



DIA 1

SÃO PAULO

Sexta-feira, 17 de fevereiro de 2017



ELITE

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

EVENTOS 1 E 2

"Race to 1-RM"

EVENTO 1 (100 pontos)

Por tempo:

Row 1000 Metros

50 Burpees Over the Concept 2 Erg

No restante do tempo...

EVENTO 2 (100 pontos)

Por carga máxima:

Estabeleça 1-RM de Snatch

Time cap: 10 minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta sentado no seu ergonômetro Concept 2. Ao sinal, o atleta iniciará os 1000 metros de remo, e, logo após, essa distância ser atingida, executará imediatamente os burpees sobre o Concept 2. Assim que o último burpee prescrito for completado, o atleta avançará até sua estação de levantamento. O Evento 1 é finalizado quando o atleta chegar na estação de levantamento para o Evento 2. Os árbitros vão anotar o tempo que o atleta marcou no Evento 1. O atleta terá o tempo restante para estabelecer o 1-RM de Snatch. O seu levantamento mais pesado será a pontuado no Evento 2.

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.

Burpees Over the Concept 2 Erg

Na posição inferior, o peito e as coxas do atleta devem tocar

simultaneamente tocando o chão. O atleta deve saltar sobre o trilho do erg com os dois pés - saltar com um pé ou pisar no trilho não é permitido. Ambos os pés do atleta devem passar sobre o alto do trilho do erg. Os burpees podem ser realizados lateralmente ao erg, desde que os padrões acima sejam cumpridos. Uma repetição é completada toda vez que o atleta pausa no lado oposto do erg de onde o burpee foi realizado.

Snatch

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



DIA 1

SÃO PAULO

Sexta-feira, 17 de janeiro de 2017



EVENTO 3 (200 pontos) "Hang On"

Por tempo:

25 Hang Power Snatches (45kg/30kg)

50 Chest-to-Bar Pull-Ups

25 Hang Power Snatches (45kg/30kg)

Time cap: 8 minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de largada. Ao sinal, o atleta correrá até a barra e iniciará o seu primeiro conjunto de 25 Hang Power Snatches. Ao completar o seu 25º Hang Power Snatch, se movimentará até o *rig* para executar os seus 50 Chest-to-Bar Pull-Ups. Então retornará à barra para outro conjunto de 25 Hang Power Snatches. Ao terminar a última repetição do evento, correrá até a chegada. O relógio parará quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Hang Power Snatch

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 snatch. A barra deve ser movida em um movimento contínuo desde o chão até uma

posição totalmente estendida sobre a cabeça - a barra deve estar alinhada diretamente com os ombros, quadris e tornozelos. A barra pode não parar a sua trajetória para cima da cabeça em qualquer ponto, ou tocar em nenhuma parte do corpo acima do esterno (isto é, encostar a barra nos ombros ou na cabeça e pressionar para cima será considerado um no-rep). Os atletas não podem ultrapassar a linha da dobra do quadril durante o movimento. A barra deve chegar a uma posição completamente bloqueada com os joelhos e braços totalmente estendidos e a barra diretamente alinhada sobre o meio do corpo.

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

SÃO PAULO

Sábado, 18 de fevereiro de 2017



EVENTOS 4, 5 E 6 "Peloton"

EVENTO 4 (0:00-4:00) (100 pontos)

Por tempo:

30/20 Calories of Assault Bike
15 Thrusters (50kg/35kg)
15 Strict Handstand Push-Ups

Quando o relógio atingir 4:00...

EVENTO 5 (4:00-10:00) (100 pontos)

Por tempo:

40/25 Calories of Assault Bike
20 Thrusters (50kg/35kg)
20 Strict Handstand Push-Ups

Quando o relógio atingir 10:00...

EVENTO 6 (10:00-20:00) (100 pontos)

Por tempo:

50/30 Calories of Assault Bike
25 Thrusters (50kg/35kg)
25 Strict Handstand Push-Ups

Time cap: 20 minutos

NOTAS

Os eventos 4, 5 e 6 começará com o atleta sentado na Assault Air Bike no perímetro da arena. Ao sinal, os atletas pedalarão para conseguir as calorias prescritas na Assault Air Bike. Quando alcançarem as calorias, avançarão para a barra de Thrusters, que será colocada entre a Assault Bike e o *rig*. Assim que finalizarem os Thrusters prescritos seguirão para o *rig* para completar os handstand push-ups. Os juizes marcarão no relógio, quando o atleta correr de voltar e tocar a sua Assault Bike, para estabelecer a pontuação de cada evento.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Calories of Assault Bike

A Assault Bike marcará em calorias. Atleta deve ficar sentado até que o monitor mostre que o atleta atingiu o número prescrito de calorias.

Thrusters

A barra na posição de front-rack se move a partir do fundo do agachamento para um posição completamente estendida sobre a cabeça. A dobra do quadril deve ultrapassar a parte superior dos joelhos. Um squat clean para iniciar o thurster é permitido se a barra estiver no chão. No final do movimento, a barra deve estar sobre o centro do corpo com o quadril, joelhos e braços totalmente estendidos.



DIA 2 SÃO PAULO

Sábado, 18 de fevereiro de 2017



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

SÃO PAULO

Sábado, 18 de fevereiro de 2017



EVENTO 7 (200 pontos) "Back and Bis 2.0"

Por tempo:

4/3 Legless Rope Climbs
12 Deadlifts (165kg/120kg)
3/2 Legless Rope Climbs
9 Deadlifts (165kg/120kg)
2/1 Legless Rope Climbs
6 Deadlifts (165kg/120kg)

Time cap: 10 minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de largada. Ao sinal, o atleta correrá até a corda de escalada e iniciará os Legless Rope Climbs. Após finalizar as subidas, o atleta se deslocará até a barra - que será colocada no segmento de 5 metros mais próximo da corda de escalada - e executará os seus Deadlifts. Ao final da primeira série de Deadlifts, correrá de volta para a corda e executará o próximo conjunto de Legless Rope Climbs. Os atletas repetirão esta sequência mais duas vezes, e ao terminarem o Deadlift final do evento, correrão para a chegada. O relógio parará quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada no perímetro da arena.

PADRÕES DE MOVIMENTO

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 para iniciar cada subida é permitido.

Deadlifts

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



DIA 3

SÃO PAULO

Domingo, 19 de fevereiro de 2017



EVENTO 8 (200 pontos) "Unbowed and Unbroken"

Cinco rounds por tempo de:
15 Unbroken Wall Ball Shots (30lbs/20lbs)
10 Fat Bar Shoulder to Overhead (50kg/35kg)
30-Meter Handstand Walk

Time cap: 18 Minutos

REGRAS DO EVENTO

Se a bola cair antes das 15 reps serem finalizadas, o atleta deverá recomençar a série de Wall Ball Shots;

O Handstand Walk será executado em seguimentos de 5 metros. Se o atleta cair antes de ultrapassar as duas mãos sobre a linha final do segmento, deverá retornar ao início desse segmento.

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de largada no perímetro da arena. Ao sinal, o atleta avança para o *rig* e executa o número prescrito de Wall Ball Shots. Depois de completar o 15º Wall Ball Shot, executará 10 Fat Bar Shoulder to Overhead, a Fat Bar será colocada no segmento de 5 metros mais próximo do *rig*. Após a conclusão, o atleta rolará a barra perto do *rig* e ficará de ponta-cabeça para a caminhada com as mãos, que começará trás da linha do segmento de 5 metros. O atleta irá então caminhar os 30 metros. Se o atleta cair antes de ultrapassar com as duas mãos a linha do segmento seguinte, retornará ao início do último segmento que concluído com êxito. Os atletas repetirão esta sequência para um total de 5 *rounds*. Após a conclusão dos último 30 metros de Handstand Walk final, os atletas correrão de volta pra chegada. O relógio parará quando o atleta ultrapassar com os pés a linha de chegada.

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.

Fat Bar Shoulder to Overhead

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

Handstand Walk

O atleta inicia na linha de partida e anda o mais longe possível em suas mãos, sem os pés tocarem o chão. O atleta deve começar com os pés atrás da linha de largada e devem permanecer dentro da sua pista enquanto viajar para a frente. Se qualquer parte do corpo do atleta diferente de suas mãos fizer contato com o chão, o atleta deve voltar para o último ponto em que a sua mão estava no chão antes de qualquer outra parte do corpo ter tocado o chão.



