



DIA 1

RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 2 de novembro de 2018

QUARTETO AVANÇADO

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

EVENTO 1 "THE RIGHT FOOT"

Dois rounds por tempo de:

800 Metros Run (homens correm juntos)

Enquanto as mulheres executam...

35 Burpee Box Jump-Overs (20")

35 Chest-to-Bar Pull-Ups

800 Meter Run (mulheres correm juntas)

Enquanto os homens executam...

45 Burpee Box Jump-Overs (24")

45 Chest-to-Bar Pull-Ups

Time cap: 20 minutos

NOTAS

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, os homens deverão correr juntos a distância prescrita enquanto as mulheres executam a série de Burpee Box Jump-Overs e depois Chest-to-Bar Pull-Ups. Na segunda parte, as mulheres deverão correr juntas enquanto os homens fazem Burpee Box Jump-Overs e depois Chest-to-Bar Pull-Ups. A dupla que terminar seus movimentos primeiro, deverá aguardar a outra dupla atrás do rig. Toda transição de atletas deverá ser feita atrás do rig. O tempo será marcado quando o último atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o time 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 pouse 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 #1"

Por tempo, as atletas mulheres executarão:

30 Front Squats (125lbs)

Quando o relógio atingir 3:00...

EVENTO 3 "PISTONS #2"

Por tempo, os atletas homens executarão:

30 Fat Bar Front Squats (180 lbs)

Quando o relógio atingir 6:00...

EVENTO 4 - PAR 1 "CHARLIE FOXTROT #1"

Por tempo, em pares homem/mulher:

15-Metros One-Handed Overhead Walking Lunges (55lbs/35lbs) (cada um da dupla)

20 Synchronized Thrusters* (110lbs/85lbs)

30 Strict Handstand Push-Ups (enquanto o parceiro segura na barra de pull-ups)

15-Metros One-Handed Overhead Walking Lunges (55lbs/35lbs)

Quando o relógio atingir 12:00...

EVENTO 5 - PAR 2 "CHARLIE FOXTROT #2"

Por tempo, em pares homem/mulher:

15-Metros Handstand Walk (cada um da dupla)

20 Synchronized Thrusters* (110lbs/85lbs)

30 Strict Handstand Push-Ups (enquanto o parceiro segura na barra de pull-ups)

15-Metros Handstand Walk (cada um da dupla)

Time cap: 18 minutos

**Os homens utilizarão uma Fat Bar e as mulheres utilizarão uma Compact Bar.*

NOTAS

EVENTOS 2 E 3

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, as mulheres deverão executar a quantidade prescrita de Front Squats com a barra saindo do chão. Assim que o relógio atingir 3 minutos, os homens deverão executar a quantidade prescrita de Fat Bar Front Squats com a barra saindo do chão. Toda transição de atletas deverá ser feita atrás do rig. O tempo de cada workout será marcado quando o último atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada.

Caso o time não termine os eventos dentro do Time Cap, o resultado será a quantidade de repetições executadas. Para iniciar os eventos 4 e 5, os atletas deverão voltar para atrás do rig.

EVENTOS 4 E 5

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, a primeira dupla, homem e mulher, deverá percorrer a distância prescrita em One-Handed Overhead Walking Lunges. Em seguida, a dupla deverá fazer os Synchronized Thrusters, depois irão realizar os Strict Handstand Push-Ups enquanto o parceiro segura na barra de pull-ups e por fim, farão novamente os One-Handed Overhead Walking Lunges. Assim que o relógio atingir 12:00, a mesma sequência deverá ser repetida para a segunda dupla, porém no lugar dos One-Handed Overhead Walking Lunges, deverão executar Handstand Walk. Os 15-Meter Handstand Walk e One-Handed Overhead Walking Lunges serão divididos em 5 segmentos de 3 metros. Caso haja



DIA 1

RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 2 de novembro de 2018

quebra do movimento, o atleta deverá retornar atrás da linha de início do segmento.

Os atletas não poderão fazer os Handstand Walk ou One-Handed Overhead Walking Lunges juntos. A troca de atletas dentro da dupla deverá ser feita respeitando a área de transição. Assim que a primeira dupla concluir as atividades, deverá correr para a linha de chegada, para liberar a segunda dupla.

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

PADRÕES DE MOVIMENTO

One-Handed Overhead Walking Lunges

Atleta deve segurar o dumbbell 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 iniciar os lunges prescritos. Se em algum momento o atleta deixar cair o dumbbell ou levá-lo para o front-rack, o árbitro irá reiniciar do ponto do último lunge bem-sucedido.

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.

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

EVENTOS 6, 7, 8 E 9 "DEVIL'S ROPE" – POWERED BY RX SMART GEAR

EVENTO 6 – INTEGRANTE MASCULINO 1

Por tempo:

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

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

40 Double-Unders

Quando o relógio atingir 4:00...

EVENTO 7 – INTEGRANTE FEMININO 1

Por tempo:

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

18 One-Handed Devil's Presses (20 lbs)

50 Double-Unders

Quando o relógio atingir 8:00...

EVENTO 8 – INTEGRANTE MASCULINO 2

Por tempo:

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

16 One-Handed Devil's Presses (35 lbs)

60 Double-Unders

Quando o relógio atingir 12:00...

EVENTO 9 – INTEGRANTE FEMININO 2

Por tempo:

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

14 One-Handed Devil's Presses (20 lbs)

70 Double-Unders

Time cap: 16 minutos

NOTAS

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, o primeiro atleta terá 4 minutos para executar a sequência de Double-Unders, Devil's Presses e Double-Unders. A estrutura da prova se mantém para os próximos atletas, porém, aumentando as repetições de Double-Under e diminuindo as repetições de Devil's Press. A sequência de atletas deverá ser respeitada. Homem, Mulher, Homem e Mulher.

O tempo de cada workout 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.



DIA 2

RIO DE JANEIRO

Sábado, 3 de novembro de 2018

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 10 "60-90"

Por tempo, os pares femininos completarão:

60 Snatches (65 lbs)

60 Toes to Bars (enquanto um integrante segura o barbell sobre a cabeça)

Imediatamente após...

Por tempo, os pares masculinos completarão:

60 Snatches (95 lbs)

60 Toes to Bars (enquanto um integrante segura o barbell sobre a cabeça)

Time cap: 15 minutos

NOTAS

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, as mulheres deverão executar a sequência de Snatches e seguido de Toes to Bar, enquanto a outra atleta segura a barra sobre a cabeça. Assim que as atletas finalizarem, deverão correr para a linha de chegada e imediatamente depois os homens deverão realizar a mesma sequência.

A troca de atletas dentro da dupla é livre, porém toda transição deverá ser feita atrás do rig.

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

PADRÕES DE MOVIMENTO

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).

Toes-to-Bar

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



DIA 3

RIO DE JANEIRO

Domingo, 4 de novembro de 2018

EVENTOS 11, 12 E 13 "THE JACKED GYMNAST 2.0"

EVENTO 11 "THE JACKED GYMNAST 2.0 #1"

Em 6 minutos, as atletas mulheres deverão estabelecer a 1-RM Clean & Jerk

Quando o relógio atingir 6:00...

EVENTO 12 "THE JACKED GYMNAST 2.0 #2"

In 6 minutes, male athletes must establish a 1-RM Clean & Jerk

Quando o relógio atingir 12:00...

