



DIA 1

SÃO PAULO

Sexta-feira, 17 de fevereiro de 2017



TIMES 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, cada um dos membros deve completar:

Row 750 Meters

25 Burpees Over the Erg

Em seguida...

EVENTO 2 (100 pontos)

Estabeçam 1-RM Snatch

Time cap: 20 minutos

NOTAS

Este evento começa com os três atletas da equipe na linha de largada. Ao sinal, o primeiro atleta avançará e remarará 750 metros. Ao completar essa distância, imediatamente executará os Burpees sobre o Concept 2 Erg e assim que finalizá-los, correrá até a sua estação de levantamento e tocará a barra. Quando o primeiro atleta da equipe tocar a barra, o segundo atleta poderá deixar a linha de largada e iniciar o remo. O primeiro atleta da equipe montará a barra e estabelecerá 1-RM de Snatch. Eles podem fazer quantas tentativas quiserem, mas o segundo atleta da equipe não poderá avançar do Concept 2 Erg até o primeiro companheiro de equipe tenha ultrapassado a linha de chegada. O terceiro atleta não pode deixar a linha de largada até que o terceiro tenha tocado o barra.

REGRAS

Um único membro da equipe poderá estar na estação de levantamento por vez; e os membros do time devem realizar todas as suas tentativas antes de sair da estação. Se um membro do time sair da plataforma para permitir que o próximo membro do time entre na estação, não pode retornar para novas tentativas.

O barra não pode diminuir de carga durante o evento.

PONTUAÇÃO

A pontuação do Evento 1 é marcada quando o terceiro membro do time tocar a barra;

A pontuação do Evento 2 é a soma da carga mais pesada, levantada com sucesso, por cada um dos membros do time.



DIA 1

SÃO PAULO

Sexta-feira, 17 de fevereiro de 2017



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 pousa 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 fevereiro de 2017



EVENTO 3 (200 pontos) "Hang On"

Por tempo:

10 Hang Power Snatches (45kg/30kg)

10 Chest-to-Bar Pull-Ups

20 Hang Power Snatches (45kg/30kg)

20 Chest-to-Bar Pull-Ups

30 Hang Power Snatches (45kg/30kg)

30 Chest-to-Bar Pull-Ups

40 Hang Power Snatches (45kg/30kg)

40 Chest-to-Bar Pull-Ups

Time cap: 10 minutos

NOTAS

Este evento começará com os três atletas na linha de largada. Ao sinal, o primeiro atleta avançará e completará 5 Burpee Box Jump-Overs, e logo após se deslocará para a barra e realizará os Hang Power Snatches. Os times poderão dividir, como desejarem, as repetições e também como farão as trocas de atletas, mas em todas as trocas devem ocorrer com um toque nas mãos entre os atletas que estarão trocando de posição. A cada troca, eles devem executar 5 Burpees antes de avançar para a barra olímpica ou para a barra de pull-ups. O relógio parará quando o time completar todas as repetições prescritas e todos os três atletas ultrapassarem com os dois pés a linha de chegada.

REGRAS

Apenas um membro do time poderá avançar a linha de largada por vez.

Toda vez que um atleta ultrapassar a linha de largada, eles deverão completar 5 Burpee Box Jump-Over (24"/20") antes de move-se para a barra olímpica ou barra de pull-up.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Hang Power Snatches

Cada repetição deve começar suspensa, ou qualquer repetição retirada do chão, deve atingir um bloqueio na posição final do deadlift (quadril e joelhos totalmente estendidos; ombros atrás da barra) antes do re-dipping (mergulho) para iniciar o hang 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.



DIA 1

SÃO PAULO

Sexta-feira, 17 de fevereiro de 2017



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.

Burpee Box Jump-Overs

Na posição inferior, o peito e as coxas do atleta devem tocar simultaneamente o chão. O atleta deve saltar sobre a caixa com os dois pés - saltar com um pé ou escalar a

caixa não é permitido. Os pés do atleta devem passar sobre a parte superior da caixa - o atleta não pode passar uma das pernas em torno ou ao lado da caixa, e nenhuma parte do corpo do atleta diferente dos seus pés podem tocar na caixa. Os atletas podem saltar na caixa e depois descer no outro lado, ou podem optar por saltar sobre a caixa em um movimento único. Qualquer um dos dois é permitido. Os Burpees podem ser realizados lateralmente à caixa, desde que os padrões acima sejam obedecidos. Uma repetição será completada toda vez que o atleta pousa no lado oposto da caixa de onde o burpee foi realizado.



DIA 2

SÃO PAULO

Sábado, 18 de fevereiro de 2017



EVENTOS 4, 5 E 6

"Peloton"

EVENTO 4 - ATLETA 1 (0:00-3:30) (100 pontos)

Por tempo:

30/20 Calories of Assault Bike

15 Thrusters (50kg/35kg)

15 Strict Handstand Push-Ups

Time cap: 3:30 com o relógio correndo

Quando o relógio atingir 4:00...

EVENTO 5 - ATLETA 2 (4:00-9:30) (100 pontos)

Por tempo:

40/25 Calories of Assault Bike

20 Thrusters (50kg/35kg)

20 Strict Handstand Push-Ups

Time cap: 9:30 com o relógio correndo

Quando o relógio atingir 10:00...

