



DIA 1

RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 24 de novembro de 2017



ELITE

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

EVENTO 1 (200 pontos) "Farm Work"

Quatro rounds por tempo de:

10 Metros de Farmer's Carry (91kg/61kg em cada mão)

15 Toes-to-Bar

10-Meter Farmer's Carry

20-Meter Handstand Walk (em segmentos sem quebra de 10 metros)

Time cap: 12 minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta sobre o ponto de partida no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o atleta pega os farmer's handles e caminha 10 metros em direção ao rig, antes de deixá-los na área designada. O atleta, então, deverá executar 15 repetições de Toes to Bar. Após a conclusão da série de Toes to Bar, o atleta deverá pegar os farmer's handles e caminhar até o ponto inicial. O atleta, então, executará 10 metros de Unbroken Handstand Walk saindo do ponto inicial e indo até o Rig, e mais 10 metros de Unbroken Handstand Walk saindo do Rig e indo até o ponto inicial. Assim que a sequência descrita acima for completada, o atleta começará o próximo round. O Evento 1 é finalizado quando o atleta executa 4 rounds completos, terminando sobre o ponto inicial/final.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Farmer's Carry

Para o farmer's carry, os atletas de pegar as duas alças ao mesmo tempo, com os braços nas laterais, e mover a carga suspensa do chão. O peso não pode ser cagarregado enquanto fizer contato com o chão.

Toes-to-Bar

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

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 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 começo do último segmento de 10 metros completo em que a sua mão estava no chão antes de qualquer outra parte do corpo ter tocado o chão.



DIA 1

RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 24 de novembro de 2017



EVENTO 2 (200 pontos) "It Never Gets Easier"

Por tempo:

10 Thrusters (85kg/40kg)

8 Thrusters (95kg/50kg)

6 Thrusters (105kg/60kg)

4 Thrusters (115kg/70kg)

2 Thrusters (125kg/80kg)

Time cap: 12 minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta sobre o ponto inicial no lado de fora da arena. No "3,2,1,Go!", o atleta vai em direção a barra para completar uma série de 10 Thrusters. Imediatamente após a décima repetição, o atleta deverá mover a barra por 5 metros até a próxima estação, onde ele irá adicionar os pesos para a próxima sequência de 8 Thrusters. Os atletas seguirão esta sequência até a execução da última sequência de 2 Thrusters. Após a execução da última repetição, os atletas deverão correr até o lado oposto do início do evento. O relógio para quando o atleta estiver com os dois pés sobre o ponto final.

PADRÕES DE MOVIMENTO

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 2

RIO DE JANEIRO

Sábado, 25 de novembro de 2017



EVENTO 3 (200 pontos) "Cannonballs"

Por tempo:

40 Double-Unders
20 Wall Ball Shots (30lbs/20lbs)
10 Strict Handstand Push-Ups
80 Double-Unders
40 Wall Ball Shots (30lbs/20lbs)
20 Strict Handstand Push-Ups
120 Double-Unders
60 Wall Ball Shots (30lbs/20lbs)
30 Strict Handstand Push-Ups

Time cap: 18 minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o atleta irá até a área destinada para a primeira estação de Double-Under, que será aproximadamente 3 metros do ponto de partida. Após completar os 40 Double-Unders, o atleta deverá andar por mais 3 metros, onde colocará a sua corda na próxima estação de Double-Under. O atleta, então, deverá ir até o rig onde fará a sequência de 20 Wall Ball Shots; e avança até a estação de handstand push-up. Após o término da série de handstand push-up, o atleta deverá ir até a segunda estação de Double-Under. Os atletas farão esta sequência até finalizar a última série de handstand push-up. Após a conclusão da última repetição de handstand push-up, os atletas devem correr até o ponto inicial/final no centro da arena. O relógio para quando o atleta estiver com os dois pés sobre o ponto final.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Double Unders

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

Wall Ball Shots

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

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.



DIA 2

RIO DE JANEIRO

Sábado, 25 de novembro de 2017



EVENTO 4 (200 pontos) "21-15-9"

Por tempo:

21 Ring Muscle-Ups

15 Hang Squat Snatches (95kg/60kg)

9 Ring Muscle-Ups

Time cap: 14 minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o atleta irá até a área destinada para a executar 21 Ring Muscle-Ups, que será aproximadamente 10 metros do ponto de partida. Após completar os Ring Muscle-Ups, o atleta deverá ir em direção a barra, no centro da arena, para executar a série de 15 Hang Squat Snatches. Imediatamente após a última repetição de Hang Squat Snatch, o atleta deverá retornar até as argolas para executar 9 Ring Muscle-Ups. Após a última repetição de Ring Muscle-Up, o atleta deverá retornar até o ponto inicial/final no centro da arena. O relógio para quando o atleta estiver com os dois pés sobre o ponto final.

PADRÕES DE MOVIMENTO

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 calcanhais 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.

Hang Squat Snatches

Cada repetição deve começar suspensa, ou qualquer repetição retirada do chão, deve atingir um bloqueio na posição final do deadlift (quadril e joelhos totalmente estendidos; ombros atrás da barra) antes do re-dipping (mergulho) para iniciar o hang squat snatch. A barra deve ser movida em um movimento contínuo até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - sobre a cabeça, a barra deve estar alinhada diretamente com os ombros, quadril 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

RIO DE JANEIRO

Domingo, 26 de novembro de 2017



EVENTO 5, 6 e 7 (100 pontos cada) "Groundhog Day"

EVENTO 5 (0:00-4:00)

Por tempo:

Row 500 Meters

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

10 Chest-to-Bar Pull-Ups

Quando relógio atingir 4:00...

EVENTO 6 (4:00-10:00)

Por tempo:

Row 750 Meters

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

20 Chest-to-Bar Pull-Ups

Quando o relógio atingir 10:00...

EVENTO 7 (10:00-18:00)

Por tempo:

Row 1000 Meters

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

30 Chest-to-Bar Pull-Ups

Time Cap: 18 minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta sentado no remoergometro concept 2, posicionado no centro da arena, aproximadamente 3 metros do ponto final. Todos os atletas deverão erguer ambas as mãos, para a contagem regressiva dos 10 segundos antes de iniciar o evento. No "3,2,1,Go!", o atleta começará a remar 500 metros. Após o término dos 500 metros, o atleta deverá se deslocar para a estação de burpee box jump-over, que ficará aproximadamente 3 ou 4 metros do local do remoergometro concept 2. Após a última repetição de burpee box jump-over, o atleta deverá ir até o rig, para executar a série de chest-to-bar pull-ups. Após a conclusão da série de chest-to-bar pull-ups, o atleta deverá correr até o ponto final, localizado no centro da arena. O relógio para quando o atleta estiver com os dois pés sobre o ponto final. Uma vez que o atleta concluiu o evento 5 e 6, ele deve retornar ao remo para começar o evento seguinte.

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.

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



DIA 3

RIO DE JANEIRO

Domingo, 26 de novembro de 2017



acima sejam obedecidos. Uma repetição será completada toda vez que o atleta pousa no lado oposto da caixa de onde o burpee foi realizado.

Chest-to-Bar Pull-Ups

Na posição inicial, os cotovelos do atleta devem estar totalmente estendidos. Na posição final, o peito deve fazer

contato claramente com a barra de pull-up. Qualquer estilo de chest-to-bar pull-up (strict, kipping, butterfly) é permitido, desde que esses padrões de movimento sejam cumpridos a cada repetição.