DIA 3

SÃO PAULO

Domingo, 19 de fevereiro de 2017



EVENTO 9 (200 pontos) "So Fresh and So Clean"

Por tempo:

15/12 Muscle-Ups

9 Squat Cleans (110kg/75kg)

12/9 Muscle-Ups

12 Squat Cleans (90kg/55kg)

9/6 Muscle-Ups

15 Squat Cleans (60kg/45kg)

Time cap: 10 Minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de largada no perímetro da arena. Ao sinal, o atleta correrá para os *rings* e iniciará os seus Muscle-Ups. Após finalizá-los, avançará até a barra para executar os Squat Cleans. Depois de terminar o número prescrito de Squat Cleans, o atleta retirará o conjunto exterior de anilhas e recolocará as presilhas antes de correr de volta para os *rings* e executar o próximo conjunto de Muscle-Ups. Os atletas repetirão esta seqüência mais duas vezes, e ao terminarem o Squat Clean final do evento, correrão para a chegada. O relógio parará quando ultrapassar com os dois pés linha de chegada no perímetro da arena.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Squat Cleans

Este movimento começa com a barra no chão. O barra deve ser movida em um movimento contínuo do piso à uma posição de sustentação de *front-rack* com os cotovelos do atleta a frente da linha da barra, com a barra na altura ou mais alta do que sua clavícula. O atleta deve passar pelo fundo do agachamento - a dobra dos quadris ultrapassa a parte superior do joelho.

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.



DAY 1

SÃO PAULO

Friday, February 17h, 2017



ELITE

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

EVENTS 1 & 2

“Race to 1-RM”

EVENT 1 (100 points)

For time:

Row 1000 Meters

50 Burpees Over the Concept 2 Erg

In the remaining time...

EVENT 2 (100 points)

For max load:

Establish a 1-RM Snatch

Time cap: 10 minutes

NOTES

This event begins with the athlete seated on their Concept 2 ergometer. At 3,2,1,Go! the athlete will begin rowing 1000 meters, and upon completing those meters, will immediately begin performing burpees over the Concept 2 ergometer. Upon completing their last prescribed burpee over the erg, the athlete will sprint forward to their barbell station. Event 1 is completed when the athlete reaches their designated lifting station for Event 2. Judges will note that time as the athletes' score for Event 1. The athlete then has the remaining time on the clock to establish a 1- RM snatch. Their heaviest successful snatch will be their score for Event 2.

MOVEMENT STANDARDS

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.

Burpees Over the Concept 2 Erg

In the bottom position, the athlete's chest and thighs must

be simultaneously touching the ground. The athlete must jump over the railing of the erg from both feet – one-footed jumping or stepping over is not permitted. Both of the athlete's feet must pass over the top of the erg railing. Burpees may be performed lateral to the erg so long as the above standards are met. A repetition is complete every time the athlete lands on the opposite side of the erg from where the burpee was performed.

Snatch

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



DAY 1

SÃO PAULO

Friday, February 17h, 2017



EVENT 3 (200 pontos) "Hang On"

For time:

25 Hang Power Snatches (45kg/30kg)

50 Chest-to-Bar Pull-Ups

25 Hang Power Snatches (45kg/30kg)

Time cap: 8 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 sprint to the barbell and begin working toward completing their first set of 25 Hang Power Snatches. Upon completing their 25th Hang Power Snatch, athletes will run forward to the rig to complete their 50 Chest-to-Bar Pull-Ups. They will then return to the barbell for another set of 25 Hang Power Snatches, and upon finishing the final rep of the event, will sprint to their starting/finishing mat. The clock will stop when the athlete places both feet on their starting/finishing mat at the perimeter of the arena.

MOVEMENT STANDARDS

Hang Power Snatch

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 snatch. The barbell must be

moved in one continuous motion from the hang to a fully extended overhead position – the barbell overhead directly aligned over the shoulders, hips and ankles. 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). The athlete shouldn't pass through the bottom of a squat – crease of hips below the top of the knee. The barbell comes to full lockout overhead with the hips, knees and arms fully extended and the barbell directly over the middle of the body.

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 2

SÃO PAULO

Saturday, February 18th, 2017



EVENTS 4, 5 & 6

"Peloton"

EVENT 4 (0:00-4:00) (100 points)

For time:

30/20 Calories of Assault Bike

15 Thrusters (50kg/35kg)

15 Strict Handstand Push-Ups

When the running clock reaches 4:00...

EVENT 5 (4:00-10:00) (100 points)

For time:

40/25 Calories of Assault Bike

20 Thrusters (50kg/35kg)

20 Strict Handstand Push-Ups

When the running clock reaches 10:00...

EVENT 6 (10:00-20:00) (100 points)

For time:

50/30 Calories of Assault Bike

25 Thrusters (50kg/35kg)

25 Strict Handstand Push-Ups

Time cap: 20 minutes

NOTES

Events 4, 5 and 6 begin with the athlete seated on the Assault Air Bike toward the perimeter of the arena. At 3,2,1,Go! athletes will begin pedaling to achieve their prescribed calories on the Assault Bike. Once they've completed the assigned number of calories on the Assault Bike, they will move forward to their Thruster barbell, which will be placed midway between the Assault Bike and the Rig. They will complete their prescribed Thrusters in that designated station, and then move forward to the rig to complete the prescribed number of handstand push-ups. Judges will stop the clock to establish the score for each event when the athlete sprints back and touches their Assault Bike.

MOVEMENT STANDARDS

Calories of Assault Bike

The Assault Bike will be set for calories. Athlete must stay seated until the monitor shows that the athlete has reached the prescribed number of calories.

Thrusters

This is a standard barbell thruster in which the barbell moves from the bottom of a squat with the barbell in the front rack position to full lockout overhead. The hip crease must pass below the knees. A squat clean into the thruster is allowed if the bar is on the ground. At the top, the barbell must be over the center of the body with the hips, knees and arms fully extended.



DAY 2

SÃO PAULO

Saturday, February 18th, 2017



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

SÃO PAULO

Saturday, February 18th, 2017



EVENT 7 (200 points) "Back and Bis 2.0"

For time:

4/3 Legless Rope Climbs
12 Deadlifts (165kg/120kg)
3/2 Legless Rope Climbs
9 Deadlifts (165kg/120kg)
2/1 Legless Rope Climbs
6 Deadlifts (165kg/120kg)

Time cap: 10 minutes

NOTES

This event begins with the athlete on the starting mat at the perimeter of the arena. At 3,2,1,Go! the athlete will sprint to the climbing rope and begin their Legless Rope Climbs. Upon completion of their final prescribed Legless Rope Climb, the athlete will move to their barbell – which will be placed in the 5-meter designated segment closest to the climbing rope – to begin their Deadlifts. Upon finishing the prescribed number of deadlifts, the athlete will roll the barbell forward approximately 5 meters to the next designated station, and then sprint back to the climbing rope for their next set of Legless Rope Climbs. Athletes will repeat this sequence twice more, and upon finishing the final deadlift of the event, will sprint to their starting/finishing mat. The clock will stop when the athlete places both feet on their starting/finishing mat at the perimeter of the arena.

MOVEMENT STANDARDS

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.

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.



DAY 3

SÃO PAULO

Sunday, February 19th, 2017



EVENT 8 (200 points) "Unbowed and Unbroken"

Five rounds for time of:
15 Unbroken Wall Ball Shots (30lbs/20lbs)
10 Fat Bar Shoulder to Overhead (50kg/35kg)
30-Meter Handstand Walk

Time cap: 18 minutes

EVENT RULES

If the Wall Ball is dropped before the completion of 15 reps, the athlete must start the round over.

Handstand Walks must be completed in 5-meter unbroken segments. If an athlete falls before getting both hands over the segment line, they must return to the start of the last segment.

NOTES

This event begins with the athlete on the starting mat at the perimeter of the arena. At 3,2,1,Go! the athlete will sprint forward to the rig to begin the prescribed number of Wall Ball Shots. Upon completing their 15th Wall Ball Shot, they will begin performing 10 Fat Bar Shoulder to Overhead repetitions on a Fat Bar that will be placed in the 5-Meter segment closest to the rig. Upon completion, the athlete will roll the barbell close to the rig and kick up into a handstand walk that must start behind the 5-meter segment line. The athlete will then proceed to handstand walk 15-meters down, and 15-meters back in at least 5-meter unbroken segments. If an athlete falls before getting both hands over the next segment line, they must return to the start of the last segment that they successfully completed. Athletes will repeat this sequence for a total of 5 rounds. Upon completion of the final handstand walk, athletes will sprint back to their starting/finishing mat. The clock stops when the athlete steps both feet on the starting/finishing mat.