EVENTO 6 - ATLETA 3 (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 começarão com o atleta sentado na Assault Air Bike. Ao sinal, os atletas pedalarão para alcançar as calorias prescritas. Quando completarem, avançarão para a barra dos Thrusters, no espaço entre a Assault Bike e o *rig*. Logo após, avançarão para o *rig* e executarão a quantidade prescrita de Handstand Push-Ups. Os árbitros pararão o relógio quando o atleta retornar e tocar na sua Assault Bike.

PONTUAÇÃO

Cada membro do time marcará uma pontuação separadamente.

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.



DIA 2 SÃO PAULO

Sábado, 18 de fevereiro de 2017



Thrusters

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

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:
21/15 Legless Rope Climbs

Time cap: 10 minutos

NOTAS

Este evento começará com os três atletas na linha de largada. Ao sinal, o primeiro atleta da equipe avançará e completará os 5 Deadlifts antes de se deslocar para a corda de escalada. Quando estiver na corda, o atleta pode fazer o quantas subidas desejar, antes de retornar para a linha de largada e tocar nas mãos de um outro companheiro de equipe para efetuar a troca de posição. Todas vezes em que um atleta se movimentar para a frente da linha de largada, deverá completar 5 Deadlifts, para então seguir até corda. Os times poderão dividir, como desejarem, as repetições e também como farão as trocas de atletas. O relógio parará quando o time completar todas as repetições prescritas e todos os três atletas ultrapassarem com os dois pés a linha de chegada.

REGRAS

Apenas um membro do time poderá avançar a linha de largada por vez.

A cada vez que um atleta ultrapassar a linha de largada, eles devem completar 5 Deadlifts (145kg/95kg) antes de avançar para a corda de escalada.

Os times poderão particionar, como desejarem, as repetições e como farão as trocas de atletas, mas sempre que um novo membro ultrapassar a linha de largada, eles devem executar 5 Deadlifts antes de avançar para a corda de escalada.

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"

150/100 Wall Ball Shots (20lbs/16lbs)
100 Fat Bar Shoulder to Overhead (45kg/30kg)

Time cap: 18 Minutos

NOTAS

Este evento começará com os três atletas da equipe na linha de largada. Ao sinal, o primeiro atleta da equipe fica de ponta-cabeça para completar uma caminhada com as mãos de 15 metros. A raia estará dividida em segmentos de 5 metros. Se um atleta cair antes de ultrapassar com as duas mãos a linha do final do segmento, deverá retornar ao segmento anterior. Uma vez que tenham completado os 15 metros, começarão a executar os Wall Ball Shots. Se membro do time derrubar a bola, em qualquer momento, após começar uma série de Wall Balls Shots, o atleta deve retornar à linha de partida e trocar com outro membro da equipe. Ao retornar para a troca, o atleta deve caminhar com as mãos nos mesmos segmentos de 5 metros que foram exigidos para chegar aos Wall Ball Shots. Após a conclusão dos Wall Ball Shots, a equipe seguirá estas mesmas regras e protocolos para o Fat Bar Shoulder to Overhead, novamente trocando com os companheiros de equipe sempre que a Fat Bar for derrubada. Após a conclusão da última repetição de Fat Bar Shoulder to Overhead, o último atleta da equipe retornará para linha de chegada. O relógio parará quando todos os três atletas da equipe ultrapassarem com os dois pés a linha de chegada.

REGRAS

Somente um membro da equipe pode estar à frente da linha de largada por vez.

Toda vez que um atleta se mover para frente da linha de largada, eles devem completar uma caminhada com as mãos de 15 metros. As raia para a caminhada com as mãos serão marcadas em segmentos de 5 metros. Se um atleta cair antes de ultrapassar com as duas mãos a linha final do segmento, deverá retornar ao segmento anterior.

O atleta deve retornar à linha de partida inicial para trocar com outro membro da equipe sempre que a bola ou a fat bar tocarem o chão. (Em outras palavras, se eles fizerem uma pausa, deverão trocar um outro membro da equipe - eles não podem retomar uma para a bola ou para a barra).

Cada vez que um atleta retornar para trocar de posição com um colega de equipe, eles deverão realizar os 15 metros de Handstand Walk, seguindo a mesma regra de segmento contínuo de 5 metros.

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.



DIA 3

SÃO PAULO

Domingo, 19 de fevereiro de 2017



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:

30/20 Muscle-Ups

10/10 Squat Cleans (100kg/60kg)

20/15 Muscle-Ups

20/15 Squat Cleans (80kg/50kg)

10/10 Muscle-Ups

30/20 Squat Cleans (60kg/45kg)

Time cap: 16 minutos

NOTAS

Este evento começa com os três atletas da equipe na linha de largada. Ao sinal, o primeiro atleta da correrá para as argolas e iniciará os Muscle-Ups. As equipes podem dividir as repetições como desejarem, mas devem tocar as mãos para permitir que um novo companheiro entre na arena. Após a conclusão dos Muscle-Ups, a equipe pode enviar um atleta para a sua barra olímpica, que será colocada no segmento de 5 metros mais próximo das argolas, para começar os Squat Cleans. Ao terminar o número prescrito de Squat Cleans, o atleta retira o conjunto exterior de anilhas e retorna as presilhas, em seguida, correrá de volta para as argolas para a próxima série de Muscle-Ups. As equipes repetirão esta sequência por mais duas vezes, e ao terminar o último Squat Clean do evento, correrão para linha de chegada. O relógio parará quando os três atletas da equipe ultrapassarem com os dois pés a linha de chegada.

