



DIA 1 BRASÍLIA

Sexta-feira, 16 de junho de 2017



TIMES RX

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

EVENTO 1 (100 pontos) "Ringling Bros. Relay"

Por tempo:

Atleta A

Row 500 Meters

30/24 Strict Handstand Push-Ups

15/12 Ring Muscle-Ups

Atleta B

Row 1000 Meters

24/18 Strict Handstand Push-Ups

12/9 Ring Muscle-Ups

Atleta C

Row 1500 Meters

18/12 Strict Handstand Push-Ups

9/6 Ring Muscle-Ups

Time cap: 24 minutos

NOTAS

Este evento começará com os três atletas na linha de partida. Ao sinal, o primeiro atleta do time se deslocará até o Concept 2 Erg e executará a distância prescrita em metros. Assim que o Atleta A completá-la, se moverá até o rig e executará os Strict Handstand Push-Ups. Após finalizá-los, o atleta realizará a quantidade prescrita de Ring Muscle-Ups. Depois do último Ring Muscle-Up, o atleta voltará para os Strict Handstand Push-Ups, executará as repetições pedidas, correrá para chegada e trocará com o segundo atleta do time, que deverá seguir o evento do mesmo modo e trocar com o terceiro atleta após completar o último dos seus Ring Muscle-Ups. Quando o terceiro atleta completar o evento, correrá de voltar para a linha de chegada. O relógio parará quando o último atleta do time ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Rowing on Concept 2

O Concept 2 Erg 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



DIA 1

BRASÍLIA

Sexta-feira, 16 de junho de 2017



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 do punhos e cotovelos. Kipping é permitido, mas swings ou rolls não são permitidos. Se os calcanhars 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) "Team 40 Ounces to Freedom"

Por tempo:

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

Time cap: 18 minutos

NOTAS

Este evento iniciará com os três atletas do time na linha de partida. Ao sinal, o Atleta A pegará a Fat Bar e executará a sequência de Hang Power Cleans. Após completá-la, o atleta colocará a barra sobre a cabeça e executará os 20 metros de Overhead Walking Lunges. Depois de atingir a marca de 20 metros, se deslocará até o rig e fará os Toes to Bars. Assim que finalizá-los, o atleta voltará para Fat Bar e executará os Shoulder to Overhead antes de voltar para os outros 20 metros de Overhead Walking Lunges e trocar com o segundo atleta. O Atleta B irá repetir a sequência descrita até finalizá-la e trocar com o Atleta C. O relógio parará quando o último atleta do time ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

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 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.

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) "Conspiracy of Lemurs"

Por tempo:
21/15 Legless Rope Climbs

Time cap: 10 minutos

NOTAS

Este evento iniciará com os três atletas do time na linha de partida. Ao sinal, o atleta se moverá até a estação de Burpee Box Jump-Over (24"/20") e executará, antes de iniciar as subidas de corda, as 9 repetições prescritas. Na corda, o atleta poderá fazer quantas subidas desejar, antes de correr de volta para a chegada e trocar de posição com companheiro de time. Todas as vezes em que um atleta entrar na arena para executar as subidas de corda deverá antes executar 9 Burpee Box Jump-Overs. Os times poderão dividir as repetições da forma que quiserem e mudar de membros como desejarem. O relógio parará quando o último atleta do time ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

REGRAS

- Apenas um atleta do time poderá estar na arena por vez.
- A cada vez em que um atleta entrar na arena, deverá completar 9 Burpee Box Jump-Overs antes de iniciar as subidas de corda.
- Os times poderão escolher como dividir as repetições e mudar de atleta como desejarem, mas todas as vezes que um integrante entrar na arena, deverá executar 9 Burpee Box Jump-Overs.