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.

Fat Bar Shoulder to Overhead

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

Handstand Walk

Athletes will begin at the starting line and will walk as far as possible on their hands without their feet touching the ground. The athlete must start with their feet behind the start line and must stay within their lane as they travel forward. If any portion of the athlete's body other than their hands makes contact with the ground, they must return to the last point at which their hand was on the ground before any other body part touched.



DAY 3

SÃO PAULO

Sunday, February 19th, 2017



EVENT 9 (200 points) "So Fresh and So Clean"

For time:

15/12 Muscle-Ups

9 Squat Cleans (110kg/75kg)

12/9 Muscle-Ups

12 Squat Cleans (90kg/55kg)

9/6 Muscle-Ups

15 Squat Cleans (60kg/45kg)

Time cap: 10 minutes

NOTES

This event begins with the athlete on the starting mat at the perimeter of the arena. At 3,2,1,Go! the athlete will sprint to the rings and begin their muscle-ups. Upon completion of their final prescribed muscle-up, the athlete will advance to their barbell, which will be placed in the 5-meter segment closest to the rings, to begin their Squat Cleans. Upon finishing the prescribed number of Squat Cleans, the athlete will strip the outside set of plates, replace the collars, roll the barbell forward approximately 5 meters to the next designated station, and then sprint back to the rings for their next set of muscle-ups. Athletes will repeat this sequence twice more, and upon finishing the final Squat Clean of the event, will sprint to their starting/finishing mat. The clock will stop when the athlete places both feet on their starting/finishing mat at the perimeter of the arena.

MOVEMENT STANDARDS

Squat Cleans

This movement begins with the barbell on the ground. The barbell must be moved in one continuous motion from the floor to front racked support position with the athletes elbows in front of the barbell, and the barbell as high or higher than their clavicle. The athlete must pass through the bottom of a squat - crease of hips below the top of the knee.

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.



DIA 1

SÃO PAULO

Sexta-feira, 17 de fevereiro de 2017



RX

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

EVENTOS 1 E 2

"Race to 1-RM"

EVENTO 1 (100 pontos)

Por tempo:

Row 1000 Metros

40/35 Burpees Over the Concept 2 Erg

No restante do tempo...

EVENTO 2 (100 pontos)

Por carga máxima:

Estabeleça 1-RM de Snatch

Time cap: 10 minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta sentado no seu ergonômetro Concept 2. Ao sinal, o atleta iniciará os 1000 metros de remo, e, logo após, essa distância ser atingida, executará imediatamente os burpees sobre o Concept 2. Assim que o último burpee prescrito for completado, o atleta avançará até sua estação de levantamento. O Evento 1 é finalizado quando o atleta chegar na estação de levantamento para o Evento 2. Os árbitros vão anotar o tempo que o atleta marcou no Evento 1. O atleta terá o tempo restante para estabelecer o 1-RM de Snatch. O seu levantamento mais pesado será a pontuado no Evento 2.

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.

Burpees Over the Concept 2 Erg

Na posição inferior, o peito e as coxas do atleta devem tocar

simultaneamente tocando o chão. O atleta deve saltar sobre o trilho do erg com os dois pés - saltar com um pé ou pisar no trilho não é permitido. Ambos os pés do atleta devem passar sobre o alto do trilho do erg. Os burpees podem ser realizados lateralmente ao erg, desde que os padrões acima sejam cumpridos. Uma repetição é completada toda vez que o atleta pausa no lado oposto do erg de onde o burpee foi realizado.

Snatch

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



DIA 1

SÃO PAULO

Sexta-feira, 17 de janeiro de 2017



EVENTO 3 (200 pontos)

"Hang On"

Por tempo:

25 Hang Power Snatches (35kg/25kg)

40 Chest-to-Bar Pull-Ups

25 Hang Power Snatches (35kg/25kg)

Time cap: 8 minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de largada. Ao sinal, o atleta correrá até a barra e começará o seu primeiro conjunto de 25 Hang Power Snatches. Ao completar o seu 25º Hang Power Snatch, se movimentará até o *rig* para executar os seus 40 Chest-to-Bar Pull-Ups. Então retornará à barra para outro conjunto de 25 Hang Power Snatches. Ao terminar a repetição final do evento, correrá até a chegada. O relógio parará quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Hang Power Snatch

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 snatch. A barra deve ser movida em um movimento contínuo desde o chão até uma posição

totalmente estendida sobre a cabeça - a barra deve estar alinhada diretamente com os ombros, quadris e tornozelos. A barra pode não parar a sua trajetória para cima da cabeça em qualquer ponto, ou tocar em nenhuma parte do corpo acima do esterno (isto é, encostar a barra nos ombros ou na cabeça e pressionar para cima será considerado um no-rep). Os atletas não podem ultrapassar a linha da dobra do quadril durante o movimento. A barra deve chegar a uma posição completamente bloqueada com os joelhos e braços totalmente estendidos e a barra diretamente alinhada sobre o meio do corpo.

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

SÃO PAULO

Sábado, 18 de fevereiro de 2017



EVENTOS 4, 5 E 6

"Peloton"

EVENTO 4 (0:00-4:00) (100 pontos)

Por tempo:

20/15 Calories of Assault Bike
15 Thrusters (45kg/30kg)
10 Strict Handstand Push-Ups

Quando o relógio atingir 4:00...

EVENTO 5 (4:00-10:00) (100 pontos)

Por tempo:

30/20 Calories of Assault Bike
20 Thrusters (45kg/30kg)
15 Strict Handstand Push-Ups

Quando o relógio atingir 10:00...

EVENTO 6 (10:00-20:00) (100 pontos)

Por tempo:

35/25 Calories of Assault Bike
25 Thrusters (45kg/30kg)
20 Strict Handstand Push-Ups

Time cap: 20 minutos

NOTAS

Os eventos 4, 5 e 6 começam com o atleta sentado na Assault Air Bike no perímetro da arena. Ao sinal, os atletas pedalarão para conseguir as calorias prescritas na Assault Air Bike. Quando alcançarem as calorias, avançarão para a barra de Thrusters, que será colocada entre a Assault Bike e o *rig*. Assim que finalizarem os Thrusters prescritos seguirão para o *rig* para completar os handstand push-ups. Os juizes marcarão no relógio, quando o atleta correr de voltar e tocar a sua Assault Bike, para estabelecer a pontuação de cada evento.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Calories of Assault Bike

A Assault Bike marcará em calorias. Atleta deve ficar sentado até que o monitor mostre que o atleta atingiu o número prescrito de calorias.

Thrusters

A barra na posição de front-rack se move a partir do fundo do agachamento para um posição completamente estendida sobre a cabeça. A dobra do quadril deve ultrapassar a parte superior dos joelhos. Um squat clean para iniciar o thurster é permitido se a barra estiver no chão. No final do movimento, a barra deve estar sobre o centro do corpo com o quadril, joelhos e braços totalmente estendidos.



DIA 2 SÃO PAULO

Sábado, 18 de fevereiro de 2017



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

SÃO PAULO

Sábado, 18 de fevereiro de 2017



EVENTO 7 (200 pontos) "Back and Bis 2.0"

Por tempo:

6/5 Rope Climbs

12 Deadlifts (145kg/95kg)

5/4 Rope Climbs

9 Deadlifts (145kg/95kg)

4/3 Rope Climbs

6 Deadlifts (145kg/95kg)

Time cap: 10 minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de largada. Ao sinal, o atleta correrá até a corda de escalada e iniciará as Rope Climbs. Após finalizar as subidas, o atleta se movimentará para a barra - que será colocada no segmento de 5 metros mais próximo da corda de escalada - e executar os seus Deadlifts. Ao final da primeira série de Deadlifts, correrá de volta para a corda e executará o próximo conjunto de Rope Climbs. Os atletas repetirão esta sequência duas vezes mais, e ao terminarem o Deadlift final do evento, correrão para a chegada. O relógio parará quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada no perímetro da arena.

PADRÕES DE MOVIMENTO

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.