DIA 3

RIO DE JANEIRO

Domingo, 26 de novembro de 2017



EVENTO 8 (200 pontos cada) "DDT"

Três round por tempo de:

12 Deadlifts (75kg/50kg)

9 Hang Power Cleans (75kg/50kg)

6 Shoulder to Overhead (75kg/50kg)

3/2 Legless Rope Climbs

Time cap: 10 minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3, 2, 1, Go!", o atleta deverá ir em direção a barra, aproximadamente 3 metros do ponto de partida, para começar a execução do Barbell complex. Imediatamente após a última série de Shoulder to Overhead, o atleta deverá ir em direção da estação de Rope Climb, e executar a série de Legless Rope Climb, o atleta não move a barra. Após a execução da última repetição de Legless Rope Climb, o atleta deverá retornar até a barra, movê-la por aproximadamente 3 metros até a segunda estação do barbell complex. Os atletas deverão repetir esta sequência até totalizar 3 rounds. Imediatamente após a última série de Legless Rope Climb, o atleta deverá retornar até o ponto inicial/final no centro da arena. O relógio para quando o atleta estiver com os dois pés sobre o ponto final.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Deadlifts

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

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.

Shoulder to Overhead

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

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.



DAY 1

RIO DE JANEIRO

Friday, November 24th, 2017



ELITE

ALL EVENTS BY SÉRGIO ALCÂNTARA AND CJ MARTIN

EVENT 1 (200 points) "Farm Work"

Four rounds for time of:

10-Meter Farmer's Carry (91kg/61kg each hand)

15 Toes to Bar

10-Meter Farmer's Carry

20-Meter Handstand Walk (in 10-meter unbroken segments)

Time cap: 12 minutes

NOTES

This event begins with the athlete on the starting mat at the center of the arena. At 3,2,1,Go! the athlete will pick up the farmer's handles and walk them 10 meters toward the rig before dropping them in the designated area. The athlete will then proceed forward to the rig to perform 15 toes to bar. Upon completion of the toes to bar, the athlete will pick up the farmer's handles and walk them back to the starting mat. The athlete will then perform an unbroken handstand walk 10-meters from the starting mat toward the rig. If the athlete falls before getting both hands over the 10-meter mark, they must return to the starting mat to begin the walk again. Once they reach the 10-meter mark, they will turn around and perform the handstand walk back to the starting mat. Once they have successfully returned to the starting mat, they will begin their next round – repeating this cycle for a total of four rounds. Event 1 is completed when the athlete reaches the starting/finishing mat to complete their fourth round.

MOVEMENT STANDARDS

Farmer's Carry

For the farmer's carry, athletes must pick up both handles at the same time, with arms by their sides, and move the load

with it suspended from the ground. The weight cannot be advanced while it is in contact with the ground.

Toes-to-Bar

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

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.



DAY 1

RIO DE JANEIRO

Friday, November 24th, 2017



EVENT 2 (200 points) "It Never Gets Easier"

For time:

10 Thrusters (85kg/40kg)

8 Thrusters (95kg/50kg)

6 Thrusters (105kg/60kg)

4 Thrusters (115kg/70kg)

2 Thrusters (125kg/80kg)

Time cap: 12 minutes

NOTES

This event begins with the athlete on a starting mat at the perimeter of the arena. At 3,2,1,Go! the athlete will step forward to pick up their barbell to complete 10 thrusters. Immediately following the 10th 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 begin performing their next assigned number of thrusters. Athletes will follow this sequence until they have completed their final set of Thrusters, and at that point they will run forward to their finishing mat at the opposite side of the arena from which

they started. The clock stops when the athlete steps both feet on the finishing mat.

MOVEMENT STANDARDS

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.



DAY 2

RIO DE JANEIRO

Saturday, November 25th, 2017



EVENT 3 (200 points) "Cannonballs"

For time:

- 40 Double-Unders
- 20 Wall Ball Shots (30lbs/20lbs)
- 10 Strict Handstand Push-Ups
- 80 Double-Unders
- 40 Wall Ball Shots (30lbs/20lbs)
- 20 Strict Handstand Push-Ups
- 120 Double-Unders
- 60 Wall Ball Shots (30lbs/20lbs)
- 30 Strict Handstand Push-Ups

Time cap: 18 minutes

NOTES

Event 3 will begin with the athlete standing on the starting mat at the center of the arena. At 3,2,1,Go! athletes will move to their first double-under station, which will be approximately 3-meters in front of their starting mat. After completing their 40 doubleunders, the athlete will move forward approximately 3 meters and drop their jump rope in the next double under station. The athlete will then proceed to the rig to perform their 20 wall ball shots; and advance from there to the handstand push-up station. After completing their handstand push-ups, the athlete will move back to the second double-under station. Athletes will repeat this sequence until finishing their final set of handstand push-ups. Upon completion of the final handstand push-up, athletes must sprint 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

Double Unders

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

Wall Ball Shots

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

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 2

RIO DE JANEIRO

Saturday, November 25th, 2017



EVENT 4 (200 points) "21-15-9"

For time:

21 Ring Muscle-Ups

15 Hang Squat Snatches (95kg/60kg)

9 Ring Muscle-Ups

Time cap: 14 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 10-meters forward to their designated muscle-up station to perform 21 Ring Muscle-Ups. Immediately following their final muscle-up, the athlete will move toward the center of the arena, where their barbell will be staged approximately midway between the starting mat and the rig, to perform 15 hang squat snatches. Following their final hang squat snatch, they'll return to the rings for 9 muscle-ups. Upon completion of their final muscle-up, the athlete will sprint 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

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.

Hang Squat Snatches

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 squat snatch. At the bottom of the movement, the hip crease must be below the top of the knee. Athletes may either receive the barbell in the bottom of the overhead squat position – as long as the hip crease is below the top of the knee at some point between the beginning and end of the repetition. At the top of the movement, the barbell must come to full lockout overhead with the hips, knees and arms fully extended, and the bar directly over the middle of the body. 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).



DAY 3

RIO DE JANEIRO

Sunday, November 26th, 2017



EVENTS 5, 6 & 7 (100 points each workout) "Groundhog Day"

EVENT 5 (0:00-4:00)

For time:

Row 500 Meters

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

10 Chest-to-Bar Pull-Ups

When the running clock reaches 4:00...

EVENT 6 (4:00-10:00)

For time:

Row 750 Meters

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

20 Chest-to-Bar Pull-Ups

When the running clock reaches 10:00...

EVENT 7 (10:00-18:00)

For time:

Row 1000 Meters

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

30 Chest-to-Bar Pull-Ups

Time Cap: 18 minutes

NOTES

This event begins with the athlete seated on their Concept 2 ergometer toward the center of the arena – approximately 3 meters in front of their finishing mat. All athletes must raise both hands in the air for the final 10-second countdown before the start of each event. At 3,2,1,Go! the athlete will begin rowing the prescribed meters. Upon completion of the prescribed meters, the athlete will move forward to their burpee box jump-over station, which will be approximately 3-4 meters in front of their Concept 2 ergometer. After the final repetition of their burpee box jump-overs, they'll move forward to the rig for their chest-to-bar pull-ups. Upon completion of their final repetition of pull-ups, the athlete will sprint to their finishing mat in the center of the arena. The clock will stop when the athlete places both feet on their finishing mat in the center of the arena. Once the athlete has stopped the clock on Events 5 and 6, they may return to their Concept 2 ergometer to wait for the start of their next event.

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.

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. 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



DAY 3

RIO DE JANEIRO

Sunday, November 26th, 2017



opposite side of the box from where the burpee was performed.

Chest-to-Bar Pull-Ups

In the bottom position the athlete's elbows must be fully extended. In the top position the athlete's chest must make

clear contact with the pull-up bar. Any style of chest-to-bar pull-up (strict, kipping, butterfly) is allowed so long as these requirements are met on every repetition.



