Lemurs"

Por tempo:

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

7/4 Rope Climbs

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

Time cap: 8 minutos

NOTAS

Este evento iniciará com os atletas na linha de partida. Ao sinal, o atleta correrá por 15 metros até a estação de Burpee Box Jump-Over e executará 21 repetições. Imediatamente após o último burpee box jump-over, o atleta irá até a corda para realizar as subidas de corda prescritas sem utilizar as pernas. Assim que completar a última subida, o atleta retornará até a caixa para mais 21 Burpee Box Jump-Overs antes de correr de volta para linha de chegada. O relógio parará quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Burpee Box Jump-Overs

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 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. Qualquer um dos dois é permitido. Os Burpees podem ser realizados lateralmente à caixa, desde que os padrões acima sejam obedecidos. Uma repetição será completada toda vez que o atleta pousa no lado oposto da caixa de onde o burpee foi realizado.

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 BRASÍLIA

Domingo, 18 de junho de 2017



EVENTOS 4 & 5 "Arms Race"

EVENTO 4 (100 pontos)

Por tempo:

40-Meter Handstand Walk

20 Snatches (50kg/35kg)

40-Meter Handstand Walk

Imediatamente após...

EVENTO 5 (100 pontos)

Por carga máxima:

Establish a 1-RM Snatch

Time cap: 9 minutos

REGRAS DO EVENTO

O Handstand Walk deverá ser completado em seguimentos de 10 metros sem quebra. Se um atleta cair antes de chegar com as duas mãos no lado oposto a linha do seguimento, eles deverão retornar ao seguimento anterior.

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de partida. Ao sinal, o atleta irá virar de ponta-cabeça e andar com as mãos por 20 metros na ida e por mais 20 metros na volta. A raia do Handstand Walk será dividida em seguimentos de 10 metros. Se o atleta cair antes das duas mãos cruzarem a linha do próximo seguimento, deverá retornar ao último seguimento completado com sucesso. Após completar 40 metros de Handstand Walk, o atleta executará 20 snatches. Depois de completar o último snatch, virará de ponta-cabeça para outros 40 metros de Handstand Walk. O Evento 4 será completado quando o atleta atingir a marca final dos últimos 40 metros de handstand Walk. Os árbitros irão anotar o tempo, que será a pontuação do Evento 4. O atleta terá o tempo restante para estabelecer 1-RM snatch. O levantamento mais pesado será o resultado do Evento 5.

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.

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. 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 (ou seja, se o joelho do atleta tocar o chão, o levantamento é considerado um no-rep).



DIA 3

BRASÍLIA

Domingo, 18 de junho de 2017



EVENTO 6 (100 pontos) "Monte Zoncolan"

Por tempo:

40/30 Calories of Assault Bike

8 Thrusters (50kg/35kg)

30/20 Calories of Assault Bike

6 Thrusters (60kg/40kg)

20/10 Calories of Assault Bike

4 Thrusters (70kg/45kg)

10/5 Calories of Assault Bike

2 Thrusters (75kg/50kg)

Time cap: 10 minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de partida. Ao sinal, o atleta avançará até a Assault Bike e iniciará as calorias prescritas. Assim que forem finalizadas, o atleta irá até a barra olímpica e executará 8 Thrusters. Imediatamente após o 8º Thruster, o atleta colocará os plates com o peso recomendado na barra e retornará até a Assault Bike para a próxima sequência de calorias. Os atletas deverão seguir assim até que completem a última sequência de Thrusters, e depois correrão para a linha de chegada. O relógio parará quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

Calories on 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.

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.



DAY 1

BRASÍLIA

Friday, June 16h, 2017



RX

ALL EVENTS BY SÉRGIO ALCÂNTARA AND CJ MARTIN

EVENT 1 (100 points) "Ringling Bros."

