



# DIA 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 2 de novembro de 2018

### ELITE

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

#### EVENTO 1 "THE RIGHT FOOT" (200 PONTOS)

Três rounds por tempo de:

800 Metros Run

20 Chest-to-Bar Pull-Ups

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

\*Todos os atletas desta categoria deverão usar colete nesta prova (20lbs/10lbs)

*Time cap: 18 minutos*

#### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá correr a distância prescrita. Após a corrida, executa a série de Chest-to-Bar Pull-Ups e por fim, os Burpee Box Jump-Overs. Esta sequência segue por mais dois rounds.

A cada round, a caixa deverá ser movida para a estação seguinte. O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada.

Caso o atleta não termine o evento dentro do *time cap*, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### 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 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 2 de novembro de 2018

### EVENTO 2 "PISTONS" (100 PONTOS)

Pelo máximo de reps:

45 Segundos de Front Squats (275lbs/185lbs – o barbell é tirado do chão)

*Descanse por 15 segundos, e quando o relógio atingir 1:00, inicie...*

### EVENTO 3 "CHARLIE FOXTROT" (100 PONTOS)

Por tempo:

15-Metros Handstand Walk

15 Dumbbell "Clusters" (55lbs/35lbs)

30 Strict Handstand Push-Ups

15 Dumbbell "Clusters" (55lbs/35lbs)

15-Metros Handstand Walk

*Time cap: 7 minutos (6 minutos para o Evento 3)*

### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá ir até a primeira estação, para realizar a série de Front Squats. Squat Clean contará como uma repetição. Descansa 15 segundos para iniciar o Evento 3.

Ao sinal, o atleta deverá executar a distância prescrita de Handstand Walk. Depois, realiza primeira série de Dumbbell "Cluster", vai para o Strict Handstand Push-Up, faz a segunda série de Dumbbell "Cluster" e por fim, executa a distância prescrita de Handstand Walk.

Os 15-Metros Handstand Walk serão divididos em dois segmentos de 7,5 metros. Caso haja quebra do movimento, o atleta deverá retornar atrás da linha de início do segmento.

O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do *time cap*, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

### PADRÕES DE MOVIMENTO

#### Handstand Walk

O atleta inicia com as mãos antes da 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 início do último segmento completo.

#### 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 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 2 de novembro de 2018

---

### Dumbbell "Clusters"

Este movimento começa com os dumbbells no chão. Os dumbbells devem ser movidos em um movimento contínuo do piso à uma posição de sustentação de front-rack com os cotovelos do atleta a frente da linha da vertical da parte metálica do dumbbell, com a cabeça do dumbbell 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. Na finalização, os Dumbbells devem ser movidos em um movimento contínuo desde o fundo do agachamento até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - sobre a cabeça, os dumbbells devem estar alinhados diretamente com os ombros, quadris e tornozelos.



# DIA 2

## RIO DE JANEIRO

Sábado, 3 de novembro de 2018

### EVENTO 4 "DEVIL'S ROPE" - POWERED BY RX SMART GEAR (200 PONTOS)

Por tempo:

60 Double-Unders (with RX Smart Gear Drag Rope)

12 Devil's Presses (55lbs/35lbs)

50 Double-Unders (with RX SmartGear Drag Rope)

10 Devil's Presses (55lbs/35lbs)

40 Double-Unders (with RX SmartGear Drag Rope)

8 Devil's Presses (55lbs/35lbs)

30 Double-Unders (with RX SmartGear Drag Rope)

6 Devil's Presses (55lbs/35lbs)

20 Double-Unders (with RX SmartGear Drag Rope)

4 Devil's Presses (55lbs/35lbs)

*Time cap: 12 minutos*

#### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá ir até estação da corda para realizar a série de Double-Unders. Após o término, o atleta executa a série de Devil's Presses e assim que finalizar, deverá mover os Dumbbells para a próxima estação antes de retornar para a série de Double-Under.

O workout segue neste padrão até completar 4 Devil's Presses. O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do time cap, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Double-Unders

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

##### Devil's Presses

Na posição inferior, o peito, as coxas do atleta e as cabeças dos dumbbells devem tocar simultaneamente o chão. As mãos devem estar na parte metálica do dumbbell o tempo todo. Os Dumbbells devem ser movidos em um movimento contínuo desde o chão até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - sobre a cabeça, os dumbbells devem estar alinhados diretamente com os ombros, quadris e tornozelos.



# DIA 2

## RIO DE JANEIRO

Sábado, 3 de novembro de 2018

### EVENTO 5 "42-30-18" (200 PONTOS)

Por tempo:

42 GHD Sit-Ups

30 Snatches (135lbs/95lbs)

18 Bar Muscle-Ups

*Time cap: 8 minutos*

#### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá ir até a primeira estação para realizar 42 GHD Sit-Ups, em seguida, executa 30 Snatches e por fim, 18 Bar Muscle-Ups.

O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do *time cap*, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### GHD Sit-Ups

Texto

##### Snatches

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).

##### 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.



# DIA 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 4 de novembro de 2018

### EVENTO 6 "THE JACKED GYMNAST 2.0" (200 PONTOS)

5 Clean & Jerks (225lbs/155lbs)

Unbroken Muscle-Ups

4 Clean & Jerks (255lbs/170lbs)

Unbroken Muscle-Ups

3 Clean & Jerks (275lbs/185lbs)

Unbroken Muscle-Ups

2 Clean & Jerks (295lbs/195lbs)

Unbroken Muscle-Ups

1 Clean & Jerk (315lbs/205lbs)

Unbroken Muscle-Ups

*Time cap: 8 minutos*

#### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá ir até a barra para realizar a série de 5 Clean & Jerks e depois vai para as argolas para executar Unbroken Muscle-Ups.

O atleta poderá fazer quantos Muscle-Ups desejar. Uma vez que o corpo estiver em suspensão e os pés retornarem ao chão, o atleta deverá ir para a série de 4 Clean & Jerks. O evento segue padrão até a série de 1 Clean & Jerk.

A pontuação será a quantidade de Unbroken Muscle-Ups executada.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Clean & Jerk

Este movimento começa com a barra no chão. A posição final do movimento é alcançada com êxito quando o atleta demonstra controle da barra sobre a cabeça em uma posição estendida - a barra deve estar sobre a cabeça, diretamente alinhada com os ombros, quadris e tornozelos.

##### 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. O atleta não pode ajustar a altura dos anéis.



# DIA 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 4 de novembro de 2018

### EVENTO 7 "SHUCK AND SHOOT" (200 PONTOS)

Por tempo:

45 D-Ball Cleans (120lbs/70lbs)

90 Wall Ball Shots (30lbs/20lbs)

6/4 Legless Rope Climbs (15')

*Time cap: 15 minutos*

#### NOTAS

Ao sinal, o atleta deverá ir até a primeira estação para realizar a série de D-Ball Cleans. A cada 15 repetições, o atleta deverá avançar de estação. Após o término, o atleta executa a série de Wall Ball Shots e por fim, executa as repetições de Legless Rope Climb.

O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do time cap, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### D-Ball Cleans

A bola deve começar no chão e chegar a altura dos ombros com o atleta de pé, quadris e joelhos completamente estendidos. A bola deve passar por cima do ombro - e não em torno do exterior do ombro, para a repetição contar.

##### Wall Ball Shots

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

##### Legless Rope Climbs

O atleta sobe a corda para tocar na viga transversal no topo do rig, sem usar as suas pernas. O atleta deve usar apenas as mãos para subir a corda, mas as pernas podem ser usadas na descida depois que duas mãos estiverem de volta na corda após a viga ter sido tocada. Saltar no começo de cada subida é permitido.



# DIA 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 4 de novembro de 2018

### EVENTO 8 "JUST PEACHY" (200 PONTOS)

Quatro rounds por tempo de:

15 Fat Bar Deadlifts (165lbs/105lbs)

10 Fat Bar Hang Power Cleans (165lbs/105lbs)

15-Metros Front-Racked Walking Lunges (165lbs/105lbs)

*Time cap: 12 minutos*

#### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá ir até a primeira estação para realizar a série de Fat Bar Deadlift, em seguida, executa as repetições de Fat Bar Hang Power Clean e por fim, executa a distância prescrita de Front-Racked Walking Lunges. Esta sequência segue por mais 3 rounds.

Os 15-Metros Front-Racked Walking Lunges serão divididos em dois segmentos de 7,5 metros. Caso haja quebra do movimento, o atleta deverá retornar atrás da linha de início do segmento.

O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do *time cap*, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Deadlifts

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

##### Hang Power Cleans

Cada repetição deve começar suspensa, ou qualquer repetição a partir do chão, deve atingir um bloqueio no deadlift (quadril e joelhos totalmente estendidos, com os ombros atrás da barra) antes do re-dipping para iniciar o hang clean. No topo do movimento, a barra deve ser apoiada na posição de front-rack com os cotovelos do atleta claramente na frente da barra, ao mesmo tempo em que seus quadril e joelhos estão totalmente estendidos. A dobra do quadril não poderá ultrapassar o topo do joelho durante a execução do movimento.