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. 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



EVENTO 4 (100 pontos) "Team Arms Race"

Por tempo:

15-Meter Handstand Walk

Squat Snatches*

15-Meter Handstand Walk

*Snatch weights and reps by round:

- Round 1 – 6 reps @ 60kg/40kg
- Round 2 – 4 reps @ 70kg/45kg
- Round 3 – 2 reps @ 85kg/55kg

Time cap: 16 minutos

NOTAS

Este evento começará com os três atletas do time na linha de partida. Ao sinal, o Atleta A irá virar de ponta-cabeça e andar com as mãos por 15 metros. A raia do Handstand Walk será dividida em seguimentos de 5 metros. Se o atleta cair ou tocar com qualquer parte do seu corpo o chão, que não sejam as suas mãos, antes de cruzar, com as duas, a linha do próximo seguimento, deverá retornar ao último seguimento completado com sucesso. Após completar os 15 metros, o atleta executará o número prescrito de Squat Snatches. Depois de completá-los, virará mais uma vez de ponta-cabeça para outros 15 metros de Handstand Walk e trocará com o segundo atleta. O Atleta B fará a mesma sequência até finalizá-la e trocar com o Atleta C. Após o terceiro atleta do time completar os Squats Snatches de cada round, deverá adicionar o peso antes de retornar para linha de chegada e trocar com o Atleta A. O relógio parará quando o último atleta do time ultrapassar com os dois pés 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.

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 3 BRASÍLIA

Domingo, 18 de junho de 2017



EVENTO 5 (100 pontos) "Monte Zoncolan with the Team"

Por tempo:

30/25 Calories of Assault Bike

20 Thrusters (50kg/35kg)

40/30 Calories of Assault Bike

16 Thrusters (60kg/40kg)

50/35 Calories of Assault Bike

12 Thrusters (70kg/45kg)

60/40 Calories of Assault Bike

8 Thrusters (75kg/50kg)

Time cap: 12 minutos

NOTAS

Este evento começará com os três atletas na linha de partida. Ao sinal, o Atleta A avançará até a Assault Bike e iniciará as calorias prescritas. Assim que forem finalizadas, o time executará os Thrusters. Imediatamente após final de cada round, o time deve adicionar o peso para o round seguinte, antes de retornarem para Assault Bike ou trocar de atleta. Os atletas devem seguir esta sequência até que tenham completado todos os Thrusters. O relógio parará assim que o último atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

Os times podem dividir como quiserem as repetições, mas apenas um atleta estará na arena durante este Evento 5. Todas as trocas devem ser feitas na linha de partida.

REGRAS

- Apenas um atleta do time poderá estar na arena por vez.

- Os times poderão dividir as repetições como desejarem, mas deverão fazer as trocas todas as vezes na linha de partida/chegada.

PADRÕES DE MOVIMENTO

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 thurster é permitido se a barra estiver no chão. No final do movimento, a barra deve estar sobre o centro do corpo com o quadril, joelhos e braços totalmente estendidos.



DAY 1

BRASÍLIA

Friday, June 16h, 2017



RX TEAMS

ALL EVENTS BY SÉRGIO ALCÂNTARA AND CJ MARTIN

EVENT 1 (100 points) "Ringling Bros. Relay"

For time:

Team Member 1

Row 500 Meters

30/24 Strict Handstand Push-Ups

15/12 Ring Muscle-Ups

Team Member 2

Row 1000 Meters

24/18 Strict Handstand Push-Ups

12/9 Ring Muscle-Ups

Team Member 3

Row 1500 Meters

18/12 Strict Handstand Push-Ups

9/6 Ring Muscle-Ups

Time cap: 24 minutes

NOTES

This event begins with all three team athletes on the starting mat in the center of the arena. At 3,2,1,Go! the first team 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, the athlete will sprint back to the starting mat to tag in their second team athlete. The second team athlete will follow this same sequence, eventually tagging in the third team member. Once the third team athlete completes his/her final muscle-up, he/she will sprint back to the starting/finishing mat. The clock will stop when the final team member 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.