DAY 3

RIO DE JANEIRO

Sunday, November 26th, 2017



EVENT 8 (200 points each workout) "DDT"

Three rounds for time of:

- 12 Deadlifts (75kg/50kg)
- 9 Hang Power Cleans (75kg/50kg)
- 6 Shoulder to Overhead (75kg/50kg)
- 3/2 Legless Rope Climbs

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 to their barbell, which will be placed approximately 3-meters in front of their starting mat, to begin their barbell complex. Upon completing their barbell complex, they must move directly to their designated rope climb station – they may not advance the barbell. Upon completing their prescribed number of rope climbs, the athlete will return to their barbell and roll it forward approximately 3 meters into their next designated barbell station. Athletes will repeat this sequence until they successfully complete three full rounds. Immediately following their final rope climb, the athlete will sprint 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

Deadlifts

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

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.

Shoulder to Overhead

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

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.



DIA 1

RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 24 de novembro de 2017



RX

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

EVENTO 1 (200 pontos) "Farm Work"

Quatro rounds por tempo de:

10 Metros Farmer's Carry (71kg/51kg each hand)

10 Toes to Bar

10-Metros Farmer's Carry

20 Metros Handstand Walk (em segmentos sem quebra de 10 metros)

Time cap: 12 minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta sobre o ponto de partida no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o atleta pega os farmer's handles e caminha 10 metros em direção ao rig, antes de deixá-los na área designada. O atleta, então, deverá executar 10 repetições de Toes to Bar. Após a conclusão da série de Toes to Bar, o atleta deverá pegar os farmer's handles e caminhar até o ponto inicial. O atleta, então, executará 10 metros de Unbroken Handstand Walk saindo do ponto inicial e indo até o Rig, e mais 10 metros de Unbroken Handstand Walk saindo do Rig e indo até o ponto inicial. Assim que a sequência descrita acima for completada, o atleta começará o próximo round. O Evento 1 é finalizado quando o atleta executa 4 rounds completos, terminando sobre o ponto inicial/final.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Farmer's Carry

Para o farmer's carry, os atletas de pegar as duas alças ao mesmo tempo, com os braços nas laterais, e mover a carga suspensa do chão. O peso não pode ser cagarregado enquanto fizer contato com o chão.

Toes-to-Bar

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

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 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 começo do último segmento de 10 metros completo em que a sua mão estava no chão antes de qualquer outra parte do corpo ter tocado o chão.



DIA 1

RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 24 de novembro de 2017



EVENTO 2 (200 pontos) "It Never Gets Easier"

Por tempo:

10 Thrusters (55kg/30kg)

8 Thrusters (75kg/40kg)

6 Thrusters (85kg/50kg)

4 Thrusters (95kg/60kg)

2 Thrusters (105kg/70kg)

Time cap: 12 minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta sobre o ponto inicial no lado de fora da arena. No "3,2,1,Go!", o atleta vai em direção a barra para completar uma série de 10 Thrusters. Imediatamente após a décima repetição, o atleta deverá mover a barra por 5 metros até a próxima estação, onde ele irá adicionar os pesos para a próxima sequência de 8 Thrusters. Os atletas seguirão esta sequência até a execução da última sequência de 2 Thrusters. Após a execução da última repetição, os atletas deverão correr até o lado oposto do início do evento. O relógio para quando o atleta estiver com os dois pés sobre o ponto final.

PADRÕES DE MOVIMENTO

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 2

RIO DE JANEIRO

Sábado, 25 de novembro de 2017



EVENTO 3 (200 pontos) "Cannonballs"

Por tempo:

40 Double-Unders
20 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)
10 Strict Handstand Push-Ups
60 Double-Unders
30 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)
15 Strict Handstand Push-Ups
80 Double-Unders
40 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)
20 Strict Handstand Push-Ups

Time cap: 18 minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o atleta irá até a área destinada para a primeira estação de Double-Under, que será aproximadamente 3 metros do ponto de partida. Após completar os 40 Double-Unders, o atleta deverá andar por mais 3 metros, onde colocará a sua corda na próxima estação de Double-Under. O atleta, então, deverá ir até o rig onde fará a sequência de 20 Wall Ball Shots; e avança até a estação de handstand push-up. Após o término da série de handstand push-up, o atleta deverá ir até a segunda estação de Double-Under. Os atletas farão esta sequência até finalizar a última série de handstand push-up. Após a conclusão da última repetição de handstand push-up, os atletas devem correr até o ponto inicial/final no centro da arena. O relógio para quando o atleta estiver com os dois pés sobre o ponto final.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Double Unders

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

Wall Ball Shots

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

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.



DIA 2

RIO DE JANEIRO

Sábado, 25 de novembro de 2017



EVENTO 4 (200 pontos) "Rings and Things"

Por tempo:

21/9 Ring Muscle-Ups

15 Hang Squat Snatches (75kg/45kg)

9/9 Ring Muscle-Ups

Time cap: 10 minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o atleta irá até a área destinada para a executar 21/9 Ring Muscle-Ups, que será aproximadamente 10 metros do ponto de partida. Após completar os Ring Muscle-Ups, o atleta deverá ir em direção a barra, no centro da arena, para executar a série de 15 Hang Squat Snatches. Imediatamente após a última repetição de Hang Squat Snatch, o atleta deverá retornar até as argolas para executar 9 Ring Muscle-Ups. Após a última repetição de Ring Muscle-Up, o atleta deverá retornar até o ponto inicial/final no centro da arena. O relógio para quando o atleta estiver com os dois pés sobre o ponto final.

PADRÕES DE MOVIMENTO

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 calcanhais 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.

Hang Squat Snatches

Cada repetição deve começar suspensa, ou qualquer repetição retirada do chão, deve atingir um bloqueio na posição final do deadlift (quadril e joelhos totalmente estendidos; ombros atrás da barra) antes do re-dipping (mergulho) para iniciar o hang squat snatch. A barra deve ser movida em um movimento contínuo até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - sobre a cabeça, a barra deve estar alinhada diretamente com os ombros, quadril 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

RIO DE JANEIRO

Domingo, 26 de novembro de 2017



EVENTO 5, 6 e 7 (100 pontos cada) "Groundhog Day"

EVENTO 5 (0:00-4:00)

Por tempo:

Row 500 Meters

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

10 Pull-Ups

Quando relógio atingir 4:00...

EVENTO 6 (4:00-10:00)

Por tempo:

Row 750 Meters

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

20 Pull-Ups

Quando o relógio atingir 10:00...

EVENTO 7 (10:00-18:00)

Por tempo:

Row 1000 Meters

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

30 Pull-Ups

Time Cap: 18 minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta sentado no remoergometro concept 2, posicionado no centro da arena, aproximadamente 3 metros do ponto final. Todos os atletas deverão erguer ambas as mãos, para a contagem regressiva dos 10 segundos antes de iniciar o evento. No "3,2,1,Go!", o atleta começará a remar 500 metros. Após o término dos 500 metros, o atleta deverá se deslocar para a estação de burpee box jump-over, que ficará aproximadamente 3 ou 4 metros do local do remoergometro concept 2. Após a última repetição de burpee box jump-over, o atleta deverá ir até o rig, para executar a série de chest-to-bar pull-ups. Após a conclusão da série de chest-to-bar pull-ups, o atleta deverá correr até o ponto final, localizado no centro da arena. O relógio para quando o atleta estiver com os dois pés sobre o ponto final. Uma vez que o atleta concluiu o evento 5 e 6, ele deve retornar ao remo para começar o evento seguinte.

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.

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



DIA 3

RIO DE JANEIRO

Domingo, 26 de novembro de 2017



acima sejam obedecidos. Uma repetição será completada toda vez que o atleta pousa no lado oposto da caixa de onde o burpee foi realizado.

Pull-Ups

Na posição inicial, os cotovelos do atleta devem estar totalmente estendidos. Na posição final, o queixo do atleta

deve claramente ultrapassar o plano horizontal da barra. Qualquer estilo de pull-up é permitido, desde que os padrões de movimento sejam cumpridos a cada repetição.