REGRAS

Somente um membro da equipe pode estar à frente da linha de largada por vez.

As equipes podem dividir as repetições como quiserem - mas devem bater as mãos para permitir que um novo membro de equipe entre na raia a partir da linha de largada.

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 do 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 17th, 2017



RX TEAM

ALL EVENTS BY SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

EVENTS 1 & 2

"Race to 1-RM"

EVENT 1 (100 points)

For time, each team member must complete::

Row 750 Meters

25 Burpees Over the Erg

Followed by...

EVENT 2 (100 points)

Each team member must...

Establish a 1-RM Snatch

Time cap: 20 minutes

NOTES

This event begins with all three team athletes on the starting mat at the perimeter of the arena. At 3,2,1,Go! the first team athlete will move forward and begin rowing 750 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 and touch the barbell. Once the first team athlete has touched the barbell, the second team athlete may leave the starting mat to begin their row. The first teammate will then load the barbell and establish a 1-RM snatch. They may take as many attempts as they would like, but the second teammate may not move forward of the Concept 2 ergometer until the first teammate has reached the finishing mat in the center of the arena. The third team athlete may not leave the starting mat until the second team athlete has touched the barbell.

RULES

Only one team member may be on the platform at one time; and team members must take all of their attempts before leaving the platform. If a team member exits the platform to allow the next member of the team onto the platform, they may not return to take another attempt.

The barbell cannot decrease in load throughout the workout.

SCORING

Event 1 score will be the time in which the third team member touches the barbell.

Event 2 score will be the sum of each team member's heaviest successful snatch.



DAY 1

SÃO PAULO

Friday, February 17th, 2017



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 17th, 2017



EVENT 3 (200 points) "Hang On"

For time:

10 Hang Power Snatches (45kg/30kg)

10 Chest-to-Bar Pull-Ups

20 Hang Power Snatches (45kg/30kg)

20 Chest-to-Bar Pull-Ups

30 Hang Power Snatches (45kg/30kg)

30 Chest-to-Bar Pull-Ups

40 Hang Power Snatches (45kg/30kg)

40 Chest-to-Bar Pull-Ups

Time cap: 10 minutes

NOTES

This event begins with all three team athletes on a starting mat at the perimeter of the arena. At 3,2,1,Go! the first team athlete will move forward and complete 5 Burpee Box Jump-Overs, and then immediately move forward to the barbell for their Hang Power Snatches. Teams may choose to partition their repetitions and change team members however they would like, but all switches must occur by a tag of hands on the starting mat, and every time a team member leaves the starting mat, they must perform 5 Burpee Box Jump-Overs before moving forward to the barbell or pull-up bar. The clock will stop when the team has completed all of the prescribed repetitions and all three athletes place both feet on their starting/finishing mat at the perimeter of the arena.

RULES

Only one team member may be forward of the starting mat at any one time.

Every time an athlete moves forward of the starting mat, they must complete 5 Burpee Box Jump-Overs (24"/20") before moving forward to the barbell or pull-up bar.

STANDARDS

Hang Power Snatches

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



DAY 1

SÃO PAULO

Friday, February 17th, 2017



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.

Burpee Box Jump-Overs

In the bottom position, the athlete's chest and thighs must be simultaneously touching the ground. The athlete must jump over the box from both feet -

onefooted jumping or stepping over is not permitted. Both of the athlete's feet must pass over the top of the box - the athlete cannot swing the trailing leg around the side, and no portion of the athlete's body other than his/her feet may touch the box. Athletes may jump on and off the box, or may elect to jump over it in one movement. Either is fine. Burpees may be performed lateral to the box so long as the above standards are met. A repetition is complete every time the athlete lands on the opposite side of the box from where the burpee was performed.



DAY 2

SÃO PAULO

Saturday, February 18th, 2017



EVENTS 4, 5 & 6

"Peloton"

EVENT 4 – ATHLETE 1 (0:00-3:30) (100 points)

For time:

30/20 Calories of Assault Bike

15 Thrusters (50kg/35kg)

15 Strict Handstand Push-Ups

Time cap: 3:30 on the running clock

When the running clock reaches 4:00...

EVENT 5 – ATHLETE 2 (4:00-9:30) (100 points)

For time:

40/25 Calories of Assault Bike

20 Thrusters (50kg/35kg)

20 Strict Handstand Push-Ups

Time cap: 9:30 on the running clock

When the running clock reaches 10:00...

EVENT 6 – ATHLETE 3 (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.

SCORING

Each team member will be scored separately.

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.



DAY 2

SÃO PAULO

Saturday, February 18th, 2017



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.

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

"Back and Bis 2.0"

For time:
21/15 Legless Rope Climbs

Time cap: 10 minutes

NOTES

This event begins with all three team athletes on the starting mat at the perimeter of the arena. At 3,2,1,Go! the first team athlete will move forward of the starting mat and complete 5 Deadlifts (145kg/95kg) before moving toward the climbing rope. Once at the rope, the athlete may do as many climbs as they would like before running back to the starting mat to tag in a new teammate. Every time an athlete moves forward of the starting mat, he/she must complete 5 Deadlifts before approaching the climbing rope. Teams may choose to partition repetitions and change team members however they would like. The clock will stop when all three team athletes place both feet on their starting/finishing mat at the perimeter of the arena.