For time:

Row 2000 Meters (Men) / Row 1500 Meters (Women)

15 Strict Handstand Push-Ups (Men) / 10 Strict Handstand Push-Ups (Women)

15 Ring Muscle-Ups (Men) / 10 Ring Muscle-Ups (Women)

15 Strict Handstand Push-Ups (Men) / 10 Strict Handstand Push-Ups (Women)

Time cap: 15 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 move forward and mount their Concept 2 ergometer to begin rowing the prescribed meters. Upon completion of the prescribed meters, the athlete will run forward to the rig at the perimeter of the arena to begin their Strict Handstand Push-Ups. After the final rep of the first set of Strict Handstand Push-Ups, athletes will move to their rings for the prescribed number of Ring Muscle-Ups. Upon completion of the final muscle-up, athletes will return again to the Strict Handstand Push-Up station for their prescribed reps before sprinting back 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

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.

Strict Handstand Push-Ups

This movement begins at the top of a handstand with the arms fully locked out, the heels on the wall and the hips open with the body in line with the arms. The hands must be placed within a clearly marked area. The marked area must be a 36-by-24-inch box, and the palm of the hand must be placed within the clearly marked area (fingers may extend out of the box). At the bottom of each rep, the athlete's head must touch the mat. At the top of each rep, the athlete must return to a fully locked out position with the heels on the wall and the feet within the width of the marked area. Kipping is not allowed. The athlete's hips may not touch the wall, and their legs must remain straight.

Ring 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 2

BRASÍLIA

Saturday, June 17h, 2017



EVENT 2 (100 points) "40 Ounces to Freedom"

Four rounds for time:

- 10 Fat Bar Hang Power Cleans (40kg/30kg)
- 20-Meter Overhead Walking Lunges (40kg/30kg)
- 10 Toes to Bars
- 10 Fat Bar Shoulder to Overhead (40kg/30kg)
- 20-Meter Overhead Walking Lunges (40kg/30kg)

Time cap: 18 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 pick up their Fat Bar and begin working toward completing their first set of 10 Hang Power Cleans. Upon completing their 10th Hang Power Clean, athletes will press the barbell overhead and begin overhead lunging 20-meters to the perimeter of the arena. Once they reach the 20-meter mark they will move to the rig to perform 10 toes to bar. Upon completion of the 10th toes to bar, the athlete will move back to the Fat Bar and perform 10 Shoulder to Overhead before again overhead lunging 20-meters back to their starting mat. Athletes will continue this pattern until they have completed a total of four rounds. The clock will stop when the athlete places both feet on their starting/finishing mat in the center of the arena following the completion of their fourth round.

MOVEMENT STANDARDS

Hang Power Cleans

Each repetition must start from the hang, or any repetition taken from the floor, must achieve a deadlift lockout (hips and knees fully extended, shoulders behind the bar) before

re-dipping to initiate the hang clean. At the top of the movement, the barbell must be supported in the front-rack position with the athlete's elbows clearly forward of the barbell at the same time that their hips and knees are fully extended.

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.

Toes to Bars

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 2

BRASÍLIA

Saturday, June 17h, 2017



EVENT 3 (100 points)

"Leaping Lemurs"

For time:

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

7/4 Rope Climbs

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

Time cap: 8 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 15-meters forward to their Burpee Box Jump-Over station and perform 21 Burpee Box Jump-Overs. Immediately following their final burpee box jump-over, the athlete will sprint to the climbing rope to begin their Legless Rope Climbs. Upon completion of their final prescribed Legless Rope Climb, the athlete will move back to the box for another 21 Burpee Box Jump-Overs before sprinting back to their starting/finishing mat at the center of the arena. The clock will stop when the athlete places both feet on their starting/finishing mat in the center of the arena.

MOVEMENT STANDARDS

Burpee Box Jump-Overs

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 - one-footed 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.