##### Front-Racked Walking Lunges

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





# DAY 1

## RIO DE JANEIRO

Friday, November 2nd, 2018

### ELITE

ALL EVENTS BY SÉRGIO ALCÂNTARA AND CJ MARTIN

#### EVENT 1 "THE RIGHT FOOT" (200 POINTS)

Three rounds for time of:

800 Metres Run

20 Chest-to-Bar Pull-Ups

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

\*All while wearing a weight vest (20/10lbs).

*Time cap: 18 minutes*

#### NOTES

This event begins with the athlete on the starting mat at the center of the arena. At 3,2,1,Go! the athlete will run on the designated path toward the arena exit and out for the 800 meter run. Upon returning to the arena the athlete must follow the designated mat back to his/her lane and starting mat and then to the rig to begin pull-ups. Upon completion of the 20 chest-to-bar pull-ups, the athlete will move to their box, which will be placed in the lane segment nearest to the rig and complete 15 box jump-overs. Immediately upon completion of their 15th burpee box jump-over, the athlete must move their box one segment nearer to their start/finish mat. Once they have moved their box into the next segment, athletes will then proceed through their lane, over their start/finish mat and back along the designated path toward their 800-meter run. Athletes will repeat in this fashion until they have successfully completed four rounds. Event 1 is completed when the athlete reaches the starting/finishing mat to complete their third round.

#### MOVEMENT STANDARDS

##### 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 - one-footed 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.



# DIA 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 2 de novembro de 2018

### EVENT 2 "PISTONS" (100 POINTS)

For max reps:

45 Seconds of Front Squats (275lbs/185lbs – barbell taken from the floor)

*Rest 15 seconds, and when the running clock reaches 1:00...*

### EVENT 3 "CHARLIE FOXTROT" (100 PONTOS)

For time:

15-Meters Handstand Walk

15 Dumbbell "Clusters" (55lbs/35lbs)

30 Strict Handstand Push-Ups

15 Dumbbell "Clusters" (55lbs/35lbs)

15-Meters Handstand Walk

*Time cap: 7 minutes (6 minutes for Event 3)*

### NOTES

Event 2 begins with the athlete on a starting mat at the center of the arena. At 3,2,1,Go! the athlete will step forward to pick up their barbell – which will be placed immediately in front of their starting mat. The athlete must complete as many front squats as possible in 45 seconds... and is solely responsible for getting the barbell from the floor to the front-rack position. The athlete will be credited for a successful repetition if he/she chooses to squat clean the barbell so long as the athlete clearly passes below parallel before ascending to the proper finishing position. Athletes may drop the barbell as often as they choose in the 45 seconds.

Immediately upon completion of the 45 seconds, athletes must roll their barbells off the competition floor and onto their start/finish mat.

Event 3 begins with the athlete on a starting mat at the center of the arena. At 3,2,1,Go! The athlete will step forward and kick up into handstand to begin their 15-meter handstand walk. Handstand walks must be completed in one unbroken 15-meter segment. If an athlete falls before getting both hands over the designated finishing line, he/she must return to the start of that segment and begin again. Upon completion of

the 15-meter handstand walk, the athlete will grab his/her dumbbells, which will be staged under the rig, and begin working on the 15 dumbbell "Clusters" (Squat Clean Thruster).

After completing the 15 clusters, the athlete may proceed to his/her handstand push-up station and begin performing 30 strict handstand push-ups. Athletes will reverse the order upon completion of their strict handstand push-ups; first completing 15 clusters and then kicking up into their final 15-meter unbroken handstand walk. The clock stops when the athlete steps both feet on the finishing mat.

### MOVEMENT STANDARDS

#### Handstand Walk

Athletes will begin at the starting line and will walk as far as possible on their hands without their feet touching the ground. The athlete must start with their feet behind the start line and must stay within their lane as they travel forward. If any portion of the athlete's body other than their hands makes contact with the ground before the athlete has crossed the next designated segment lines, they must return to the last segment line that they successfully crossed.



# DIA 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 2 de novembro de 2018

---

### 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.

### Dumbbell "Clusters"

Este movimento começa com os dumbbells no chão. Os dumbbells devem ser movidos em um movimento contínuo do piso à uma posição de sustentação de front-rack com os cotovelos do atleta a frente da linha da vertical da parte metálica do dumbbell, com a cabeça do dumbbell 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. Na finalização, os Dumbbells devem ser movidos em um movimento contínuo desde o fundo do agachamento até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - sobre a cabeça, os dumbbells devem estar alinhados diretamente com os ombros, quadris e tornozelos.



# DIA 2

## RIO DE JANEIRO

Sábado, 3 de novembro de 2018

### EVENT 4 "DEVIL'S ROPE" - POWERED BY RX SMART GEAR (200 POINTS)

For time:

- 60 Double-Unders (with RX Smart Gear Drag Rope)
- 12 Devil's Presses (55lbs/35lbs)
- 50 Double-Unders (with RX Smart Gear Drag Rope)
- 10 Devil's Presses (55lbs/35lbs)
- 40 Double-Unders (with RX Smart Gear Drag Rope)
- 8 Devil's Presses (55lbs/35lbs)
- 30 Double-Unders (with RX Smart Gear Drag Rope)
- 6 Devil's Presses (55lbs/35lbs)
- 20 Double-Unders (with RX Smart Gear Drag Rope)
- 4 Devil's Presses (55lbs/35lbs)

*Time cap: 12 minutes*

#### NOTES

This event begins with the athlete on the starting mat in the center of the arena. At 3,2,1,Go! the athlete will move forward to their designated Double-Under station just in front of their starting mat and begin working on his/her 60 double-unders. Once the athlete has completed the prescribed number of double-unders, they will move to the first designated dumbbell station, which will be nearest to the rig, to complete their 12 Devil's Presses.

Upon completing a round of devil's presses, the athlete will advance the dumbbells one station closer to the start/finish mat before returning to the double-under station to complete the next set of double-unders. Athletes will follow this pattern until completing the final set of 4 devil's presses and then moving to their start/finish mat. The clock will stop when the athlete places both feet on their starting/finishing mat in the center of the arena.

#### MOVEMENT STANDARDS

##### Double-Unders

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

##### Devil's Presses

In the bottom position, the chest, athlete's thighs and dumbbell heads must simultaneously touch the ground. The hands should be on the metallic part of the dumbbell all the time. The dumbbells should be moved in a continuous motion from the floor to a fully extended position overhead, the dumbbells should be aligned directly with the shoulders, hips and ankles.



# DIA 2

## RIO DE JANEIRO

Sábado, 3 de novembro de 2018

### EVENT 5 "42-30-18" (200 POINTS)

For time:

42 GHD Sit-Ups

30 Snatches (135lbs/95lbs)

18 Bar Muscle-Ups

*Time cap: 8 minutes*

#### NOTES

This event begins with the athlete on the starting mat in the center of the arena. At 3,2,1,Go! the athlete will move forward to their GHD and begin performing GHD Sit-Ups. Upon completing their GHD Sit-Ups, they will move forward to their first of three designated barbell stations to complete 10 snatches. The athlete will move the barbell forward to the next station after every 10 snatches until they have successfully completed 30 snatches.

Athletes will then move to the rig to complete their 18 bar muscle-ups. Upon completion of their final bar muscle-up, the athlete will sprint to their start/finish mat. The clock will stop when the athlete places both feet on their starting/finishing mat in the center of the arena.

#### MOVEMENT STANDARDS

##### GHD Sit-Ups

This movement begins with the athlete sitting on the GHD, with feet in place and hands on the ground. In a single movement, the athlete must play with both hands on the footrests simultaneously.

##### Snatches

The barbell must be moved in one continuous motion from the floor 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). Athletes may perform either a full or power snatch so long as 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.

##### Bar Muscle-Ups

In the bottom position the athlete's elbows must be fully extended with their feet off the ground. In the top position, the elbows must be fully locked out while the athlete supports himself or herself above the bar with the shoulders over or in front of the bar. Athletes must pass through some portion of a dip to lockout over the bar. Kipping the muscle-up is acceptable, but pullovers, rolls to support or glide kips are not permitted. The heels may not rise above the height of the bar during the kip.