DAY 1

BRASÍLIA

Friday, June 16h, 2017



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) "Team 40 Ounces to Freedom"

For time:

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

Time cap: 18 minutes

NOTES

This event begins with all three team athletes on a starting mat in the center of the arena. At 3,2,1,Go! the first team member will pick up their Fat Bar and begin working toward completing their Hang Power Cleans. Upon completing their Hang Power Cleans, 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 toes to bar. Upon completion of the toes to bar, the athlete will move back to the Fat Bar and perform Shoulder to Overhead before again overhead lunging 20-meters back to their starting mat to tag in their second teammate. Teammate #2 will then repeat the following sequence, eventually tagging in Teammate #3. The clock will stop when the third and final team athlete places both feet on their starting/finishing mat in the center of the arena following the completion of their prescribed work.

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

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.



DAY 2

BRASÍLIA

Saturday, June 17h, 2017



EVENT 3 (100 points) "Conspiracy of Lemurs"

For time:
21/15 Legless Rope Climbs

Time cap: 10 minutes

NOTES

This event begins with all three team athletes on the starting mat at the perimeter of the arena. At 3,2,1,Go! the first team athlete will move forward of the starting mat and complete 9 Burpee Box Jump-Overs (24"/20") before moving toward the climbing rope. Once at the rope, the athlete may do as many climbs as they would like before running back to the starting mat to tag in a new teammate. Every time an athlete moves forward of the starting mat, he/she must 9 Burpee Box Jump-Overs before approaching the climbing rope. Teams may choose to partition repetitions and change team members however they would like. The clock will stop when all three team athletes place both feet on their starting/finishing mat at the perimeter of the arena.

RULES

- Only one team member may be forward of the starting mat at any one time.
- Every time an athlete moves forward of the starting mat, they must complete 9 Burpee Box Jump-Overs before moving forward to the climbing rope.
- Teams may choose to partition repetitions and change team members however they would like...but any time a new

member leaves the starting mat they must perform 9 Burpee Box Jump-Overs before moving forward to the climbing rope.

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 - 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. 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



EVENT 4 (100 points) "Team Arms Race"

For time:

15-Meter Handstand Walk

Squat Snatches*

15-Meter Handstand Walk

*Snatch weights and reps by round:

- Round 1 – 6 reps @ 60kg/40kg
- Round 2 – 4 reps @ 70kg/45kg
- Round 3 – 2 reps @ 85kg/55kg

Time cap: 16 minutes

NOTES

This event begins with all three team athletes on the starting mat at the center of the arena. At 3,2,1,Go! the first team athlete will kick up into a handstand walk and walk 15-meters toward the perimeter of the stadium. The handstand walk lane will be segmented into three 5-meter sections. If an athlete falls and touches any part of their body to the ground other than their hands, they will be brought back to the last 5-meter segment that they successfully cleared before touching the ground with anything other than their hands. Upon completing the 15-meter handstand walk the athlete will approach the barbell and complete the assigned number of squat snatches. After completing the squat snatches, the athlete will handstand walk back to their starting mat to tag in their second teammate. The second teammate will perform the same sequence, coming back to tag in the third teammate. After the third teammate completes the squat snatches of each round, they must add weight to the barbell before returning to the starting mat to tag their teammate.

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.

Squat Snatch

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



DAY 3

BRASÍLIA

Sunday, June 18h, 2017



EVENTO 5 (100 points) "Monte Zoncolan with the Team"

For time:

30/25 Calories of Assault Bike

20 Thrusters (50kg/35kg)

40/30 Calories of Assault Bike

16 Thrusters (60kg/40kg)

50/35 Calories of Assault Bike

12 Thrusters (70kg/45kg)

60/40 Calories of Assault Bike

8 Thrusters (75kg/50kg)

Time cap: 12 minutes

NOTES

This event begins with all three team athletes on the starting mat in the center of the arena. At 3,2,1,Go! the first team athlete will move forward and mount their Assault Bike – which will be placed approximately 10 meters from the starting mat – to begin their prescribed calories. Upon completion of the prescribed calories of Assault Bike, the team may move on to their prescribed number of thrusters. The thruster barbell will be located at the perimeter of the stadium, next to the rig. Immediately following the final thruster of each round, the team must add plates to get the barbell to the next prescribed weight before returning to either the Assault Bike or to their starting mat to tag in a teammate. 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 all three team athletes place both feet on the finishing mat.