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

BRASÍLIA

Sunday, June 18h, 2017



EVENTOS 4 & 5

"Arms Race"

EVENT 4 (100 points)

For time:

40-Meter Handstand Walk

20 Snatches (50kg/35kg)

40-Meter Handstand Walk

In the remaining time...

EVENT 5 (100 points)

For max load:

Establish a 1-RM Snatch

Time cap: 9 minutes

EVENT RULES

Handstand Walks must be completed in 10-meter unbroken segments. If an athlete falls before getting both hands over the segment line, they must return to the start of the last segment.

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 kick up into a handstand walk. The athlete will then proceed to handstand walk 20-meters down, and 20-meters back in at least 10-meter unbroken segments. If an athlete falls before getting both hands over the next segment line, they must return to the start of the last segment that they successfully completed. Upon completing the 40-meter handstand walk the athlete will roll their barbell to their designated lifting area just in front of the starting mat to perform 20 snatches. Upon completing the 20th snatch, the athlete will roll the barbell back behind the starting mat and kick up for another 40-meter handstand walk. Event 1 is completed when the athlete reaches the starting/finishing mat to complete the final 40-meter handstand walk. Judges will note that time as the athlete's score for Event 1. The athlete then has the remaining time on the clock to establish a 1-RM snatch. Their heaviest successful snatch will be their score for Event 2.

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 before the athlete has crossed the next designated segment lines, they must return to the last segment line that they successfully crossed.

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 (i.e., if the athlete's knee touches the floor, the lift is a no-rep).



DAY 3

BRASÍLIA

Sunday, June 18h, 2017



EVENT 6 (100 points) "Monte Zoncolan"

For time:

40/30 Calories of Assault Bike

8 Thrusters (50kg/35kg)

30/20 Calories of Assault Bike

6 Thrusters (60kg/40kg)

20/10 Calories of Assault Bike

4 Thrusters (70kg/45kg)

10/5 Calories of Assault Bike

2 Thrusters (75kg/50kg)

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 move forward and mount their Assault Bike to begin their prescribed calories. Upon completion of the prescribed calories of Assault Bike, the athlete will move forward to the barbell, which will be placed approximately 5 meters forward of the Assault Bike, to perform 8 Thrusters. Immediately following the 8th thruster, the athlete must move the barbell forward 5-meters to the next station, where they will add plates to get the barbell to the next prescribed weight. Only after getting their barbell to their next prescribed weight may the athlete return to the Assault Bike to begin their next set of calories. Athletes will follow this sequence until they have completed their final set of Thrusters, and at that point they will run back to their starting/finishing mat. The clock stops when the athlete steps both feet on the finishing mat.

MOVEMENT STANDARDS

Calories on 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.

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.



DIA 1 BRASÍLIA

Sexta-feira, 16 de junho de 2017



MASTERS

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

EVENTO 1 (100 pontos) "Ringling Bros."

Por tempo:

Row 1500 Meters (Homens) / Row 1000 Meters (Mulheres)
20 Handstand Push-Ups (Homens) / 15 Handstand Push-Ups (Mulheres)
20 Bar Muscle-Ups (Homens) / 15 Chest-to-Bar Pull-Ups (Mulheres)
20 Handstand Push-Ups (Homens) / 15 Handstand Push-Ups (Mulheres)

Time cap: 15 minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de partida. Ao sinal, o atleta se deslocará até o Concept 2 Erg e executará a distância prescrita em metros. Assim que o atleta tiver completado, o atleta se moverá até o rig para os Handstand Push-Ups. Depois da última repetição, os atletas retornarão ao rig para o número prescrito de Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups. Depois, os atletas voltarão os Handstand Push-Ups para as repetições prescritas e correrão até a chegada. O relógio parará 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.