# DIA 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 4 de novembro de 2018

### EVENT 6 "THE JACKED GYMNAST 2.0" (200 POINTS)

5 Clean & Jerks (225lbs/155lbs)

Unbroken Muscle-Ups

4 Clean & Jerks (255lbs/170lbs)

Unbroken Muscle-Ups

3 Clean & Jerks (275lbs/185lbs)

Unbroken Muscle-Ups

2 Clean & Jerks (295lbs/195lbs)

Unbroken Muscle-Ups

1 Clean & Jerk (315lbs/205lbs)

Unbroken Muscle-Ups

*Time cap: 8 minutes*

#### NOTES

This event begins with the athlete on a starting mat toward the center of the arena. At 3,2,1,Go! the athlete will move forward to their barbell for the first Clean & Jerk, which will be preloaded at 225 lbs for males, and 155 lbs for females. After successfully completing their Clean & Jerk, the athlete may move forward to the rings to complete a set of unbroken muscle-ups. The set begins once the athlete is hanging from the rings with his or her feet off the ground. The athlete may perform as many or as few repetitions as they would like, but once their feet come back to the ground, their set is finished and they must return to the barbell. Once they return to the barbell, they must advance it forward to the next station, which will be staged with additional plates to build the barbell to the next prescribed weight. The athlete must build the barbell to the next prescribed weight, and must replace the collar on the barbell before attempting the clean and jerk. The event will proceed in this fashion until the athlete has complete the final set of muscle-ups, or they have reached the 8-minute time cap.

Athletes do not have to perform any muscle-ups. If they make an attempt, fail and return to the ground, they must move back to their barbell for the next prescribed clean and jerk. Athletes may make as many attempts at the clean and jerk as they like, but may not advance to the rings until they have successfully completed the prescribed clean and jerk.

Scoring for the event will be based on two components – the heaviest successful clean and jerk, and the number of muscle-ups performed. Athletes will receive 1 point per pound of their heaviest successful clean and jerk, and 10 points for each muscle-up completed. Example... if a male athlete makes two reps of Clean & Jerk at 295 lbs and completes a total of 43 muscle-ups, his score would be  $295 + 430 = 725$  points.

#### MOVEMENT STANDARDS

##### Clean & Jerk

Este movimento começa com a barra no chão. A posição final do movimento é alcançada com êxito quando o atleta demonstra controle da barra sobre a cabeça em uma posição estendida - a barra deve estar sobre a cabeça, diretamente alinhada com os ombros, quadris e tornozelos.

##### 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. O atleta não pode ajustar a altura dos anéis.



# DIA 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 4 de novembro de 2018

### EVENT 7 "SHUCK AND SHOOT" (200 POINTS)

For time:

45 D-Ball Cleans (120lbs/70lbs)

90 Wall Ball Shots (30lbs/20lbs)

6/4 Legless Rope Climbs (15')

*Time cap: 15 minutes*

#### NOTES

This event begins with the athlete on the starting mat in the center of the arena. At 3,2,1,Go! the athlete will move forward to the D-Ball and begin 15 reps of D-Ball Cleans. After the 15th repetition the athlete will need to move the ball into the next designated segment before completing another 15 reps and moving the ball into the third and final segment for the final 15 D-Ball Cleans. Upon completing all 45 D-Ball Cleans the athlete may move to the rig to begin his/her 90 Wall Ball Shots. Once the athlete has completed all of the wall ball shots he/she may move to the rope and begin completing the designated number of rope climbs. Upon completion of their final rope climb, the athlete will sprint back to their starting/finishing mat at the center of the arena. The clock will stop when the athlete places both feet on their starting/finishing mat in the center of the arena.

#### MOVEMENT STANDARDS

##### D-Ball Cleans

The ball should start on the ground and reach the height of the athlete's shoulders with the ankles, hip and knees fully extended. The ball should pass over the shoulder and not around the outside of the shoulder for repetition to be counted.

##### 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.

##### Legless Rope Climbs

In the legless rope climb, the athlete ascends the rope to touch the cross beam at the top without the use of their legs. The athlete may only use their hands to climb the rope, but may use the legs on the descent after both hands are back on the rope after touching the cross beam. Jumping up to begin each ascent is permitted.



# DIA 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 4 de novembro de 2018

### EVENT 8 "JUST PEACHY" (200 POINTS)

Four rounds for time of:

15 Fat Bar Deadlifts (165lbs/105lbs)

10 Fat Bar Hang Power Cleans (165lbs/105lbs)

15-Metres Front-Racked Walking Lunges (165lbs/105lbs)

*Time cap: 12 minutes*

#### NOTES

This event begins with the athlete on the starting mat in the center of the arena. At 3,2,1,Go! the athlete will move forward to their axle bar, which will be placed just in front of their start/finish mat, to begin their deadlifts. Upon completing their deadlifts, they will immediately begin their hang power cleans. Upon completing their prescribed number of hang power cleans, the athlete will begin lunging toward the designated station next to the rig. Once they reach that designated station they will repeat the sequence with the deadlifts and hang power cleans, and lunge back to the starting position. Athletes will repeat this sequence twice, finishing their final round back at the start/finish mat. The clock will stop when the athlete places both feet on their starting/finishing mat in the center of the arena.

#### MOVEMENT STANDARDS

##### Deadlifts

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

##### Hang Power Cleans

Each repetition must start from the hang, or any repetition taken from the floor, must achieve a deadlift lockout (hips and knees fully extended, shoulders behind the bar) before re-dipping to initiate the hang clean. At the top of the movement, the barbell must be supported in the front-rack position with the athlete's elbows clearly forward of the barbell at the same time that their hips and knees are fully extended.

##### Front-Racked Walking Lunges

Athlete must support the axle bar in the front-rack position before moving forward into a lunge. At the bottom of the lunge the trailing knee must gently touch the arena floor. Both feet must be placed on the starting/finishing mat before the athlete is deemed to have completed the prescribed lunge. If at any point the athlete drops the axle bar or brings it down, the judge will restart them at the point of their last successful lunge.





# DIA 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 2 de novembro de 2018

### RX

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

#### EVENTO 1 "THE RIGHT FOOT" (200 PONTOS)

Três rounds por tempo de:

800 Metros Run

20 Chest-to-Bar Pull-Ups

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

*Time cap: 18 minutos*

#### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá correr a distância prescrita. Após a corrida, executa a série de Chest-to-Bar Pull-Ups e por fim, os Burpee Box Jump-Overs. Esta sequência segue por mais dois rounds.

A cada round, a caixa deverá ser movida para a estação seguinte. O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada.

Caso o atleta não termine o evento dentro do *time cap*, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### 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 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 2 de novembro de 2018

### EVENTO 2 "PISTONS" (100 PONTOS)

Pelo máximo de reps:

45 Segundos de Front Squats (225lbs/155lbs – o barbell é retirado do chão)

*Ajuste a carga, e quando o relógio atingir 2:00, inicie...*

### EVENTO 3 "CHARLIE FOXTROT" (100 PONTOS)

Por tempo:

15-Metros Handstand Walk

15 Clusters (105lbs/75lbs)

20 Strict Handstand Push-Ups

15 Clusters (105lbs/75lbs)

15-Metros Handstand Walk

*Time cap: 8 minutos (6 minutos para o Evento 3)*

### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá ir até a primeira estação, para realizar a série de Front Squats. Squat Clean contará como uma repetição. Ajusta a carga e espera para iniciar o Evento 3.

Ao sinal, o atleta deverá executar a distância prescrita de Handstand Walk. Depois, realiza primeira série de Cluster, vai para o Strict Handstand Push-Up, faz a segunda série de Cluster e por fim, executa a distância prescrita de Handstand Walk.

Os 15-Metros Handstand Walk serão divididos em dois segmentos de 7,5 metros. Caso haja quebra do movimento, o atleta deverá retornar atrás da linha de início do segmento.

O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do *time cap*, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

### PADRÕES DE MOVIMENTO

#### Handstand Walk

O atleta inicia com as mãos antes da 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 início do último segmento completo.

#### 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 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 2 de novembro de 2018

---

### Clusters

Este movimento começa com a barra no chão, que será 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. O atleta deve passar pelo fundo do agachamento - a dobra dos quadris

ultrapassa a parte superior do joelho. Na finalização, a barra deve ser movida também em um movimento contínuo desde o fundo do agachamento até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - sobre a cabeça, a barra deve estar alinhados diretamente com os ombros, quadris e tornozelos.



## DIA 2

# RIO DE JANEIRO

Sábado, 3 de novembro de 2018

### EVENTO 4 "DEVIL'S ROPE" - POWERED BY RX SMART GEAR (200 PONTOS)

Por tempo:

- 50 Double-Unders (with RX Smart Gear Drag Rope)
- 14 One-Handed Devil's Presses (55lbs/35lbs)
- 40 Double-Unders (with RX Smart Gear Drag Rope)
- 12 One-Handed Devil's Presses (55lbs/35lbs)
- 30 Double-Unders (with RX Smart Gear Drag Rope)
- 10 One-Handed Devil's Presses (55lbs/35lbs)
- 20 Double-Unders (with RX Smart Gear Drag Rope)
- 8 One-Handed Devil's Presses (55lbs/35lbs)
- 10 Double-Unders (with RX Smart Gear Drag Rope)
- 6 One-Handed Devil's Presses (55lbs/35lbs)

*Time cap: 12 minutos*

#### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá ir até estação da corda para realizar a série de Double-Unders. Após o término, o atleta executa a série de Devil's Presses e assim que finalizar, deverá mover o dumbbell para a próxima estação antes de retornar para a série de Double-Under.