RULES

Only one team member may be forward of the starting mat at any one time.

Every time an athlete moves forward of the starting mat, they must complete 5 Deadlifts (145Kg/95Kg) before moving forward to the climbing rope.

Teams may choose to partition repetitions and change team members however they would like...but any time a new member leaves the starting mat they must perform 5 Deadlifts before moving forward to the climbing rope.

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

“Unbowed and Unbroken”

150/100 Wall Ball Shots (20lbs/16lbs)
100 Fat Bar Shoulder to Overhead (45kg/30kg)

Time cap: 18 Minutes

NOTES

This event begins with all three team athletes on the starting mat at the perimeter of the arena. At 3,2,1,Go! the first team athlete will kick up into a handstand to complete a 15-Meter Handstand Walk. The handstand walk lanes will be marked with three 5-meter segments. If an athlete falls before getting both hands over the segment line, they must return to the start of the last segment. Once they have completed 15-meters, they will begin work on their Wall Ball Shots. If the working teammate drops the ball at any time after picking it up to begin a set of Wall Ball Shots, the athlete must return to their starting mat to tag in a new team member. On the return to tag, the athlete must handstand walk in the same 5-meter unbroken segments as was required on the way to the Wall Ball Shots. Upon completion of the Wall Ball Shots, the team will follow these same rules and protocols for the Fat Bar Shoulder to Overhead, again switching teammates any time the Fat Bar is dropped. Upon completion of the final Fat Bar Shoulder to Overhead, the final working team athlete may sprint back to the starting/finishing mat. The clock will stop when all three team athletes place both feet on their starting/finishing mat at the perimeter of the arena.

RULES

Only one team member may be forward of the starting mat at any one time.

Every time an athlete moves forward of the starting mat, they must complete a 15-Meter Handstand Walk. The handstand walk lanes will be marked with three 5-meter segments. If an athlete falls before getting both hands over the segment line, they must return to the start of the last segment.

The working team member must return to the starting mat to tag in their training partner any time the wall ball or fat bar touches the ground. (In other words, if they take a break, they must go tag in a new teammate – they cannot resume once the ball or bar drops.)

Every time an athlete returns to switch with a teammate, they must handstand walk back 15 meters, following the same 5-meter unbroken segment rule.

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.



DAY 3

SÃO PAULO

Sunday, February 19th, 2017



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

"So Fresh and So Clean"

For time:

30/20 Muscle-Ups
10/10 Squat Cleans (100kg/60kg)
20/15 Muscle-Ups
20/15 Squat Cleans (80kg/50kg)
10/10 Muscle-Ups
30/20 Squat Cleans (60kg/45kg)

Time cap: 16 minutes

NOTES

This event begins with all three team athletes on the starting mat at the perimeter of the arena. At 3,2,1,Go! the first team athlete will sprint to the rings and begin their muscle-ups. Teams may partition the repetitions however they choose – but must make all tags to allow a new teammate into the lane at the starting/finishing mat. Upon completion of their final prescribed muscle-up, the team may send an athlete 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. Teams 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 all three team athletes place both feet on their starting/finishing mat at the perimeter of the arena.

RULES

Only one team member may be forward of the starting mat at any one time.

Teams may partition the repetitions however they choose – but must make all tags to allow a new teammate into the lane at the starting/finishing mat.

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



TIMES 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, cada um dos membros deve completar:

Row 750 Meters

25/20 Burpees Over the Erg

Em seguida...

EVENTO 2 (100 pontos)

Estabeçam 1-RM Snatch

Time cap: 20 minutos

NOTAS

Este evento começa com os três atletas da equipe na linha de largada. Ao sinal, o primeiro atleta avançará e remarará 750 metros. Ao completar essa distância, imediatamente executará os Burpees sobre o Concept 2 Erg e assim que finalizá-los, correrá até a sua estação de levantamento e tocará a barra. Quando o primeiro atleta da equipe tocar a barra, o segundo atleta poderá deixar a linha de largada e iniciar o remo. O primeiro atleta da equipe montará a barra e estabelecerá 1-RM de Snatch. Eles podem fazer quantas tentativas quiserem, mas o segundo atleta da equipe não poderá avançar do Concept 2 Erg até o primeiro companheiro de equipe tenha ultrapassado a linha de chegada. O terceiro atleta não pode deixar a linha de largada até que o terceiro tenha tocado o barra.

REGRAS

Um único membro da equipe poderá estar na estação de levantamento por vez; e os membros do time devem realizar todas as suas tentativas antes de sair da estação. Se um membro do time sair da plataforma para permitir que o próximo membro do time entre na estação, não pode retornar para novas tentativas.

O barra não pode diminuir de carga durante o evento.

PONTUAÇÃO

A pontuação do Evento 1 é marcada quando o terceiro membro do time tocar a barra;

A pontuação do Evento 2 é a soma da carga mais pesada, levantada com sucesso, por cada um dos membros do time.



