



# DIA 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 24 de novembro de 2017



### TRIO RX

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

#### EVENTO 1 (200 pontos) "Team Farm Work"

Três rounds por tempo de:

10-Meter Handstand Walk + 10-Meter Farmer's Carry (71kg/51kg)

45 Toes to Bar while Teammate Holds Farmer's Handles

10-Meter Handstand Walk + 10-Meter Farmer's Carry (71kg/51kg)

*Time cap: 12 minutos*

#### NOTAS

Este evento começa com os três atletas sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", dois atletas deverão começar com a série de Handstand Walk, em direção ao rig, ambos com a distância de 10 metros. O terceiro membro do time seguirá os atletas segurando os farmer's handles, totalizando 10 metros também. Os atletas não poderão "ultrapassar" os outros membros do time em nenhum ponto na arena. Se um atleta cair, e tocar qualquer parte do corpo no chão, ele deverá retornar até o ponto onde as duas mãos estavam no chão ao mesmo tempo - e os companheiros da equipe deverão permanecer atrás do atleta que estiver na frente. Depois que os três atletas chegarem até a área designada no rig, apenas um atleta deverá ficar em Farmer's Carry Hold, enquanto um dos membros do time executa a série de Toes to Bar. As repetições de Toes to Bar só serão válidas enquanto um membro da equipe segura os farmer's handles sem tocá-los no chão. Após a última repetição de Toes to Bar, os atletas deverão retornar até o ponto inicial/final, dois em Handstand Walk e um em Farmer's Carry. Assim que a sequência descrita acima for completada, o time começará o próximo round. O Evento 1 é finalizado quando o time executa 3 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) "Team Thruster Ladder"

Por tempo:

8-8-8 Thrusters (55kg/30kg)

6-6-6 Thrusters (75kg/40kg)

4-4-4 Thrusters (85kg/50kg)

2-2-2 Thrusters (95kg/60kg)

1-1-1 Thrusters (105kg/70kg)

*Time cap: 12 minutos*

#### NOTAS

Este evento começa com os três atletas sobre o ponto inicial no lado de fora da arena. No "3,2,1,Go!", os atletas deverão ir em direção da barra para completar a série de 5 Thrusters cada. Os atletas deverão executar as repetições em qualquer ordem, porém deverão completar a série para o próximo atleta executar as suas repetições. Imediatamente após o atleta terminar a sua série, ele deverá se dirigir até a próxima estação, e todos os membros do time chegar. Assim que o terceiro atleta completar a sua série, ele deverá levar a barra até a próxima estação. Os atletas deverão ajustar a carga para a próxima série de 4 Thrusters, e assim sucessivamente para as séries de 3, 2 e 1 repetições.

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



# DIA 2

## RIO DE JANEIRO

Sábado, 25 de novembro de 2017



### EVENTO 3 (200 pontos) "Team Cannonballs"

Por tempo:

240 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)

120 Strict Handstand Push-Ups

*Time cap: 18 minutos*

#### NOTAS

Este evento começa com os três atletas sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o primeiro atleta deverá ir até a estação de Double-Under e executar 30 repetições antes de ir para o rig para as repetições de Wall Ball Shots. O atleta fará quantas repetições de Wall Ball Shots ele quiser antes de trocar de atleta. Toda vez que houver uma troca de atleta, ele/ela deverá executar uma série de 30 Double-Unders antes de seguir para as repetições de Wall Ball Shots. A troca entre atletas é livre. A sequência de trocas permanece as mesmas para a série de Strict Handstand Push-Up. O relógio para quando o último atleta estiver com os dois pés dentro do ponto final, do lado de fora da arena.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### 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) "Team Rings and Things"

Por tempo:

- 6 Ring Muscle-Ups
- 6 Hang Squat Snatches (65kg/45kg)
- 9 Ring Muscle-Ups
- 9 Hang Squat Snatches (65kg/45kg)
- 12 Ring Muscle-Ups
- 12 Hang Squat Snatches (65kg/45kg)
- 15 Ring Muscle-Ups
- 15 Hang Squat Snatche (65kg/45kg)s
- 18 Ring Muscle-Ups
- 18 Hang Squat Snatches (65kg/45kg)

*Time cap: 20 minutos*

#### NOTAS

Este evento começa com os três atletas sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o primeiro atleta irá até a área destinada para a executar a série de Ring Muscle-Ups. As trocas entre atletas são livres, mas elas deverão ser feitas apenas sobre o ponto inicial/final da arena. Após completar os Ring Muscle-Ups, um atleta deverá ir em direção a barra, para executar a série de Hang Squat Snatch. Assim que as repetições de Hang Squat Snatch forem realizadas, o atleta deverá levar a barra até a segunda estação. O time repetirá esta sequência até completar última repetição de Hang Squat Snatch do evento. O relógio para quando o último atleta estiver com os dois pés dentro do ponto final, no centro da arena.