Handstand Push-Ups

Este movimento começa no topo do handstand com os braços totalmente estendidos, os calcanhares na parede e os quadris abertos com o corpo em linha com os braços. As mãos devem ser colocadas dentro da área claramente demarcada. A área demarcada deve ser um retângulo de 36 por 24 polegadas (92 por 61 centímetros) e a palma da mão

deve ser colocada dentro da área claramente demarcada (os dedos podem se estender para fora da área demarcada). Na parte inferior de cada repetição, a cabeça do atleta deve tocar o chão. No topo de cada repetição, o atleta deve retornar a uma posição totalmente estendida com os calcanhares na parede e os pés dentro da largura da área marcada.

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.

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 2 BRASÍLIA

Sábado, 17 de junho de 2017



EVENTO 2 (100 pontos) "40 Ounces to Freedom"

Quatro rounds por tempo:

- 10 Fat Bar Hang Power Cleans (40kg/30kg)
- 20-Meter Fat Bar Front-Rack Walking Lunges (40kg/30kg)
- 10 Toes to Bars
- 10 Fat Bar Shoulder to Overhead (40kg/30kg)
- 20-Meter Fat Bar Front-Rack Walking Lunges (40kg/30kg)

Time cap: 18 minutos

NOTAS

Este evento iniciará com o atleta na linha de partida. Ao sinal, o atleta pegará a Fat Bar e executará a primeira sequência de 10 Hang Power Cleans. Quando completarem o 10º Hang Power Clean, os atletas colocarão a barra sobre a cabeça e executarão os 20 metros de Front-rack Walking Lunges. Após atingirem a marca de 20 metros, se deslocarão até o rig e farão 10 Toes to Bars. Depois de completá-los, o atleta voltará para Fat Bar e executará 10 Shoulder to Overhead antes de mais 20 metros de Front-rack Walking Lunges. Os atletas continuarão essa rotina até completarem um total de quatro rounds. O relógio irá parar quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada, depois de completado o seu quarto round.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Hang Power Cleans

Cada repetição deve começar suspensa, ou qualquer repetição a partir do chão, deve atingir um bloqueio no deadlift (quadril e joelhos totalmente estendidos, com os ombros atrás da barra) antes do re-dipping para iniciar o hang clean. No topo do movimento, a barra deve ser apoiada na

posição de front-rack com os cotovelos do atleta claramente na frente da barra, ao mesmo tempo em que seus quadril e joelhos estão totalmente estendidos. A dobra do quadril não poderá ultrapassar o topo do joelho durante a execução do movimento.

Front-Rack Walking Lunges

Atleta deve segurar a barra na posição de front-rack 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.

Toes to Bars

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 2 BRASÍLIA

Sábado, 17 de junho de 2017



EVENTO 3 (100 pontos) "Leaping Lemurs"

Por tempo:

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

5/3 Rope Climbs

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

Time cap: 8 minutos

NOTAS

Este evento iniciará com os atletas na linha de partida. Ao sinal, o atleta correrá por 15 metros até a estação de Burpee Box Jump-Over e executará 21 repetições. Imediatamente após o último burpee box jump-over, o atleta irá até a corda para realizar as subidas de corda prescritas. Assim que completar a última subida, o atleta retornará até a caixa para mais 21 Burpee Box Jump-Overs antes de correr de volta para linha de chegada. O relógio parará quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Burpee Box Jump-Overs

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 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. Qualquer um dos dois é permitido. Os Burpees podem ser realizados lateralmente à caixa, desde que os padrões acima sejam obedecidos. Uma repetição será completada toda vez que o atleta pousa no lado oposto da caixa de onde o burpee foi realizado.

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 BRASÍLIA

Domingo, 18 de junho de 2017



EVENTOS 4 & 5 "Arms Race"

EVENTO 4 (100 pontos)

Por tempo:

40-Meter Farmers Carry (40kg/30kg em cada braço)

20 Snatches (40kg/30kg)

40-Meter Farmers Carry (40kg/30kg em cada braço)

Imediatamente após...