O workout segue neste padrão até completar 6 Devil's Presses. O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do *time cap*, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Double-Unders

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

##### One-Handed Devil's Presses

Na posição inferior, o peito e as coxas do atleta e as cabeças do dumbbell devem tocar simultaneamente o chão. Uma das mãos deve estar na parte metálica do dumbbell o tempo todo, a outra mão deverá estar no chão. O Dumbbell deve ser movido em um movimento contínuo desde o chão até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - sobre a cabeça, o dumbbell deve estar alinhado diretamente com os ombros, quadris e tornozelos. Não será permitido o auxílio do braço/mão como auxílio para levar o dumbbell para cima da cabeça.



## DIA 2

# RIO DE JANEIRO

Sábado, 3 de novembro de 2018

### EVENTO 5 "30-30-30" (200 PONTOS)

Por tempo:

30 Toes to Bar

30 Snatches (115lbs/75lbs)

30-Metros Overhead Walking Lunges (115lbs/75lbs)

*Time cap: 8 minutos*

#### NOTAS

Ao sinal, o atleta deverá ir até a primeira estação para realizar 30 Toes to Bar, em seguida, executa 30 Snatches e por fim, 30-Meter Overhead Walking Lunges.

Os 30-Meter Overhead Walking Lunges serão divididos em 4 segmentos de 7,5 metros. Caso haja quebra do movimento, o atleta deverá retornar atrás da linha de início do segmento.

O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada.

Caso o atleta não termine o evento dentro do *time cap*, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Toes-to-Bar

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

##### Snatches

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).

##### 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 antes da linha de partida antes do atleta inicia os lunges prescritos. Se em algum momento o atleta deixar cair a barra ou levá-lo para o front-rack, o árbitro irá reiniciar do ponto do último lunge bem-sucedido.



# DIA 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 4 de novembro de 2018

### EVENTO 6 "THE JACKED GYMNAST 2.0" (200 PONTOS)

5 Clean & Jerks (165lbs/125lbs)

Unbroken Muscle-Ups

4 Clean & Jerks (185lbs/135lbs)

Unbroken Muscle-Ups

3 Clean & Jerks (205lbs/145lbs)

Unbroken Muscle-Ups

2 Clean & Jerks (225lbs/155lbs)

Unbroken Muscle-Ups

1 Clean & Jerk (245lbs/165lbs)

Unbroken Muscle-Ups

*Time cap: 8 minutos*

#### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig.

Ao sinal, o atleta deverá ir até a barra para realizar a série de 5 Clean & Jerks e depois vai para as argolas para executar Unbroken Muscle-Ups. O atleta poderá fazer quantos Muscle-Ups desejar.

Uma vez que o corpo estiver em suspensão e os pés retornarem ao chão, o atleta deverá seguir para a série de 4 Clean & Jerks. O evento segue padrão até a série de 1 Clean & Jerk.

O resultado será dividido em 2 blocos. A pontuação do Clean & Jerk será a carga em libras e a pontuação dos Unbroken Muscle-Ups será 10x a quantidade executada.

Por exemplo: Se um atleta masculino executar 2 repetições de 225 lbs e totalizar 43 repetições de Muscle-Ups, o resultado será  $225 + 430 = 655$ .

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Clean & Jerk

Este movimento começa com a barra no chão. A posição final do movimento é alcançada com êxito quando o atleta demonstra controle da barra sobre a cabeça em uma posição estendida - a barra deve estar sobre a cabeça, diretamente alinhada com os ombros, quadris e tornozelos.

##### 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. O atleta não pode ajustar a altura dos anéis.



# DIA 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 4 de novembro de 2018

### EVENTO 7 "SHUCK AND SHOOT" (200 PONTOS)

Por tempo:

30 D-Ball Cleans (120lbs/70lbs)

9/6 Rope Climbs (15')

90 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)

*Time cap: 15 minutos*

#### NOTAS

Ao sinal, o atleta deverá ir até a primeira estação para realizar a série de D-Ball Cleans. A cada 15 repetições, o atleta deverá avançar de estação. Após o término, o atleta executa a série de Wall Ball Shots e por fim, executa as repetições de Legless Rope Climb.

O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do time cap, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### D-Ball Cleans

A bola deve começar no chão e chegar a altura dos ombros com o atleta de pé, quadris e joelhos completamente estendidos. A bola deve passar por cima do ombro - e não em torno do exterior do ombro, para a repetição contar.

##### Wall Ball Shots

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

##### Rope Climbs

O atleta sobe a corda para tocar na viga transversal no topo do rig. É permitido usar qualquer método, de sua escolha, para subir e para descer da corda. Pular para iniciar a subida também é permitido.



# DIA 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 2 de novembro de 2018

### MASTERS 35-39

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

#### EVENTO 1 "THE RIGHT FOOT" (200 PONTOS)

Três rounds por tempo de:

800 Metros Run

20 Chest-to-Bar Pull-Ups

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

*Time cap: 18 minutos*

#### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá correr a distância prescrita. Após a corrida, executa a série de Chest-to-Bar Pull-Ups e por fim, os Burpee Box Jump-Overs. Esta sequência segue por mais dois rounds.

A cada round, a caixa deverá ser movida para a estação seguinte. O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada.

Caso o atleta não termine o evento dentro do *time cap*, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### 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 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 2 de novembro de 2018

### EVENTO 2 "PISTONS" (100 PONTOS)

Pelo máximo de reps:

45 Segundos de Front Squats (225lbs/155lbs – o barbell é retirado do chão)

*Descanse por 15 segundos, e quando o relógio atingir 1:00, inicie...*

### EVENTO 3 "CHARLIE FOXTROT" (100 PONTOS)

Por tempo:

15-Meter Handstand Walk

15 Dumbbell "Clusters" (35lbs/20lbs)

20 Strict Handstand Push-Ups

15 Dumbbell "Clusters" (35lbs/20lbs)

15-Meter Handstand Walk

*Time cap: 7 minutos (6 minutos para o Evento 3)*

### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá ir até a primeira estação, para realizar a série de Front Squats. Squat Clean contará como uma repetição. Ajusta a carga e espera para iniciar o Evento 3.

Ao sinal, o atleta deverá executar a distância prescrita de Handstand Walk. Depois, realiza primeira série de Cluster, vai para o Strict Handstand Push-Up, faz a segunda série de Cluster e por fim, executa a distância prescrita de Handstand Walk.

Os 15-Metros Handstand Walk serão divididos em dois segmentos de 7,5 metros. Caso haja quebra do movimento, o atleta deverá retornar atrás da linha de início do segmento.

O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do *time cap*, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

### PADRÕES DE MOVIMENTO

#### Handstand Walk

O atleta inicia com as mãos antes da 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 início do último segmento completo.

#### 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 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 2 de novembro de 2018

---

### Dumbbell "Clusters"

Este movimento começa com os dumbbells no chão. Os dumbbells devem ser movidos em um movimento contínuo do piso à uma posição de sustentação de front-rack com os cotovelos do atleta a frente da linha da vertical da parte metálica do dumbbell, com a cabeça do dumbbell 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. Na finalização, os Dumbbells devem ser movidos em um movimento contínuo desde o fundo do agachamento até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - sobre a cabeça, os dumbbells devem estar alinhados diretamente com os ombros, quadris e tornozelos.



## DIA 2

# RIO DE JANEIRO

Sábado, 3 de novembro de 2018

### EVENTO 4 "DEVIL'S ROPE" - POWERED BY RX SMART GEAR (200 PONTOS)

Por tempo:

50 Double-Unders (with RX Smart Gear Drag Rope)

14 One-Handed Devil's Presses (55lbs/35lbs)

40 Double-Unders (with RX Smart Gear Drag Rope)

12 One-Handed Devil's Presses (55lbs/35lbs)

30 Double-Unders (with RX Smart Gear Drag Rope)

10 One-Handed Devil's Presses (55lbs/35lbs)

20 Double-Unders (with RX Smart Gear Drag Rope)

8 One-Handed Devil's Presses (55lbs/35lbs)

10 Double-Unders (with RX Smart Gear Drag Rope)

6 One-Handed Devil's Presses (55lbs/35lbs)

*Time cap: 12 minutos*

#### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá ir até estação da corda para realizar a série de Double-Unders. Após o término, o atleta executa a série de Devil's Presses e assim que finalizar, deverá mover o dumbbell para a próxima estação antes de retornar para a série de Double-Under.