DIA 1

SÃO PAULO

Sexta-feira, 17 de fevereiro de 2017



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 pousa 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 fevereiro de 2017



EVENTO 3 (200 pontos) "Hang On"

Por tempo:

- 10 Hang Power Snatches (35kg/25kg)
- 10 Chest-to-Bar Pull-Ups (Homens) / 10 Pull-Ups (Homens)
- 20 Hang Power Snatches (35kg/25kg)
- 20 Chest-to-Bar Pull-Ups (Homens) / 20 Pull-Ups (Homens)
- 30 Hang Power Snatches (35kg/25kg)
- 30 Chest-to-Bar Pull-Ups (Homens) / 30 Pull-Ups (Homens)
- 40 Hang Power Snatches (35kg/25kg)
- 40 Chest-to-Bar Pull-Ups (Homens) / 40 Pull-Ups (Homens)

Time cap: 10 minutos

NOTAS

Este evento começará com os três atletas na linha de largada. Ao sinal, o primeiro atleta avançará e completará 5 Burpee Box Jump-Overs, e logo após se deslocará para a barra e realizará os Hang Power Snatches. Os times poderão dividir, como desejarem, as repetições e também como farão as trocas de atletas, mas em todas as trocas devem ocorrer com um toque nas mãos entre os atletas que estarão trocando de posição. A cada troca, eles devem executar 5 Burpees antes de avançar para a barra olímpica ou para a barra de pull-ups. O relógio parará quando o time completar todas as repetições prescritas e todos os três atletas ultrapassarem com os dois pés a linha de chegada.

REGRAS

Apenas um membro do time poderá avançar a linha de largada por vez.

Toda vez que um atleta ultrapassar a linha de largada, eles deverão completar 5 Burpee Box Jump-Over (24"/20") antes de move-se para a barra olímpica ou barra de pull-up.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Hang Power Snatches

Cada repetição deve começar suspensa, ou qualquer repetição retirada do chão, deve atingir um bloqueio na posição final do deadlift (quadril e joelhos totalmente estendidos; ombros atrás da barra) antes do re-dipping (mergulho) para iniciar o hang 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.



DIA 1

SÃO PAULO

Sexta-feira, 17 de fevereiro de 2017



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.

Burpee Box Jump-Overs

Na posição inferior, o peito e as coxas do atleta devem tocar simultaneamente o chão. O atleta deve saltar sobre a caixa com os dois pés - saltar com um pé ou escalar a caixa não é permitido. Os pés do atleta devem passar sobre a parte superior da caixa - o atleta não pode passar uma das pernas em torno ou ao lado da caixa, e nenhuma parte do corpo do atleta diferente dos seus pés podem tocar na caixa. Os atletas podem saltar na caixa e depois descer no outro lado, ou podem optar por saltar sobre a caixa em um movimento único. Qualquer um dos dois é permitido. Os Burpees podem ser realizados lateralmente à caixa, desde que os padrões acima sejam obedecidos. Uma repetição será completada toda vez que o atleta pousa no lado oposto da caixa de onde o burpee foi realizado.



DIA 2

SÃO PAULO

Sábado, 18 de fevereiro de 2017



EVENTOS 4, 5 E 6

"Peloton"

EVENTO 4 - ATLETA 1 (0:00-3:30) (100 pontos)

Por tempo:

25/15 Calories of Assault Bike

15 Thrusters (45kg/30kg)

15 Handstand Push-Ups

Time cap: 3:30 com o relógio correndo

Quando o relógio atingir 4:00...

EVENTO 5 - ATLETA 2 (4:00-9:30) (100 pontos)

Por tempo:

35/20 Calories of Assault Bike

20 Thrusters (45kg/30kg)

20 Handstand Push-Ups

Time cap: 9:30 com o relógio correndo

Quando o relógio atingir 10:00...

EVENTO 6 - ATLETA 3 (10:00-20:00) (100 pontos)

Por tempo:

45/25 Calories of Assault Bike

25 Thrusters (45kg/30kg)

25 Handstand Push-Ups

Time cap: 20 minutos

NOTAS

Os eventos 4, 5 e 6 começarão com o atleta sentado na Assault Air Bike. Ao sinal, os atletas pedalarão para alcançar as calorias prescritas. Quando completarem, avançarão para a barra dos Thrusters, no espaço entre a Assault Bike e o *rig*. Logo após, se deslocarão para o *rig* e executarão a quantidade prescrita de Handstand Push-Ups. Os árbitros pararão o relógio quando o atleta retornar e tocar na sua Assault Bike.

PONTUAÇÃO

Cada membro do time marcará uma pontuação separadamente.

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.



DIA 2

SÃO PAULO

Sábado, 18 de fevereiro de 2017



Thrusters

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

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.



DIA 2

SÃO PAULO

Sábado, 18 de fevereiro de 2017



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

Por tempo:
30/21 Rope Climbs

Time cap: 10 minutos

NOTAS

Este evento começará com os três atletas na linha de largada. Ao sinal, o primeiro atleta da equipe avançará e completará os 5 Deadlifts antes de se deslocar para a corda de escalada. Quando estiver na corda, o atleta pode fazer o quantas subidas desejar, antes de retornar para a linha de largada e tocar nas mãos de um outro companheiro de equipe para efetuar a troca de posição. Todas vezes em que um atleta se movimentar para a frente da linha de largada, deverá completar 5 Deadlifts, para então seguir até corda. Os times poderão dividir, como desejarem, as repetições e também como farão as trocas de atletas. O relógio parará quando o time completar todas as repetições prescritas e todos os três atletas ultrapassarem com os dois pés a linha de chegada.