EVENTO 13 "THE JACKED GYMNAST 2.0 #3"

O time deverá completar quantas reps forem possíveis em 6 minutos de:

Muscle-Ups

Time cap: 18 minutos

NOTAS

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, as mulheres terão 6 minutos para encontrar 1-RM Clean & Jerk. Quanto o relógio atingir 6:00, os homens também terão 6 minutos para encontrar 1-RM Clean & Jerk. Por fim, quanto o relógio atingir 12:00, o time inteiro terá 6 minutos para executar a maior quantidade de Muscle-Ups possível.

Nos eventos de RM, o peso da barra não poderá ser diminuído. Apenas a dupla que está na arena poderá realizar a montagem da barra. Enquanto um atleta estiver realizando o levantamento, o outro deverá aguardar na área de transição. O uso da presilha é obrigatório em todos os levantamentos.

O resultado das provas de RM será a soma das maiores cargas levantadas por cada dupla. O resultado da prova 8 será a quantidade de repetições executadas.

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 calcanhais 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 13 "SHUCK AND SHOOT"

Por tempo:

9 Rope Climbs (15')

75 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)

25 D-Ball Cleans (120 lbs) enquanto um integrante segura a Fat Bar (160 lb) em Deadlift Hold

Imediatamente após...

9 Rope Climbs (15')

75 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)

25 D-Ball Cleans (70 lbs) enquanto um integrante segura a Fat Bar (230 lb) em Deadlift Hold

Time cap: 20 minutos

NOTAS

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, os atletas deverão executar a quantidade prescritas de Rope Climbs, seguir para a série de Wall Ball Shots, e em dupla, realizar D-Ball Cleans enquanto outro atleta mantém a Fat Bar na posição final de Deadlift.

Para a segunda parte do workout, a sequencia se mantém, porém, o peso dos D-Ball Cleans diminui e a barra do Deadlift Hold aumenta. A troca de atletas é livre, porém toda transição deverá ser feita atrás do rig.

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

PADRÕES DE MOVIMENTO

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.

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.

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.



DAY 1

RIO DE JANEIRO

Friday, November 2nd, 2018

QUARTETO AVANÇADO

ALL EVENTS BY SÉRGIO ALCÂNTARA AND CJ MARTIN

EVENT 1 "THE RIGHT FOOT"

Two rounds for time of:

800 Meter Run (Males running together)

While the females perform...

35 Burpee Box Jump-Overs (20")

35 Chest-to-Bar Pull-Ups

800 Meter Run (Females running together)

While the males perform...

45 Burpee Box Jump-Overs (24")

45 Chest-to-Bar Pull-Ups

Time cap: 20 minutes

NOTES

This event begins with teams on their starting mat at the center of the arena. At 3,2,1,Go! the team's male athletes will run on the designated path toward the arena exit and out for the 800 meter run holding their team's rope. One female athlete will advance forward to begin performing burpee box jump-overs, while the other will remain on the starting mat. The female athletes may partition the repetitions however they would like, but only one athlete at a time may be forward of the starting mat, and all transitions must take place by tagging in the new team member on the starting mat. After the female athletes have performed their 35 burpee box jump-overs, they will move forward to their rig to begin completing their 35 chest-to-bar pull-ups. Once the female athletes have completed their chest-to-bar pull-ups, they will wait on the mat for their male teammates.

Upon returning to the arena after the run, the male athletes must follow the designated path back to their starting mat, where they will pass off the rope to the female athletes, who will then begin their 800 meter run, and the males will begin working on the burpee box jump-overs and chest-to-bar pull-ups in the same manner.

Athletes will repeat in this fashion until they have successfully completed two rounds. Event 1 is completed when all work has been completed and all four teammates reach the starting/finishing mat to complete their second 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



DAY 1

RIO DE JANEIRO

Friday, November 2nd, 2018

be performed lateral to the box so long as the above standards are met. A repetition is complete every time the athlete lands on the opposite side of the box from where the burpee was performed.



DAY 1

RIO DE JANEIRO

Friday, November 2nd, 2018

EVENT 2 "PISTONS #1"

Female athletes will perform the following, for time:

30 Front Squats (125lbs)

When the running clock reaches 3:00...

EVENT 3 "PISTONS #2"

Male athletes will perform the following, for time:

30 Fat Bar Front Squats (180 lbs)

When the running clock reaches 6:00...

EVENT 4 – PAIR 1 "CHARLIE FOXTROT #1"

In male/female pairs, for time:

15-Meters One-Handed Overhead Walking Lunges (55lbs/35lbs) (each)

20 Synchronized Thrusters* (110lbs/85lbs)

30 Strict Handstand Push-Ups (while partner hangs from pull-up bar)

15-Meters One-Handed Overhead Walking Lunges (55lbs/35lbs)

When the running clock reaches 12:00...

EVENT 5 – PAIR 2 "CHARLIE FOXTROT #2"

In male/female pairs, for time:

15-Meters Handstand Walk (each)

20 Synchronized Thrusters* (110lbs/85lbs)

30 Strict Handstand Push-Ups (while partner hangs from pull-up bar)

15-Meters Handstand Walk (cada um da dupla)

Time cap: 18 minutes

NOTES

EVENTS 2 & 3

This event begins with the athletes on a starting mat at the center of the arena. At 3,2,1,Go! the first female teammate will step forward to pick up their barbell – which will be placed immediately in front of their starting mat – to begin the team's front squats. Teammates may partition the repetitions however they would like, but all transitions must take place by tagging in the new team member on the starting mat. Only one athlete may be forward of the starting mat at any time, which means that all athletes are responsible for getting the barbell from the floor to the front-rack position on their own. 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.

Upon completing the assigned 30 front squats, the female athletes may then load the barbell for the male athletes, who will begin their event when the running clock reaches 3:00. If the female athletes fail to finish their 30 front squats before 3:00, they will be credited with the number of repetitions completed, and must come off the floor when the running clock reaches 3:00. When the clock reaches 3:00, all female athletes must be off the floor, and one male athlete may advance forward of the starting mat. If the barbell has not yet been loaded to the correct male weight, the male athletes will be responsible for loading the barbell to that weight before starting their 30 front squats.



DAY 1

RIO DE JANEIRO

Friday, November 2nd, 2018

Immediately upon completing the 30th front squat, athletes must return to their starting mat to complete the event. After doing so, the team may send one teammate forward to retrieve the team's barbell and roll it off the competition floor and onto the team's start/finish mat.

EVENTS 4 & 5

This event begins with teams on their starting mats at the center of the arena. At 3,2,1,Go! The first teammate will step forward to begin their 15-meter overhead walking lunges, which must be completed in at least 3-meter unbroken segments.

Upon completion of the overhead walking lunges, the pair of athletes will grab their barbells, which will be staged under the rig, and begin working on the team's 20 synchronized Thrusters. The pair must synchronize the movement with both partners' below parallel at the bottom at the same time, and both partners holding the barbells overhead at the same time.

After completion of the thrusters, the team may move to their stations for the strict handstand push-ups. Successful repetitions of strict handstand push-ups can only be completed while the other partner hangs from a pull-up bar with his/her feet off the ground. Athletes must hang from their hands, with no other portion of the body touching the pull-up bar. Once the pair has completed their final strict handstand push-up, they will back to the start/finish mat in the same manner they started the event.

The clock stops when both team members step both feet on the finishing mat after completing the overhead walking lunges back to the start/finish mat.