#### 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 calcanhairs subirem acima da parte inferior das argolas

durante o Kip, é um no-rep. As argolas serão reguladas para uma altura fixa de 90 polegadas (M) e 86 polegadas (F) a partir do chão até a parte inferior das argolas. O atleta não pode ajustar a altura dos anéis.

##### 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 – ATLETA 1 (0:00-4:00)

Por tempo:

Row 500 Meters

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

10 Pull-Ups

Quando o relógio atingir 4:00...

#### EVENTO 6 – ATLETA 2 (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 – ATLETA 3 (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 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, no centro da arena. Os atletas que não estiverem competindo deverão permanecer no ponto inicial/final durante todo o evento.

### 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 Relay"

Nove rounds 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: 18 minutos*

#### NOTAS

Este evento começa com os três atletas sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o primeiro atleta deverá ir em direção a barra, aproximadamente 1 metro 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 o ponto inicial/final, trocar de atleta, e mover a barra por aproximadamente segunda estação do barbell complex. Os atletas deverão repetir esta sequência até totalizar 9 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 último atleta estiver com os dois pés dentro do ponto final, no centro da arena.

#### 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"

Three rounds for time of:

10-Meter Handstand Walk + 10-Meter Farmer's Carry (71kg/51 kg)

45 Toes to Bar while Teammate Holds Farmer's Handles

10-Meter Handstand Walk + 10-Meter Farmer's Carry (71kg/51 kg)

*Time cap: 12 minutes*

#### NOTES

This event begins with all three team athletes on the starting mat at the center of the arena. At 3,2,1,Go! the first two team athletes will kick up into a handstand walk and walk 10-meters toward the rig at the perimeter of the stadium. The third team member will follow behind them picking up the farmer's handles and following his/her handstand walking team members. Athletes may not pass their team members at any point once they've started down the lane. If an athlete falls and touches any part of their body to the ground other than their hands, they will be brought back to the place in which both hands were last on the ground - and any teammates behind them must remain behind them while they reset and kick back up from that spot. After all three team members have reached their designated station at the rig, one teammate must perform a static hold with the farmer's handles. A successful toes to bar will only count if it occurs while a teammate is holding the farmer's handles suspended off the ground. Once the team has completed their 45 toes to bar, they will proceed back to their starting mat in the same manner that they moved from the starting mat to the rig - two team members will handstand walk and the third will follow them with the farmer's handles. The team will repeat this sequence until they've completed a total of three rounds.

#### 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) "Team Thruster Ladder"

For time:

8-8-8 Thrusters (55kg/30kg)

6-6-6 Thrusters (75kg/40kg)

4-4-4 Thrusters (85kg/50kg)

2-2-2 Thrusters (95kg/60kg)

1-1-1 Thrusters (105kg/70kg)

*Time cap: 12 minutes*

#### NOTES

This event begins with all three team members on the starting mat at the perimeter of the arena. At 3,2,1,Go! the team members will step forward to the first barbell station and each athlete will perform 5 thrusters. The athletes may lift in any order but must complete all of their reps before the next lifter may start. Once an athlete has completed their reps, they move down the lane to the next lifting station to wait for their teammates to join them. Once the last athlete has completed 5 repetitions at the first station, they will advance the bar to the next station, add weight, and begin their sets of 4 thrusters in the same fashion. They then move forward to the 3-rep station, then the 2-rep station, and finally the 1-rep station before moving to the finish 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) "Team Cannonballs"

For time:  
240 Wall Ball Shots (20/14 lbs)  
120 Strict Handstand Push-Ups

*Time cap: 18 minutes*

#### NOTES

Event 3 will begin with all three team members on the starting mat at the center of the arena. At 3,2,1,Go! the first team athlete will move forward of the starting mat and complete 30 double-unders before moving toward the rig to begin performing wall ball shots. The athlete may do as many wall ball shots as they would like before running back to the starting mat to tag in a new teammate. Every time an athlete moves forward of the starting mat, he/she must complete 30 double-unders before approaching the rig to perform either wall ball shots or handstand push-ups. Teams may choose to partition repetitions and change team members however they would like. The clock will stop when all three team athletes place both feet on their starting/finishing mat at the perimeter of the arena.