REGRAS

Apenas um membro do time poderá avançar a linha de largada por vez.

A cada vez que um atleta ultrapassar a linha de largada, eles deverão completar 5 Deadlifts (100kg/70kg) antes de avançar para a corda de escalada.

Os times poderão particionar, como desejarem, as repetições e também como farão as trocas de atletas, mas sempre que um novo membro ultrapassar a linha de largada, eles deverão executar 5 Deadlifts antes de avançar para a corda de escalada.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Rope Climbs

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.

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"

150/100 Wall Ball Shots (20lbs/16lbs)
100 Fat Bar Shoulder to Overhead (35kg/25kg)

Time cap: 15 Minutos

NOTAS

Este evento começará com os três atletas da equipe na linha de largada. Ao sinal, o primeiro atleta da equipe executa uma caminhada de 10 metros de Fat Bar Overhead Walking Lunges (35kg/25kg). Se a barra cair ou for derrubada antes do atleta ultrapassar com os dois pés a linha do final do segmento, deverá reiniciar de onde parou os lunges. Quando os 10 metros forem completados, começarão a executar os Wall Ball Shots. Se membro do time derrubar a bola, em qualquer momento, após começar uma série de Wall Balls Shots, o atleta deve retornar à linha de partida e trocar com outro membro da equipe. Ao retornar para a troca, o atleta deve caminhar os mesmos 10 metros de Fat Bar Overhead Walking Lunges que foram exigidos para chegar aos Wall Ball Shots. Após a conclusão dos Wall Ball Shots, a equipe seguirá estas mesmas regras e protocolos para o Fat Bar Shoulder to Overhead, novamente trocando com os companheiros de equipe sempre que a Fat Bar for derrubada. Após a conclusão da última repetição de Fat Bar Shoulder to Overhead, o último atleta da equipe retornará para linha de chegada. O relógio parará quando todos os três atletas da equipe ultrapassarem com os dois pés a linha de chegada.

REGRAS

Somente um membro da equipe pode estar à frente da linha de largada por vez.

Toda vez que um atleta se mover para frente da linha de largada, eles devem completar uma caminhada 10 metros de Fat Bar Overhead Walking Lunges. Se um atleta deixar cair a barra antes de ultrapassar com os dois pés a linha final do segmento, deverá reiniciar os lunges de onde parou.

O atleta deve retornar à linha de partida inicial para trocar com outro membro da equipe sempre que a bola ou a fat bar tocarem o chão. (Em outras palavras, se eles fizerem uma pausa, deverão trocar um outro membro da equipe - eles não podem retomar uma para a bola ou para a barra).

Cada vez que um atleta retornar para trocar de posição com um colega de equipe, eles deverão realizar os 10 metros de Fat Bar Overhead Walking Lunges.

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.



DIA 3

SÃO PAULO

Domingo, 19 de fevereiro de 2017



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:

30 Bar Muscle-Ups (Homens) / 40 Chest-to-Bar Pull-Ups (Mulheres)

10/10 Squat Cleans (70kg/50kg)

20 Bar Muscle-Ups / 30 Chest-to-Bar Pull-Ups (Mulheres)

20/15 Squat Cleans (60kg/45kg)

10 Bar Muscle-Ups / 20 Chest-to-Bar Pull-Ups (Mulheres)

30/20 Squat Cleans (50kg/35kg)

Time cap: 14 minutos

NOTAS

Este evento começa com os três atletas da equipe na linha de largada. Ao sinal, o primeiro atleta da correrá para o *rig* e iniciará os Bar Muscle-Ups (homens) / Chest-to-Bar Pull-Ups (mulheres). As equipes poderão dividir as repetições como quiserem, mas o atleta, que está na arena, deverá tocar nas mãos de outro membro da sua equipe para permitir a troca. Após a conclusão dos Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups, a equipe poderá enviar um atleta para começar os Squat Cleans. Ao terminar o número prescrito de Squat Cleans, o atleta retirará o conjunto exterior de anilhas e recolocará as presilhas, e, em seguida, retornará ao *rig* para a próxima série de Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups. As equipes repetirão esta sequência por mais duas vezes, e ao terminar o último Squat Clean do evento, correrão para linha de chegada. O relógio parará quando os três atletas da equipe ultrapassarem com os dois pés a linha de chegada.

REGRAS

Somente um membro da equipe pode estar à frente da linha de largada por vez.

As equipes podem dividir as repetições como quiserem - mas devem bater as mãos para permitir que um novo membro de equipe entre na raia a partir da linha de largada.

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



TIMES 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, cada um dos membros deve completar:

Row 500 Meters

20/15 Burpees Over the Erg

Em seguida...

EVENTO 2 (100 pontos)

Estabeçam 1-RM Snatch

Time cap: 17 minutos

NOTAS

Este evento começa com os três atletas da equipe na linha de largada. Ao sinal, o primeiro atleta avançará e remarará 500 metros. Ao completar essa distância, imediatamente executará os Burpees sobre o Concept 2 Erg e assim que finalizá-los, correrá até a sua estação de levantamento e tocará a barra. Quando o primeiro atleta da equipe tocar a barra, o segundo atleta poderá deixar a linha de largada e iniciar o remo. O primeiro atleta da equipe montará a barra e estabelecerá 1-RM de Snatch. Eles podem fazer quantas tentativas quiserem, mas o segundo atleta da equipe não poderá avançar do Concept 2 Erg até o primeiro companheiro de equipe tenha ultrapassado a linha de chegada. O terceiro atleta não pode deixar a linha de largada até que o terceiro tenha tocado o barra.