EVENTO 5 (100 pontos)

Por carga máxima:

Establish a 1-RM Snatch

Time cap: 9 minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de partida. Ao sinal, o atleta retirará o peso do chão e iniciará a caminhada segurando o peso em cada braço por 40 metros. Os atletas irão prosseguir desta forma pelos 20 metros de ida e pelos 20 metros de volta. Após completar os 40 metros de Farmers Carry, o atleta executará 20 snatches. Depois de completar o último snatch, retirará mais uma vez o peso do chão e andará outros 40 metros. O Evento 4 será completado quando o atleta atingir os últimos 40 metros de Farmers Carry. Os árbitros irão anotar o tempo, que será a pontuação do Evento 4. O atleta terá o tempo restante para estabelecer 1-RM snatch. O levantamento mais pesado será o resultado do Evento 5.

PADRÕES DE MOVIMENTO

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. 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 (ou seja, se o joelho do atleta tocar o chão, o levantamento é considerado um no-rep).



DIA 3

BRASÍLIA

Domingo, 18 de junho de 2017



EVENTO 6 (100 pontos) "Monte Zoncolan"

Por tempo:

40/30 Calories of Assault Bike

8 Thrusters (40kg/30kg)

30/20 Calories of Assault Bike

6 Thrusters (50kg/35kg)

20/10 Calories of Assault Bike

4 Thrusters (60kg/40kg)

10/5 Calories of Assault Bike

2 Thrusters (70kg/45kg)

Time cap: 10 minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de partida. Ao sinal, o atleta avançará até a Assault Bike e iniciará as calorias prescritas. Assim que forem finalizadas, o atleta se moverá até a barra olímpica e executará 8 Thrusters. Imediatamente após o 8º thruster, o atleta colocará os plates com o peso recomendado na barra e retornará até a Assault Bike para a próxima sequência de calorias. Os atletas deverão seguir assim até que completem a última sequência de Thrusters, e depois correrão para a linha de chegada. O relógio parará quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

Calories on 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.

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.



DIA 1 BRASÍLIA

Sexta-feira, 16 de junho de 2017



AMADOR

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

EVENTO 1 (100 pontos) "Ringling Bros."

Por tempo:

Row 1500 Meters (Homens) / Row 1000 Meters (Mulheres)
20 Handstand Push-Ups (Homens) / 15 Handstand Push-Ups (Mulheres)
20 Bar Muscle-Ups (Homens) / 15 Chest-to-Bar Pull-Ups (Mulheres)
20 Handstand Push-Ups (Homens) / 15 Handstand Push-Ups (Mulheres)

Time cap: 15 minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de partida. Ao sinal, o atleta se deslocará até o Concept 2 Erg e executará a distância prescrita em metros. Assim que o atleta tiver completado, o atleta se moverá até o rig para os Handstand Push-Ups. Depois da última repetição, os atletas retornarão ao rig para o número prescrito de Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups. Depois, os atletas voltarão os Handstand Push-Ups para as repetições prescritas e correrão até a chegada. O relógio parará 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.

Handstand Push-Ups

Este movimento começa no topo do handstand com os braços totalmente estendidos, os calcanhares na parede e os quadris abertos com o corpo em linha com os braços. As mãos devem ser colocadas dentro da área claramente demarcada. A área demarcada deve ser um retângulo de 36 por 24 polegadas (92 por 61 centímetros) e a palma da mão

deve ser colocada dentro da área claramente demarcada (os dedos podem se estender para fora da área demarcada). Na parte inferior de cada repetição, a cabeça do atleta deve tocar o chão. No topo de cada repetição, o atleta deve retornar a uma posição totalmente estendida com os calcanhares na parede e os pés dentro da largura da área marcada.

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.