O workout segue neste padrão até completar 6 Devil's Presses. O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do *time cap*, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Double-Unders

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

##### One-Handed Devil's Presses

Na posição inferior, o peito e as coxas do atleta e as cabeças do dumbbell devem tocar simultaneamente o chão. Uma das mãos deve estar na parte metálica do dumbbell o tempo todo, a outra mão deverá estar no chão. O Dumbbell deve ser movido em um movimento contínuo desde o chão até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - sobre a cabeça, o dumbbell deve estar alinhado diretamente com os ombros, quadris e tornozelos. Não será permitido o auxílio do braço/mão como auxílio para levar o dumbbell para cima da cabeça.



## DIA 2

# RIO DE JANEIRO

Sábado, 3 de novembro de 2018

### EVENTO 5 "30-30-30" (200 PONTOS)

Por tempo:

30 Toes to Bar

30 Snatches (115lbs/75lbs)

30-Metros Overhead Walking Lunges (115lbs/75lbs)

*Time cap: 8 minutos*

#### NOTAS

Ao sinal, o atleta deverá ir até a primeira estação para realizar 30 Toes to Bar, em seguida, executa 30 Snatches e por fim, 30-Meter Overhead Walking Lunges.

Os 30-Meter Overhead Walking Lunges serão divididos em 4 segmentos de 7,5 metros. Caso haja quebra do movimento, o atleta deverá retornar atrás da linha de início do segmento.

O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada.

Caso o atleta não termine o evento dentro do *time cap*, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Toes-to-Bar

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

##### Snatches

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).

##### 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 antes da linha de partida antes do atleta inicia os lunges prescritos. Se em algum momento o atleta deixar cair a barra ou levá-lo para o front-rack, o árbitro irá reiniciar do ponto do último lunge bem-sucedido.



# DIA 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 4 de novembro de 2018

### EVENTO 6 "THE JACKED GYMNAST 2.0" (200 PONTOS)

5 Clean & Jerks (165lbs/125lbs)

Unbroken Muscle-Ups

4 Clean & Jerks (185lbs/135lbs)

Unbroken Muscle-Ups

3 Clean & Jerks (205lbs/145lbs)

Unbroken Muscle-Ups

2 Clean & Jerks (225lbs/155lbs)

Unbroken Muscle-Ups

1 Clean & Jerk (245lbs/165lbs)

Unbroken Muscle-Ups

*Time cap: 8 minutos*

#### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig.

Ao sinal, o atleta deverá ir até a barra para realizar a série de 5 Clean & Jerks e depois vai para as argolas para executar Unbroken Muscle-Ups. O atleta poderá fazer quantos Muscle-Ups desejar.

Uma vez que o corpo estiver em suspensão e os pés retornarem ao chão, o atleta deverá seguir para a série de 4 Clean & Jerks. O evento segue padrão até a série de 1 Clean & Jerk.

O resultado será dividido em 2 blocos. A pontuação do Clean & Jerk será a carga em libras e a pontuação dos Unbroken Muscle-Ups será 10x a quantidade executada.

Por exemplo: Se um atleta masculino executar 2 repetições de 225 lbs e totalizar 43 repetições de Muscle-Ups, o resultado será  $225 + 430 = 655$ .

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Clean & Jerk

Este movimento começa com a barra no chão. A posição final do movimento é alcançada com êxito quando o atleta demonstra controle da barra sobre a cabeça em uma posição estendida - a barra deve estar sobre a cabeça, diretamente alinhada com os ombros, quadris e tornozelos.

##### 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. O atleta não pode ajustar a altura dos anéis.



# DIA 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 4 de novembro de 2018

### EVENTO 7 "SHUCK AND SHOOT" (200 PONTOS)

Por tempo:

30 D-Ball Cleans (120lbs/70lbs)

9/6 Rope Climbs (15')

90 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)

*Time cap: 15 minutos*

#### NOTAS

Ao sinal, o atleta deverá ir até a primeira estação para realizar a série de D-Ball Cleans. A cada 15 repetições, o atleta deverá avançar de estação. Após o término, o atleta executa a série de Wall Ball Shots e por fim, executa as repetições de Legless Rope Climb.

O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do time cap, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### D-Ball Cleans

A bola deve começar no chão e chegar a altura dos ombros com o atleta de pé, quadris e joelhos completamente estendidos. A bola deve passar por cima do ombro - e não em torno do exterior do ombro, para a repetição contar.

##### Wall Ball Shots

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

##### Rope Climbs

O atleta sobe a corda para tocar na viga transversal no topo do rig. É permitido usar qualquer método, de sua escolha, para subir e para descer da corda. Pular para iniciar a subida também é permitido.



# DIA 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 2 de novembro de 2018

### AMADOR

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

#### EVENTO 1 "THE RIGHT FOOT" (200 PONTOS)

Três rounds por tempo de:

400 Metros Run

15/10 Strict Pull-Ups

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

*Time cap: 12 minutos*

#### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá correr a distância prescrita. Após a corrida executa a série de Strict Pull-Ups e por fim, os Burpee Box Jump-Overs. Esta sequência segue por mais 2 rounds. A cada round, a caixa deverá ser movida para a estação seguinte.

O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do *time cap*, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Strict 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. Durante a execução do movimento não é permitido qualquer tipo de kipping.

##### 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 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 2 de novembro de 2018

### EVENTO 2 "PISTONS" (100 PONTOS)

Pelo máximo de reps:

45 Segundos de Front Squats (175lbs/125lbs – o barbell é retirado do chão)

*Ajuste a carga, e quando o relógio atingir 2:00, inicie...*

### EVENTO 3 "CHARLIE FOXTROT" (100 PONTOS)

Por tempo:

15 Handstand Push-Ups

15 Clusters (105lbs/75lbs)

20 Handstand Push-Ups

15 Clusters (105lbs/75lbs)

15 Handstand Push-Ups

*Time cap: 8 minutos (6 minutos para o Evento 3)*

### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá ir até a primeira estação, para realizar a série de Front Squats. Squat Clean contará como 1 repetição. Descansa 15 segundos para iniciar o evento 3.

Ao sinal, o atleta deverá executar a os primeiros Handstand Push-Ups. Depois, realiza primeira série de Cluster, volta para o Handstand Push-Up, faz a segunda série de Clusters e por fim, executa a última série de Handstand Push-Ups.

O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do *time cap*, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

### PADRÕES DE MOVIMENTO

#### 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.

#### Clusters

Este movimento começa com a barra no chão, que será 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. O atleta deve passar pelo fundo do agachamento - a dobra dos quadris ultrapassa a parte superior do joelho. Na finalização, a barra deve ser movida também em um movimento contínuo desde o fundo do agachamento até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - sobre a cabeça, a barra deve estar alinhados diretamente com os ombros, quadris e tornozelos.





# DIA 2

## RIO DE JANEIRO

Sábado, 3 de novembro de 2018

### EVENTO 4 "DEVIL'S ROPE" - POWERED BY RX SMART GEAR (200 PONTOS)

Por tempo:

50 Double-Unders (with RX SmartGear Drag Rope)

14 One-Handed Devil's Presses (55lbs/35lbs)

40 Double-Unders (with RX SmartGear Drag Rope)

12 One-Handed Devil's Presses (55lbs/35lbs)

30 Double-Unders (with RX SmartGear Drag Rope)

10 One-Handed Devil's Presses (55lbs/35lbs)

20 Double-Unders (with RX SmartGear Drag Rope)

8 One-Handed Devil's Presses (55lbs/35lbs)

10 Double-Unders (with RX SmartGear Drag Rope)

6 One-Handed Devil's Presses (55lbs/35lbs)

*Time cap: 12 minutos*

#### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá ir até estação da corda para realizar a série de Double-Unders. Após o término, o atleta executa a série de Devil's Presses e assim que finalizar, deverá mover o dumbbell para a próxima estação antes de retornar para a série de Double-Under.

O workout segue neste padrão até completar 6 Devil's Presses. O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do *time cap*, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Double-Unders

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

##### One-Handed Devil's Presses

Na posição inferior, o peito e as coxas do atleta e as cabeças do dumbbell devem tocar simultaneamente o chão. Uma das mãos deve estar na parte metálica do dumbbell o tempo todo, a outra mão deverá estar no chão. O Dumbbell deve ser movido em um movimento contínuo desde o chão até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - sobre a cabeça, o dumbbell deve estar alinhado diretamente com os ombros, quadris e tornozelos. Não será permitido o auxílio do braço/mão como auxílio para levar o dumbbell para cima da cabeça.



# DIA 2

## RIO DE JANEIRO

Sábado, 3 de novembro de 2018

### EVENTO 5 "30-30-30" (200 PONTOS)

Por tempo:

30 Toes to Bar

30 Snatches (95lbs/65lbs)

30-Meter Overhead Walking Lunges (95lbs/65lbs)

*Time cap: 8 minutos*

#### NOTAS

Ao sinal, o atleta deverá ir até a primeira estação para realizar 30 Toes to Bar, em seguida, executa 30 Snatches e por fim, 30-Meter Overhead Walking Lunges.