DIA 3

RIO DE JANEIRO

Domingo, 26 de novembro de 2017



EVENTO 8 (200 pontos cada) "DDT"

Três round por tempo de:

- 12 Deadlifts (75kg/50kg)
- 9 Hang Power Cleans (75kg/50kg)
- 6 Shoulder to Overhead (75kg/50kg)
- 3/2 Rope Climbs

Time cap: 10 minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3, 2, 1, Go!", o atleta deverá ir em direção a barra, aproximadamente 3 metros do ponto de partida, para começar a execução do Barbell complex. Imediatamente após a última série de Shoulder to Overhead, o atleta deverá ir em direção da estação de Rope Climb, e executar a série de Rope Climb, o atleta não move a barra. Após a execução da última repetição de Rope Climb, o atleta deverá retornar até a barra, movê-la por aproximadamente 3 metros até a segunda estação do barbell complex. Os atletas deverão repetir esta sequência até totalizar 3 rounds. Imediatamente após a última série de Rope Climb, o atleta deverá retornar até o ponto inicial/final no centro da arena. O relógio para quando o atleta estiver com os dois pés sobre o ponto final.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Deadlifts

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

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.

Shoulder to Overhead

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

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.



DAY 1

RIO DE JANEIRO

Friday, November 24th, 2017



RX

ALL EVENTS BY SÉRGIO ALCÂNTARA AND CJ MARTIN

EVENT 1 (200 points) "Farm Work"

Four rounds for time of:

10-Meter Farmer's Carry (71kg/51kg each hand)

10 Toes to Bar

10-Meter Farmer's Carry

20-Meter Handstand Walk (in 10-meter unbroken segments)

Time cap: 12 minutes

NOTES

This event begins with the athlete on the starting mat at the center of the arena. At 3,2,1,Go! the athlete will pick up the farmer's handles and walk them 10 meters toward the rig before dropping them in the designated area. The athlete will then proceed forward to the rig to perform 10 toes to bar. Upon completion of the toes to bar, the athlete will pick up the farmer's handles and walk them back to the starting mat. The athlete will then perform an unbroken handstand walk 10-meters from the starting mat toward the rig. If the athlete falls before getting both hands over the 10-meter mark, they must return to the starting mat to begin the walk again. Once they reach the 10-meter mark, they will turn around and perform the handstand walk back to the starting mat. Once they have successfully returned to the starting mat, they will begin their next round – repeating this cycle for a total of four rounds. Event 1 is completed when the athlete reaches the starting/finishing mat to complete their fourth round.

MOVEMENT STANDARDS

Farmer's Carry

For the farmer's carry, athletes must pick up both handles at the same time, with arms by their sides, and move the load

with it suspended from the ground. The weight cannot be advanced while it is in contact with the ground.

Toes-to-Bar

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

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.



DAY 1

RIO DE JANEIRO

Friday, November 24th, 2017



EVENT 2 (200 points) "It Never Gets Easier"

For time:

10 Thrusters (55kg/30kg)

8 Thrusters (75kg/40kg)

6 Thrusters (85kg/50kg)

4 Thrusters (95kg/60kg)

2 Thrusters (105kg/70kg)

Time cap: 12 minutes

NOTES

This event begins with the athlete on a starting mat at the perimeter of the arena. At 3,2,1,Go! the athlete will step forward to pick up their barbell to complete 10 thrusters. Immediately following the 10th 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 begin performing their next assigned number of thrusters. Athletes will follow this sequence until they have completed their final set of Thrusters, and at that point they will run forward to their finishing mat at the opposite side of the arena from which

they started. The clock stops when the athlete steps both feet on the finishing mat.

MOVEMENT STANDARDS

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.



DAY 2

RIO DE JANEIRO

Saturday, November 25th, 2017



EVENT 3 (200 points) "Cannonballs"

For time:

- 40 Double-Unders
- 20 Wall Ball Shots (30lbs/20lbs)
- 10 Strict Handstand Push-Ups
- 80 Double-Unders
- 40 Wall Ball Shots (30lbs/20lbs)
- 20 Strict Handstand Push-Ups
- 120 Double-Unders
- 60 Wall Ball Shots (30lbs/20lbs)
- 30 Strict Handstand Push-Ups

Time cap: 18 minutes

NOTES

Event 3 will begin with the athlete standing on the starting mat at the center of the arena. At 3,2,1,Go! athletes will move to their first double-under station, which will be approximately 3-meters in front of their starting mat. After completing their 40 doubleunders, the athlete will move forward approximately 3 meters and drop their jump rope in the next double under station. The athlete will then proceed to the rig to perform their 20 wall ball shots; and advance from there to the handstand push-up station. After completing their handstand push-ups, the athlete will move back to the second double-under station. Athletes will repeat this sequence until finishing their final set of handstand push-ups. Upon completion of the final handstand push-up, athletes must sprint 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

Double Unders

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

Wall Ball Shots

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

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 2

RIO DE JANEIRO

Saturday, November 25th, 2017



EVENT 4 (200 points) "Rings and Things"

For time:

21/9 Ring Muscle-Ups

15 Hang Squat Snatches (75kg/45kg)

9/9 Ring Muscle-Ups

Time cap: 10 minutes

NOTES

This event begins with the athlete on the starting mat in the center of the arena. At 3,2,1,Go! the athlete will sprint 10-meters forward to their designated muscle-up station to perform 21 Ring Muscle-Ups. Immediately following their final muscle-up, the athlete will move toward the center of the arena, where their barbell will be staged approximately midway between the starting mat and the rig, to perform 15 hang squat snatches. Following their final hang squat snatch, they'll return to the rings for 9 muscle-ups. Upon completion of their final muscle-up, the athlete will sprint 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

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.

Hang Squat Snatches

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 squat snatch. At the bottom of the movement, the hip crease must be below the top of the knee. Athletes may either receive the barbell in the bottom of the overhead squat position – as long as the hip crease is below the top of the knee at some point between the beginning and end of the repetition. At the top of the movement, the barbell must come to full lockout overhead with the hips, knees and arms fully extended, and the bar directly over the middle of the body. 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).



DAY 3

RIO DE JANEIRO

Sunday, November 26th, 2017



EVENTS 5, 6 & 7 (100 points each workout) "Groundhog Day"

EVENT 5 (0:00-4:00)

For time:

Row 500 Meters

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

10 Pull-Ups

When the running clock reaches 4:00...

EVENT 6 (4:00-10:00)

For time:

Row 750 Meters

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

20 Pull-Ups

When the running clock reaches 10:00...

EVENT 7 (10:00-18:00)

For time:

Row 1000 Meters

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

30 Pull-Ups

Time Cap: 18 minutes

NOTES

This event begins with the athlete seated on their Concept 2 ergometer toward the center of the arena – approximately 3 meters in front of their finishing mat. All athletes must raise both hands in the air for the final 10-second countdown before the start of each event. At 3,2,1,Go! the athlete will begin rowing the prescribed meters. Upon completion of the prescribed meters, the athlete will move forward to their burpee box jump-over station, which will be approximately 3-4 meters in front of their Concept 2 ergometer. After the final repetition of their burpee box jump-overs, they'll move forward to the rig for their pull-ups. Upon completion of their final repetition of pull-ups, the athlete will sprint to their finishing mat in the center of the arena. The clock will stop when the athlete places both feet on their finishing mat in the center of the arena. Once the athlete has stopped the clock on Events 5 and 6, they may return to their Concept 2 ergometer to wait for the start of their next event.

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.

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. 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



DAY 3

RIO DE JANEIRO

Sunday, November 26th, 2017



opposite side of the box from where the burpee was performed.

Pull-Ups

In the bottom position the athlete's elbows must be fully extended. In the final position, the athlete's chin should

clearly cross the horizontal plane of the bar. h the pull-up bar. Any style of chest-to-bar pull-up (strict, kipping, butterfly) is allowed so long as these requirements are met on every repetition.