#### MOVEMENT STANDARDS

##### 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) "Team Rings and Things"

For time:

- 6 Ring Muscle-Ups
- 6 Hang Squat Snatches (65kg/45kg)
- 9 Ring Muscle-Ups
- 9 Hang Squat Snatches (65kg/45kg)
- 12 Ring Muscle-Ups
- 12 Hang Squat Snatches (65kg/45kg)
- 15 Ring Muscle-Ups
- 15 Hang Squat Snatches (65kg/45kg)
- 18 Ring Muscle-Ups
- 18 Hang Squat Snatches (65kg/45kg)

*Time cap: 20 minutes*

#### NOTES

This event begins with all three team athletes on the starting mat at the perimeter of the arena. At 3,2,1,Go! the first team athlete will sprint to the rings and begin their muscle-ups. Teams may partition the repetitions however they choose – but must make all tags to allow a new teammate into the lane at the starting/finishing mat. Upon completion of their final prescribed muscle-up of a set, the team may send an athlete to their barbell, which will be in the first hang squat snatch station closest to the rings. Upon finishing the prescribed number of hang squat snatches, the athlete will roll the barbell forward to the next lifting station closer to the starting/finishing mat. Teams will repeat this sequence until completing their final squat snatch of the event, and will then move to the starting/finishing mat. The clock will stop when the all three team athletes place both feet on their starting/finishing mat at the perimeter 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 – TEAM MEMBER 1 (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 – TEAM MEMBER 2 (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 – TEAM MEMBER 3 (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 competing 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. The non-competing team athletes will stay on the starting/finishing mat throughout the 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 Relay"

Nine 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: 18 minutes*

#### NOTES

This event begins with all three team athletes on a starting mat in the center of the arena. At 3,2,1,Go! the first team athlete will move forward to their barbell, which will be placed approximately 1-meter 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 sprint back to the starting/finishing mat to tag in their second team member. The team will repeat this sequence until they have completed nine total rounds – alternating team members only after they've completed a full round. The clock will stop when the final team member has completed the eighth and final round and sprinted back to place 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



### TRIO AMADOR

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

#### EVENTO 1 (200 pontos) "Team Farm Work"

Quatro rounds por tempo de:  
20-Meter Farmer's Carry (61kg/41kg)  
40 Toes to Bar while Teammate Holds Farmer's Handles  
20-Meter Farmer's Carry (61kg/41kg)

*Time cap: 12 minutos*

#### NOTAS

Este evento começa com os três atletas sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", um atleta do time avançará segurando os farmer's handles, totalizando 20 metros. Depois que os três atletas chegarem até a área designada no rig, apenas um atleta deverá ficar em Farmer's Carry Hold, enquanto um dos membros do time executa a série de Toes to Bar. As repetições de Toes to Bar só serão válidas enquanto um membro da equipe segura os farmer's handles sem tocá-los no chão. Após a última repetição de Toes to Bar, os atletas deverão retornar até o ponto inicial/final. Assim que a sequência descrita acima for completada, o time começará o próximo round. O Evento 1 é finalizado quando o time 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.



# DIA 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 24 de novembro de 2017



### EVENTO 2 (200 pontos) "Team Thruster Ladder"

Por tempo:

9-9-9 Thrusters (35kg/20kg)

7-7-7 Thrusters (55kg/30kg)

5-5-5 Thrusters (65kg/40kg)

3-3-3 Thrusters (75kg/50kg)

1-1-1 Thrusters (85kg/60kg)

*Time cap: 12 minutos*

#### NOTAS

Este evento começa com os três atletas sobre o ponto inicial no lado de fora da arena. No "3,2,1,Go!", os atletas deverão ir em direção da barra para completar a série de 9 Thrusters cada. Os atletas deverão executar as repetições em qualquer ordem, porém deverão completar a série para o próximo atleta executar as suas repetições. Imediatamente após o atleta terminar a sua série, ele deverá se dirigir até a próxima estação, e todos os membros do time chegar. Assim que o terceiro atleta completar a sua série, ele deverá levar a barra até a próxima estação. Os atletas deverão ajustar a carga para a próxima série de 7 Thrusters, e assim sucessivamente.