Teams may partition the reps and/or calories however they wish, but only one teammate may be forward of the starting mat at any time in this workout. All tags to release a new teammate onto the working stations of the event must occur on the starting mat.

RULES

- Only one team member may be forward of the starting mat at any one time.
- Teams may partition the repetitions however they choose – but must make all tags to allow a new teammate into the lane at the starting/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



TIMES AMADORES

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

EVENTO 1 (100 pontos) "Ringling Bros. Relay"

Por tempo:

Atleta A

Row 500 Meters

30 Handstand Push-Ups (Homens) / 24 Handstand Push-Ups (Mulheres)

15 Bar Muscle-Ups (Homens) / 12 Chest-to-Bar Pull-Ups (Mulheres)

Atleta B

Row 750 Meters

24 Handstand Push-Ups (Homens) / 18 Handstand Push-Ups (Mulheres)

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

Atleta C

Row 1000 Meters

18 Handstand Push-Ups (Homens) / 12 Handstand Push-Ups (Mulheres)

9 Bar Muscle-Ups (Homens) / 6 Chest-to-Bar Pull-Ups (Mulheres)

Time cap: 20 minutos

NOTAS

Este evento começará com os três atletas na linha de partida. Ao sinal, o primeiro atleta do time se deslocará até o Concept 2 Erg e executará a distância prescrita em metros. Assim que o Atleta A completá-la, se moverá até o rig e executará os Handstand Push-Ups. Após finalizá-los, o atleta realizará a quantidade prescrita de Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups. Depois do último Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups, o atleta voltará para os Handstand Push-Ups, executará as repetições pedidas, correrá para chegada e trocará com o segundo atleta do time, que deverá seguir o evento do mesmo modo e trocar com o terceiro atleta após completar o último dos seus Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups. Quando o terceiro atleta completar o evento, correrá de voltar para a linha de chegada. O relógio parará quando o último atleta do time ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Rowing on Concept 2

O Concept 2 Erg 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



DIA 1

BRASÍLIA

Sexta-feira, 16 de junho de 2017



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) "Team 40 Ounces to Freedom"

Por tempo:

- 15 Fat Bar Hang Power Cleans (40kg/30kg)
- 20-Meter Fat Bar Front-Rack Walking Lunges (40kg/30kg)
- 20 Toes to Bar
- 30 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 os três atletas do time na linha de partida. Ao sinal, o Atleta A pegará a Fat Bar e executará a sequência de Hang Power Cleans. Após completá-la, o atleta colocará a barra sobre a cabeça e executará os 20 metros de Front-Rack Walking Lunges. Depois de atingir a marca de 20 metros, se deslocará até o rig e fará os Toes to Bars. Assim que finalizá-los, o atleta voltará para Fat Bar e executará os Shoulder to Overhead antes de voltar para os outros 20 metros de Front-Rack Walking Lunges e trocar com o segundo atleta. O Atleta B irá repetir a sequência descrita até finalizá-la e trocar com o Atleta C. O relógio parará quando o último atleta do time ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

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) "Conspiracy of Lemurs"

Por tempo:
21/15 Rope Climbs

Time cap: 10 minutos

NOTAS

Este evento iniciará com os três atletas do time na linha de partida. Ao sinal, o atleta se moverá até a estação de Burpee Box Jump-Overs (24"/20") e executará, antes de iniciar as subidas de corda, as 9 repetições prescritas. Na corda, o atleta poderá fazer quantas subidas desejar, antes de correr de volta para a chegada e trocar de posição com companheiro de time. Todas as vezes em que um atleta entrar na arena para executar as subidas de corda deverá antes executar 9 Burpee Box Jump-Overs. Os times poderão dividir as repetições da forma que quiserem e mudar de membros como desejarem. O relógio parará quando o último atleta do time ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

REGRAS

- Apenas um atleta do time poderá estar na arena por vez.
- A cada vez em que um atleta entrar na arena, deverá completar 9 Burpee Box Jump-Overs antes de iniciar as subidas de corda.
- Os times poderão escolher como dividir as repetições e mudar de atleta como desejarem, mas todas as vezes que um integrante entrar na arena, deverá executar 9 Burpee Box Jump-Overs.