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 2

BRASÍLIA

Sábado, 17 de junho de 2017



EVENTO 2 (100 pontos) "40 Ounces to Freedom"

Quatro rounds por tempo:

10 Fat Bar Hang Power Cleans (40kg/30kg)

20-Meter Fat Bar Front-Rack Walking Lunges (40kg/30kg)

10 Toes to Bars

10 Fat Bar Shoulder to Overhead (40kg/30kg)

20-Meter Fat Bar Front-Rack Walking Lunges (40kg/30kg)

Time cap: 18 minutos

NOTAS

Este evento iniciará com o atleta na linha de partida. Ao sinal, o atleta pegará a Fat Bar e executará a primeira sequência de 10 Hang Power Cleans. Quando completarem o 10º Hang Power Clean, os atletas colocarão a barra sobre a cabeça e executarão os 20 metros de Front-rack Walking Lunges. Após atingirem a marca de 20 metros, se deslocarão até o rig e farão 10 Toes to Bars. Depois de completá-los, o atleta voltará para Fat Bar e executará 10 Shoulder to Overhead antes de mais 20 metros de Front-rack Walking Lunges. Os atletas continuarão essa rotina até completarem um total de quatro rounds. O relógio irá parar quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada, depois de completado o seu quarto round.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Hang Power Cleans

Cada repetição deve começar suspensa, ou qualquer repetição a partir do chão, deve atingir um bloqueio no deadlift (quadril e joelhos totalmente estendidos, com os ombros atrás da barra) antes do re-dipping para iniciar o hang clean. No topo do movimento, a barra deve ser apoiada na

posição de front-rack com os cotovelos do atleta claramente na frente da barra, ao mesmo tempo em que seus quadris e joelhos estão totalmente estendidos. A dobra do quadril não poderá ultrapassar o topo do joelho durante a execução do movimento.

Front-Rack Walking Lunges

Atleta deve segurar a barra na posição de front-rack 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.

Toes to Bars

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 2 BRASÍLIA

Sábado, 17 de junho de 2017



EVENTO 3 (100 pontos) "Leaping Lemurs"

Por tempo:

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

5/3 Rope Climbs

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

Time cap: 8 minutos

NOTAS

Este evento iniciará com os atletas na linha de partida. Ao sinal, o atleta correrá por 15 metros até a estação de Burpee Box Jump-Over e executará 21 repetições. Imediatamente após o último burpee box jump-over, o atleta irá até a corda para realizar as subidas de corda prescritas. Assim que completar a última subida, o atleta retornará até a caixa para mais 21 Burpee Box Jump-Overs antes de correr de volta para linha de chegada. O relógio parará quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Burpee Box Jump-Overs

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 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. Qualquer um dos dois é permitido. Os Burpees podem ser realizados lateralmente à caixa, desde que os padrões acima sejam obedecidos. Uma repetição será completada toda vez que o atleta pousa no lado oposto da caixa de onde o burpee foi realizado.

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 BRASÍLIA

Domingo, 18 de junho de 2017



EVENTOS 4 & 5 "Arms Race"

EVENTO 4 (100 pontos)

Por tempo:

40-Meter Farmers Carry (40kg/30kg em cada braço)

20 Snatches (40kg/30kg)

40-Meter Farmers Carry (40kg/30kg em cada braço)

Imediatamente após...

EVENTO 5 (100 pontos)

Por carga máxima:

Establish a 1-RM Snatch

Time cap: 9 minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de partida. Ao sinal, o atleta retirará o peso do chão e iniciará a caminhada segurando o peso em cada braço por 40 metros. Os atletas irão prosseguir desta forma pelos 20 metros de ida e pelos 20 metros de volta. Após completar os 40 metros de Farmers Carry, o atleta executará 20 snatches. Depois de completar o último snatch, retirará mais uma vez o peso do chão e andará outros 40 metros. O Evento 4 será completado quando o atleta atingir os últimos 40 metros de Farmers Carry. Os árbitros irão anotar o tempo, que será a pontuação do Evento 4. O atleta terá o tempo restante para estabelecer 1-RM snatch. O levantamento mais pesado será o resultado do Evento 5.