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





# DIA 2

## RIO DE JANEIRO

Sábado, 25 de novembro de 2017



### EVENTO 3 (200 pontos) "Team Cannonballs"

Por tempo:  
240 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)  
120 Handstand Push-Ups

*Time cap: 15 minutos*

#### NOTAS

Este evento começa com os três atletas sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o primeiro atleta deverá ir até a estação de Double-Under e executar 30 repetições antes de ir para o rig para as repetições de Wall Ball Shots. O atleta fará quantas repetições de Wall Ball Shots ele quiser antes de trocar de atleta. Toda vez que houver uma troca de atleta, ele/ela deverá executar uma série de 30 Double-Unders antes de seguir para as repetições de Wall Ball Shots. A troca entre atletas é livre. A sequência de trocas permanece as mesmas para a série de Handstand Push-Up. O relógio para quando o último atleta estiver com os dois pés dentro do ponto final, do lado de fora da arena.

#### 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 não é permitido.



# DIA 2

## RIO DE JANEIRO

Sábado, 25 de novembro de 2017



### EVENTO 4 (200 pontos) "Team Bars and Things"

Por tempo:

"Team Rings and Things"

6 Bar Muscle-Ups / 6 Chest-to-Bar Pull-Ups

6 Hang Squat Snatches (55kg/30kg)

9 Bar Muscle-Ups / 9 Chest-to-Bar Pull-Ups

9 Hang Squat Snatches (55kg/30kg)

12 Bar Muscle-Ups / 12 Chest-to-Bar Pull-Ups

12 Hang Squat Snatches (55kg/30kg)

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

15 Hang Squat Snatches (55kg/30kg)

18 Bar Muscle-Ups / 18 Chest-to-Bar Pull-Ups

18 Hang Squat Snatches

*Time cap: 16 minutos*

#### NOTAS

Este evento começa com os três atletas sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o primeiro atleta irá até a área destinada para a executar a série de Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups. As trocas entre atletas são livres, mas elas deverão ser feitas apenas sobre o ponto inicial/final da arena. Após completar os Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups, um atleta deverá ir em direção a barra, para executar a série de Hang Squat Snatch. Assim que as repetições de Hang Squat Snatch forem realizadas, o atleta deverá levar a barra até a segunda estação. O time repetirá esta sequência até completar última repetição de Hang Squat Snatch do evento. O relógio para quando o último atleta estiver com os dois pés dentro do ponto final, no centro da arena.

#### 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 calcanheres não podem subir acima da barra durante o kip.

##### 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 – ATLETA 1 (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...*

#### EVENTOS 6 – ATLETA 2 (3:00-9:00)

Por tempo:

Row 500 Meters

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

20 Pull-Ups

*Quando o relógio atingir 9:00...*

#### EVENTOS 7 – ATLETA 3 (9:00-16:00)

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, no centro da arena. Os atletas que não estiverem competindo deverão permanecer no ponto inicial/final durante todo o evento.

### 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 Relay"

Nove 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: 16 minutos*

#### NOTAS

Este evento começa com os três atletas sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o primeiro atleta deverá ir em direção a barra, aproximadamente 1 metro 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 o ponto inicial/final, trocar de atleta, e mover a barra por aproximadamente segunda estação do barbell complex. Os atletas deverão repetir esta sequência até totalizar 9 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 último atleta estiver com os dois pés dentro do ponto final, no centro da arena.

#### 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



### TRIO SCALE

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

#### EVENTO 1 (200 pontos) "Team Farm Work"

Quatro rounds por tempo de:

20-Metros Farmer's Carry (51kg/31kg)

30 Toes to Bar (Homens) / 60 Knees Raises (Mulheres) while Teammate Holds Farmer's Handles

20-Metros Farmer's Carry (51kg/31kg)

*Time cap: 12 minutos*

#### NOTAS

Este evento começa com os três atletas sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", um atleta do time avançará segurando os farmer's handles, totalizando 20 metros. Depois que os três atletas chegarem até a área designada no rig, apenas um atleta deverá ficar em Farmer's Carry Hold, enquanto um dos membros do time executa a série de Toes to Bar / Knees Raises. As repetições de Toes to Bar / Knees Raises só serão válidas enquanto um membro da equipe segura os farmer's handles sem tocá-los no chão. Após a última repetição de Toes to Bar / Knees Raises, os atletas deverão retornar até o ponto inicial/final. Assim que a sequência descrita acima for completada, o time começará o próximo round. O Evento 1 é finalizado quando o time 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) "Team Thruster Ladder"

Por tempo:

12-12-12 Thrusters (25kg/10kg)

9-9-9 Thrusters (45kg/20kg)

6-6-6 Thrusters (55kg/30kg)

3-3-3 Thrusters (65kg/40kg)

1-1-1 Thrusters (75kg/50kg)

*Time cap: 12 minutos*

#### NOTAS

Este evento começa com os três atletas sobre o ponto inicial no lado de fora da arena. No "3,2,1,Go!", os atletas deverão ir em direção da barra para completar a série de 12 Thrusters cada. Os atletas deverão executar as repetições em qualquer ordem, porém deverão completar a série para o próximo atleta executar as suas repetições. Imediatamente após o atleta terminar a sua série, ele deverá se dirigir até a próxima estação, e todos os membros do time chegar. Assim que o terceiro atleta completar a sua série, ele deverá levar a barra até a próxima estação. Os atletas deverão ajustar a carga para a próxima série de 9 Thrusters, e assim sucessivamente.