REGRAS

Um único membro da equipe poderá estar na estação de levantamento por vez; e os membros do time devem realizar todas as suas tentativas antes de sair da estação. Se um membro do time sair da plataforma para permitir que o próximo membro do time entre na estação, não pode retornar para novas tentativas.

O barra não pode diminuir de carga durante o evento.

PONTUAÇÃO

A pontuação do Evento 1 é marcada quando o terceiro membro do time tocar a barra;

A pontuação do Evento 2 é a soma da carga mais pesada, levantada com sucesso, por cada um dos membros do time.



DIA 1

SÃO PAULO

Sexta-feira, 17 de fevereiro de 2017



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 pousa 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 fevereiro de 2017



EVENTO 3 (200 pontos) "Hang On"

Por tempo:

10 Hang Power Snatches (30kg/20kg)

10 Overhead Squats (30kg/20kg)

20 Hang Power Snatches (30kg/20kg)

20 Overhead Squats (30kg/20kg)

30 Hang Power Snatches (30kg/20kg)

30 Overhead Squats (30kg/20kg)

40 Hang Power Snatches (30kg/20kg)

40 Overhead Squats (30kg/20kg)

Time cap: 10 minutos

NOTAS

Este evento começará com os três atletas na linha de largada. Ao sinal, o primeiro atleta avançará e completará 5 Burpee Box Jump-Overs, e logo após se deslocará para a barra e realizará os Hang Power Snatches. Os times poderão dividir, como desejarem, as repetições e também como farão as trocas de atletas, mas em todas as trocas devem ocorrer com um toque nas mãos entre os atletas que estarão trocando de posição. A cada troca, eles devem executar 5 Burpees antes de avançar para a barra olímpica. O relógio parará quando o time completar todas as repetições prescritas e todos os três atletas ultrapassarem com os dois pés a linha de chegada.

REGRAS

Apenas um membro do time poderá avançar a linha de largada por vez.

Toda vez que um atleta ultrapassar a linha de largada, eles deverão completar 5 Burpee Box Jump-Over (24"/20") antes de move-se para a barra olímpica.

PADRÕES DE MOVIMENTO

Hang Power Snatches

Cada repetição deve começar suspensa, ou qualquer repetição retirada do chão, deve atingir um bloqueio na posição final do deadlift (quadril e joelhos totalmente estendidos; ombros atrás da barra) antes do re-dipping (mergulho) para iniciar o hang 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.



DIA 1

SÃO PAULO

Sexta-feira, 17 de fevereiro de 2017



Overhead Squats

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

Burpee Box Jump-Overs

Na posição inferior, o peito e as coxas do atleta devem tocar simultaneamente o chão. O atleta deve saltar sobre a caixa com os dois pés - saltar com um pé ou escalar a caixa não é permitido. Os pés do atleta devem passar sobre a parte superior da caixa - o atleta não pode passar uma das pernas em torno ou ao lado da caixa, e nenhuma parte do corpo do atleta diferente dos seus pés podem tocar na caixa. Os atletas podem saltar na caixa e depois descer no outro lado, ou podem optar por saltar sobre a caixa em um movimento único. Qualquer um dos dois é permitido. Os Burpees podem ser realizados lateralmente à caixa, desde que os padrões acima sejam obedecidos. Uma repetição será completada toda vez que o atleta pousa no lado oposto da caixa de onde o burpee foi realizado.



DIA 2

SÃO PAULO

Sábado, 18 de fevereiro de 2017



EVENTOS 4, 5 E 6

"Peloton"

EVENTO 4 - ATLETA 1 (0:00-3:30) (100 pontos)

Por tempo:

20/10 Calories of Assault Bike

15 Thrusters (35kg/25kg)

25 Push-Ups

Time cap: 3:30 com o relógio correndo

Quando o relógio atingir 4:00...

EVENTO 5 - ATLETA 2 (4:00-9:30) (100 pontos)

Por tempo:

25/15 Calories of Assault Bike

20 Thrusters (35kg/25kg)

30 Push-Ups

Time cap: 9:30 com o relógio correndo

Quando o relógio atingir 10:00...

EVENTO 6 - ATLETA 3 (10:00-20:00) (100 pontos)

Por tempo:

30/20 Calories of Assault Bike

25 Thrusters (35kg/25kg)

35 Push-Ups

Time cap: 20 minutos

NOTAS

Os eventos 4, 5 e 6 começarão com o atleta sentado na Assault Air Bike. Ao sinal, os atletas pedalarão para alcançar as calorias prescritas. Quando completarem, avançarão para a barra dos Thrusters, no espaço entre a Assault Bike e o *rig*. Logo após, se deslocarão para o *rig* e executarão a quantidade prescrita de Push-Ups. Os árbitros pararão o relógio quando o atleta retornar e tocar na sua Assault Bike.

PONTUAÇÃO

Cada membro do time marcará uma pontuação separadamente.

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.