If a team fails to finish before the time cap, they must run back to the start/finish mat to tag in the next pair before the second pair can start their event.

MOVEMENT STANDARDS

One-Handed Overhead Walking Lunges

AAthlete must support the dumbbell overhead 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 before the starting/finishing mat. If at any point the athlete drops the dumbbell or brings it down from overhead, the judge will restart them at the point of their last successful lunge.

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.

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.

Thrusters

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



DAY 2

RIO DE JANEIRO

Saturday, November 3rd de 2018

EVENTS 6, 7, 8 7 & 9 "DEVIL'S ROPE" – POWERED BY RX SMART GEAR

EVENT 6 "DEVIL'S ROPE #1" – MALE TEAM MEMBER 1

For time:

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

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

40 Double-Unders

When the running clock reaches 4:00...

EVENT 7 "DEVIL'S ROPE #2" – FEMALE TEAM MEMBER 1

For time:

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

18 One-Handed Devil's Presses (20 lbs)

50 Double-Unders

When the running clock reaches 8:00...

EVENT 8 "DEVIL'S ROPE #3" – MALE TEAM MEMBER 2

For time:

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

16 One-Handed Devil's Presses (35 lbs)

60 Double-Unders

When the running clock reaches 12:00...

EVENT 9 "DEVIL'S ROPE #4" – FEMALE TEAM MEMBER 2

For time:

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

14 One-Handed Devil's Presses (20 lbs)

70 Double-Unders

Time cap: 16 minutes

NOTES

At 3,2,1,Go! the competing athlete will move forward of the start/finish mat and begin performing their prescribed number of double-unders. Upon completion of the first set of double-unders, the athlete will move to their dumbbell station to complete their prescribed number of Devil's Presses. Once they've completed their Devil's Presses, the athlete will return to their rope for their second set of double-unders before finishing their portion of the event on their start/finish mat. The clock

will stop when the athlete places both feet on their finishing mat in the center of the arena. The non-competing team athletes will stay on the starting/finishing mat throughout the event.

MOVEMENT STANDARDS

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.



DAY 2

RIO DE JANEIRO

Saturday, November 3rd de 2018

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.



DAY 2

RIO DE JANEIRO

Saturday, November 3rd de 2018

EVENT 10 "60-90"

Female pairs of two complete, for time:

60 Snatches (65lbs)

60 Toes to Bar (while teammate supports barbell overhead)

Followed by...

Male pairs of two complete, for time:

60 Snatches (95 lbs)

60 Toes to Bar (while teammate supports barbell overhead)

Time cap: 15 minutes

NOTES

This event begins with all four team athletes on a starting mat in the center of the arena. At 3,2,1,Go! the female athletes will move forward to their barbell, which will be placed in the segment nearest to the start/finish mat. After every 20 snatches, the pair must move their barbell one segment closer to the rig. Upon completing their final snatch, one teammate must support the barbell overhead while the other begins performing toes to bar.

Successful repetitions of toes to bar may only be completed while the other teammate supports team's barbell overhead. Upon completion of the final toes to bar, the female athletes must roll their barbell back to the starting mat and tag in their male members, who will load the barbell to 95 lbs and perform the snatches and toes to bar in the same manner as their female teammates. The clock stops when the male athletes step both feet on the finishing mat after completing the 60th toes to bar.

MOVEMENT STANDARDS

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.

Toes-to-Bar

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



DAY 3

RIO DE JANEIRO

Sunday, November 4th, 2018

EVENTS 11, 12 & 13 "THE JACKED GYMNAST 2.0"

EVENT 11 "THE JACKED GYMNAST 2.0 #1"

In 6 minutes, female athletes must establish a 1-RM Clean & Jerk

When the running clock reaches 6:00....

EVENT 12 "THE JACKED GYMNAST 2.0 #2"

In 6 minutes, male athletes must establish a 1-RM Clean & Jerk

When the running clock reaches 12:00....

EVENT 13 "THE JACKED GYMNAST 2.0 #3"

The entire team must complete as many reps as possible in 6 minutes of:

Muscle-Ups

Time cap: 18 minutes

NOTES

EVENTS 6 AND 7 NOTES

This event begins with the athletes on a starting mat toward the center of the arena. The team's barbell (they only get one) should be pre-loaded with any weight that they would like to designate as their starting weight. All teams will have 2 minutes from the time they are let onto the arena floor before Event #6 to load their barbells with their desired starting weight.

At 3,2,1,Go! the first team athlete will move forward to the lifting station. Only one teammate at a time may leave the starting mat to approach the lifting platform – which means that teammates cannot assist with the loading and unloading of weights.

Teams may choose to perform their lifts in any order they would like. Teams do not have to distribute the attempts evenly – for example, if Teammate #1 wants to take 3-4 attempts and only leaves time for Teammate #2 to take one attempt, that is fine.

The team's score will be the sum of each team member's best successful 1-RM Clean & Jerk. If a team member fails to make a successful lift within the time cap, that member's score will be zero. There will not be a tie-breaker for this event.

EVENT 8

This event begins with the athletes on a starting mat at

the center of the arena. At 3,2,1,Go! the first team athlete will run to the rings and begin performing muscle-ups. Teammates may perform as many or as a few muscle-ups as they would like before switching out with another teammate. Only one teammate at a time may enter the competitive arena, and at all other times the athletes must remain on their start/finish mat. All tags and switching must occur with the waiting teammate's feet remaining on the start/finish mat.

MOVEMENT STANDARDS

Clean & Jerk

This movement begins with the barbell on the ground. The top position will be successfully achieved when the athlete demonstrates control of the barbell in a fully extended overhead position – the barbell overhead directly aligned over the shoulders, hips and ankles. Athletes may use any means of getting the barbell overhead that they choose.

Muscle-Ups

In the bottom position the athlete must hang with fully extended elbows. At the top position the athlete must fully extend the elbows with the shoulder directly above the wrist and elbow. Kipping is allowed, but swings or rolls to support are not permitted. If the heels rise above the bottom of the rings during the kip, it is a no rep. Athletes may not adjust the height of the rings.



DAY 3

RIO DE JANEIRO

Sunday, November 4th, 2018

EVENT 13 "SHUCK AND SHOOT"

For time:

9 Rope Climbs (15')

75 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)

25 D-Ball Cleans (120 lbs) while partner holds 160lbs Fat Bar at top of Deadlift

Immediately followed by...

9 Rope Climbs (15')

75 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)

25 D-Ball Cleans (70 lbs) while partner holds 230lbs Fat Bar at top of Deadlift

Time cap: 20 minutes

NOTES

This event begins with all four team athletes on the starting mat at the center of the arena. At 3,2,1,Go! one male and one female athlete may advance forward to begin their rope climbs. The non-working member of the pair may wait while in the lane near the rig while their partner is on the rope, and all tags will occur at that designated area. The pair may partition the repetitions however they would like, and may even switch out to another athlete so long as they return to the starting mat to tag in a new team member.

Once the team has completed the rope climbs, they will move on to their wall ball shots. Again, the team may partition the repetitions however they would like. The team will then proceed to the D-Ball cleans. Successful repetitions of the D-Ball Cleans may only be awarded if performed while the partner of the opposite sex holds the axle bar in the top position of the deadlift – with hips and knees fully extended.

Once the team has completed all assigned work, they will move to the start/finish mat. The clock will stop when the all four team athletes place both feet on their starting/finishing mat at the center of the arena.