DAY 3

RIO DE JANEIRO

Sunday, November 26th, 2017



EVENT 8 (200 points each workout) "DDT"

Three rounds for time of:

- 12 Deadlifts (75kg/50kg)
- 9 Hang Power Cleans (75kg/50kg)
- 6 Shoulder to Overhead (75kg/50kg)
- 3/2 Rope Climbs

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 to their barbell, which will be placed approximately 3-meters in front of their starting mat, to begin their barbell complex. Upon completing their barbell complex, they must move directly to their designated rope climb station – they may not advance the barbell. Upon completing their prescribed number of rope climbs, the athlete will return to their barbell and roll it forward approximately 3 meters into their next designated barbell station. Athletes will repeat this sequence until they successfully complete three full rounds. Immediately following their final rope climb, the athlete will sprint 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

Deadlifts

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

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.

Shoulder to Overhead

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

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.



DIA 1

RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 24 de novembro de 2017



AMADOR

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

EVENTO 1 (200 pontos) "Farm Work"

Quatro rounds por tempo de:
20-Meter Farmer's Carry (61kg/41kg each hand)
20 Toes to Bar
20-Meter Farmer's Carry

Time cap: 12 minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o atleta pega os farmer's handles e caminha 20 metros, antes de deixá-los na área designada. O atleta, então, deverá executar 20 repetições de Toes to Bar. Após a conclusão da série de Toes to Bar, o atleta deverá pegar os farmer's handles e completar mais 20 metros. Assim que a sequência descrita acima for completada, o atleta começará o próximo round. O Evento 1 é finalizado quando o atleta executa 4 rounds completos, terminando sobre o ponto inicial/final.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Farmer's Carry

Para o farmer's carry, os atletas de pegar as duas alças ao mesmo tempo, com os braços nas laterais, e mover a carga

supensa do chão. O peso não pode ser cagarregado enquanto fizer contato com o chão.

Toes-to-Bar

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



DIA 1

RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 24 de novembro de 2017



EVENTO 2 (200 pontos) "It Never Gets Easier"

Por tempo:

20 Thrusters (35kg/20kg)

16 Thrusters (55kg/30kg)

12 Thrusters (65kg/40kg)

8 Thrusters (75kg/50kg)

4 Thrusters (85kg/60kg)

Time cap: 10 minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta sobre o ponto inicial no lado de fora da arena. No "3,2,1,Go!", o atleta vai em direção a barra para completar uma série de 20 Thrusters. Imediatamente após a vigésima repetição, o atleta deverá mover a barra por 5 metros até a próxima estação, onde ele irá adicionar os pesos para a próxima sequência de 16 Thrusters. Os atletas seguirão esta sequência até a execução da última sequência de 4 Thrusters. Após a execução da última repetição, os atletas deverão correr até o lado oposto do início do evento. O relógio para quando o atleta estiver com os dois pés sobre o ponto final.

PADRÕES DE MOVIMENTO

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 2

RIO DE JANEIRO

Sábado, 25 de novembro de 2017



EVENTO 3 (200 pontos) "Cannonballs"

Por tempo:

- 40 Double-Unders
- 20 Wall Ball Shots (20/14 lbs)
- 10 Handstand Push-Ups
- 60 Double-Unders
- 30 Wall Ball Shots
- 15 Handstand Push-Ups
- 80 Double-Unders
- 40 Wall Ball Shots
- 20 Handstand Push-Ups

Time cap: 15 minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o atleta irá até a área destinada para a primeira estação de Double-Under, que será aproximadamente 3 metros do ponto de partida. Após completar os 40 Double-Unders, o atleta deverá andar por mais 3 metros, onde colocará a sua corda na próxima estação de Double-Under. O atleta, então, deverá ir até o rig onde fará a sequência de 20 Wall Ball Shots; e avança até a estação de handstand push-up. Após o término da série de handstand push-up, o atleta deverá ir até a segunda estação de Double-Under. Os atletas farão esta sequência até finalizar a última série de handstand push-up. Após a conclusão da última repetição de handstand push-up, os atletas devem correr até o ponto inicial/final no centro da arena. O relógio para quando o atleta estiver com os dois pés sobre o ponto final.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Double Unders

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

Wall Ball Shots

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

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 é permitido.



DIA 2

RIO DE JANEIRO

Sábado, 25 de novembro de 2017



EVENTO 4 (200 pontos) "Bars and Things"

Por tempo:

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

27 Hang Squat Snatches (55kg/30kg)

15 Bar Muscle-Ups / 21 Chest-to-Bar Pull-Ups

Time cap: 10 minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o atleta irá até a área destinada para a executar a série de Bar Muscle-Up para homens e Chest-to-Bar Pull-Up para mulheres, que será aproximadamente 10 metros do ponto de partida. Após completar os Bar Muscle-Ups/Chest-to-Bar Pull-Ups, o atleta deverá ir em direção a barra, no centro da arena, para executar a série de 27 Hang Squat Snatches. Imediatamente após a última repetição de Hang Squat Snatch, o atleta deverá retornar até o rig para executar a última série de Bar Muscle-Up/Chest-to-Bar Pull-Up. Após a última repetição de Bar Muscle-Up/Chest-to-Bar Pull-Up, o atleta deverá retornar até o ponto inicial/final no centro da arena. O relógio para quando o atleta estiver com os dois pés sobre o ponto final.

PADRÕES DE MOVIMENTO

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-Up

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.

Hang Squat Snatches

Cada repetição deve começar suspensa, ou qualquer repetição retirada do chão, deve atingir um bloqueio na posição final do deadlift (quadril e joelhos totalmente estendidos; ombros atrás da barra) antes do re-dipping (mergulho) para iniciar o hang squat snatch. A barra deve ser movida em um movimento contínuo até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - sobre a cabeça, a barra deve estar alinhada diretamente com os ombros, quadril e tornozelos, e o atleta deve passar pelo fundo do agachamento - a dobra dos quadril 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

RIO DE JANEIRO

Domingo, 26 de novembro de 2017



EVENTO 5, 6 e 7 (100 pontos cada) "Groundhog Day"

EVENTO 5 (0:00-3:00)

Por tempo:

Row 250 Meters

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

10 Pull-Ups

Quando o relógio atingir 3:00...

EVENTO 6 (3:00-8:00)

Por tempo:

Row 500 Meters

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

20 Pull-Ups

Quando o relógio atingir 8:00...

EVENTO 7 (8:00-16:00)

Por tempo:

Row 750 Meters

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

30 Pull-Ups

Time Cap: 16 minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta sentado no remoergometro concept 2, posicionado no centro da arena, aproximadamente 3 metros do ponto final. Todos os atletas deverão erguer ambas as mãos, para a contagem regressiva dos 10 segundos antes de iniciar o evento. No "3,2,1,Go!", o atleta começará a remar até a distância prescrita. Após o término do remo, o atleta deverá se deslocar para a estação de burpee box jump-over, que fica aproximadamente 3 ou 4 metros do local do remoergometro concept 2. Após a última repetição de burpee box jump-over, o atleta deverá ir até o rig, para executar a série de pull-ups. Após a conclusão da série de pull-ups, o atleta deverá correr até o ponto final, localizado no centro da arena. O relógio para quando o atleta estiver com os dois pés sobre o ponto final. Uma vez que o atleta concluiu o evento 5 e 6, ele deve retornar ao remo para começar o evento seguinte.

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.

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



DIA 3

RIO DE JANEIRO

Domingo, 26 de novembro de 2017



acima sejam obedecidos. Uma repetição será completada toda vez que o atleta pousa no lado oposto da caixa de onde o burpee foi realizado.

Pull-Ups

Na posição inicial, os cotovelos do atleta devem estar totalmente estendidos. Na posição final, o queixo do atleta

deve claramente ultrapassar o plano horizontal da barra. Qualquer estilo de pull-up é permitido, desde que os padrões de movimento sejam cumpridos a cada repetição.