Os 30-Meter Overhead Walking Lunges serão divididos em 4 segmentos de 7,5 metros. Caso haja quebra do movimento, o atleta deverá retornar atrás da linha de início do segmento.

O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do *time cap*, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Toes-to-Bar

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

##### Snatches

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).

##### 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 antes da linha de partida antes do atleta inicia os lunges prescritos. Se em algum momento o atleta deixar cair a barra ou levá-lo para o front-rack, o árbitro irá reiniciar do ponto do último lunge bem-sucedido.



# DIA 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 4 de novembro de 2018

### EVENTO 6 "THE JACKED GYMNAST 2.0" (200 PONTOS)

5 Clean & Jerks (155/115 lbs)

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

4 Clean & Jerks (165/125 lbs)

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

3 Clean & Jerks (185/135 lbs)

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

2 Clean & Jerks (205/145 lbs)

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

1 Clean & Jerk (225/155 lbs)

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

*Time cap: 8 minutos*

#### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá ir até a barra para realizar a série de 5 Clean & Jerks e depois vai para o rig para executar Unbroken Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups. O atleta poderá fazer quantos Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups desejar.

Uma vez que o corpo estiver em suspensão e os pés retornarem ao chão, o atleta deverá seguir para a série de 4 Clean & Jerks. O evento segue padrão até a série de 1 Clean & Jerk.

O resultado será dividido em 2 blocos. A pontuação do Clean & Jerk será a carga em libras e a pontuação dos Unbroken Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups será 10x a quantidade executada. Por exemplo: Se um atleta masculino executar 2 repetições de 205 lbs e totalizar 43 repetições de Bar Muscle-Ups, o resultado será  $205 + 430 = 635$ .

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Clean & Jerk

Este movimento começa com a barra no chão. A posição final do movimento é alcançada com êxito quando o atleta demonstra controle da barra sobre a cabeça em

uma posição estendida - a barra deve estar sobre a cabeça, diretamente alinhada com os ombros, quadris e tornozelos.

##### 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 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 4 de novembro de 2018

### EVENTO 7 "SHUCK AND SHOOT" (200 PONTOS)

Por tempo:

20 D-Ball Cleans (120lbs/70lbs)

9/6 Rope Climbs (15')

90 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)

*Time cap: 15 minutos*

#### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá ir até a primeira estação para realizar a série de D-Ball Cleans. A cada 10 repetições, o atleta deverá avançar de estação. Após o término, o atleta executa as repetições de Rope Climb e por fim, executa a série de Wall Ball Shots.

O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do Time Cap, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### D-Ball Cleans

A bola deve começar no chão e chegar a altura dos ombros com o atleta de pé, quadris e joelhos completamente estendidos. A bola deve passar por cima do ombro - e não em torno do exterior do ombro, para a repetição contar.

##### Wall Ball Shots

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

##### Rope Climbs

O atleta sobe a corda para tocar na viga transversal no topo do rig. É permitido usar qualquer método, de sua escolha, para subir e para descer da corda. Pular para iniciar a subida também é permitido.



# DIA 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 2 de novembro de 2018

### MASTERS 40+

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

#### EVENTO 1 "THE RIGHT FOOT" (200 PONTOS)

Três rounds por tempo de:

400 Metros Run

15/10 Strict Pull-Ups

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

*Time cap: 12 minutos*

#### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá correr a distância prescrita. Após a corrida executa a série de Strict Pull-Ups e por fim, os Burpee Box Jump-Overs. Esta sequência segue por mais 2 rounds. A cada round, a caixa deverá ser movida para a estação seguinte.

O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do *time cap*, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Strict 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. Durante a execução do movimento não é permitido qualquer tipo de kipping.

##### 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 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 2 de novembro de 2018

### EVENTO 2 "PISTONS" (100 PONTOS)

Pelo máximo de reps:

45 Segundos de Front Squats (175lbs/125lbs – o barbell é retirado do chão)

*Descanse por 15 segundos, e quando o relógio atingir 1:00, inicie...*

### EVENTO 3 "CHARLIE FOXTROT" (100 PONTOS)

Por tempo:

15 Handstand Push-Ups

15 Dumbbell "Clusters" (35lbs/20lbs)

20 Handstand Push-Ups

15 Dumbbell "Clusters" (35lbs/20lbs)

15 Handstand Push-Ups

*Time cap: 7 minutos (6 minutos para o Evento 3)*

### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá ir até a primeira estação, para realizar a série de Front Squats. Squat Clean contará como 1 repetição. Descansa 15 segundos para iniciar o evento 3.

Ao sinal, o atleta deverá executar a os primeiros Handstand Push-Ups. Depois, realiza primeira série de Dumbbell "Cluster", volta para o Handstand Push-Up, faz a segunda série de Dumbbell "Clusters" e por fim, executa a última série de Handstand Push-Ups.

O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do *time cap*, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

### PADRÕES DE MOVIMENTO

#### 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.

#### Dumbbell "Clusters"

Este movimento começa com os dumbbells no chão. Os dumbbells devem ser movidos em um movimento contínuo do piso à uma posição de sustentação de front-rack com os cotovelos do atleta a frente da linha da vertical da parte metálica do dumbbell, com a cabeça do dumbbell 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. Na finalização, os Dumbbells devem ser movidos em um movimento contínuo desde o fundo do agachamento até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - sobre a cabeça, os dumbbells devem estar alinhados diretamente com os ombros, quadris e tornozelos.



## DIA 2

# RIO DE JANEIRO

Sábado, 3 de novembro de 2018

### EVENTO 4 "DEVIL'S ROPE" - POWERED BY RX SMART GEAR (200 PONTOS)

Por tempo:

50 Double-Unders (with RX SmartGear Drag Rope)

14 One-Handed Devil's Presses (55lbs/35lbs)

40 Double-Unders (with RX SmartGear Drag Rope)

12 One-Handed Devil's Presses (55lbs/35lbs)

30 Double-Unders (with RX SmartGear Drag Rope)

10 One-Handed Devil's Presses (55lbs/35lbs)

20 Double-Unders (with RX SmartGear Drag Rope)

8 One-Handed Devil's Presses (55lbs/35lbs)

10 Double-Unders (with RX SmartGear Drag Rope)

6 One-Handed Devil's Presses (55lbs/35lbs)

*Time cap: 12 minutos*

#### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá ir até estação da corda para realizar a série de Double-Unders. Após o término, o atleta executa a série de Devil's Presses e assim que finalizar, deverá mover o dumbbell para a próxima estação antes de retornar para a série de Double-Under.

O workout segue neste padrão até completar 6 Devil's Presses. O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do *time cap*, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Double-Unders

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

##### One-Handed Devil's Presses

Na posição inferior, o peito e as coxas do atleta e as cabeças do dumbbell devem tocar simultaneamente o chão. Uma das mãos deve estar na parte metálica do dumbbell o tempo todo, a outra mão deverá estar no chão. O Dumbbell deve ser movido em um movimento contínuo desde o chão até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - sobre a cabeça, o dumbbell deve estar alinhado diretamente com os ombros, quadris e tornozelos. Não será permitido o auxílio do braço/mão como auxílio para levar o dumbbell para cima da cabeça.



# DIA 2

## RIO DE JANEIRO

Sábado, 3 de novembro de 2018

### EVENTO 5 "30-30-30" (200 PONTOS)

Por tempo:

30 Toes to Bar

30 Snatches (95lbs/65lbs)

30-Meter Overhead Walking Lunges (95lbs/65lbs)

*Time cap: 8 minutos*

#### NOTAS

Ao sinal, o atleta deverá ir até a primeira estação para realizar 30 Toes to Bar, em seguida, executa 30 Snatches e por fim, 30-Meter Overhead Walking Lunges.

Os 30-Meter Overhead Walking Lunges serão divididos em 4 segmentos de 7,5 metros. Caso haja quebra do movimento, o atleta deverá retornar atrás da linha de início do segmento.

O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do *time cap*, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Toes-to-Bar

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

##### Snatches

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).

##### 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 antes da linha de partida antes do atleta inicia os lunges prescritos. Se em algum momento o atleta deixar cair a barra ou levá-lo para o front-rack, o árbitro irá reiniciar do ponto do último lunge bem-sucedido.





# DIA 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 4 de novembro de 2018

### EVENTO 6 "THE JACKED GYMNAST 2.0" (200 PONTOS)

5 Clean & Jerks (155/115 lbs)

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

4 Clean & Jerks (165/125 lbs)

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

3 Clean & Jerks (185/135 lbs)

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

2 Clean & Jerks (205/145 lbs)

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

1 Clean & Jerk (225/155 lbs)

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

*Time cap: 8 minutos*

#### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá ir até a barra para realizar a série de 5 Clean & Jerks e depois vai para o rig para executar Unbroken Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups. O atleta poderá fazer quantos Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups desejar.