During all portions of this event, only one male and one female athlete may be forward of the starting mat.

MOVEMENT STANDARDS

Rope Climbs

In the rope climb, the athlete ascends the rope to touch the cross beam at the top. The athlete may use any method of their choosing to climb and descend from the rope. Jumping up to begin each ascent is permitted.

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.

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.



DIA 1

RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 2 de novembro de 2018

QUARTETO INCIANTE

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

EVENTO 1 "THE RIGHT FOOT" (200 PONTOS)

Dois rounds por tempo de:

400 Metros Run (Homens correm juntos)

Enquanto as mulheres executam...

35 Burpee Box Jump-Overs (20")

400 Metros Run (Mulheres correm juntas)

Enquanto os homens executam...

45 Burpee Box Jump-Overs (24")

Time cap: 15 minutos

NOTAS

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, os homens deverão correr juntos a distância prescrita enquanto as mulheres executam a série de Burpee Box Jump-Overs. Na segunda parte, as mulheres deverão correr juntas enquanto os homens fazem Burpee Box Jump-Overs. A dupla que terminar seus movimentos primeiro, deverá aguardar a outra dupla atrás do rig. Toda transição de atletas deverá ser feita atrás do rig.

O tempo será marcado quando o último atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o time 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 #1" (100 PONTOS)

Por tempo, as atletas mulheres executarão:

50 Front Squats (75lbs)

Quando o relógio atingir 3:00...

EVENTO 3 "PISTONS #2" (100 PONTOS)

Por tempo, os atletas homens executarão:

50 Fat Bar Front Squats (110lbs)

Quando o relógio atingir 6:00...

EVENTO 4 - PAR 1 "CHARLIE FOXTROT #1" (100 PONTOS)

Por tempo, em pares homem/mulher:

15-Metros One-Handed Dumbbell Overhead Walking Lunges (35lbs/20lbs) (cada um da dupla)

20 Synchronized Thrusters* (90lbs/65lbs)

30 Push-Ups (enquanto o parceiro segura na barra de pull-ups)

15-Metros One-Handed Dumbbell Overhead Walking Lunges (35lbs/20lbs) (cada um da dupla)

Quando o relógio atingir 12:00...

EVENTO 5 - PAR 2 "CHARLIE FOXTROT #2" (100 PONTOS)

Por tempo, em pares homem/mulher:

15-Metros One-Handed Dumbbell Overhead Walking Lunges (35lbs/20lbs) (cada um da dupla)

20 Synchronized Thrusters* (90lbs/65lbs)

30 Push-Ups (enquanto o parceiro segura na barra de pull-ups)

15-Metros One-Handed Dumbbell Overhead Walking Lunges (35lbs/20lbs) (cada um da dupla)

Time cap: 18 minutos

**Os homens utilizarão a Fat Bar e as mulheres utilizam a Compact Bar.*

NOTAS

EVENTOS 3 E 4

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, as mulheres deverão executar a quantidade prescrita de Front Squats com a barra saindo do chão. Assim que o relógio atingir 3 minutos, os homens deverão executar a quantidade prescrita de Fat Bar Front Squats com a barra saindo do chão. Toda transição de atletas deverá ser feita atrás do rig.

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

EVENTO 5

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, a primeira dupla, homem e mulher, deverá percorrer a distância prescrita em One-Handed Dumbbell Overhead Walking Lunges. Em seguida, a dupla deverá fazer os Synchronized Thrusters, depois irão realizar os Push-Ups enquanto o parceiro segura na barra de pull-ups e por fim, farão novamente os One-Handed Dumbbell Overhead Walking Lunges.

Assim que o relógio atingir 12:00, a mesma sequência deverá ser repetida para a segunda dupla.

Os 15-Metros One-Handed Dumbbell Overhead Walking Lunges serão divididos em 5 segmentos de 3 metros. Caso haja quebra do movimento, o atleta deverá retornar atrás da linha de início do segmento.



DIA 1

RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 2 de novembro de 2018

Os atletas não poderão fazer os One-Handed Dumbbell Overhead Walking Lunges juntos. A troca de atletas dentro da dupla deverá ser feita respeitando a área de transição. Assim que a primeira dupla concluir as atividades, deverá correr para a linha de chegada, para liberar a segunda dupla.

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

PADRÕES DE MOVIMENTO

One-Handed Overhead Walking Lunges

Atleta deve segurar o dumbbell 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 o dumbbell ou levá-lo para o front-rack, o árbitro irá reiniciar do ponto do último lunge bem-sucedido.

Thrusters

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

Push-Ups

O atleta inicia na posição de prancha alta com os braços totalmente estendidos e os quadris alinhados com os ombros. Ao descer, o quadril deverá acompanhar o movimento e o peito deverá encostar no chão, sem que os joelhos toquem o chão. Na subida, o quadril deve continuar acompanhando os ombros no movimento, e o atleta deverá finalizar na mesma posição inicial. Durante a execução do movimento, os pés e as mãos devem estar em contato com o chão.



DIA 2

RIO DE JANEIRO

Sábado, 3 de novembro de 2018

EVENTOS 6, 7, 8 E 9 "DEVIL'S ROPE" – POWERED BY RX SMART GEAR

EVENTO 6 "DEVIL'S ROPE #1" – INTEGRANTE MASCULINO 1 (100 PONTOS)

Por tempo:

40 Single-Unders
16 One-Handed Devil's Presses (35 lbs)
40 Single-Unders

Quando o relógio atingir 4:00...

EVENTO 7 "DEVIL'S ROPE #2" – INTEGRANTE FEMININO 1 (100 PONTOS)

Por tempo:

50 Single-Unders
14 One-Handed Devil's Presses (20 lbs)
50 Single-Unders

Quando o relógio atingir 8:00...

EVENTO 8 "DEVIL'S ROPE #3" – INTEGRANTE MASCULINO 2 (100 PONTOS)

Por tempo:

60 Single-Unders
12 One-Handed Devil's Presses (35 lbs)
60 Single-Unders

Quando o relógio atingir 12:00...

EVENTO 9 "DEVIL'S ROPE #4" – INTEGRANTE FEMININO 2 (100 PONTOS)

Por tempo:

70 Single-Unders
10 One-Handed Devil's Presses (20 lbs)
70 Single-Unders

Time cap: 16 minutos

NOTAS

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, o primeiro atleta terá 4 minutos para executar a sequência de Single-Unders, Devil's Presses e Single-Unders. A estrutura da prova se mantém para os próximos atletas, porém, aumentando as repetições de Single-Under e diminuindo as repetições de Devil's Press. A sequência de atletas deverá ser respeitada. Homem, Mulher, Homem e Mulher.

O tempo de cada workout 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

Single-Unders

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



DIA 2

RIO DE JANEIRO

Sábado, 3 de novembro de 2018

One-Handed Devil's Presses

Na posição inferior, o peito, as coxas do atleta e a cabeça do dumbbell devem tocar simultaneamente o chão. As mãos devem estar na parte metálica do dumbbell o tempo todo. O dumbbell deve 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 10 "60-90" (200 PONTOS)

Por tempo, os pares femininos completarão:

60 Snatches (55lbs)

60 Toes Raises (enquanto um integrante segura o barbell sobre a cabeça)

Imediatamente após...