Deadlifts

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



DIA 3

SÃO PAULO

Domingo, 19 de fevereiro de 2017



EVENTO 8 (200 pontos) "Unbowed and Unbroken"

Cinco rounds por tempo de:
15 Unbroken Wall Ball Shots (20lbs/12lbs)
10 Fat Bar Shoulder to Overhead (45kg/30kg)
20-Meter Handstand Walk

Time cap: 15 Minutos

REGRAS DO EVENTO

Se a bola cair antes das 15 reps serem finalizadas, o atleta deverá recomençar a série de Wall Ball Shots;

O Handstand Walk será executado em seguimentos de 5 metros. Se o atleta cair antes de ultrapassar as duas mãos sobre a linha final do segmento, deverá retornar ao início desse segmento.

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de largada no perímetro da arena. Ao sinal, o atleta avançará para o *rig* e executa o número prescrito de Wall Ball Shots. Depois de completar o 15º Wall Ball Shot, executará 10 Fat Bar Shoulder to Overhead, a Fat Bar será colocada no segmento de 5 metros mais próximo do *rig*. Após a conclusão, o atleta rolará a barra perto do *rig* e ficará de ponta-cabeça para a caminhada com as mãos, que começará trás da linha do segmento de 5 metros. O atleta irá então caminhar por 20 metros. Se o atleta cair antes de ultrapassar com as duas mãos a linha do segmento seguinte, retornará ao último segmento que concluído com êxito. Os atletas repetirão esta sequência para um total de 5 *rounds*. Após a conclusão dos últimos 20 metros de Handstand Walk, os atletas correrão de volta pra chegada. O relógio parará quando o atleta ultrapassar com os pés a linha de chegada.

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.

Fat Bar Shoulder to Overhead

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

Handstand Walk

O atleta inicia na linha de partida e anda o mais longe possível em suas mãos, sem os pés tocarem o chão. O atleta deve começar com os pés atrás da linha de largada e devem permanecer dentro da sua pista enquanto viajar para a frente. Se qualquer parte do corpo do atleta diferente de suas mãos fizer contato com o chão, o atleta deve voltar para o último ponto em que a sua mão estava no chão antes de qualquer outra parte do corpo ter tocado o chão.



DIA 3

SÃO PAULO

Domingo, 19 de fevereiro de 2017



EVENTO 9 (200 pontos) "So Fresh and So Clean"

Por tempo:

12 Muscle-Ups

6/3 Squat Cleans (100kg/60kg)

9 Muscle-Ups

9/6 Squat Cleans (80kg/50kg)

6 Muscle-Ups

12/9 Squat Cleans (60kg/45kg)

Time cap: 10 Minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de largada no perímetro da arena. Ao sinal, o atleta correrá para os *rings* e iniciará os seus Muscle-Ups. Após finalizá-los, avançará até a barra para executar os Squat Cleans. Depois de terminar o número prescrito de Squat Cleans, o atleta retirará o conjunto exterior de anilhas e recolocará as presilhas antes de correr de volta para os *rings* e executar o próximo conjunto de Muscle-Ups. Os atletas repetirão esta sequência mais duas vezes, e ao terminarem o Squat Clean final do evento, correrão para a chegada. O relógio parará quando ultrapassar com os dois pés linha de chegada no perímetro da arena.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Squat Cleans

Este movimento começa com a barra no chão. O barra deve ser movida em um movimento contínuo do piso à uma posição de sustentação de *front-rack* com os cotovelos do atleta a frente da linha da barra, com a barra na altura ou mais alta do que sua clavícula. O atleta deve passar pelo fundo do agachamento - a dobra dos quadris ultrapassa a parte superior do joelho.

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.



DAY 1

SÃO PAULO

Friday, February 17h, 2017



RX

ALL EVENTS BY SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

EVENTS 1 & 2

"Race to 1-RM"

EVENT 1 (100 points)

For time:

Row 1000 Meters

40/35 Burpees Over the Concept 2 Erg

In the remaining time...

EVENT 2 (100 points)

For max load:

Establish a 1-RM Snatch

Time cap: 10 minutes

NOTES

This event begins with the athlete seated on their Concept 2 ergometer. At 3,2,1,Go! the athlete will begin rowing 1000 meters, and upon completing those meters, will immediately begin performing burpees over the Concept 2 ergometer. Upon completing their last prescribed burpee over the erg, the athlete will sprint forward to their barbell station. Event 1 is completed when the athlete reaches their designated lifting station for Event 2. Judges will note that time as the athletes' score for Event 1. The athlete then has the remaining time on the clock to establish a 1- RM snatch. Their heaviest successful snatch will be their score for Event 2.

MOVEMENT STANDARDS

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.

Burpees Over the Concept 2 Erg

In the bottom position, the athlete's chest and thighs must

be simultaneously touching the ground. The athlete must jump over the railing of the erg from both feet – one-footed jumping or stepping over is not permitted. Both of the athlete's feet must pass over the top of the erg railing. Burpees may be performed lateral to the erg so long as the above standards are met. A repetition is complete every time the athlete lands on the opposite side of the erg from where the burpee was performed.

Snatch

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



DAY 1

SÃO PAULO

Friday, February 17h, 2017



EVENT 3 (200 pontos) "Hang On"

For time:

25 Hang Power Snatches (35kg/25kg)

40 Chest-to-Bar Pull-Ups

25 Hang Power Snatches (35kg/25kg)

Time cap: 8 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 sprint to the barbell and begin working toward completing their first set of 25 Hang Power Snatches. Upon completing their 25th Hang Power Snatch, athletes will run forward to the rig to complete their 40 Chest-to-Bar Pull-Ups. They will then return to the barbell for another set of 25 Hang Power Snatches, and upon finishing the final rep of the event, will sprint to their starting/finishing mat. The clock will stop when the athlete places both feet on their starting/finishing mat at the perimeter of the arena.

MOVEMENT STANDARDS

Hang Power Snatch

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 snatch. The barbell must be

moved in one continuous motion from the hang to a fully extended overhead position – the barbell overhead directly aligned over the shoulders, hips and ankles. 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). The athlete shouldn't pass through the bottom of a squat – crease of hips below the top of the knee. The barbell comes to full lockout overhead with the hips, knees and arms fully extended and the barbell directly over the middle of the body.

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 2

SÃO PAULO

Saturday, February 18th, 2017



EVENTS 4, 5 & 6

"Peloton"

EVENT 4 (0:00-4:00) (100 points)

For time:

20/15 Calories of Assault Bike

15 Thrusters (45kg/30kg)

10 Strict Handstand Push-Ups

When the running clock reaches 4:00...

EVENT 5 (4:00-10:00) (100 points)

For time:

30/20 Calories of Assault Bike

20 Thrusters (45kg/30kg)

15 Strict Handstand Push-Ups

When the running clock reaches 10:00...

EVENT 6 (10:00-20:00) (100 points)

For time:

35/25 Calories of Assault Bike

25 Thrusters (45kg/30kg)

20 Strict Handstand Push-Ups

Time cap: 20 minutes

NOTES

Events 4, 5 and 6 begin with the athlete seated on the Assault Air Bike toward the perimeter of the arena. At 3,2,1,Go! athletes will begin pedaling to achieve their prescribed calories on the Assault Bike. Once they've completed the assigned number of calories on the Assault Bike, they will move forward to their Thruster barbell, which will be placed midway between the Assault Bike and the Rig. They will complete their prescribed Thrusters in that designated station, and then move forward to the rig to complete the prescribed number of handstand push-ups. Judges will stop the clock to establish the score for each event when the athlete sprints back and touches their Assault Bike.

MOVEMENT STANDARDS

Calories of Assault Bike

The Assault Bike will be set for calories. Athlete must stay seated until the monitor shows that the athlete has reached the prescribed number of calories.

Thrusters

This is a standard barbell thruster in which the barbell moves from the bottom of a squat with the barbell in the front rack position to full lockout overhead. The hip crease must pass below the knees. A squat clean into the thruster is allowed if the bar is on the ground. At the top, the barbell must be over the center of the body with the hips, knees and arms fully extended.



DAY 2

SÃO PAULO

Saturday, February 18th, 2017



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

SÃO PAULO

Saturday, February 18th, 2017



EVENT 7 (200 points) "Back and Bis 2.0"

For time:

4/3 Legless Rope Climbs
12 Deadlifts (165kg/120kg)
3/2 Legless Rope Climbs
9 Deadlifts (165kg/120kg)
2/1 Legless Rope Climbs
6 Deadlifts (165kg/120kg)

Time cap: 10 minutes

NOTES

This event begins with the athlete on the starting mat at the perimeter of the arena. At 3,2,1,Go! the athlete will sprint to the climbing rope and begin their Rope Climbs. Upon completion of their final prescribed Rope Climb, the athlete will move to their barbell – which will be placed in the 5-meter designated segment closest to the climbing rope – to begin their Deadlifts. Upon finishing the prescribed number of deadlifts, the athlete will roll the barbell forward approximately 5 meters to the next designated station, and then sprint back to the climbing rope for their next set of Rope Climbs. Athletes will repeat this sequence twice more, and upon finishing the final deadlift of the event, will sprint to their starting/finishing mat. The clock will stop when the athlete places both feet on their starting/finishing mat at the perimeter of the arena.