Uma vez que o corpo estiver em suspensão e os pés retornarem ao chão, o atleta deverá seguir para a série de 4 Clean & Jerks. O evento segue padrão até a série de 1 Clean & Jerk.

O resultado será dividido em 2 blocos. A pontuação do Clean & Jerk será a carga em libras e a pontuação dos Unbroken Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups será 10x a quantidade executada. Por exemplo: Se um atleta masculino executar 2 repetições de 205 lbs e totalizar 43 repetições de Bar Muscle-Ups, o resultado será  $205 + 430 = 635$ .

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Clean & Jerk

Este movimento começa com a barra no chão. A posição final do movimento é alcançada com êxito quando o atleta demonstra controle da barra sobre a cabeça em

uma posição estendida - a barra deve estar sobre a cabeça, diretamente alinhada com os ombros, quadris e tornozelos.

##### 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 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 4 de novembro de 2018

### EVENTO 7 "SHUCK AND SHOOT" (200 PONTOS)

Por tempo:

20 D-Ball Cleans (120lbs/70lbs)

9/6 Rope Climbs (15')

90 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)

*Time cap: 15 minutos*

#### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá ir até a primeira estação para realizar a série de D-Ball Cleans. A cada 10 repetições, o atleta deverá avançar de estação. Após o término, o atleta executa as repetições de Rope Climb e por fim, executa a série de Wall Ball Shots.

O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do Time Cap, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### D-Ball Cleans

A bola deve começar no chão e chegar a altura dos ombros com o atleta de pé, quadris e joelhos completamente estendidos. A bola deve passar por cima do ombro - e não em torno do exterior do ombro, para a repetição contar.

##### Wall Ball Shots

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

##### Rope Climbs

O atleta sobe a corda para tocar na viga transversal no topo do rig. É permitido usar qualquer método, de sua escolha, para subir e para descer da corda. Pular para iniciar a subida também é permitido.



# DIA 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 2 de novembro de 2018

### SCALED

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

#### EVENTO 1 "THE RIGHT FOOT" (200 PONTOS)

Três rounds por tempo de:

400 Meter Run

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

*Time cap: 12 minutos*

#### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá correr a distância prescrita. Após a corrida executa a série de Burpee Box Jump-Overs. Esta sequência segue por mais dois rounds.

A cada round, a caixa deverá ser movida para a estação seguinte. O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do Time Cap, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Burpee Box Jump-Overs

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



# DIA 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 2 de novembro de 2018

### EVENTO 2 "PISTONS" (100 PONTOS)

Pelo máximo de reps:

45 Seconds of Front Squats (155/105 lbs – barbell taken from the floor)

*Ajuste a carga, e quando o relógio atingir 2:00, inicie...*

### EVENTO 3 "CHARLIE FOXTROT" (100 PONTOS)

Por tempo:

15 Overhead Squats (95lbs/65lbs)

15 Clusters (95lbs/65lbs)

20 Overhead Squats (95lbs/65lbs)

15 Clusters (95lbs/65lbs)

15 Overhead Squats (95lbs/65lbs)

*Time cap: 8 minutos (6 minutos para o Evento 3)*

### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá ir até a primeira estação, para realizar a série de Front Squats. Squat Clean contará como 1 repetição. Descansa 15 segundos para iniciar o evento 3.

Ao sinal, o atleta deverá executar a os primeiros Overhead Squats. Depois, realiza primeira série de Clusters, volta para o Overhead Squat, faz a segunda série de Clusters e por fim, executa a última série de Overhead Squats.

O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do *time cap*, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

### PADRÕES DE MOVIMENTO

#### Overhead Squats

Na momento 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, o atleta deve demonstrar o controle da barra diretamente

alinhada sobre os ombros, quadris e tornozelos com os quadris, joelhos e cotovelos completamente estendidos. Quando retirar a barra do chão, os atletas podem tanto receber a barra na posição de agachamento 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 ultrapasse a parte superior do joelho entre o início e o final da repetição.

#### Clusters

Este movimento começa com a barra no chão, que será 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. O atleta deve passar pelo fundo do agachamento - a dobra dos quadris ultrapassa a parte superior do joelho. Na finalização, a barra deve ser movida também em um movimento contínuo desde o fundo do agachamento até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - sobre a cabeça, a barra deve estar alinhados diretamente com os ombros, quadris e tornozelos.



## DIA 2

# RIO DE JANEIRO

Sábado, 3 de novembro de 2018

### EVENTO 4 "DEVIL'S ROPE" - POWERED BY RX SMART GEAR (200 PONTOS)

Por tempo:

70 Double-Unders

8 One-Handed Devil's Presses (35lbs/20lbs)

60 Double-Unders

8 One-Handed Devil's Presses (35lbs/20lbs)

50 Double-Unders

8 One-Handed Devil's Presses (35lbs/20lbs)

40 Double-Unders

8 One-Handed Devil's Presses (35lbs/20lbs)

30 Double-Unders

8 One-Handed Devil's Presses (35lbs/20lbs)

*Time cap: 12 minutos*

#### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá ir até estação da corda para realizar a série de Double-Unders. Após o término, o atleta executa a série de Devil's Presses e assim que finalizar, deverá mover o dumbbell para a próxima estação antes de retornar para a série de Double-Under.

O workout segue neste padrão até completar os últimos 8 Devil's Presses. O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do *time cap*, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Double-Unders

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

##### One-Handed Devil's Presses

Na posição inferior, o peito e as coxas do atleta e as cabeças do dumbbell devem tocar simultaneamente o chão. Uma das mãos deve estar na parte metálica do dumbbell o tempo todo, a outra mão deverá estar no chão. O Dumbbell deve ser movido em um movimento contínuo desde o chão até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - sobre a cabeça, o dumbbell deve estar alinhado diretamente com os ombros, quadris e tornozelos. Não será permitido o auxílio do braço/mão como auxílio para levar o dumbbell para cima da cabeça.



## DIA 2

# RIO DE JANEIRO

Sábado, 3 de novembro de 2018

### EVENTO 5 "30-30-30" (200 PONTOS)

Por tempo:

30 Toes to Bar

45 Snatches (75lbs/55lbs)

30-Metros Front-Rack Walking Lunges (75lbs/55lbs)

*Time cap: 8 minutos*

#### NOTAS

Ao sinal, o atleta deverá ir até a primeira estação para realizar 30 Toes to Bar, em seguida, executa 45 Snatches e por fim, 30-Metros Front-Rack Walking Lunges.

Os 30-Metros Front-Rack Walking Lunges serão divididos em 4 segmentos de 7,5 metros. Caso haja quebra do movimento, o atleta deverá retornar atrás da linha de início do segmento.

O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do *time cap*, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Toes-to-Bar

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

##### Snatches

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).

##### Front-Rack Walking Lunges

Atleta deve segurar a barra sobre os ombros 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 antes da linha de partida para que o atleta inicie 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

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 4 de novembro de 2018

### EVENTO 6 "THE JACKED GYMNAST 2.0" (200 PONTOS)

5 Clean & Jerks (135lbs/95lbs)  
Unbroken Pull-Ups  
4 Clean & Jerks (155lbs/105lbs)  
Unbroken Pull-Ups  
3 Clean & Jerks (165lbs/115lbs)  
Unbroken Pull-Ups  
2 Clean & Jerks (175lbs/125lbs)  
Unbroken Pull-Ups  
1 Clean & Jerk (185lbs/135lbs)  
Unbroken Pull-Ups  
*Time cap: 8 minutos*

#### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá ir até a barra para realizar a série de 5 Clean & Jerks e depois vai para o rig para executar os Pull-Ups. O atleta poderá fazer quantos Pull-Ups conseguir.

Uma vez que o corpo estiver em suspensão e os pés retornarem ao chão, o atleta deverá seguir para a série de 4 Clean & Jerks. O evento segue padrão até a série de 1 Clean & Jerk.

O resultado será dividido em 2 blocos. A pontuação do Clean & Jerk será a carga em libras e a pontuação dos Unbroken Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups será 10x a quantidade executada. Por exemplo: Se um atleta masculino executar 2 repetições de 205 lbs e totalizar 43 repetições de Bar Muscle-Ups, o resultado será  $205 + 430 = 635$ .

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Clean & Jerk

Este movimento começa com a barra no chão. A posição final do movimento é alcançada com êxito quando o atleta demonstra controle da barra sobre a cabeça em uma posição estendida - a barra deve estar sobre a cabeça, diretamente alinhada com os ombros, quadris e tornozelos.