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. 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



EVENTO 4 (100 pontos) "Team Arms Race"

Por tempo:

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

Squat Snatches*

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

*Snatch weights and reps by round:

- Round 1 – 6 reps @ 50kg/35kg
- Round 2 – 4 reps @ 60kg/40kg
- Round 3 – 2 reps @ 70kg/45kg

Time cap: 14 minutos

NOTAS

Este evento começará com os três atletas do time na linha de partida. Ao sinal, o Atleta A avançará e retirará os pesos do chão. O Atleta andará segurando cada peso os braços por 15 metros. Após completar os 15 metros, o atleta executará o número prescrito de Squat Snatches, andará por mais 15 metros com os pesos e trocará com o segundo atleta. O Atleta B fará a mesma sequência até finalizá-la e trocará com o Atleta C. Após o terceiro atleta do time completar os Squats Snatches de cada round, deverá adicionar o peso antes de retornar para linha de chegada e trocar com o Atleta A. O relógio parará quando o último atleta do time ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Squat Snatch

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



DIA 3 BRASÍLIA

Domingo, 18 de junho de 2017



EVENTO 5 (100 pontos) "Monte Zoncolan with the Team"

Por tempo:

30/25 Calories of Assault Bike

20 Thrusters (40kg/30kg)

40/30 Calories of Assault Bike

16 Thrusters (50kg/35kg)

50/35 Calories of Assault Bike

12 Thrusters (60kg/40kg)

60/40 Calories of Assault Bike

8 Thrusters (65kg/45kg)

Time cap: 12 minutos

NOTAS

Este evento começará com os três atletas na linha de partida. Ao sinal, o Atleta A avançará até a Assault Bike e iniciará as calorias prescritas. Assim que forem finalizadas, o time executará os Thrusters. Imediatamente após final de cada round, o time deve adicionar o peso para o round seguinte, antes de retornarem para Assault Bike ou trocar de atleta. Os atletas devem seguir esta sequência até que tenham completado todos os Thrusters. O relógio parará assim que o último atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

Os times podem dividir como quiserem as repetições, mas apenas um atleta estará na arena durante este Evento 5. Todas as trocas devem ser feitas na linha de partida.

REGRAS

- Apenas um atleta do time poderá estar na arena por vez.

- Os times poderão dividir as repetições como desejarem, mas deverão fazer as trocas todas as vezes na linha de partida/chegada.

PADRÕES DE MOVIMENTO

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 thurster é permitido se a barra estiver no chão. No final do movimento, a barra deve estar sobre o centro do corpo com o quadril, joelhos e braços totalmente estendidos.



DIA 1

BRASÍLIA

Sexta-feira, 16 de junho de 2017



TIMES SCALE

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

EVENTO 1 (100 pontos) "Ringling Bros. Relay"

Por tempo:

Atleta A

Row 500 Meters

30 Push-Ups

15 Front Squats (40kg/30kg)

Atleta B

Row 750 Meters

24 Push-Ups

12 Front Squats (40kg/30kg)

Atleta C

Row 1000 Meters

18 Push-Ups

9 Front Squats (40kg/30kg)

Time cap: 18 minutos

NOTAS

Este evento começará com os três atletas na linha de partida. Ao sinal, o primeiro atleta do time se deslocará até o Concept 2 Erg e executará a distância prescrita em metros. Assim que o atleta completar, se moverá até a estação de Push-Ups. Depois finalizá-los, o atleta realizará o número prescrito de Front Squats. Depois do último Front Squats, o atleta correrá para chegada e tocará no segundo atleta do time. O segundo atleta deve seguir do mesmo modo e trocar com o terceiro atleta depois ter executado a sua última repetição de Front Squat. Quando o terceiro atleta completar o seu último movimento, correrá de voltar para a linha de chegada. O relógio parará quando o último atleta do time 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.