Por tempo, os pares masculinos completarão:

60 Snatches (75lbs)

60 Toes Raises (enquanto um integrante segura o barbell sobre a cabeça)

Time cap: 15 minutos

NOTAS

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, as mulheres deverão executar a sequência de Snatches e seguido de Toes Raises, enquanto a outra atleta segura a barra sobre a cabeça. Assim que as atletas finalizarem, deverão correr para a linha de chegada e imediatamente depois os homens deverão realizar a mesma sequência.

A troca de atletas dentro da dupla é livre, porém toda transição deverá ser feita atrás do rig.

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

PADRÕES DE MOVIMENTO

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).

Toes Raises

No toes raises, o atleta deve sair de uma posição totalmente pendurada e ultrapassar com os dois pés a linha da dobra do quadril. Os braços e o quadril devem estar completamente estendidos na posição inferior do movimento, e os calcanhares devem ser trazidos de volta para trás do plano vertical da barra de pull-up.



DIA 3

RIO DE JANEIRO

Domingo, 4 de novembro de 2018

EVENTOS 11, 12 E 13 "THE JACKED GYMNAST 2.0"

EVENTO 11 "THE JACKED GYMNAST 2.0 #1" (100 PONTOS)

Em 6 minutos, as atletas mulheres deverão estabelecer a 1-RM Clean & Jerk

Quando o relógio atingir 6:00...

EVENTO 12 "THE JACKED GYMNAST 2.0 #2" (100 PONTOS)

In 6 minutes, male athletes must establish a 1-RM Clean & Jerk

Quando o relógio atingir 12:00...

EVENTO 13 "THE JACKED GYMNAST 2.0 #3" (100 PONTOS)

O time deverá completar quantas reps forem possíveis em 6 minutos de:

Pull-Ups

Time cap: 18 minutos

NOTAS

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, as mulheres terão 6 minutos para encontrar 1-RM Clean & Jerk. Quando o relógio atingir 6:00, os homens também terão 6 minutos para encontrar 1-RM Clean & Jerk. Por fim, quando o relógio atingir 12:00, o time inteiro terá 6 minutos para executar a maior quantidade de Pull-Ups possível. Nos eventos de RM, o peso da barra não poderá ser diminuído. Apenas a dupla que está na arena poderá realizar a montagem da barra. Enquanto um atleta estiver realizando o levantamento, o outro deverá aguardar na área de transição. O uso da presilha é obrigatório em todos os levantamentos.

O resultado das provas de RM será a soma das maiores cargas levantadas por cada dupla. O resultado do Evento 8 será a quantidade de repetições executadas.

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 14 "SHUCK AND SHOOT" (200 PONTOS)

Por tempo:

3 Rope Climbs (15')

75 Wall Ball Shots (14/10 lbs)

25 D-Ball Cleans (70lbs) enquanto um integrante Fat Bar (110 lb) em Deadlift Hold

Imediatamente após...

3 Rope Climbs (15')

75 Wall Ball Shots (14/10 lbs)

25 D-Ball Cleans (30lbs) enquanto um integrante Fat Bar (160 lb) em Deadlift Hold

Time cap: 20 minutos

NOTAS

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, os atletas deverão executar a quantidade prescritas de Rope Climbs, seguir para a série de Wall Ball Shots, e em dupla, realizar D-Ball Cleans enquanto outro atleta mantém a Axle Bar na posição final de Deadlift. Para a segunda parte do workout, a sequência se mantém, porém, o peso da barra do Deadlift Hold aumenta. A troca de atletas é livre, porém toda transição deverá ser feita atrás do rig.

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

PADRÕES DE MOVIMENTO

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.

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.

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.



DIA 1

RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 2 de novembro de 2018

TRIOS RX

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

EVENTO 1 "THE RIGHT FOOT" (200 PONTOS)

Dois rounds por tempo de:

800 Metros Run (todos os integrantes correm juntos)

Na sequência, cada integrante individualmente completa...

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

20 Chest-to-Bar Pull-Ups

Time cap: 16 minutos

NOTAS

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, o trio deverá correr junto a distância prescrita. Na sequência o apenas um atleta por vez executa a série de Burpee Box Jump-Overs depois Chest-to-Bar Pull-Ups. Assim que o primeiro atleta terminar, ele corre para a linha de chegada para liberar o atleta 2 fazer a mesma rotina e por fim, o atleta 3.

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

Cada integrante do time irá executar, dentro do minuto, o máximo de reps de:

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

Descansem 15 segundos, e quando o relógio atingir 3:00...

EVENTO 3 "CHARLIE FOXTROT" (100 PONTOS)

Por tempo:

60 Clusters (135lbs/85lbs)

50 Strict Handstand Push-Ups

**Toda vez em que o integrante do time deixar a área de partida, deverá executar 15-Metros de Handstand Walk – em pelo menos 3-metros de segmentos unbroken.*

Time cap: 12 minutos (9 minutos para o Evento 3)

NOTAS

EVENTO 2

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, o primeiro atleta tem 45 segundos para fazer o maior número de repetições de Front Squat. 15 segundos depois, o Atleta 2 executa a mesma rotina e por fim o Atleta 3. A barra deverá ser retirada do chão.

O resultado da prova será a quantidade de repetições executadas.

EVENTO 3

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, os atletas deverão executar a quantidade prescrita de Clusters e em seguida, Strict Handstand Push-Ups. Durante o Cluster, a barra deverá avançar de estação a cada 20 repetições. A troca de atleta é livre, porém, o atleta que está entrando na arena deverá executar 15 Meter de Handstand Walk. Os 15-Metros Handstand Walk serão divididos em 5 segmentos de 3 metros. Caso haja quebra do movimento, o atleta deverá retornar atrás da linha de início do segmento.

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

PADRÕES DE MOVIMENTO

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.

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



DIA 1

RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 2 de novembro de 2018

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.

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.



DIA 2

RIO DE JANEIRO

Sábado, 3 de novembro de 2018

"EVENTOS 4, 5 E 6 "DEVIL'S ROPE" – POWERED BY RX SMART GEAR

EVENTO 4 "DEVIL'S ROPE #1" – INTEGRANTE 1 (100 PONTOS)

Por tempo:

40 Double-Unders

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

40 Double-Unders

Quando o relógio atingir 4:00...

EVENTO 5 "DEVIL'S ROPE #2" – INTEGRANTE 2 (100 PONTOS)

Por tempo:

50 Double-Unders

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

50 Double-Unders

Quando o relógio atingir 8:00...

EVENTO 6 "DEVIL'S ROPE #3" – INTEGRANTE 3 (100 PONTOS)

Por tempo:

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

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

60 Double-Unders

Time cap: 12 minutos

NOTAS

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, o primeiro atleta terá 4 minutos para executar a sequência de Double-Unders, One-Handed Devil's Presses e Double-Unders. A estrutura da prova se mantém para os próximos atletas, porém, aumentando as repetições de Double-Under e diminuindo as repetições de One-Handed Devil's Press. As repetições de Double-Under deverão ser feitas na primeira estação, e o One-Handed Devil's Press deverá ser feito um evento em cada estação.