##### Pull-Ups

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



# DIA 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 4 de novembro de 2018

### EVENTO 7 "SHUCK AND SHOOT" (200 PONTOS)

Por tempo:

30 D-Ball Cleans (70lbs/30lbs)

3/2 Rope Climbs (15')

75 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)

*Time cap: 12 minutos*

#### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá ir até a primeira estação para realizar a série de D-Ball Cleans. A cada 10 repetições, o atleta deverá avançar de estação. Após o término, o atleta executa as repetições de Rope Climb e por fim, executa a série de Wall Ball Shots.

O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do Time Cap, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### D-Ball Cleans

A bola deve começar no chão e chegar a altura dos ombros com o atleta de pé, quadris e joelhos completamente estendidos. A bola deve passar por cima do ombro - e não em torno do exterior do ombro, para a repetição contar.

##### Wall Ball Shots

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

##### Rope Climbs

O atleta sobe a corda para tocar na viga transversal no topo do rig. É permitido usar qualquer método, de sua escolha, para subir e para descer da corda. Pular para iniciar a subida também é permitido.





# DIA 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 2 de novembro de 2018

### TEENS

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

#### EVENTO 1 "THE RIGHT FOOT" (200 PONTOS)

Três rounds por tempo de:

400 Meter Run

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

*Time cap: 12 minutos*

#### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá correr a distância prescrita. Após a corrida executa a série de Burpee Box Jump-Overs. Esta sequência segue por mais dois rounds.

A cada round, a caixa deverá ser movida para a estação seguinte. O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do Time Cap, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Burpee Box Jump-Overs

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



# DIA 1

## RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 2 de novembro de 2018

### EVENTO 2 "PISTONS" (100 PONTOS)

Pelo máximo de reps:

45 Seconds of Front Squats (155/105 lbs – barbell taken from the floor)

*Descanse por 15 segundos, e quando o relógio atingir 1:00, inicie...*

### EVENTO 3 "CHARLIE FOXTROT" (100 PONTOS)

Por tempo:

15 Handstand Push-Ups

15 Dumbbell "Clusters" (35lbs/20lbs)

20 Handstand Push-Ups

15 Dumbbell "Clusters" (35lbs/20lbs)

15 Handstand Push-Ups

*Time cap: 7 minutos (6 minutos para o Evento 3)*

### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá ir até a primeira estação, para realizar a série de Front Squats. Squat Clean contará como 1 repetição. Descansa 15 segundos para iniciar o evento 3.

Ao sinal, o atleta deverá executar a os primeiros Handstand Push-Ups. Depois, realiza primeira série de Dumbbell "Cluster", volta para o Handstand Push-Up, faz a segunda série de Dumbbell "Clusters" e por fim, executa a última série de Handstand Push-Ups.

O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do *time cap*, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

### PADRÕES DE MOVIMENTO

#### 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.

#### Dumbbell "Clusters"

Este movimento começa com os dumbbells no chão. Os dumbbells devem ser movidos em um movimento contínuo do piso à uma posição de sustentação de front-rack com os cotovelos do atleta a frente da linha da vertical da parte metálica do dumbbell, com a cabeça do dumbbell 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. Na finalização, os Dumbbells devem ser movidos em um movimento contínuo desde o fundo do agachamento até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - sobre a cabeça, os dumbbells devem estar alinhados diretamente com os ombros, quadris e tornozelos.



## DIA 2

# RIO DE JANEIRO

Sábado, 3 de novembro de 2018

### EVENTO 4 "DEVIL'S ROPE" - POWERED BY RX SMART GEAR (200 PONTOS)

Por tempo:

70 Double-Unders

8 One-Handed Devil's Presses (35lbs/20lbs)

60 Double-Unders

8 One-Handed Devil's Presses (35lbs/20lbs)

50 Double-Unders

8 One-Handed Devil's Presses (35lbs/20lbs)

40 Double-Unders

8 One-Handed Devil's Presses (35lbs/20lbs)

30 Double-Unders

8 One-Handed Devil's Presses (35lbs/20lbs)

*Time cap: 12 minutos*

#### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá ir até estação da corda para realizar a série de Double-Unders. Após o término, o atleta executa a série de Devil's Presses e assim que finalizar, deverá mover o dumbbell para a próxima estação antes de retornar para a série de Double-Under.

O workout segue neste padrão até completar os últimos 8 Devil's Presses. O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do *time cap*, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Double-Unders

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

##### One-Handed Devil's Presses

Na posição inferior, o peito e as coxas do atleta e as cabeças do dumbbell devem tocar simultaneamente o chão. Uma das mãos deve estar na parte metálica do dumbbell o tempo todo, a outra mão deverá estar no chão. O Dumbbell deve ser movido em um movimento contínuo desde o chão até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - sobre a cabeça, o dumbbell deve estar alinhado diretamente com os ombros, quadris e tornozelos. Não será permitido o auxílio do braço/mão como auxílio para levar o dumbbell para cima da cabeça.



# DIA 2

## RIO DE JANEIRO

Sábado, 3 de novembro de 2018

### EVENTO 5 "30-30-30" (200 PONTOS)

Por tempo:

30 Toes to Bar

45 Snatches (75lbs/55lbs)

30-Metros Overhead Walking Lunges (75lbs/55lbs)

*Time cap: 8 minutos*

#### NOTAS

Ao sinal, o atleta deverá ir até a primeira estação para realizar 30 Toes to Bar, em seguida, executa 45 Snatches e por fim, 30-Metros Front-Rack Walking Lunges.

Os 30-Metros Front-Rack Walking Lunges serão divididos em 4 segmentos de 7,5 metros. Caso haja quebra do movimento, o atleta deverá retornar atrás da linha de início do segmento.

O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do *time cap*, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Toes-to-Bar

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

##### Snatches

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).

##### 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 antes da linha de partida antes do atleta inicia os lunges prescritos. Se em algum momento o atleta deixar cair a barra ou levá-lo para o front-rack, o árbitro irá reiniciar do ponto do último lunge bem-sucedido.



# DIA 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 4 de novembro de 2018

### EVENTO 6 "THE JACKED GYMNAST 2.0" (200 PONTOS)

5 Clean & Jerks (135lbs/95lbs)  
Unbroken Pull-Ups  
4 Clean & Jerks (155lbs/105lbs)  
Unbroken Pull-Ups  
3 Clean & Jerks (165lbs/115lbs)  
Unbroken Pull-Ups  
2 Clean & Jerks (175lbs/125lbs)  
Unbroken Pull-Ups  
1 Clean & Jerk (185lbs/135lbs)  
Unbroken Pull-Ups  
*Time cap: 8 minutos*

#### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá ir até a barra para realizar a série de 5 Clean & Jerks e depois vai para o rig para executar os Pull-Ups. O atleta poderá fazer quantos Pull-Ups conseguir.

Uma vez que o corpo estiver em suspensão e os pés retornarem ao chão, o atleta deverá seguir para a série de 4 Clean & Jerks. O evento segue padrão até a série de 1 Clean & Jerk.

O resultado será dividido em 2 blocos. A pontuação do Clean & Jerk será a carga em libras e a pontuação dos Unbroken Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Ups será 10x a quantidade executada. Por exemplo: Se um atleta masculino executar 2 repetições de 205 lbs e totalizar 43 repetições de Bar Muscle-Ups, o resultado será  $205 + 430 = 635$ .

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### Clean & Jerk

Este movimento começa com a barra no chão. A posição final do movimento é alcançada com êxito quando o atleta demonstra controle da barra sobre a cabeça em uma posição estendida - a barra deve estar sobre a cabeça, diretamente alinhada com os ombros, quadris e tornozelos.

##### Pull-Ups

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



# DIA 3

## RIO DE JANEIRO

Domingo, 4 de novembro de 2018

### EVENTO 7 "SHUCK AND SHOOT" (200 PONTOS)

Por tempo:

30 D-Ball Cleans (70lbs/30lbs)

5/3 Rope Climbs (15')

75 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)

*Time cap: 12 minutos*

#### NOTAS

O atleta inicia o workout atrás do rig. Ao sinal, o atleta deverá ir até a primeira estação para realizar a série de D-Ball Cleans. A cada 10 repetições, o atleta deverá avançar de estação. Após o término, o atleta executa as repetições de Rope Climb e por fim, executa a série de Wall Ball Shots.

O tempo será marcado quando o atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o atleta não termine o evento dentro do Time Cap, o resultado será a quantidade de repetições executadas.

#### PADRÕES DE MOVIMENTO

##### D-Ball Cleans

A bola deve começar no chão e chegar a altura dos ombros com o atleta de pé, quadris e joelhos completamente estendidos. A bola deve passar por cima do ombro - e não em torno do exterior do ombro, para a repetição contar.

##### Wall Ball Shots

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

##### Rope Climbs

O atleta sobe a corda para tocar na viga transversal no topo do rig. É permitido usar qualquer método, de sua escolha, para subir e para descer da corda. Pular para iniciar a subida também é permitido.