DIA 3

RIO DE JANEIRO

Domingo, 26 de novembro de 2017



EVENTO 8 (200 pontos) "DDT"

Três rounds por tempo de:

- 12 Deadlifts (55kg/40kg)
- 9 Hang Power Cleans (55kg/40kg)
- 6 Shoulder to Overhead (55kg/40kg)
- 3/2 Rope Climbs

Time cap: 10 minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o atleta deverá ir em direção a barra, aproximadamente 3 metros do ponto de partida, para começar a execução do Barbell complex. Imediatamente após a última série de Shoulder to Overhead, o atleta deverá ir em direção da estação de Rope Climb, e executar a série de Rope Climb, o atleta não move a barra. Após a execução da última repetição de Rope Climb, o atleta deverá retornar até a barra, movê-la por aproximadamente 3 metros até a segunda estação do barbell complex. Os atletas deverão repetir esta sequência até totalizar 3 rounds. Imediatamente após a última série de Rope Climb, o atleta deverá retornar até o ponto inicial/final no centro da arena. O relógio para quando o atleta estiver com os dois pés sobre o ponto final.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Deadlifts

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

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.

Shoulder to Overhead

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

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 1

RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 24 de novembro de 2017



MASTERS

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

EVENTO 1 (200 pontos) "Farm Work"

Quatro rounds por tempo de:
20-Meter Farmer's Carry (61kg/41kg each hand)
20 Toes to Bar
20-Meter Farmer's Carry

Time cap: 12 minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o atleta pega os farmer's handles e caminha 20 metros, antes de deixá-los na área designada. O atleta, então, deverá executar 20 repetições de Toes to Bar. Após a conclusão da série de Toes to Bar, o atleta deverá pegar os farmer's handles e completar mais 20 metros. Assim que a sequência descrita acima for completada, o atleta começará o próximo round. O Evento 1 é finalizado quando o atleta executa 4 rounds completos, terminando sobre o ponto inicial/final.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Farmer's Carry

Para o farmer's carry, os atletas de pegar as duas alças ao mesmo tempo, com os braços nas laterais, e mover a carga

supensa do chão. O peso não pode ser cargarregado enquanto fizer contato com o chão.

Toes-to-Bar

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



DIA 1

RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 24 de novembro de 2017



EVENTO 2 (200 pontos) "It Never Gets Easier"

Por tempo:

20 Thrusters (35kg/20kg)

16 Thrusters (55kg/30kg)

12 Thrusters (65kg/40kg)

8 Thrusters (75kg/50kg)

4 Thrusters (85kg/60kg)

Time cap: 10 minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta sobre o ponto inicial no lado de fora da arena. No "3,2,1,Go!", o atleta vai em direção a barra para completar uma série de 20 Thrusters. Imediatamente após a vigésima repetição, o atleta deverá mover a barra por 5 metros até a próxima estação, onde ele irá adicionar os pesos para a próxima sequência de 16 Thrusters. Os atletas seguirão esta sequência até a execução da última sequência de 4 Thrusters. Após a execução da última repetição, os atletas deverão correr até o lado oposto do início do evento. O relógio para quando o atleta estiver com os dois pés sobre o ponto final.

PADRÕES DE MOVIMENTO

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 2

RIO DE JANEIRO

Sábado, 25 de novembro de 2017



EVENTO 3 (200 pontos) "Cannonballs"

Por tempo:

- 40 Double-Unders
- 20 Wall Ball Shots (20/14 lbs)
- 10 Handstand Push-Ups
- 60 Double-Unders
- 30 Wall Ball Shots
- 15 Handstand Push-Ups
- 80 Double-Unders
- 40 Wall Ball Shots
- 20 Handstand Push-Ups

Time cap: 15 minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o atleta irá até a área destinada para a primeira estação de Double-Under, que será aproximadamente 3 metros do ponto de partida. Após completar os 40 Double-Unders, o atleta deverá andar por mais 3 metros, onde colocará a sua corda na próxima estação de Double-Under. O atleta, então, deverá ir até o rig onde fará a sequência de 20 Wall Ball Shots; e avança até a estação de handstand push-up. Após o término da série de handstand push-up, o atleta deverá ir até a segunda estação de Double-Under. Os atletas farão esta sequência até finalizar a última série de handstand push-up. Após a conclusão da última repetição de handstand push-up, os atletas devem correr até o ponto inicial/final no centro da arena. O relógio para quando o atleta estiver com os dois pés sobre o ponto final.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Double Unders

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

Wall Ball Shots

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

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 é permitido.



DIA 2

RIO DE JANEIRO

Sábado, 25 de novembro de 2017



EVENTO 4 (200 pontos) "Bars and Things"

Por tempo:

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

27 Hang Squat Snatches (55kg/30kg)

15 Bar Muscle-Ups / 21 Chest-to-Bar Pull-Ups

Time cap: 10 minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o atleta irá até a área destinada para a executar a série de Bar Muscle-Up para homens e Chest-to-Bar Pull-Up para mulheres, que será aproximadamente 10 metros do ponto de partida. Após completar os Bar Muscle-Ups/Chest-to-Bar Pull-Ups, o atleta deverá ir em direção a barra, no centro da arena, para executar a série de 27 Hang Squat Snatches. Imediatamente após a última repetição de Hang Squat Snatch, o atleta deverá retornar até o rig para executar a última série de Bar Muscle-Up/Chest-to-Bar Pull-Up. Após a última repetição de Bar Muscle-Up/Chest-to-Bar Pull-Up, o atleta deverá retornar até o ponto inicial/final no centro da arena. O relógio para quando o atleta estiver com os dois pés sobre o ponto final.

PADRÕES DE MOVIMENTO

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-Up

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.

Hang Squat Snatches

Cada repetição deve começar suspensa, ou qualquer repetição retirada do chão, deve atingir um bloqueio na posição final do deadlift (quadril e joelhos totalmente estendidos; ombros atrás da barra) antes do re-dipping (mergulho) para iniciar o hang squat snatch. A barra deve ser movida em um movimento contínuo até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - sobre a cabeça, a barra deve estar alinhada diretamente com os ombros, quadril e tornozelos, e o atleta deve passar pelo fundo do agachamento - a dobra dos quadril 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

RIO DE JANEIRO

Domingo, 26 de novembro de 2017



EVENTO 5, 6 e 7 (100 pontos cada) "Groundhog Day"

EVENTO 5 (0:00-3:00)

Por tempo:

Row 250 Meters

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

10 Pull-Ups

Quando o relógio atingir 3:00...

EVENTO 6 (3:00-8:00)

Por tempo:

Row 500 Meters

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

20 Pull-Ups

Quando o relógio atingir 8:00...

EVENTO 7 (8:00-16:00)

Por tempo:

Row 750 Meters

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

30 Pull-Ups

Time Cap: 16 minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta sentado no remoergometro concept 2, posicionado no centro da arena, aproximadamente 3 metros do ponto final. Todos os atletas deverão erguer ambas as mãos, para a contagem regressiva dos 10 segundos antes de iniciar o evento. No "3,2,1,Go!", o atleta começará a remar até a distância prescrita. Após o término do remo, o atleta deverá se deslocar para a estação de burpee box jump-over, que fica aproximadamente 3 ou 4 metros do local do remoergometro concept 2. Após a última repetição de burpee box jump-over, o atleta deverá ir até o rig, para executar a série de pull-ups. Após a conclusão da série de pull-ups, o atleta deverá correr até o ponto final, localizado no centro da arena. O relógio para quando o atleta estiver com os dois pés sobre o ponto final. Uma vez que o atleta concluiu o evento 5 e 6, ele deve retornar ao remo para começar o evento seguinte.

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.

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



DIA 3

RIO DE JANEIRO

Domingo, 26 de novembro de 2017



acima sejam obedecidos. Uma repetição será completada toda vez que o atleta pousa no lado oposto da caixa de onde o burpee foi realizado.