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



# DIA 2

## RIO DE JANEIRO

Sábado, 25 de novembro de 2017



### EVENTO 3 (200 pontos) "Team Cannonballs"

Por tempo:

240 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)

120 Overhead Squats (35kg/20kg)

*Time cap: 15 minutos*

#### NOTAS

Este evento começa com os três atletas sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o primeiro atleta deverá ir até a estação de Single-Unders e executar 60 repetições antes de ir para o rig para as repetições de Wall Ball Shots. O atleta fará quantas repetições de Wall Ball Shots ele quiser antes de trocar de atleta. Toda vez que houver uma troca de atleta, ele/ela deverá executar uma série de 60 Single-Unders antes de seguir para as repetições de Wall Ball Shots. A troca entre atletas é livre. A sequência de trocas permanece as mesmas para a série de Overhead Squats. O relógio para quando o último atleta estiver com os dois pés dentro do ponto final, do lado de fora da arena.

#### 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 cotovelo 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 diretamente 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) "Team Bars and Things"

Por tempo:

- 9 Pull-Ups (Homens) / 9 Push-Ups (Mulheres)
- 9 Hang Squat Snatches (35kg/20kg)
- 12 Pull-Ups (Homens) / 12 Push-Ups (Mulheres)
- 12 Hang Squat Snatches (35kg/20kg)
- 15 Pull-Ups (Homens) / 15 Push-Ups (Mulheres)
- 15 Hang Squat Snatches (35kg/20kg)
- 18 Pull-Ups (Homens) / 18 Push-Ups (Mulheres)
- 18 Hang Squat Snatches (35kg/20kg)
- 21 Pull-Ups (Homens) / 21 Push-Ups (Mulheres)
- 21 Hang Squat Snatches (35kg/20kg)

*Time cap: 16 minutos*

#### NOTAS

Este evento começa com os três atletas sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o primeiro atleta irá até a área destinada para a executar a série de Pull-Ups / Push-Ups. As trocas entre atletas são livres, mas elas deverão ser feitas apenas sobre o ponto inicial/final da arena. Após completar os Pull-Ups / Push-Ups, um atleta deverá ir em direção a barra, para executar a série de Hang Squat Snatch. Assim que as repetições de Hang Squat Snatch forem realizadas, o atleta deverá levar a barra até a segunda estação. O time repetirá esta sequência até completar última repetição de Hang Squat Snatch do evento. O relógio para quando o último atleta estiver com os dois pés dentro do ponto final, no centro da arena.

#### 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 (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, 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 – ATLETA 1 (0:00-3:00)

Por tempo:

Row 250 Meters

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

Quando o relógio atingir 3:00...

#### EVENTOS 6 – ATLETA 2 (3:00-9:00)

Por tempo:

Row 500 Meters

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

Quando o relógio atingir 9:00...

#### EVENTOS 7 – ATLETA 3 (9:00-16:00)

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 última repetição 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, no centro da arena. Os atletas que não estiverem competindo deverão permanecer no ponto inicial/final durante todo o evento.

### 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) "DT Relay"

Doze rounds por tempo de:

12 Deadlifts (45kg/30kg)

9 Hang Power Cleans (45kg/30kg)

6 Shoulder to Overhead (45kg/30kg)

*Time cap: 14 minutos*

#### NOTAS

Este evento começa com os três atletas sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o primeiro atleta deverá ir em direção a barra, aproximadamente 1 metros do ponto de partida, para começar a execução do Barbell complex. Imediatamente após a última série de Shoulder to Overhead, o atleta deverá retornar até o ponto inicial/final, trocar de atleta, e mover a barra por aproximadamente segunda estação do barbell complex. Os atletas deverão repetir esta sequência até totalizar 12 rounds. O relógio para quando o último atleta estiver com os dois pés dentro do ponto final, no centro da arena.