MOVEMENT STANDARDS

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.

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.



DAY 3

SÃO PAULO

Sunday, February 19th, 2017



EVENT 8 (200 points) "Unbowed and Unbroken"

Five rounds for time of:
15 Unbroken Wall Ball Shots (20lbs/12lbs)
10 Fat Bar Shoulder to Overhead (45kg/30kg)
20-Meter Handstand Walk

Time cap: 15 minutes

EVENT RULES

If the Wall Ball is dropped before the completion of 15 reps, the athlete must start the round over.

Handstand Walks must be completed in 5-meter unbroken segments. If an athlete falls before getting both hands over the segment line, they must return to the start of the last segment.

NOTES

This event begins with the athlete on the starting mat at the perimeter of the arena. At 3,2,1,Go! the athlete will sprint forward to the rig to begin the prescribed number of Wall Ball Shots. Upon completing their 15th Wall Ball Shot, they will begin performing 10 Fat Bar Shoulder to Overhead repetitions on a Fat Bar that will be placed in the 5-Meter segment closest to the rig. Upon completion, the athlete will roll the barbell close to the rig and kick up into a handstand walk that must start behind the 5-meter segment line. The athlete will then proceed to handstand walk 10-meters down, and 10-meters back in at least 5-meter unbroken segments. If an athlete falls before getting both hands over the next segment line, they must return to the start of the last segment that they successfully completed. Athletes will repeat this sequence for a total of 5 rounds. Upon completion of the final handstand walk, athletes will sprint back to their starting/finishing mat. The clock stops when the athlete steps both feet on the starting/finishing mat.

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.

Fat Bar Shoulder to Overhead

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

Handstand Walk

Athletes will begin at the starting line and will walk as far as possible on their hands without their feet touching the ground. The athlete must start with their feet behind the start line and must stay within their lane as they travel forward. If any portion of the athlete's body other than their hands makes contact with the ground, they must return to the last point at which their hand was on the ground before any other body part touched.



DAY 3

SÃO PAULO

Sunday, February 19th, 2017



EVENT 9 (200 points) "So Fresh and So Clean"

For time:

12 Muscle-Ups

6/3 Squat Cleans (100kg/60kg)

9 Muscle-Ups

9/6 Squat Cleans (80kg/50kg)

6 Muscle-Ups

12/9 Squat Cleans (60kg/45kg)

Time cap: 10 minutes

NOTES

This event begins with the athlete on the starting mat at the perimeter of the arena. At 3,2,1,Go! the athlete will sprint to the rings and begin their muscle-ups. Upon completion of their final prescribed muscle-up, the athlete will advance to their barbell, which will be placed in the 5-meter segment closest to the rings, to begin their Squat Cleans. Upon finishing the prescribed number of Squat Cleans, the athlete will strip the outside set of plates, replace the collars, roll the barbell forward approximately 5 meters to the next designated station, and then sprint back to the rings for their next set of muscle-ups. Athletes will repeat this sequence twice more, and upon finishing the final Squat Clean of the event, will sprint to their starting/finishing mat. The clock will stop when the athlete places both feet on their starting/finishing mat at the perimeter of the arena.

MOVEMENT STANDARDS

Squat Cleans

This movement begins with the barbell on the ground. The barbell must be moved in one continuous motion from the floor to front racked support position with the athletes elbows in front of the barbell, and the barbell as high or higher than their clavicle. The athlete must pass through the bottom of a squat - crease of hips below the top of the knee.

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.



DIA 1

SÃO PAULO

Sexta-feira, 17 de fevereiro de 2017



MASTERS

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

EVENTOS 1 E 2

"Race to 1-RM"

EVENTO 1 (100 pontos)

Por tempo:

Row 750 Metros

40/35 Burpees Over the Concept 2 Erg

No restante do tempo...

EVENTO 2 (100 pontos)

Por carga máxima:

Estabeleça 1-RM de Snatch

Time cap: 9 minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta sentado no seu ergonômetro Concept 2. Ao sinal, o atleta iniciará os 750 metros de remo. Quando essa distância for atingida, executará imediatamente os burpees sobre o Concept 2. Assim que o último burpee prescrito for completado, o atleta avançará até sua estação de levantamento. O Evento 1 é finalizado quando o atleta chegar na estação de levantamento para o Evento 2. Os árbitros vão anotar o tempo que o atleta marcou no Evento 1. O atleta terá o tempo restante para estabelecer o 1-RM de Snatch. O seu levantamento mais pesado será a pontuado no Evento 2.

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.

Burpees Over the Concept 2 Erg

Na posição inferior, o peito e as coxas do atleta devem tocar

simultaneamente tocando o chão. O atleta deve saltar sobre o trilho do erg com os dois pés - saltar com um pé ou pisar no trilho não é permitido. Ambos os pés do atleta devem passar sobre o alto do trilho do erg. Os burpees podem ser realizados lateralmente ao erg, desde que os padrões acima sejam cumpridos. Uma repetição é completada toda vez que o atleta pouso no lado oposto do erg de onde o burpee foi realizado.

Snatch

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



DIA 1

SÃO PAULO

Sexta-feira, 17 de janeiro de 2017



EVENTO 3 (200 pontos) "Hang On"

Por tempo:

20 Hang Power Snatches (35kg/25kg)

30 Chest-to-Bar Pull-Ups (Homens) / 30 Pull-Ups (Mulheres)

20 Hang Power Snatches (35kg/25kg)

Time cap: 7 minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de largada. Ao sinal, o atleta correrá até a barra e começará o primeiro conjunto de 20 Hang Power Snatches. Ao completá-los, se movimentará até o *rig* e executará os seus 30 Chest-to-Bar Pull-Ups (Homens) / 30 Pull-Ups (Mulheres). Então retornará à barra para outro conjunto de 20 Hang Power Snatches. Ao terminar a repetição final do evento, correrá até a chegada. O relógio parará quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Hang Power Snatch

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 snatch. A barra deve ser movida em um movimento contínuo desde o chão até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - a barra deve estar alinhada diretamente com os ombros, quadril e tornozelos. A barra pode não parar a sua trajetória para cima da cabeça em qualquer ponto, ou

tocar em nenhuma parte do corpo acima do esterno (isto é, encostar a barra nos ombros ou na cabeça e pressionar para cima será considerado um no-rep). Os atletas não podem ultrapassar a linha da dobra do quadril durante o movimento. A barra deve chegar a uma posição completamente bloqueada com os joelhos e braços totalmente estendidos e a barra diretamente alinhada sobre o meio do corpo.

Chest-to-Bar Pull-Ups

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

Pull-Ups

Na posição inicial, os cotovelos do atleta devem estar totalmente estendidos. Na posição final, o queixo do atleta deve claramente ultrapassar o plano horizontal da barra. Qualquer estilo de pull-up é permitido, desde que os padrões de movimento sejam cumpridos a cada repetição.



DIA 2

SÃO PAULO

Sábado, 18 de fevereiro de 2017



EVENTOS 4, 5 E 6

"Peloton"

EVENTO 4 (0:00-3:00) (100 pontos)

Por tempo:

20/10 Calories of Assault Bike

15 Thrusters (35kg/25kg)

10 Handstand Push-Ups

Quando o relógio atingir 3:00...

EVENTO 5 (3:00-8:00) (100 pontos)

Por tempo:

25/15 Calories of Assault Bike

20 Thrusters (35kg/25kg)

15 Handstand Push-Ups

Quando o relógio atingir 8:00...