Pull-Ups

Na posição inicial, os cotovelos do atleta devem estar totalmente estendidos. Na posição final, o queixo do atleta

deve claramente ultrapassar o plano horizontal da barra. Qualquer estilo de pull-up é permitido, desde que os padrões de movimento sejam cumpridos a cada repetição.



DIA 3

RIO DE JANEIRO

Domingo, 26 de novembro de 2017



EVENTO 8 (200 pontos) "DDT"

Três rounds por tempo de:

12 Deadlifts (55kg/40kg)

9 Hang Power Cleans (55kg/40kg)

6 Shoulder to Overhead (55kg/40kg)

3/2 Rope Climbs

Time cap: 10 minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o atleta deverá ir em direção a barra, aproximadamente 3 metros do ponto de partida, para começar a execução do Barbell complex. Imediatamente após a última série de Shoulder to Overhead, o atleta deverá ir em direção da estação de Rope Climb, e executar a série de Rope Climb, o atleta não move a barra. Após a execução da última repetição de Rope Climb, o atleta deverá retornar até a barra, movê-la por aproximadamente 3 metros até a segunda estação do barbell complex. Os atletas deverão repetir esta sequência até totalizar 3 rounds. Imediatamente após a última série de Rope Climb, o atleta deverá retornar até o ponto inicial/final no centro da arena. O relógio para quando o atleta estiver com os dois pés sobre o ponto final.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Deadlifts

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

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.

Shoulder to Overhead

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

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 1

RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 24 de novembro de 2017



SCALES

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

EVENTO 1 (200 pontos) "Farm Work"

Quatro rounds por tempo de:
20-Meter Farmer's Carry (51kg/31kg each hand)
15 Toes to Bar / 30 Knees Raises
20-Meter Farmer's Carry

Time cap: 12 minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o atleta pega os farmer's handles e caminha 20 metros, antes de deixá-los na área designada. O atleta, então, deverá executar 15 repetições de Toes to Bar para homens e 30 repetições de Knee Raises para mulheres. Após a conclusão da série de Toes to Bar/Knee Raises, o atleta deverá pegar os farmer's handles e completar mais 20 metros. Assim que a sequência descrita acima for completada, o atleta começará o próximo round. O Evento 1 é finalizado quando o atleta executa 4 rounds completos, terminando sobre o ponto inicial/final.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Farmer's Carry

Para o farmer's carry, os atletas de pegar as duas alças ao mesmo tempo, com os braços nas laterais, e mover a carga suspensa do chão. O peso não pode ser cargarregado enquanto fizer contato com o chão.

Toes-to-Bar

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

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 1

RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 24 de novembro de 2017



EVENTO 2 (200 pontos) "It Never Gets Easier"

Por tempo:

20 Thrusters (25kg/10kg)

16 Thrusters (45kg/20kg)

12 Thrusters (55kg/30kg)

8 Thrusters (65kg/40kg)

4 Thrusters (75kg/50kg)

Time cap: 10 minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta sobre o ponto inicial no lado de fora da arena. No "3,2,1,Go!", o atleta vai em direção a barra para completar uma série de 20 Thrusters. Imediatamente após a vigésima repetição, o atleta deverá mover a barra por 5 metros até a próxima estação, onde ele irá adicionar os pesos para a próxima sequência de 16 Thrusters. Os atletas seguirão esta sequência até a execução da última sequência de 4 Thrusters. Após a execução da última repetição, os atletas deverão correr até o lado oposto do início do evento. O relógio para quando o atleta estiver com os dois pés sobre o ponto final.

PADRÕES DE MOVIMENTO

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 2

RIO DE JANEIRO

Sábado, 25 de novembro de 2017



EVENTO 3 (200 pontos) "It Never Gets Easier"

Por tempo:

80 Single-Unders

20 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)

30 Overhead Squats (35kg/20kg)

120 Single-Unders

30 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)

35 Overhead Squats (35kg/20kg)

160 Single-Unders

40 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)

40 Overhead Squats (35kg/20kg)

Time cap: 15 minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o atleta irá até a área destinada para a primeira estação de Single-Under, que será aproximadamente 3 metros do ponto de partida. Após completar os 80 Single-Unders, o atleta deverá andar por mais 3 metros, onde colocará a sua corda na próxima estação de Single-Under. O atleta, então, deverá ir até o rig onde fará a sequência de 20 Wall Ball Shots; e avança até a estação de Overhead Squat. Após o término da série de Overhead Squat, o atleta deverá ir até a segunda estação de Single-Under. Os atletas farão esta sequência até finalizar a última série de Overhead Squat. Após a conclusão da última repetição de Overhead Squat, os atletas devem correr até o ponto inicial/final no centro da arena. O relógio para quando o atleta estiver com os dois pés sobre o ponto final.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Single-Unders

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

Wall Ball Shots

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

Overhead Squats

Na parte inferior do movimento, a dobra do quadril deve estar abaixo da parte superior do joelho e a barra elevada sobre a cabeça. No final do momento, os quadris, joelhos e cotovelos devem estar completamente estendidos, e a repetição será validada, quando o atleta demonstrar o controle da barra com o corpo completamente estendido - a barra deve estar direta-mente alinhada sobre os ombros, quadris e tornozelos. Quando retirar a barra do chão, os atletas podem tanto receber a barra na posição inferior do Overhead Squat, ou podem levantar a barra para os ombros e, em seguida, colocá-la sobre a cabeça e descer para a parte inferior do Overhead Squat - contanto que a dobra do quadril fique abaixo da parte superior do joelho entre o início e o final da repetição.



DIA 2

RIO DE JANEIRO

Sábado, 25 de novembro de 2017



EVENTO 4 (200 pontos) "Bars and Things"

Por tempo:

36 Pull-Ups (Homens) / 36 Push-Ups (Mulheres)

45 Hang Squat Snatches (35kg/20kg)

24 Pull-Ups (Homens) / 24 Push-Ups (Mulheres)

Time cap: 10 minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o atleta irá até a área destinada para a executar a série de Pull-Up para homens e Push-Up para mulheres, que será aproximadamente 10 metros do ponto de partida. Após completar os Pull-Ups/Push-Ups, o atleta deverá ir em direção a barra, no centro da arena, para executar a série de 45 Hang Squat Snatches. Imediatamente após a última repetição de Hang Squat Snatch, o atleta deverá retornar até o rig para executar a última série de Pull-Ups/Push-Ups. Após a última repetição de Pull-Ups/Push-Ups, o atleta deverá retornar até o ponto inicial/final no centro da arena. O relógio para quando o atleta estiver com os dois pés sobre o ponto final.

PADRÕES DE MOVIMENTO

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.

Hang Squat Snatches

Cada repetição deve começar suspensa, ou qualquer repetição retirada do chão, deve atingir um bloqueio na posição final do deadlift (quadris e joelhos totalmente estendidos; ombros atrás da barra) antes do re-dipping (mergulho) para iniciar o hang squat snatch. A barra deve ser movida em um movimento contínuo 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

RIO DE JANEIRO

Domingo, 26 de novembro de 2017



EVENTO 5, 6 e 7 (100 pontos cada) "Groundhog Day"

EVENTO 5 (0:00-3:00)

Por tempo:

Row 250 Meters

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

Quando o relógio atingir 3:00...

EVENTO 6 (3:00-8:00)

Por tempo:

Row 500 Meters

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

Quando o relógio atingir 8:00...

EVENTO 7 (8:00-16:00)

Por tempo:

Row 750 Meters

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

Time Cap: 16 minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta sentado no remoergometro concept 2, posicionado no centro da arena, aproximadamente 3 metros do ponto final. Todos os atletas deverão erguer ambas as mãos, para a contagem regressiva dos 10 segundos antes de iniciar o evento. No "3,2,1,Go!", o atleta começará a remar até a distância prescrita. Após o término do remo, o atleta deverá se deslocar para a estação de burpee box jump-over, que fica aproximadamente 3 ou 4 metros do local do remoergometro concept 2. Após a conclusão da série de burpee box jump-over, o atleta deverá correr até o ponto final, localizado no centro da arena. O relógio para quando o atleta estiver com os dois pés sobre o ponto final. Uma vez que o atleta concluiu o evento 5 e 6, ele deve retornar ao remo para começar o evento seguinte.