#### 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

Sexta-feira, 24 de novembro de 2017



### QUARTETO AMADOR

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

#### EVENTO 1 (200 pontos) "Team Farm Work"

Five rounds por tempo de:

20-Meter Farmer's Carry (51kg)

40 Toes to Bar while Teammate Holds Farmer's Handles

20-Meter Farmer's Carry (51kg)

*Time cap: 16 minutos*

#### NOTAS

Este evento começa com os três atletas sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", um atleta do time avançará segurando os farmer's handles, totalizando 20 metros. Depois que os três atletas chegarem até a área designada no rig, apenas um atleta deverá ficar em Farmer's Carry Hold, enquanto um dos membros do time executa a série de Toes to Bar. As repetições de Toes to Bar só serão válidas enquanto um membro da equipe segura os farmer's handles sem tocá-los no chão. Após a última repetição de Toes to Bar, os atletas deverão retornar até o ponto inicial/final. Assim que a sequência descrita acima for completada, o time começará o próximo round. O Evento 1 é finalizado quando o time executa 5 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.



# DIA 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 24 de novembro de 2017



### EVENTOS 2 e 3 (100 pontos cada) "Team Thruster Ladder"

#### EVENTO 2 - MULHERES (0:00-8:00)

Por tempo:

12-12 Thrusters (20kg)

9-9 Thrusters (30kg)

6-6 Thrusters (40kg)

3-3 Thrusters (50kg)

1-1 Thrusters (60kg)

*Quando o relógio atingir 8:00, esperem um minuto, e em seguida...*

#### EVENTO 3 - HOMENS (9:00-17:00)

Por tempo:

12-12 Thrusters (35kg)

9-9 Thrusters (55kg)

6-6 Thrusters (65kg)

3-3 Thrusters (75kg)

1-1 Thrusters (85kg)

*Time cap: 17 minutes*

### NOTAS

Este evento começa com os quatro atletas sobre o ponto inicial no lado de fora da arena. No "3,2,1,Go!", as mulheres deverão ir em direção da barra para completar a série de 12 Thrusters cada. As atletas deverão executar as repetições em qualquer ordem, porém deverão completar a série para o próxima atleta executar as suas repetições. Imediatamente após a atleta terminar a sua série, ela deverá se dirigir até a próxima estação. Assim que a segunda atleta completar a sua série, ele deverá levar a barra até a próxima estação. Os atletas deverão ajustar a carga para a próxima série de 9 Thrusters, e assim sucessivamente. Os homens executam da mesma forma o Evento 3.

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



# DIA 2

## RIO DE JANEIRO

Sábado, 25 de novembro de 2017



### EVENTO 4 (200 pontos) "Team Cannonballs"

Por tempo:  
300 Wall Ball Shots (20/14 lbs)  
150 Handstand Push-Ups

*Time cap: 20 minutos*

#### NOTAS

Este evento começa com os três atletas sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o primeiro atleta deverá ir até a estação de Double-Under e executar 30 repetições antes de ir para o rig para as repetições de Wall Ball Shots. O atleta fará quantas repetições de Wall Ball Shots ele quiser antes de trocar de atleta. Toda vez que houver uma troca de atleta, ele/ela deverá executar uma série de 30 Double-Unders antes de seguir para as repetições de Wall Ball Shots. A troca entre atletas é livre. A sequência de trocas permanece as mesmas para a série de Handstand Push-Up. O relógio para quando o último atleta estiver com os dois pés dentro do ponto final, do lado de fora da arena.

#### 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 não é permitido.



# DIA 2

## RIO DE JANEIRO

Sábado, 25 de novembro de 2017



### EVENTO 5 (200 pontos) "Team Bars and Things"

Por tempo:

Homens

6 Bar Muscle-Ups

6 Hang Squat Snatches (55kg)

15 Bar Muscle-Ups

15 Hang Squat Snatches (55kg)

18 Bar Muscle-Ups

18 Hang Squat Snatches (55kg)

Logo após...

Mulheres

6 Chest-to-Bar Pull-Ups

6 Hang Squat Snatches (30kg)

15 Chest-to-Bar Pull-Ups

15 Hang Squat Snatches (30kg)

18 Chest-to-Bar Pull-Ups

18 Hang Squat Snatches (30kg)

*Time cap: 18 minutos*

#### NOTAS

Este evento começa com os três atletas sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o primeiro atleta irá até a área destinada para a executar a série de Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups. As trocas entre atletas são livres, mas elas deverão ser feitas apenas sobre o ponto inicial/final da arena. Após completar os Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups, um atleta deverá ir em direção a barra, para executar a série de Hang Squat Snatch. Assim que as repetições de Hang Squat Snatch forem realizadas, o atleta deverá levar a barra até a segunda estação. O time repetirá esta sequência até completar última repetição de Hang Squat Snatch do evento. O relógio para quando o último atleta estiver com os dois pés dentro do ponto final, no centro da arena.