EVENTO 6 (8:00-16:00) (100 pontos)

Por tempo:

30/20 Calories of Assault Bike

25 Thrusters (35kg/25kg)

20 Handstand Push-Ups

Time cap: 16 minutos

NOTAS

Os eventos 4, 5 e 6 começarão com o atleta sentado na Assault Air Bike no perímetro da arena. Ao sinal, os atletas pedalarão para conseguir as calorias prescritas na Assault Air Bike. Quando alcançarem as calorias, avançarão para a barra de Thrusters, que será colocada entre a Assault Bike e o *rig*. Assim que finalizarem esses Thrusters prescritos, seguirão até o *rig* para completar os handstand push-ups. Os árbitros marcarão no relógio, quando o atleta correr de volta e tocar a sua Assault Bike, para estabelecer a pontuação de cada evento.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Calories of Assault Bike

A Assault Bike marcará em calorias. Atleta deve ficar sentado até que o monitor mostre que o atleta atingiu o número prescrito de calorias.

Thrusters

A barra na posição de front-rack se move a partir do fundo do agachamento para um posição completamente estendida sobre a cabeça. A dobra do quadril deve ultrapassar a parte superior dos joelhos. Um squat clean para iniciar o thurster é permitido se a barra estiver no chão. No final do movimento, a barra deve estar sobre o centro do corpo com o quadril, joelhos e braços totalmente estendidos.



DIA 2 SÃO PAULO

Sábado, 18 de fevereiro de 2017



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. Os quadris do atleta não podem tocar a parede durante o movimento.



DIA 2

SÃO PAULO

Sábado, 18 de fevereiro de 2017



EVENTO 7 (200 pontos) "Back and Bis 2.0"

Por tempo:

5 Rope Climbs

12 Deadlifts (100kg/70kg)

3 Rope Climbs

9 Deadlifts (100kg/70kg)

1 Rope Climbs

6 Deadlifts (100kg/70kg)

Time cap: 9 minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de largada. Ao sinal, o atleta correrá até a corda de escalada e iniciará os Rope Climbs. Após finalizar as subidas, o atleta se movimentará para a barra - que será colocada no segmento de 5 metros mais próximo da corda de escalada - e executar os seus Deadlifts. Ao final da primeira série de Deadlifts, correrá de volta para a corda e executará o próximo conjunto de Rope Climbs. Os atletas repetirão esta sequência por mais duas vezes, e ao terminarem o Deadlift final do evento, correrão para a chegada. O relógio parará quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada no perímetro da arena.

PADRÕES DE MOVIMENTO

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.

Deadlifts

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



DIA 3

SÃO PAULO

Domingo, 19 de fevereiro de 2017



EVENTO 8 (200 pontos) "Unbowed and Unbroken"

Cinco rounds por tempo de:
20 Wall Ball Shots (20lbs/16lbs)
10 Fat Bar Shoulder to Overhead (35kg/25kg)
20-Meter Fat Bar Overhead Walking Lunges (35kg/25kg)

Time cap: 15 Minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta na linha de largada. Ao sinal, o atleta avançará para o *rig* e executará o número prescrito de Wall Ball Shots. Depois disso, realizará 10 Fat Bar Shoulder to Overhead. Após a finalizá-los, iniciará os 20 metros de lunges com a *fat bar* sobre a cabeça. Os atletas repetirão esta sequência para um total de 5 *rounds* e após a conclusão dos metros finais da última caminhada, correrão para a linha de chegada. O relógio parará quando o atleta ultrapassar com os pés a linha de chegada.

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.

Fat Bar Shoulder to Overhead

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

Fat Bar Overhead Walking Lunges

Atleta deve segurar a barra sobre a cabeça antes de avançar para um lunge. Na parte inferior do lunge, o joelho deve tocar suavemente no chão da arena. Ambos os pés devem ser colocados na linha de partida antes do atleta iniciar os lunges prescritos. Se em algum momento o atleta deixar cair a barra ou levá-lo para o front-rack, o árbitro irá reiniciar do ponto do último lunge bem-sucedido.



DIA 3

SÃO PAULO

Domingo, 19 de fevereiro de 2017



EVENTO 9 (200 pontos) "So Fresh and So Clean"

Por tempo:

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

9 Squat Cleans (70kg/50kg)

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

12 Squat Cleans (60kg/45kg)

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

15 Squat Cleans (50kg/35kg)

Time cap: 10 Minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de partida no perímetro da arena. Ao sinal, o atleta correrá para o *rig* e iniciará os seus Bar Muscle-Ups (Homens) / Chest-to-Bar Pull-Ups (Mulheres). Após finalizá-los, avançará até a barra para executar os Squat Cleans. Depois de terminar o número prescrito de Squat Cleans, o atleta retirará o conjunto exterior de anilhas e recolocará as presilhas antes de correr de volta para os *rig* e executar o próximo conjunto de Bar Muscle-Ups (Homens) / Chest-to-Bar Pull-Ups (Mulheres). Os atletas repetirão esta sequência mais duas vezes, e ao terminarem o Squat Clean final do evento, correrão para a chegada. O relógio parará quando ultrapassar com os dois pés linha de chegada no perímetro da arena.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Squat Cleans

Este movimento começa com a barra no chão. O barra deve ser movida em um movimento contínuo do piso à uma posição de sustentação de *front-rack* com os cotovelos do atleta a frente da linha da barra, com a barra na altura ou mais alta do que sua clavícula. O atleta deve passar pelo fundo do agachamento - a dobra dos quadris ultrapassa a parte superior do joelho.

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 1

SÃO PAULO

Sexta-feira, 17 de fevereiro de 2017



AMADOR

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

EVENTOS 1 E 2

"Race to 1-RM"

EVENTO 1 (100 pontos)

Por tempo:

Row 750 Metros

40/35 Burpees Over the Concept 2 Erg

No restante do tempo...

EVENTO 2 (100 pontos)

Por carga máxima:

Estabeleça 1-RM de Snatch

Time cap: 9 minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta sentado no seu ergonômetro Concept 2. Ao sinal, o atleta iniciará os 750 metros de remo, e, logo após, essa distância ser atingida, executará imediatamente os burpees sobre o Concept 2. Assim que o último burpee prescrito for completado, o atleta avançará até sua estação de levantamento. O Evento 1 é finalizado quando o atleta chegar na estação de levantamento para o Evento 2. Os árbitros vão anotar o tempo que o atleta marcou no Evento 1. O atleta terá o tempo restante para estabelecer o 1-RM de Snatch. O seu levantamento mais pesado será a pontuado no Evento 2.

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.

Burpees Over the Concept 2 Erg

Na posição inferior, o peito e as coxas do atleta devem tocar

simultaneamente tocando o chão. O atleta deve saltar sobre o trilho do erg com os dois pés - saltar com um pé ou pisar no trilho não é permitido. Ambos os pés do atleta devem passar sobre o alto do trilho do erg. Os burpees podem ser realizados lateralmente ao erg, desde que os padrões acima sejam cumpridos. Uma repetição é completada toda vez que o atleta poussa no lado oposto do erg de onde o burpee foi realizado.

Snatch

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



DIA 1

SÃO PAULO

Sexta-feira, 17 de janeiro de 2017



EVENTO 3 (200 pontos)

"Hang On"

Por tempo:

20 Hang Power Snatches (35kg/25kg)

30 Chest-to-Bar Pull-Ups (Homens) / 30 Pull-Ups (Mulheres)

20 Hang Power Snatches (35kg/25kg)

Time cap: 7 minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de largada. Ao sinal, o atleta correrá até a barra e começará o primeiro conjunto de 20 Hang Power Snatches. Ao completá-los, se movimentará até o *rig* e executará os seus 30 Chest-to-Bar Pull-Ups (Homens) / 30 Pull-Ups (Mulheres). Então retornará à barra para outro conjunto de 20 Hang Power Snatches. Ao terminar a repetição final do evento, correrá até a chegada. O relógio parará quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Hang Power Snatch

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 snatch. A barra deve ser movida em um movimento contínuo desde o chão até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - a barra deve estar alinhada diretamente com os ombros, quadril e tornozelos. A barra pode não parar a sua trajetória para cima da cabeça em qualquer ponto, ou

tocar em nenhuma parte do corpo acima do esterno (isto é, encostar a barra nos ombros ou na cabeça e pressionar para cima será considerado um no-rep). Os atletas não podem ultrapassar a linha da dobra do quadril durante o movimento. A barra deve chegar a uma posição completamente bloqueada com os joelhos e braços totalmente estendidos e a barra diretamente alinhada sobre o meio do corpo.

Chest-to-Bar Pull-Ups

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

Pull-Ups

Na posição inicial, os cotovelos do atleta devem estar totalmente estendidos. Na posição final, o queixo do atleta deve claramente ultrapassar o plano horizontal da barra. Qualquer estilo de pull-up é permitido, desde que os padrões de movimento sejam cumpridos a cada repetição.