O tempo de cada workout 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 7 "60-90" (200 PONTOS)

Por tempo:

60 Snatches (115lbs/75lbs)

90 Toes to Bar*

**Toda vez que um integrante deixar a área de partida deverá executar 15-Metros Front-Rack Walking Lunges para o Toes to Bar até o rig e também na volta para trocar de integrante.*

Time cap: 18 minutos

NOTAS

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, o time deverá executar a sequência de Snatches, avançando a barra de quadrante a cada 20 repetições e por fim, Toes to Bar. A troca de atletas é livre, porém toda transição deverá ser feita atrás do rig e durante a série de Toes to Bar, o atleta deverá executar 15 metros Front-Rack Walking Lunge, tanto antes quanto depois dos movimentos.

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

PADRÕES DE MOVIMENTO

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).

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.

Front-Rack Walking Lunges

Atleta deve segurar a barra sobre o ombro 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 iniciar os lunges prescritos. Se em algum momento o atleta deixar cair, o árbitro irá reiniciar do início do segmento.



DIA 3

RIO DE JANEIRO

Domingo, 4 de novembro de 2018

EVENTOS 8 E 9 "THE JACKED GYMNAST 2.0"

EVENTO 8 "THE JACKED GYMNAST 2.0 #1" (100 PONTOS)

Em 5 minutos, estabeleçam 1-RM Snatch

Imediatamente após...

Em 5 minutos, estabeleçam 1-RM Clean & Jerk

Imediatamente após...

EVENTO 9 "THE JACKED GYMNAST 2.0 #2" (100 PONTOS)

Completem o máximo de reps possíveis em 5 minutos de:

Muscle-Ups

Time Cap: 15 minutos

NOTAS

Os atletas iniciam o workout atrás do rig.

Ao sinal, os atletas terão 6 minutos para encontrar 1-RM de Snatch e mais 6 minutos 1-RM Clean & Jerk.

Quando o relógio atingir 6:00, time inteiro terá 5 minutos para executar a maior quantidade de Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Up possível.

Nos eventos de RM, o peso da barra não poderá ser diminuído. Todos os atletas podem ajudar na montagem da barra. Enquanto um atleta estiver realizando o levantamento, os outros deverão aguardar na área de transição. O uso da presilha é obrigatório em todos os levantamentos. O resultado da prova de RM será a soma das maiores cargas levantadas por cada atleta.

O resultado da prova 9 será a quantidade de repetições executadas.

PADRÕES DE MOVIMENTO

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).

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 10 "SHUCK AND SHOOT" (200 PONTOS)

Por tempo:

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

30 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)

3 Rope Climbs

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

60 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)

6 Rope Climbs

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

90 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)

9 Rope Climbs

Time cap: 20 minutos

NOTAS

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, o time deverá executar as repetições prescritas de D-Ball Clean, depois Wall Ball Shots e por fim Rope Climbs. O workout segue na mesma estrutura por mais dois rounds, porém com aumento das repetições por movimento. A D-Ball deverá ser movida para o quadrante seguinte imediatamente após o término das repetições, antes de seguir para o Wall Ball Shots. A troca de atletas é livre, porém toda transição deverá ser feita atrás do rig.

O tempo do workout será marcado quando o ultimo atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o time 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.



DAY 1

RIO DE JANEIRO

Friday, November 2nd, 2018

RX TEAM

ALL EVENTS BY SÉRGIO ALCÂNTARA AND CJ MARTIN

EVENT 1 "THE RIGHT FOOT" (200 POINTS)

Two rounds for time of:

800 Meters Run (together – all teammates)

Followed by each teammate completing, with only one partner working at a time...

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

20 Chest-to-Bar Pull-Ups

Time cap: 16 minutes

NOTES

This event begins with teams on their starting mat at the center of the arena. At 3,2,1,Go! the athletes will run on the designated path toward the arena exit and out for the 800 meter run holding their team's rope. Upon returning to the arena the athlete must follow the designated mat back to his/her starting mat. Two teammates will remain on the starting mat and one of the teammates will advance 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 will move to the rig for 20 chest-to-bar pull-ups. After completing their 20th pull-up, the athlete will sprint back to the start/finish mat to tag in their second teammate. After the third teammate has completed all 20 chest-to-bar pull-ups, they must move their box one segment nearer to their start/finish mat before proceeding through their lane, over their start/finish mat and back along the designated path toward their 800-meter run with their teammates. Athletes will repeat in this fashion until they have successfully completed two rounds. Event 1 is completed when the third and final teammate reaches the starting/finishing mat to complete their second 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.



DAY 1

RIO DE JANEIRO

Friday, November 2nd, 2018

EVENT 2 "PISTONS" (100 POINTS)

Each teammate will perform, on the minute, for max reps:

45 Seconds of Front Squats (225/155 lbs – barbell taken from the floor)

Rest 15 seconds, and when the running clock reaches 3:00...

EVENT 3 "CHARLIE FOXTROT" (100 POINTS)

For time:

60 Clusters (135lbs/85lbs)

50 Strict Handstand Push-Ups

**Every time a teammate leaves the starting mat he/she must perform a 15-Meter Handstand Walk – traveling in at least 3-meter unbroken segments.*

Time Cap = 12 minutes (9 minutes for Event 3)

NOTES

EVENT 2

This event begins with the athlete on a starting mat at the center of the arena. At 3,2,1,Go! the first teammate 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 return to their starting mat. At the top of the next minute, the next teammate will enter the floor to complete their 45 seconds of Front Squats. After the third teammate has completed his/her 45 second event, he/she must roll their team's barbell off the competition floor and onto their start/finish mat.

EVENT 3

This event begins with teams on their starting mats at the center of the arena. Only one teammate at a time may enter the competitive arena, and at all other times the athletes must remain on their start/finish mat. All tags and

switching must occur with the waiting partner's feet remaining on the start/finish mat. At 3,2,1,Go! The first teammate will step forward and kick up into handstand to begin their 15-meter handstand walk, which must be completed in at least 3-meter unbroken

segments. If any portion of the athlete's body other than their hands makes contact with the ground before getting both hands over the next segment line, the athlete must return to the start of the last segment that they successfully completed. 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 team's 60 dumbbell "Clusters" (Squat Clean Thruster).

Teammates may perform as many or as a few reps as they would like before switching out with another teammate, but may only move through the 15-meter lane via handstand walk...so if they choose to switch out, they must handstand walk 15-meters back to the starting mat before making the tag. Once the team has completed all 60 of their dumbbell clusters, they may advance to their 50 strict handstand push-ups, following the same protocol for entering and exiting the working stations. The clock stops when the final team athlete steps both feet on the finishing mat after completing the 50th strict handstand pushup and handstand walking back to the start/finish mat.



DAY 1

RIO DE JANEIRO

Friday, November 2nd, 2018

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.

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.

Clusters

This movement begins with the bar on the floor, which will be moved continuously from the floor to a front-rack lift position with the athlete's elbows in front of the bar line. The athlete must pass through the bottom of the squat - the hips fold extends beyond the upper knee. On completion, the bar should also be moved in a continuous motion from the bottom of the squat to a fully extended position over the head - over the head, the bar should be aligned directly with the shoulders, hips and ankles.



DAY 2

RIO DE JANEIRO

Saturday, November 3rd de 2018

"EVENTS 4, 5 & 6 "DEVIL'S ROPE" – POWERED BY RX SMART GEAR

EVENT 4 "DEVIL'S ROPE #1" – TEAM MEMBER 1 (100 POINTS)

For time:

40 Double-Unders
20 One-Handed Devil's Presses (55lbs/35lbs)
40 Double-Unders

When the running clock reaches 4:00...