#### 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 calcanheres não podem subir acima da barra durante o kip.

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

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



## DIA 2

# RIO DE JANEIRO

Sábado, 25 de novembro de 2017



### 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 6, 7, 8 e 9 (100 pontos cada) "Groundhog Day"

#### EVENTO 6 – ATLETA FEMININA 1 (0:00-5:00)

Por tempo:

Row 500 Meters

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

20 Pull-Ups

*Quando o relógio atingir 5:00...*

#### EVENTO 7 – ATLETA FEMININA 2 (5:00-10:00)

Por tempo:

Row 500 Meters

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

20 Pull-Ups

*Quando o relógio atingir 10:00...*

#### EVENTO 8 – ATLETA MASCULINO 1 (10:00-15:00)

Por tempo:

Row 500 Meters

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

20 Pull-Ups

*Quando o relógio atingir 15:00...*

#### EVENTO 9 – ATLETA MASCULINO 2 (15:00-20:00)

Por tempo:

Row 500 Meters

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

20 Pull-Ups

*Time Cap: 20 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, no centro da arena. Os atletas que não estiverem competindo deverão permanecer no ponto inicial/final durante todo o evento.

### 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



# DIA 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 26 de novembro de 2017



permittedo. 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.

### **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 Relay"

\*Em duplas mistas, devem fazer um round completo antes de trocar a dupla.

Oito rounds por tempo de:

24 Deadlifts (55kg/40kg)

18 Hang Power Cleans (55kg/40kg)

12 Shoulder to Overhead (55kg/40kg)

4 Rope Climbs

*Time Cap: 20 minutes*

#### NOTAS

Este evento começa com os quatro atletas sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", a primeira dupla deverá ir em direção a barra, aproximadamente 1 metro 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, a dupla não move as barras. Após a execução da última repetição de Rope Climb, a dupla deverá retornar até o ponto inicial/final, trocar de atleta, e mover a barra por aproximadamente segunda estação do barbell complex. O quarteto deverá repetir esta sequência até totalizar 8 rounds. Imediatamente após a última série de Rope Climb, a dupla deverá retornar até o ponto inicial/final no centro da arena. O relógio para quando o último atleta estiver com os dois pés dentro do ponto final, no centro da arena.

#### 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



### QUARTETO SCALE

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

#### EVENTO 1 (200 pontos) "Team Farm Work"

Five rounds por tempo de:

20-Meter Farmer's Carry (41kg)

50 Knees Raises Teammate Holds Farmer's Handles

20-Meter Farmer's Carry (41kg)

*Time cap: 16 minutos*

#### NOTAS

Este evento começa com os três atletas sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", um atleta do time avançará segurando os farmer's handles, totalizando 20 metros. Depois que os três atletas chegarem até a área designada no rig, apenas um atleta deverá ficar em Farmer's Carry Hold, enquanto um dos membros do time executa a série de Knees Raises. As repetições de Knees Raises só serão válidas enquanto um membro da equipe segura os farmer's handles sem tocá-los no chão. Após a última repetição de Knees Raises, os atletas deverão retornar até o ponto inicial/final. Assim que a sequência descrita acima for completada, o time começará o próximo round. O Evento 1 é finalizado quando o time executa 5 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.

##### 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



### EVENTOS 2 e 3 (100 pontos cada) "Team Thruster Ladder"

#### EVENTO 2 - MULHERES (0:00-8:00)

Por tempo:

12-12 Thrusters (10kg)

9-9 Thrusters (20kg)

6-6 Thrusters (30kg)

3-3 Thrusters (40kg)

1-1 Thrusters (50kg)

*Quando o relógio atingir 8:00, esperem um minuto, e em seguida...*

#### EVENTO 3 - HOMENS (9:00-17:00)

Por tempo:

12-12 Thrusters (25kg)

9-9 Thrusters (45kg)

6-6 Thrusters (55kg)

3-3 Thrusters (65kg)

1-1 Thrusters (75kg)

*Time cap: 17 minutes*

### NOTAS

Este evento começa com os quatro atletas sobre o ponto inicial no lado de fora da arena. No "3,2,1,Go!", as mulheres deverão ir em direção da barra para completar a série de 12 Thrusters cada. As atletas deverão executar as repetições em qualquer ordem, porém deverão completar a série para o próxima atleta executar as suas repetições. Imediatamente após a atleta terminar a sua série, ela deverá se dirigir até a próxima estação. Assim que a segunda atleta completar a sua série, ele deverá levar a barra até a próxima estação. Os atletas deverão ajustar a carga para a próxima série de 9 Thrusters, e assim sucessivamente. Os homens executam da mesma forma o Evento 3.