Push-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.

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. 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) "Team 40 Ounces to Freedom"

Por tempo:

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

Time cap: 18 minutos

NOTAS

Este evento iniciará com os três atletas do time na linha de partida. Ao sinal, o Atleta A pegará a Fat Bar e executará a sequência de Hang Power Cleans. Após completá-la, o atleta segurará a barra e executará os 20 metros de Fat Bar Walking Lunges. Depois de atingir a marca de 20 metros, se deslocará até o rig e fará os Toes to Bars / Knees Raises. Assim que finalizá-los, o atleta voltará para Fat Bar e executará os Shoulder to Overhead antes de voltar mais uma vez para os outros 20 metros de Fat Bar Walking Lunges e trocar com o segundo atleta. O Atleta B irá repetir a sequência descrita até finalizá-la e trocar com o Atleta C. O relógio parará quando o último atleta do time ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

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



DIA 2 BRASÍLIA

Sábado, 17 de junho de 2017



EVENTO 3 (100 pontos) "Conspiracy of Lemurs"

Por tempo:
120 Deadlifts (90kg/60kg)

Time cap: 10 minutos

NOTAS

Este evento iniciará com os três atletas do time na linha de partida. Ao sinal, o atleta se moverá até a estação de Burpee Box Jump-Overs (24"/20") e executará 9 repetições antes de iniciar os Deadlifts. Uma vez nos Deadlifts, o atleta pode fazer quantas repetições quiser, antes de voltar e trocar com companheiro de time. Toda vez que o atleta entrar na arena para executar os Deadlifts deverá executar 9 Burpee Box Jump-Overs antes do levantamento. Os times poderão dividir as repetições da forma que quiserem e mudar de membros como desejarem. O relógio parará quando o último atleta do time ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

REGRAS

- Apenas um atleta do time poderá estar na arena por vez.
- A cada vez em que um atleta entrar na arena, deverá completar 9 Burpee Box Jump-Overs antes de iniciar as subidas de corda.
- Os times poderão escolher como dividir as repetições e mudar de atleta como desejarem, mas todas as vezes que um integrante entrar na arena, deverá executar 9 Burpee Box Jump-Overs.

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. Uma repetição será completada toda vez que o atleta pouse 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



EVENTO 4 "Team Arms Race"

EVENTO 4 (100 pontos)

Por tempo:

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

Squat Snatches*

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

*Snatch weights and reps by round:

- Round 1 – 6 reps @ 30kg/20kg
- Round 2 – 4 reps @ 40kg/25kg
- Round 3 – 2 reps @ 50kg/30kg

Time cap: 14 minutos

NOTAS

Este evento começará com os três atletas do time na linha de partida. Ao sinal, o Atleta A irá retirar os pesos do chão e andará segurando em cada braço por 15 metros. Após completar os 15 metros, o atleta executará o número prescrito de squat snatches. Depois de completar os squat snatches, retirará mais uma vez os pesos do chão e andará mais 15 metros e trocará com o segundo atleta. O Atleta B fará a mesma sequência até finalizá-la e trocar com o Atleta C. Após o terceiro atleta do time completar os squats snatches de cada round, deverá adicionar o peso antes de retornar para linha de chegada e trocar com o Atleta A.