EVENT 5 "DEVIL'S ROPE #2" – TEAM MEMBER 2 (100 POINTS)

For time:

50 Double-Unders
18 One-Handed Devil's Presses (55lbs/35lbs)
50 Double-Unders

When the running clock reaches 8:00...

EVENT 6 "DEVIL'S ROPE #3" – TEAM MEMBER 3 (100 POINTS)

For time:

60 Double-Unders
16 One-Handed Devil's Presses (55lbs/35lbs)
60 Double-Unders

Time cap: 12 minutes

NOTES

At 3,2,1,Go! the competing athlete will move forward of the start/finish mat and begin performing their prescribed number of double-unders. Upon completion of the first set of double-unders, the athlete will move to their dumbbell station to complete their prescribed number of Devil's Presses. Once they've completed their Devil's Presses, the athlete will return to their rope for their second set of double-unders before finishing their portion of the event on their start/finish mat. The clock will stop when the athlete places both feet on their finishing mat in the center of the arena. The non-competing team athletes will stay on the starting/finishing mat throughout the event.

MOVEMENT STANDARDS

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.



DAY 2

RIO DE JANEIRO

Saturday, November 3rd de 2018

EVENT 7 "60-90" (200 POINTS)

For time:

60 Snatches (115lbs/75lbs)

90 Toes to Bar*

**Every time a teammate leaves the starting mat he/she must perform a 15-Meter Overhead Walking Lunge to get to the rig for Toes to Bar and back to tag in a teammate.*

Time cap: 18 minutes

NOTES

This event begins with all three team athletes on a starting mat in the center of the arena. Teammates may perform as many or as a few repetitions as they would like before switching out with another teammate. Only one teammate at a time may enter the competitive arena, and at all other times the athletes must remain on their start/finish mat. All tags and switching must occur with the waiting partner's feet remaining on the start/finish mat.

At 3,2,1,Go! the first team athlete will move forward to their barbell, which will be placed in the segment nearest to the rig, to begin their team's prescribed number of snatches. After 20 snatches, the working athlete must move their barbell into the segment nearest to the start/finish mat. Upon completing their final snatch, the working athlete will move the barbell to the starting mat, where one of their teammates may put it overhead and begin lunging 15-meters toward the rig. Upon completion of the 15-meter handstand walk, the athlete will move to the rig to begin working on the team's 90 Toes to Bar. Teammates may perform as many or as a few reps as they would like before switching out with another teammate, but may only move through the 15-meter lane via Overhead Walking Lunges...so if they choose to switch out, they must lunge 15-meters back to

the starting mat before making the tag. The clock stops when the final team athlete steps both feet on the finishing mat after completing the 90th toes to bar and lunging back to the start/finish mat.

MOVEMENT STANDARDS

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.

Toes to Bar

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



DAY 3

RIO DE JANEIRO

Sunday, November 4th, 2018

EVENTS 8 & 9 "THE JACKED GYMNAST 2.0"

EVENT 8 "THE JACKED GYMNAST 2.0 #1" (100 POINTS)

In 5 minutes, establish a 1-RM Snatch

Immediately followed by...

In 5 minutes, establish a 1-RM Clean & Jerk

Immediately followed by...

EVENT 9 "THE JACKED GYMNAST 2.0 #2" (100 POINTS)

Complete as many reps as possible in 5 minutes of:

Muscle-Ups

Time Cap: 15 minutes

NOTES

EVENTS 8

This event begins with the athletes on a starting mat toward the center of the arena. The team's barbell (they only get one) should be pre-loaded with any weight that they would like to designate as their starting weight. All teams will have 2 minutes from the time they are let onto the arena floor before Event #4 to load their barbells with their desired starting weight.

At 3,2,1,Go! the first team athlete will move forward to the lifting station. Only one teammate at a time may leave the starting mat to approach the lifting platform – which means that teammates cannot assist with the loading and unloading of weights.

Teams may choose to perform their lifts in any order they would like. Teams do not have to distribute the attempts evenly – for example, if Teammate #1 wants to take 3-4 attempts and only leaves time for Teammate #2 to take one attempt and no time for Teammate #3 to take an attempt, that is fine.

The team's score will be the sum of each team member's best successful 1-RM Snatch and their best successful 1-RM Clean & Jerk. If a team member fails to make a successful lift within the time cap, that member's score will be zero. There will not be a tie-breaker for this event.

EVENT 9

This event begins with the athletes on a starting mat at the center of the arena. At 3,2,1,Go! the first team athlete will run to the rings and begin performing muscle-ups. Teammates may perform as many or as a few muscle-ups as they would like before switching out with another teammate. Only one teammate at a time may enter the competitive arena, and at all other times the athletes must remain on their start/finish mat. All tags and switching must occur with the waiting partner's feet remaining on the start/finish mat.

MOVEMENT STANDARDS

Snatch

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.



DAY 3

RIO DE JANEIRO

Sunday, November 4th, 2018

Clean & Jerk

This movement begins with the barbell on the ground. The top position will be successfully achieved when the athlete demonstrates control of the barbell in a fully extended overhead position – the barbell overhead directly aligned over the shoulders, hips and ankles. Athletes may use any means of getting the barbell overhead that they choose.

Muscle-Ups

In the bottom position the athlete must hang with fully extended elbows. At the top position the athlete must fully extend the elbows with the shoulder directly above the wrist and elbow. Kipping is allowed, but swings or rolls to support are not permitted. If the heels rise above the bottom of the rings during the kip, it is a no rep. Athletes may not adjust the height of the rings.



DAY 3

RIO DE JANEIRO

Sunday, November 4th, 2018

EVENT 10 "SHUCK AND SHOOT" (200 POINTS)

For time:

15 D-Ball Cleans (120lbs/70lbs)
30 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)
3 Rope Climbs
20 D-Ball Cleans (120lbs/70lbs)
60 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)
6 Rope Climbs
25 D-Ball Cleans (120lbs/70lbs)
90 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)
9 Rope Climbs

Time cap: 20 minutes

NOTES

This event begins with all three team athletes on the starting mat at the center of the arena. At 3,2,1,Go! the first team athlete will advance forward and begin their D-Ball Cleans. Teams may partition the repetitions however they choose – but must make all tags to allow a new teammate into the lane at the starting/finishing mat. Upon completion of their final prescribed D-Ball Clean of a set, the team may send an athlete to their wall ball station.

Upon finishing the prescribed number of wall ball shots, the team may proceed to their rope climbs. Teams will continue in this fashion until completing their final rope climb, and will then move to the start/finish mat. The clock will stop when the all three team athletes place both feet on their starting/finishing mat at the perimeter of the arena.

MOVEMENT STANDARDS

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.

Rope Climbs

In the rope climb, the athlete ascends the rope to touch the cross beam at the top. The athlete may use any method of their choosing to climb and descend from the rope. Jumping up to begin each ascent is permitted.



DIA 1

RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 2 de novembro de 2018

TRIOS AMADOR

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

EVENTO 1 "THE RIGHT FOOT" (200 PONTOS)

Dois rounds por tempo de:

400 Metros Run (todos os integrantes correm juntos)

Na sequência, cada integrante individualmente completa...

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

15 Strict Pull-Ups (H) / 10 Pull-Ups (M)

Time cap: 16 minutos

NOTAS

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, o trio deverá correr junto a distância prescrita. Na sequência o apenas um atleta por vez executa a série de Burpee Box Jump-Overs depois Strict Pull-Ups / Pull-Ups. Assim que o primeiro atleta terminar, ele corre para a linha de chegada para liberar o Atleta 2 fazer a mesma rotina e por fim, o Atleta 3.