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



# DIA 2

## RIO DE JANEIRO

Sábado, 25 de novembro de 2017



### EVENTO 4 (200 pontos) "Team Cannonballs"

Por tempo:

300 Wall Ball Shots (20/14 lbs)

150 Overhead Squats (35kg/20kg)

*Time cap: 18 minutos*

#### NOTAS

Este evento começa com os três atletas sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o primeiro atleta deverá ir até a estação de Single-Unders e executar 60 repetições antes de ir para o rig para as repetições de Wall Ball Shots. O atleta fará quantas repetições de Wall Ball Shots ele quiser antes de trocar de atleta. Toda vez que houver uma troca de atleta, ele/ela deverá executar uma série de 60 Single-Unders antes de seguir para as repetições de Wall Ball Shots. A troca entre atletas é livre. A sequência de trocas permanece as mesmas para a série de Overhead Squats. O relógio para quando o último atleta estiver com os dois pés dentro do ponto final, do lado de fora da arena.

#### 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 cotovelo 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 diretamente 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 5 (200 pontos) "Team Bars and Things"

Por tempo:

Homens

12 Pull-Ups

12 Hang Squat Snatches (35kg)

30 Pull-Ups

30 Hang Squat Snatches (35kg)

36 Pull-Ups

36 Hang Squat Snatches (35kg)

Logo após...

Mulheres

12 Push-Ups

12 Hang Squat Snatches (20kg)

30 Push-Ups

30 Hang Squat Snatches (20kg)

36 Push-Ups

36 Hang Squat Snatches (20kg)

*Time cap: 18 minutos*

#### NOTAS

Este evento começa com os três atletas sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", o primeiro atleta irá até a área destinada para a executar a série de Pull-Ups / Push-Ups. As trocas entre atletas são livres, mas elas deverão ser feitas apenas sobre o ponto inicial/final da arena. Após completar os Pull-Ups / Push-Ups, um atleta deverá ir em direção a barra, para executar a série de Hang Squat Snatch. Assim que as repetições de Hang Squat Snatch forem realizadas, o atleta deverá levar a barra até a segunda estação. O time repetirá esta sequência até completar última repetição de Hang Squat Snatch do evento. O relógio para quando o último atleta estiver com os dois pés dentro do ponto final, no centro da arena.

#### 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



## DIA 2

# RIO DE JANEIRO

Sábado, 25 de novembro de 2017



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 6, 7, 8 e 9 (100 pontos cada) "Groundhog Day"

#### EVENTO 6 – ATLETA FEMININA 1 (0:00-5:00)

Por tempo:

Row 500 Meters

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

Quando o relógio atingir 5:00...

#### EVENTO 7 – ATLETA FEMININA 2 (5:00-10:00)

Por tempo:

Row 500 Meters

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

Quando o relógio atingir 10:00...

#### EVENTO 8 – ATLETA MASCULINO 1 (10:00-15:00)

Por tempo:

Row 500 Meters

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

Quando o relógio atingir 15:00...

#### EVENTO 9 – ATLETA MASCULINO 2 (15:00-20:00)

Por tempo:

Row 500 Meters

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

*Time Cap: 20 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 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, no centro da arena. Os atletas que não estiverem competindo deverão permanecer no ponto inicial/final durante todo o evento.

### 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.



# DIA 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 26 de novembro de 2017



### EVENTO 8 (200 pontos cada) "DDT Relay"

\*Em duplas mistas, devem fazer um round completo antes de trocar a dupla.

Oito rounds por tempo de:

24 Deadlifts (45kg/30kg)

18 Hang Power Cleans (45kg/30kg)

12 Shoulder to Overhead (45kg/30kg)

*Time Cap: 16 minutes*

#### NOTAS

Este evento começa com os quatro atletas sobre o ponto inicial no centro da arena. No "3,2,1,Go!", a primeira dupla deverá ir em direção a barra, aproximadamente 1 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, a dupla deverá retornar até o ponto inicial/final, trocar de atleta, e mover a barra por aproximadamente segunda estação do barbell complex. O quarteto deverá repetir esta sequência até totalizar 8 rounds. Imediatamente após a última série de Rope Climb, a dupla deverá retornar até o ponto inicial/final no centro da arena. O relógio para quando o último atleta estiver com os dois pés dentro do ponto final, no centro da arena.

#### 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.