DIA 2

SÃO PAULO

Sábado, 18 de fevereiro de 2017



EVENTOS 4, 5 E 6 "Peloton"

EVENTO 4 (0:00-3:00) (100 pontos)

Por tempo:

20/10 Calories of Assault Bike

15 Thrusters (35kg/25kg)

10 Handstand Push-Ups

Quando o relógio atingir 3:00...

EVENTO 5 (3:00-8:00) (100 pontos)

Por tempo:

25/15 Calories of Assault Bike

20 Thrusters (35kg/25kg)

15 Handstand Push-Ups

Quando o relógio atingir 8:00...

EVENTO 6 (8:00-16:00) (100 pontos)

Por tempo:

30/20 Calories of Assault Bike

25 Thrusters (35kg/25kg)

20 Handstand Push-Ups

Time cap: 16 minutos

NOTAS

Os eventos 4, 5 e 6 começarão com o atleta sentado na Assault Air Bike no perímetro da arena. Ao sinal, os atletas pedalarão para conseguir as calorias prescritas na Assault Air Bike. Quando alcançarem as calorias, avançarão para a barra de Thrusters, que será colocada entre a Assault Bike e o *rig*. Assim que finalizarem esses Thrusters prescritos, seguirão até o *rig* para completar os handstand push-ups. Os árbitros marcarão no relógio, quando o atleta correr de volta e tocar a sua Assault Bike, para estabelecer a pontuação de cada evento.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Calories of Assault Bike

A Assault Bike marcará em calorias. Atleta deve ficar sentado até que o monitor mostre que o atleta atingiu o número prescrito de calorias.

Thrusters

A barra na posição de front-rack se move a partir do fundo do agachamento para um posição completamente estendida sobre a cabeça. A dobra do quadril deve ultrapassar a parte superior dos joelhos. Um squat clean para iniciar o thurster é permitido se a barra estiver no chão. No final do movimento, a barra deve estar sobre o centro do corpo com o quadril, joelhos e braços totalmente estendidos.



DIA 2 SÃO PAULO

Sábado, 18 de fevereiro de 2017



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. Os quadris do atleta não podem tocar a parede durante o movimento.



DIA 2

SÃO PAULO

Sábado, 18 de fevereiro de 2017



EVENTO 7 (200 pontos)

"Back and Bis 2.0"

Por tempo:

5 Rope Climbs

12 Deadlifts (100kg/70kg)

3 Rope Climbs

9 Deadlifts (100kg/70kg)

1 Rope Climbs

6 Deadlifts (100kg/70kg)

Time cap: 9 minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de largada. Ao sinal, o atleta correrá até a corda de escalada e iniciará os Rope Climbs. Após finalizar as subidas, o atleta se movimentará para a barra - que será colocada no segmento de 5 metros mais próximo da corda de escalada - e executar os seus Deadlifts. Ao final da primeira série de Deadlifts, correrá de volta para a corda e executará o próximo conjunto de Rope Climbs. Os atletas repetirão esta sequência por mais duas vezes, e ao terminarem o Deadlift final do evento, correrão para a chegada. O relógio parará quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada no perímetro da arena.

PADRÕES DE MOVIMENTO

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.

Deadlifts

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



DIA 3

SÃO PAULO

Domingo, 19 de fevereiro de 2017



EVENTO 8 (200 pontos) "Unbowed and Unbroken"

Cinco rounds por tempo de:
20 Wall Ball Shots (20lbs/16lbs)
10 Fat Bar Shoulder to Overhead (35kg/25kg)
20-Meter Fat Bar Overhead Walking Lunges (35kg/25kg)

Time cap: 15 Minutos

NOTAS

Este evento começa com o atleta na linha de largada. Ao sinal, o atleta avançará para o *rig* e executará o número prescrito de Wall Ball Shots. Depois disso, realizará 10 Fat Bar Shoulder to Overhead. Após a finalizá-los, iniciará os 20 metros de lunges com a *fat bar* sobre a cabeça. Os atletas repetirão esta sequência para um total de 5 *rounds* e após a conclusão dos metros finais da última caminhada, correrão para a linha de chegada. O relógio parará quando o atleta ultrapassar com os pés a linha de chegada.

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.

Fat Bar Shoulder to Overhead

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

Fat Bar Overhead Walking Lunges

Atleta deve segurar a barra sobre a cabeça antes de avançar para um lunge. Na parte inferior do lunge, o joelho deve tocar suavemente no chão da arena. Ambos os pés devem ser colocados na linha de partida antes do atleta iniciar os lunges prescritos. Se em algum momento o atleta deixar cair a barra ou levá-lo para o front-rack, o árbitro irá reiniciar do ponto do último lunge bem-sucedido.



DIA 3

SÃO PAULO

Domingo, 19 de fevereiro de 2017



EVENTO 9 (200 pontos) "So Fresh and So Clean"

Por tempo:

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

9 Squat Cleans (70kg/50kg)

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

12 Squat Cleans (60kg/45kg)

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

15 Squat Cleans (50kg/35kg)

Time cap: 10 Minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de partida no perímetro da arena. Ao sinal, o atleta correrá para o *rig* e iniciará os seus Bar Muscle-Ups (Homens) / Chest-to-Bar Pull-Ups (Mulheres). Após finalizá-los, avançará até a barra para executar os Squat Cleans. Depois de terminar o número prescrito de Squat Cleans, o atleta retirará o conjunto exterior de anilhas e recolocará as presilhas antes de voltar para o *rig* e executar o próximo conjunto de Bar Muscle-Ups (Homens) / Chest-to-Bar Pull-Ups (Mulheres). Os atletas repetirão esta sequência mais duas vezes, e ao terminarem o Squat Clean final do evento, correrão para a chegada. O relógio parará quando ultrapassar com os dois pés linha de chegada no perímetro da arena.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Squat Cleans

Este movimento começa com a barra no chão. O barra deve ser movida em um movimento contínuo do piso à uma posição de sustentação de *front-rack* com os cotovelos do atleta a frente da linha da barra, com a barra na altura ou mais alta do que sua clavícula. O atleta deve passar pelo fundo do agachamento - a dobra dos quadris ultrapassa a parte superior do joelho.

Bar Muscle-Ups

Na posição inferior, os cotovelos do atleta deve estar totalmente estendidos com os pés fora do chão. Na posição superior, os cotovelos também devem estar totalmente estendidos, enquanto o atleta suporta a si mesmo acima da barra com os ombros sobre ou na frente do barra. Os atletas devem passar por alguma parte da porção do dip para travar acima da barra. Kipping é permitido, mas swings ou rolls não são permitidos. Os calcanhares não podem subir acima da barra durante o kip.

Chest-to-Bar Pull-Ups

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



DIA 1

SÃO PAULO

Sexta-feira, 17 de fevereiro de 2017



SCALE

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

EVENTOS 1 E 2

"Race to 1-RM"

EVENTO 1 (100 pontos)

Por tempo:

Row 500 Metros

30/25 Burpees Over the Concept 2 Erg

No restante do tempo...

EVENTO 2 (100 pontos)

Por carga máxima:

Estabeleça 1-RM de Snatch

Time cap: 8 minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta sentado no seu ergonômetro Concept 2. Ao sinal, o atleta iniciará os 500 metros de remo, e, logo após, essa distância ser atingida, executará imediatamente os burpees sobre o Concept 2. Assim que o último burpee prescrito for completado, o atleta avançará até sua estação de levantamento. O Evento 1 é finalizado quando o atleta chegar na estação de levantamento para o Evento 2. Os árbitros vão anotar o tempo que o atleta marcou no Evento 1. O atleta terá o tempo restante para estabelecer o 1-RM de Snatch. O seu levantamento mais pesado será a pontuado no Evento 2.

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.

Burpees Over the Concept 2 Erg

Na posição inferior, o peito e as coxas do atleta devem tocar

simultaneamente tocando o chão. O atleta deve saltar sobre o trilho do erg com os dois pés - saltar com um pé ou pisar no trilho não é permitido. Ambos os pés do atleta devem passar sobre o alto do trilho do erg. Os burpees podem ser realizados lateralmente ao erg, desde que os padrões acima sejam cumpridos. Uma repetição é completada toda vez que o atleta pausa no lado oposto do erg de onde o burpee foi realizado.