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 3

BRASÍLIA

Domingo, 18 de junho de 2017



EVENTO 5 (100 pontos) "Monte Zoncolan with the Team"

Por tempo:

30/25 Calories of Assault Bike

20 Thrusters (30kg/20kg)

40/30 Calories of Assault Bike

16 Thrusters (40kg/30kg)

50/35 Calories of Assault Bike

12 Thrusters (50kg/35kg)

60/40 Calories of Assault Bike

8 Thrusters (60kg/40kg)

Time cap: 12 minutos

NOTAS

Este evento começará com os três atletas na linha de partida. Ao sinal, o Atleta A avançará até a Assault Bike e iniciará as calorias prescritas. Assim que forem finalizadas, o time executará os Thrusters. Imediatamente após final de cada round, o time deve adicionar o peso para o round seguinte, antes de retornarem para Assault Bike ou trocar de atleta. Os atletas devem seguir esta sequência até que tenham completado todos os Thrusters. O relógio parará assim que o último atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

Os times podem dividir como quiserem as repetições, mas apenas um atleta estará na arena durante este Evento 5. Todas as trocas devem ser feitas na linha de partida.

REGRAS

- Apenas um atleta do time poderá estar na arena por vez.

- Os times poderão dividir as repetições como desejarem, mas deverão fazer as trocas todas as vezes na linha de partida/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 thurster é permitido se a barra estiver no chão. No final do movimento, a barra deve estar sobre o centro do corpo com o quadril, joelhos e braços totalmente estendidos.



DIA 1

BRASÍLIA

Sexta-feira, 16 de junho de 2017



QUARTETO SCALE

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

EVENTO 1 (100 pontos) "Ringling Bros. Relay"

Por tempo:

Atleta A (Homem)

Row 750 Meters

30 Push-Ups

15 Front Squats (40kg)

Atleta B (Homem)

Row 750 Meters

30 Push-Ups

15 Front Squats (40kg)

Atleta C (Mulher)

Row 500 Meters

24 Push-Ups

12 Front Squats (30kg)

Atleta D (Mulher)

Row 500 Meters

24 Push-Ups

12 Front Squats (30kg)

Time cap: 24 minutos

NOTAS

Este evento começará com os quatro atletas na linha de partida. Ao sinal, o primeiro atleta do time 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 a estação de Push-Ups. Depois da última repetição, os atletas retornarão ao rig para o número prescrito de Front Squats. Depois do último Front Squats, o atleta correrá para chegada e tocará no segundo atleta do time. O segundo atleta deve seguir do mesmo modo e trocar o terceiro, e este trocar com quarto. Quando o quarto atleta completar o seu último movimento, correrá de voltar para a linha de chegada. O relógio parará quando o último atleta do time 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.

Push-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

BRASÍLIA

Sexta-feira, 16 de junho de 2017



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. 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) "Team 40 Ounces to Freedom"

Por tempo:

Atleta A (Mulher)

10 Fat Bar Hang Power Cleans (20kg)

40-Meter Fat Bar Walking Lunges (20kg)

Atleta B (Mulher)

10 Fat Bar Hang Power Cleans (20kg)

40-Meter Fat Bar Walking Lunges (20kg)

Enquanto uma das mulheres faz o movimento abaixo, a outra segura a barra de pull-up

70 Knees Raises

Atleta A (Mulher)

10 Fat Bar Shoulder-to-Overhead (20kg)

40-Meter Fat Bar Walking Lunges (20kg)

Atleta B (Mulher)

10 Fat Bar Shoulder-to-Overhead (20kg)

40-Meter Fat Bar Walking Lunges (20kg)

Atleta C (Homem)

15 Fat Bar Hang Power Cleans (30kg)

40-Meter Fat Bar Walking Lunges (30kg)

Atleta D (Homem)

15 Fat Bar Hang Power Cleans (30kg)

40-Meter Fat Bar Walking Lunges (30kg)

Enquanto uma dos homens faz o movimento abaixo, o outro segura a barra de pull-up

40 Toes-to-Bars

Atleta C (Homem)

15 Fat Bar Shoulder-to-Overhead (30kg)

40-Meter Fat Bar Walking Lunges (30kg)

Atleta D (Homem)

15 Fat Bar Shoulder-to-Overhead (30kg)

40-Meter Fat Bar Walking Lunges (30kg)