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.

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.



DIA 3

RIO DE JANEIRO

Domingo, 26 de novembro de 2017



EVENTO 8 (200 pontos cada) "DDT"

Cinco round por tempo de:

12 Deadlifts (45kg/30kg)

9 Hang Power Cleans (45kg/30kg)

6 Shoulder to Overhead (45kg/30kg)

Time cap: 8 minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o atleta deverá ir em direção a barra, aproximadamente 3 metros do ponto de partida, para começar a execução do Barbell complex. Após a execução da última repetição de Shoulder to Overhead, o atleta deverá mover a barra por aproximadamente 3 metros até a segunda estação do barbell complex. Os atletas deverão repetir esta sequência até totalizar 5 rounds. Imediatamente após a última série de Shoulder to Overhead, o atleta deverá retornar até o ponto inicial/final no centro da arena. O relógio para quando o atleta estiver com os dois pés sobre o ponto final.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Deadlifts

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

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.

Shoulder to Overhead

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



DIA 1

RIO DE JANEIRO

Sábado, 25 de novembro de 2017



ADAPTADO EM PÉ

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR DIEGO COELHO

EVENTO 1 (200 pontos) "Rising to Heaven"

Execute o máximo de repetições em 8 minutos de:

2 Rope Climbs

10 Burpee Bar Muscle-Ups

Time cap: 8 minutos

NOTAS

O atleta deverá iniciar atrás da linha de partida e ao soar da sirene deverá realizar duas Rope Climbs e 10 Burpees Bar Muscle-Ups. O atleta deve tocar o peito no chão e quando

subir deverá se pendurar na barra com os braços estendidos e ao subir na barra, estender totalmente os braços.



DIA 1

RIO DE JANEIRO

Sábado, 25 de novembro de 2017



EVENTO 2 (200 pontos) "Heavy Dragging"

Por tempo:

Slad pull

20 Slam Ball (jogar a bola por trás do corpo) (30lbs/20bls)

20 Deadlifts (32/22)

Time cap: 12 minutos

NOTAS

O atleta deverá iniciar atrás da linha de partida e ao soar da sirene deverá puxar o slad ate ultrapassar a linha, em seguida realizar 20 slam balls com a bola saindo do chão e indo diretamente para cima da cabeça do atleta e retornar ao

chão (não será permitido usar o rebote da bola), no deadlifts as duas pontas do Frmer devem tocar o chão e o atleta deve finalizar o movimento com ombro joelho e cotovelos alinhados.



DIA 2

RIO DE JANEIRO

Domingo, 26 de novembro de 2017



EVENTOS 3 e 4 (100 pontos cada) "Up is Easy Hands"

EVENTO 3 (0:00-6:00)

Dois rounds por tempo de:
21 Clean (Hang) Jerk (30kg/15kg)
15 Row Calories
9 Ring Muscle-Ups

EVENTO 4 (6:00-10:00)

Encontre 1-RM de Clean

Time cap: 10 minutos

NOTAS

O atleta devesa iniciar atrás da linha de partida e ao soar da sirene o atleta devesa realizar 2 rounds de 21 clean & jerks, os cotovelos devesa estar claramente atrás da linha da barra e no jerk os braços devesa estar estendidos e as orelhas a

frente da linha dos braços, em seguida devesa fazer 15 calorias de remo e 9 ring muscle ups, iniciar o movimento com os braços estendidos e finalizar com os braços estendidos e travados, no sexto minuto devesa iniciar uma RM de clean ate q o relógio complete 10 minutos.



DIA 2

RIO DE JANEIRO

Domingo, 26 de novembro de 2017



EVENTO 5 (200 pontos)

"Never Give Up"

Por tempo:

12 Deadlifts (40kg/30kg)

9 Hang Power Cleans (40kg/30kg)

6 Push Jerks (40kg/30kg)

Time cap: 10 minutos

NOTAS

O atleta deverá iniciar atrás da linha de partida, ao soar da sirene deve realizar 5 rounds de 12 deadlifts, os ombros devem estar atrás da linha da barra, quadril, joelho, tornozelo

alinhados, 9 hang power cleans, os cotovelos devem estar claramente a frente da linha da barra, 6 push jerks, todas as articulações devem estar travadas e os braços devem estar atrás da linha das orelhas.



DIA 1

RIO DE JANEIRO

Sábado, 25 de novembro de 2017



ADAPTADO SENTADO

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR DIEGO COELHO

EVENTO 1 (200 pontos) "Rising to Heaven"

Execute o máximo de repetições em 8 minutos de:

@ Rope Climbs

5 Pull-Ups

25 Push-Ups

Time cap: 8 minutos

NOTAS

O atleta deve iniciar o wod sentado no chão subir pela corda tocar na barra, descer encostar o glúteo no chão e subir novamente para executar 5 pull-ups, os braços devem estar

estendidos e o queixo deve passar a linha da barra. Nos push-ups o peito deve tocar o chão e os braços devem ser totalmente estendidos (um staff pode segurar os joelhos do atleta).



DIA 1

RIO DE JANEIRO

Sábado, 25 de novembro de 2017



EVENTO 2 (200 pontos) "Heavy Dragging"

Execute o máximo de repetições em 10 minutos de:

Slad pull

20 Slam Ball (20lbs/14bbs)

20 Deadlifts (22/12)

Time cap: 10 minutos

NOTAS

O atleta devera iniciar o wod atrás da linha de saida, ao soar do alarme deve puxar o slad até ultrapassar a linha, no slam ball. A bola deve sair do chão e ir até acima da cabeça do

atleta com os braços estendidos e voltar ao chão (não será permitido usar o rebote da bola), no dead lift as duas pontas do farm care devem tocar o chão e o atleta deve finalizar o movimento com o tronco totalmente estendido.



DIA 2

RIO DE JANEIRO

Domingo, 26 de novembro de 2017



EVENTOS 3 e 4 (100 pontos cada) "Up is Easy Hands"

EVENTO 3 (0:00-6:00)

Dois rounds por tempo de:
21 Clean & Jerk (25kg/10kg)
15 Row Calories
9 Ring Dips

EVENTO 4 (6:00-10:00)

Encontre 1-RM de Clean

Time cap: 10 minutos

NOTAS

O atleta devesa iniciar atrás da linha de partida e ao soar da sirene deve executar clean & jerks, neste movimento a barra deve sair do chão em todas as repetições, no clean os cotovelos devem estar claramente a frente da linha da barra e o no jerk os cotovelos devem estar estendidos e os braços atrás da linha das orelhas, em seguida o atleta deve fazer 15 calorias

de remo e 9 ring dips, os ombros devem tocar os ombros do atleta e na finalização do movimento os cotovelos devem estar totalmente estendidos, o atleta terá 6 min para executar 2 rounds, ao início do 6 min o atleta devesa imediatamente encontrar 1-RM de clean até o cronometro marcar 10 minutos.



DIA 2

RIO DE JANEIRO

Domingo , 26 de novembro de 2017



EVENTO 5 (200 pontos)

"Never Give Up"

Execute o máximo de repetições em 10 minutos de:
30 Wall Ball Shots (16lbs/14lbs)
Tombar a caixa até ultrapassar a linha
2 transferências do chão para a caixa

Time cap: 10 minutos

NOTAS

O atleta deverá iniciar atrás da linha de partida e ao soar da sirene deve executar 30 wall ball shots, em seguida deve tombar a caixa até a linha marcada e executar duas transfe-

rências do chão para a caixa, quando o atleta estiver em com a da caixa deve levantar as mãos.