PADRÕES DE MOVIMENTO

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. 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 (ou seja, se o joelho do atleta tocar o chão, o levantamento é considerado um no-rep).



DIA 3

BRASÍLIA

Domingo, 18 de junho de 2017



EVENTO 6 (100 pontos) "Monte Zoncolan"

Por tempo:

40/30 Calories of Assault Bike

8 Thrusters (40kg/30kg)

30/20 Calories of Assault Bike

6 Thrusters (50kg/35kg)

20/10 Calories of Assault Bike

4 Thrusters (60kg/40kg)

10/5 Calories of Assault Bike

2 Thrusters (70kg/45kg)

Time cap: 10 minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de partida. Ao sinal, o atleta avançará até a Assault Bike e iniciará as calorias prescritas. Assim que forem finalizadas, o atleta se moverá até a barra olímpica e executará 8 Thrusters. Imediatamente após o 8º thruster, o atleta colocará os plates com o peso recomendado na barra e retornará até a Assault Bike para a próxima sequência de calorias. Os atletas deverão seguir assim até que completem a última sequência de Thrusters, e depois correrão para a linha de chegada. O relógio parará quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

Calories on 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.

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.



DIA 1 BRASÍLIA

Sexta-feira, 16 de junho de 2017



SCALE

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

EVENTO 1 (100 pontos) "Ringling Bros."

Por tempo:

Row 1250 Meters (Homens) / Row 750 Meters (Mulheres)

30 Pull-Ups (Homens) / Push-Ups (Mulheres)

30 Front Squats (40kg/30kg)

30 Push-Ups

Time cap: 12 minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de partida. Ao sinal, o atleta se deslocará até o Concept 2 Erg e executará a distância prescrita em metros. Assim que o atleta tiver completado, o atleta se moverá para os Pull-Ups / Push-Ups. Depois da última repetição, os atletas irão até a barra olímpica para os Front Squats. Depois, os atletas voltarão para os Push-Ups para as repetições prescritas e correrão até a chegada. O relógio parará 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.

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 deverá finalizar na mesma posição inicial. Durante a execução do movimento, os pés e as mãos devem estar em contato com o chão.

Front Squats

A barra deve ser apoiada na frente dos ombros. Na parte superior do movimento, os quadris e os joelhos devem estar totalmente estendidos. Qualquer grip é permitido desde que a barra esteja na posição de front-rack. Na parte inferior do movimento, a dobra do quadril deve ultrapassar a parte superior do joelho.



DIA 2 BRASÍLIA

Sábado, 17 de junho de 2017



EVENTO 2 (100 pontos) "40 Ounces to Freedom"

Quatro rounds por tempo:

- 10 Fat Bar Hang Power Cleans (30kg/20kg)
- 20-Meter Fat Bar Walking Lunges (30kg/20kg)
- 10 Toes to Bar (Homens) / 20 Knees Raises (Homens)
- 10 Fat Bar Shoulder to Overhead (30kg/20kg)
- 20-Meter Fat Bar Walking Lunges (30kg/20kg)

Time cap: 16 minutos

NOTAS

Este evento iniciará com o atleta na linha de partida. Ao sinal, o atleta pegará a Fat Bar e executará a primeira sequência de 10 Hang Power Cleans. Quando completarem o 10º Hang Power Clean, os atletas colocarão a barra sobre a cabeça e executarão os 20 metros de Walking Lunges. Após atingirem a marca de 20 metros, se deslocarão até o rig e farão 10 Toes to Bars / 20 Knees Raises. Depois de completá-los, o atleta voltará para Fat Bar e executará 10 Shoulder to Overhead antes de mais 20 metros de Walking Lunges. Os atletas continuarão essa rotina até completarem um total de quatro rounds. O relógio irá parar quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada, depois de completado o seu quarto round.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Hang Power Cleans

Cada repetição deve começar suspensa, ou qualquer repetição a partir do chão, deve atingir um bloqueio no deadlift (quadril e joelhos totalmente estendidos, com os ombros atrás da barra) antes do re-dipping para iniciar o hang clean. No topo do movimento, a barra deve ser apoiada na posição de front-rack com os cotovelos do atleta claramente na frente da barra, ao mesmo tempo em que seus quadril e joelhos estão totalmente estendidos. A dobra do quadril não poderá ultrapassar o topo do joelho durante a execução do

movimento.