Time cap: 24 minutos

NOTAS

Este evento iniciará com os quatro atletas do time na linha de partida. Ao sinal, a Atleta A pegará a Fat Bar e executará a sequência de Hang Power Cleans. Após completá-la, o atleta segurará a barra e executará os 40 metros de Fat Bar Walking Lunges. Logo após a Atleta B fará a mesma sequência da atleta A. Ao completarem, se delocarão até o rig e farão os Knees Raises prescritos. Durante a execução deste

movimento uma das atletas deve está pendurada na barra de pull-up, enquanto a outra estará executando as repetições, neste movimento as atletas podem revesar da forma que desejarem. Assim que finalizá-los, o atleta voltará para Fat Bar e executará os Shoulder to Overhead antes de voltar mais uma vez para os outros 40 metros de Fat Bar Walking Lunges e trocará com a segunda atleta. A Atleta B irá repetir a sequência descrita até finalizá-la e trocar com o Atleta C. O



DIA 2 BRASÍLIA

Sábado, 17 de junho de 2017



evento funciona da mesma forma para os Atletas C e D. O relógio parará quando o último atleta do time ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

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



DIA 2 BRASÍLIA

Sábado, 17 de junho de 2017



EVENTO 3 (100 pontos) "Conspiracy of Lemurs"

Seis rounds por tempo de:
6 Burpee Box Jump-Over (24"/20")
10 Deadlifts (80kg/50kg)
Time cap: 13 minutos

NOTAS

Este evento iniciará com os quatro atletas do time na linha de partida. Ao sinal, um homem e uma mulher do quarteto se moverá até a estação de Burpee Box Jump-Over (24"/20") e executarão 6 repetições antes de iniciar os 10 deadlifts. O casal repetirá essa sequência por mais duas vezes, dividindo as repetições da forma que quiserem, antes de voltar e trocar com o outro casal time. O relógio parará quando o último atleta do time 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



EVENTO 4 "Team Arms Race"

EVENTO 4 (100 pontos)

Por tempo:

Mulheres

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

40 Squat Snatches (20kg)

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

Homens

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

40 Squat Snatches (30kg)

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

Time cap: 14 minutos

NOTAS

Este evento começará com os quatro atletas do time na linha de partida. Ao sinal, a Atleta A irá retirar os pesos do chão e andará segurando o peso em cada braço por 40 metros. A Atleta A poderá dividir a distância com a Atleta B, se desejar. Após completarem os 40 metros, as atletas executarão o número prescrito de squat snatches. Depois de completarem os squat snatches, retirarão mais uma vez os pesos do chão e andarão mais 40 metros, adicionarão peso e trocarão com a dupla masculina. O relógio parará quando o último atleta do time ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Squat Snatch

Este movimento começa com a barra no chão. A barra deve ser movida em um movimento contínuo desde o chão até

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



DIA 3

BRASÍLIA

Domingo, 18 de junho de 2017



EVENTO 5 (100 pontos) "Monte Zoncolan with the Team"

Por tempo:

Homens

80 Calories of Assault Bike

80 Thrusters (35kg)

Mulheres

60 Calories of Assault Bike

60 Thrusters (25kg)

Buy Out: 20 Burpees Over the Bar Sincronizados

Time Cap: 14 minutos

NOTAS

Este evento começará com os quatro atletas na linha de partida. Ao sinal, os Atletas A e B avançarão até a Assault Bike e iniciará as calorias prescritas. Assim que forem finalizadas, o time se moverá até a barra olímpica e executará os thrusters. Imediatamente após thruster final, a dupla masculina deve retirar o peso antes de trocar de dupla. A dupla feminina deverá seguir a mesma sequência até completarem todos os thrusters. Para finalizar o evento, o quarteto deve cumprir 20 Burpees Over the Bar sincronizados. O relógio para assim que o último atleta ultrapasse com os dois pés a linha de chegada.

As duplas podem dividir como quiserem as repetições, mas apenas um atleta estará na arena durante este Evento 5. Todas as trocas devem ser feitas na linha de partida.

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.