Snatch

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



DIA 1

SÃO PAULO

Sexta-feira, 17 de janeiro de 2017



EVENTO 3 (200 pontos) "Hang On - Scale Remix"

Por tempo:

20 Hang Power Snatches (30kg/20kg)

30 Overhead Squats (30kg/20kg)

20 Hang Power Snatches (30kg/20kg)

Time cap: 6 minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de largada. Ao sinal, o atleta correrá até a barra e começará o primeiro conjunto de 20 Hang Power Snatches. Ao completá-los, executará 30 Overhead Squats. Então retornará outro conjunto de 20 Hang Power Snatches. Ao terminar a repetição final do evento, correrá até a chegada. O relógio parará quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Hang Power Snatch

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 snatch. A barra deve ser movida em um movimento contínuo desde o chão até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - a barra deve estar alinhada diretamente com os ombros, quadril e tornozelos. A barra pode não parar a sua trajetória para cima da cabeça em qualquer ponto, ou tocar em nenhuma parte do corpo acima do esterno (isto

é, encostar a barra nos ombros ou na cabeça e pressionar para cima será considerado um no-rep). Os atletas não podem ultrapassar a linha da dobra do quadril durante o movimento. A barra deve chegar a uma posição completamente bloqueada com os joelhos e braços totalmente estendidos e a barra diretamente alinhada sobre o meio do corpo.

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, quadril 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

SÃO PAULO

Sábado, 18 de fevereiro de 2017



EVENTOS 4, 5 E 6

"Peloton"

EVENTO 4 (0:00-3:00) (100 pontos)

Por tempo:

20/10 Calories of Assault Bike

15 Thrusters (30kg/20kg)

20/15 Push-Ups

Quando o relógio atingir 3:00...

EVENTO 5 (3:00-7:00) (100 pontos)

Por tempo:

25/15 Calories of Assault Bike

20 Thrusters (30kg/20kg)

25/20 Push-Ups

Quando o relógio atingir 7:00...

EVENTO 6 (7:00-14:00) (100 pontos)

Por tempo:

30/20 Calories of Assault Bike

25 Thrusters (30kg/20kg)

30/25 Push-Ups

Time cap: 14 minutos

NOTAS

Os eventos 4, 5 e 6 começarão com o atleta sentado na Assault Air Bike no perímetro da arena. Ao sinal, os atletas pedalarão para conseguir as calorias prescritas na Assault Air Bike. Quando as alcançarem, avançarão para a barra de Thrusters, que será colocada entre a Assault Bike e o *rig*. Quando alcançarem as calorias, avançarão para a barra de Thrusters, que será colocada entre a Assault Bike e o *rig*. Assim que finalizarem os Thrusters prescritos, seguirão para completar os Push-Ups. Os árbitros marcarão no relógio, quando o atleta correr de voltar e tocar a sua Assault Bike, para estabelecer a pontuação de cada evento.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Calories of Assault Bike

A Assault Bike marcará em calorias. Atleta deve ficar sentado até que o monitor mostre que o atleta atingiu o número prescrito de calorias.

Thrusters

A barra na posição de front-rack se move a partir do fundo do agachamento para um posição completamente estendida sobre a cabeça. A dobra do quadril deve ultrapassar a parte superior dos joelhos. Um squat clean para iniciar o thurster é permitido se a barra estiver no chão. No final do movimento, a barra deve estar sobre o centro do corpo com o quadril, joelhos e braços totalmente estendidos.



DIA 2

SÃO PAULO

Sábado, 18 de fevereiro de 2017



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.



DIA 2

SÃO PAULO

Sábado, 18 de fevereiro de 2017



EVENTO 7 (200 pontos) "Back and Bis 2.0"

Por tempo:

- 30 Box Jump Overs
- 12 Deadlifts (80kg/55kg)
- 20 Box Jump Overs
- 9 Deadlifts (80kg/55kg)
- 10 Box Jump Overs
- 6 Deadlifts (80kg/55kg)

Time cap: 8 minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de largada. Ao sinal, o atleta correrá até a caixa e iniciará os Box Jump Overs. Após finalizar as subidas, o atleta se deslocará até para a barra - que será colocada no segmento de 5 metros mais próximo da corda de escalada - e executará os seus Deadlifts. Ao final da primeira série de Deadlifts, correrá de volta para a caixa e executará o próximo conjunto de Box Jump Overs. Os atletas repetirão esta sequência por mais duas vezes, e ao terminarem o Deadlift final do evento, correrão para a chegada. O relógio parará quando o atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Box Jump Overs

O atleta deve saltar sobre a caixa com os dois pés - saltar com um pé ou escalar a caixa não é permitido. Os pés do atleta devem passar sobre a parte superior da caixa - o atleta não pode passar uma das pernas em torno ou ao lado da caixa, e nenhuma parte do corpo do atleta diferente dos seus pés podem tocar na caixa. Os atletas

podem saltar na caixa e depois descer no outro lado, ou podem optar por saltar sobre a caixa em um movimento único. Qualquer um dos dois é permitido. Uma repetição está completada toda vez que o atleta pousar no lado oposto da caixa de onde o salto foi iniciado.

Deadlifts

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



DIA 3

SÃO PAULO

Domingo, 19 de fevereiro de 2017



EVENTO 8 (200 pontos) "Unbowed and Unbroken"

Cinco rounds por tempo de:
20 Wall Ball Shots (16lbs/12lbs)
10 Fat Bar Shoulder to Overhead (30kg/20kg)
20-Meter Fat Bar Walking Lunges (30kg/20kg)

Time cap: 13 Minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de largada. Ao sinal, o atleta avançará para o *rig* e executará o número prescrito de Wall Ball Shots. Depois disso, realizará 10 Fat Bar Shoulder to Overhead. Após a finalizá-los, iniciará os 20 metros de lunges com a *fat bar*. Os atletas repetirão esta sequência para um total de 5 *rounds* e após a conclusão dos metros finais da última caminhada, correrão para a linha de chegada. O relógio parará quando o atleta ultrapassar com os pés a linha de chegada.

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.

Fat Bar Shoulder to Overhead

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

Fat Bar Walking Lunges

Atleta deve segurar a barra antes de avançar para um lunge. Na parte inferior do lunge, o joelho deve tocar suavemente no chão da arena. Ambos os pés devem ser colocados na linha de partida antes do atleta iniciar os lunges prescritos. Se em algum momento o atleta deixar cair a barra, o árbitro irá reiniciar do ponto do último lunge bem-sucedido.



DIA 3

SÃO PAULO

Domingo, 19 de fevereiro de 2017



EVENTO 9 (200 pontos) "So Fresh and So Clean"

Por tempo:

24 Pull-Ups (Homens) / 36 Knees Raises (Mulheres)

9/6 Squat Cleans (50kg/35kg)

18 Pull-Ups (Homens) / 27 Knees Raises (Mulheres)

12/9 Squat Cleans (50kg/35kg)

12 Pull-Ups (Homens) / 18 Knees Raises (Mulheres)

15/12 Squat Cleans (50kg/35kg)

Time cap: 9 minutos

NOTAS

Este evento começará com o atleta na linha de partida no perímetro da arena. Ao sinal, o atleta correrá para os *rigs* e iniciará os seus Pull-Ups (Homens) / Knees Raises (Mulheres). Após finalizá-los, avançará até a barra para executar os Squat Cleans. Depois de terminar o número prescrito de Squat Cleans, o atleta retirará o conjunto exterior de anilhas e recolocará as presilhas antes de correr de volta para o *rig* e executar o próximo conjunto de Pull-Ups (Homens) / Knees Raises (Mulheres). Os atletas repetirão esta sequência mais duas vezes, e ao terminarem o Squat Clean final do evento, correrão para a chegada. O relógio parará quando ultrapassar com os dois pés linha de chegada no perímetro da arena.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Squat Cleans

Este movimento começa com a barra no chão. O barra deve ser movida em um movimento contínuo do piso à uma posição de sustentação de *front-rack* com os cotovelos do atleta a frente da linha da barra, com a barra na altura ou mais alta do que sua clavícula. O atleta deve passar pelo fundo do agachamento - a dobra dos quadris ultrapassa a parte superior do joelho.

Pull-Ups

Na posição inicial, os cotovelos do atleta devem estar totalmente estendidos. Na posição final, o queixo do atleta deve claramente ultrapassar o plano horizontal da barra. Qualquer estilo de pull-up é permitido, desde que os padrões de movimento sejam cumpridos a cada repetição.

Knees Raises

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