Fat Bar Walking Lunges

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.

Toes to Bars

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.

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 2

BRASÍLIA

Sábado, 17 de junho de 2017



EVENTO 3 (100 pontos) "Leaping Lemurs"

Por tempo:

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

21 Deadlifts (90kg/60kg)

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

Time cap: 8 minutos

NOTAS

Este evento iniciará com os atletas na linha de partida. Ao sinal, o atleta correrá por 15 metros até a estação de Burpee Box Jump-Over e executará 21 repetições. Imediatamente após o último burpee box jump-over, o atleta irá até a para o número prescrito de Deadlifts. Assim que completar a última subida, o atleta retornará até a caixa para mais 21 Burpee Box Jump-Overs antes de correr de volta para linha de chegada. O relógio parará quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Burpee Box Jump-Overs

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 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. Qualquer um dos dois é permitido. Os Burpees podem ser realizados lateralmente à caixa, desde que os padrões acima sejam obedecidos. Uma repetição será completada toda vez que o atleta pousa no lado oposto da caixa de onde o burpee foi realizado.

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.



DIA 3 BRASÍLIA

Domingo, 18 de junho de 2017



EVENTOS 4 & 5 "Arms Race"

EVENTO 4 (100 pontos)

Por tempo:

40-Meter Farmers Carry (30kg/20kg em cada braço)

30 Squat Snatches (30kg/20kg)

40-Meter Farmers Carry (30kg/20kg em cada braço)

Imediatamente após...

EVENTO 5 (100 pontos)

Por carga máxima:

Establish a 1-RM Snatch

Time cap: 9 minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de partida. Ao sinal, o atleta retirará o peso do chão e iniciará a caminhada segurando o peso em cada braço por 40 metros. Os atletas irão prosseguir desta forma pelos 20 metros de ida e pelos 20 metros de volta. Após completar os 40 metros de Farmers Carry, o atleta executará 30 Squat Snatches. Depois de completar o último snatch, retirará mais uma vez o peso do chão e andará outros 40 metros. O Evento 4 será completado quando o atleta atingir os últimos 40 metros de Farmers Carry. Os árbitros irão anotar o tempo, que será a pontuação do Evento 4. O atleta terá o tempo restante para estabelecer 1-RM snatch. O levantamento mais pesado será o resultado do Evento 5.

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).

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. 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 (ou seja, se o joelho do atleta tocar o chão, o levantamento é considerado um no-rep).



DIA 3

BRASÍLIA

Domingo, 18 de junho de 2017



EVENTO 6 (100 pontos) "Monte Zoncolan"

Por tempo:

40/30 Calories of Assault Bike

8 Thrusters (30kg/20kg)

30/20 Calories of Assault Bike

6 Thrusters (40kg/30kg)

20/10 Calories of Assault Bike

4 Thrusters (50kg/35kg)

10/5 Calories of Assault Bike

2 Thrusters (60kg/40kg)

Time cap: 10 minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de partida. Ao sinal, o atleta avançará até a Assault Bike e iniciará as calorias prescritas. Assim que forem finalizadas, o atleta se moverá até a barra olímpica e executará 8 Thrusters. Imediatamente após o 8º thruster, o atleta colocará os plates com o peso recomendado na barra e retornará até a Assault Bike para a próxima sequência de calorias. Os atletas deverão seguir assim até que completem a última sequência de Thrusters, e depois correrão para a linha de chegada. O relógio parará quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

Calories on 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.

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.