DIA 2

SÃO PAULO

Sábado, 18 de fevereiro de 2017



Thrusters

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

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:
100 Box Jump Overs

Time cap: 8 minutos

NOTAS

Este evento começará com os três atletas na linha de largada. Ao sinal, o primeiro atleta da equipe avançará e completará os 5 Deadlifts antes de se deslocar para a caixa. Quando estiver na caixa, o atleta pode fazer o quantos pulos desejar, antes de retornar para a linha de largada e tocar nas mãos de um outro companheiro de equipe para efetuar a troca de posição. Todas vezes em que um atleta se movimentar para a frente da linha de largada, deverá completar 5 Deadlifts, para então seguir até a caixa. Os times poderão dividir, como desejarem, as repetições e também como farão as trocas de atletas. O relógio parará quando o time completar todas as repetições prescritas e todos os três atletas ultrapassarem com os dois pés a linha de chegada.

REGRAS

Apenas um membro do time poderá avançar a linha de largada por vez.

A cada vez que um atleta ultrapassar a linha de largada, eles deverão completar 5 Deadlifts (80kg/55kg) antes de avançar para a caixa.

Os times poderão particionar, como desejarem, as repetições e também como farão as trocas de atletas, mas

sempre que um novo membro ultrapassar a linha de largada, eles deverão executar 5 Deadlifts antes de avançar para a caixa.

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 será 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"

150/100 Wall Ball Shots (16lbs/12lbs)
100 Fat Bar Shoulder to Overhead (30kg/20kg)

Time cap: 15 Minutos

NOTAS

Este evento começará com os três atletas da equipe na linha de largada. Ao sinal, o primeiro atleta da equipe executará uma caminhada de 10 metros de Fat Bar Walking Lunges (30kg/20kg). Se a barra cair ou for derrubada antes do atleta ultrapassar com os dois pés a linha do final do segmento, deverá reiniciar de onde parou os lunges. Quando os 10 metros forem completados, começarão a executar os Wall Ball Shots. Se o membro do time derrubar a bola, em qualquer momento, após começar uma série de Wall Balls Shots, o atleta deve retornar à linha de partida e trocar com outro membro da equipe. Ao retornar para a troca, o atleta deve caminhar os mesmos 10 metros de Fat Bar Walking Lunges que foram exigidos para chegar aos Wall Ball Shots. Após a conclusão dos Wall Ball Shots, a equipe seguirá estas mesmas regras e protocolos para o Fat Bar Shoulder to Overhead, novamente trocando com os companheiros de equipe sempre que a Fat Bar for derrubada. Após a conclusão da última repetição de Fat Bar Shoulder to Overhead, o último atleta da equipe retornará para linha de chegada. O relógio parará quando todos os três atletas da equipe ultrapassarem com os dois pés a linha de chegada.

REGRAS

Somente um membro da equipe pode estar à frente da linha de largada por vez.

Toda vez que um atleta se mover para frente da linha de largada, eles devem completar uma caminhada 10 metros de Fat Bar Walking Lunges. Se um atleta deixar cair a barra antes de ultrapassar com os dois pés a linha final do segmento, deverá reiniciar os lunges de onde parou.

O atleta deve retornar à linha de partida inicial para trocar com outro membro da equipe sempre que a bola ou a fat bar tocarem o chão. (Em outras palavras, se eles fizerem uma pausa, deverão trocar um outro membro da equipe - eles não podem retomar uma para a bola ou para a barra).

Cada vez que um atleta retornar para trocar de posição com um colega de equipe, eles deverão realizar os 10 metros de Fat Bar Walking Lunges.

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.



DIA 3

SÃO PAULO

Domingo, 19 de fevereiro de 2017



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 inicia os lunges prescritos. Se em algum momento o atleta deixar cair a barra, o árbitro irá reiniciar do ponto do último lunge bem-sucedido.



DIA 3

SÃO PAULO

Domingo, 19 de fevereiro de 2017



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

Por tempo:

40 Pull-Ups (Homens) / 80 Knees Raises (Mulheres)

10/10 Squat Cleans (50kg/35kg)

30 Pull-Ups (Homens) / 60 Knees Raises (Mulheres)

20/15 Squat Cleans (50kg/35kg)

20 Pull-Ups (Homens) / 40 Knees Raises (Mulheres)

30/20 Squat Cleans (50kg/35kg)

Time cap: 14 minutos

NOTAS

Este evento começa com os três atletas da equipe na linha de largada. Ao sinal, o primeiro atleta da correrá para o *rig* e iniciará os Pull-Ups (homens) / Knees Raises (mulheres). As equipes podem dividir as repetições como desejarem, mas o atleta deverá tocar as mãos do outro membro para permitir a entrada desse na arena. Após a conclusão, a equipe pode enviar um atleta para sua barra olímpica para começar os Squat Cleans. Ao terminar o número prescrito de Squat Cleans, correrão de volta para o *rig* e iniciarão a próxima série de Pull-Ups / Knees Raises. As equipes repetirão esta sequência por mais duas vezes, e ao terminar o último Squat Clean do evento, correrão para linha de chegada. O relógio parará quando os três atletas da equipe ultrapassarem com os dois pés a linha de chegada.

REGRAS

Somente um membro da equipe pode estar à frente da linha de largada por vez.

As equipes podem dividir as repetições como quiserem - mas devem bater as mãos para permitir que um novo membro de equipe entre na raia a partir da linha de largada.

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.