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

Cada integrante do time irá executar, dentro do minuto, o máximo de reps de:

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

Descansem 15 segundos, e quando o relógio atingir 3:00...

EVENTO 3 "CHARLIE FOXTROT" (100 PONTOS)

Por tempo:

60 Clusters (105lbs/75lbs)

50 Handstand Push-Ups

Time cap: 12 minutos (9 minutos para o Evento 3)

NOTAS

EVENTO 2

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, o primeiro atleta tem 45 segundos para fazer o maior número de repetições de Front Squat. 15 segundos depois, o atleta 2 executa a mesma rotina e por fim o atleta 3. A barra deverá ser retirada do chão.

O resultado da prova será a quantidade de repetições executadas.

EVENTO 3

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, os atletas deverão executar a quantidade prescrita de Clusters e em seguida, Handstand Push-Ups. Durante o Cluster, a barra deverá avançar de estação a cada 20 repetições. A troca de atletas é livre, porém toda transição deverá ser feita atrás do rig. O tempo do workout será marcado quando o último atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada.

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

PADRÕES DE MOVIMENTO

Front Squats

A barra deve ser apoiada na frente dos ombros. Na parte superior do movimento, os quadris e os joelhos devem estar totalmente estendidos. Qualquer grip é permitido desde que a barra esteja na posição de front-rack. Na

parte inferior do movimento, a dobra do quadril deve ultrapassar a parte superior do joelho.

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.

Handstand Push-Ups

Este movimento começa no topo do handstand com os braços totalmente estendidos, os calcanhars 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



DIA 1

RIO DE JANEIRO

Sexta-feira, 2 de novembro de 2018

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.



DIA 2

RIO DE JANEIRO

Sábado, 3 de novembro de 2018

"EVENTOS 4, 5 E 6 "DEVIL'S ROPE" – POWERED BY RX SMART GEAR

EVENTO 4 "DEVIL'S ROPE #1" – INTEGRANTE 1 (100 PONTOS)

Por tempo:

40 Double-Unders
20 One-Handed Devil's Presses (35lbs/20lbs)
40 Double-Unders

Quando o relógio atingir 4:00...

EVENTO 5 "DEVIL'S ROPE #2" – INTEGRANTE 2 (100 PONTOS)

Por tempo:

50 Double-Unders
18 One-Handed Devil's Presses (35lbs/20lbs)
50 Double-Unders

Quando o relógio atingir 8:00...

EVENTO 6 "DEVIL'S ROPE #3" – INTEGRANTE 3 (100 PONTOS)

Por tempo:

60 Double-Unders (with RX Smart Gear Drag Rope)
16 One-Handed Devil's Presses (35lbs/20lbs)
60 Double-Unders

Time cap: 12 minutos

NOTAS

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, o primeiro atleta terá 4 minutos para executar a sequência de Double-Unders, One-Handed Devil's Presses e Double-Unders. A estrutura da prova se mantém para os próximos atletas, porém, aumentando as repetições de Double-Under e diminuindo as repetições de One-Handed Devil's Press. As repetições de Double-Under deverão ser feitas na primeira estação, e o One-Handed Devil's Press deverá ser feito um evento em cada estação.

O tempo de cada workout 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 7 "60-90" (200 PONTOS)

Por tempo:

60 Snatches (95lbs/65lbs)

90 Toes to Bar*

**Toda vez que um integrante deixar a área de partida deverá executar 15-Metros Front-Rack Walking Lunges para o Toes to Bar até o rig e também na volta para trocar de integrante.*

Time cap: 18 minutos

NOTAS

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, o time deverá executar a sequência de Snatches, avançando a barra de quadrante a cada 20 repetições e por fim, Toes to Bar. A troca de atletas é livre, porém toda transição deverá ser feita atrás do rig e durante a série de Toes to Bar, o atleta deverá executar 15 metros Front-Rack Walking Lunge, tanto antes quanto depois dos movimentos.

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

PADRÕES DE MOVIMENTO

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).

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.

Front-Rack Walking Lunges

Atleta deve segurar a barra sobre o ombro 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 iniciar os lunges prescritos. Se em algum momento o atleta deixar cair, o árbitro irá reiniciar do início do segmento.



DIA 3

RIO DE JANEIRO

Domingo, 4 de novembro de 2018

EVENTOS 8 E 9 "THE JACKED GYMNAST 2.0"

EVENTO 8 "THE JACKED GYMNAST 2.0 #1" (100 PONTOS)

Em 5 minutos, estabeleçam 1-RM Snatch

Imediatamente após...

Em 5 minutos, estabeleçam 1-RM Clean & Jerk

Imediatamente após...

EVENTO 9 "THE JACKED GYMNAST 2.0 #2" (100 PONTOS)

Completem o máximo de reps possíveis em 5 minutos de:

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

Time Cap: 15 minutos

NOTAS

Os atletas iniciam o workout atrás do rig.

Ao sinal, os atletas terão 6 minutos para encontrar 1-RM de Snatch e mais 6 minutos 1-RM Clean & Jerk.

Quando o relógio atingir 6:00, time inteiro terá 5 minutos para executar a maior quantidade de Bar Muscle-Ups / Chest-to-Bar Pull-Up possível.

Nos eventos de RM, o peso da barra não poderá ser diminuído. Todos os atletas podem ajudar na montagem da barra. Enquanto um atleta estiver realizando o levantamento, os outros deverão aguardar na área de transição. O uso da presilha é obrigatório em todos os levantamentos. O resultado da prova de RM será a soma das maiores cargas levantadas por cada atleta.

O resultado da prova 9 será a quantidade de repetições executadas.

PADRÕES DE MOVIMENTO

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).

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 calcanhares não podem subir acima da



DIA 3

RIO DE JANEIRO

Domingo, 4 de novembro de 2018

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 10 "SHUCK AND SHOOT" (200 PONTOS)

Por tempo:

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

30 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)

3 Rope Climbs

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

60 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)

6 Rope Climbs

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

90 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)

9 Rope Climbs

Time cap: 20 minutos

NOTAS

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, o time deverá executar as repetições prescritas de D-Ball Clean, depois Wall Ball Shots e por fim Rope Climbs. O workout segue na mesma estrutura por mais dois rounds, porém com aumento das repetições por movimento. A D-Ball deverá ser movida para o quadrante seguinte imediatamente após o término das repetições, antes de seguir para o Wall Ball Shots. A troca de atletas é livre, porém toda transição deverá ser feita atrás do rig.

O tempo do workout será marcado quando o ultimo atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o time 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

TRIOS SCALED

OS EVENTOS FORAM PREPARADOS POR SÉRGIO ALCÂNTARA E CJ MARTIN

EVENTO 1 "THE RIGHT FOOT" (200 PONTOS)

Dois rounds por tempo de:

400 Metros Run (todos os integrantes correm juntos)

Na sequência, cada integrante individualmente completa...

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

Time cap: 16 minutos

NOTAS

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, o trio deverá correr junto a distância prescrita. Na sequência o apenas um atleta por vez executa a série de Burpee Box Jump-Overs. Assim que o primeiro atleta terminar, ele corre para a linha de chegada para liberar o atleta 2 fazer a mesma rotina e por fim, o atleta 3.

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

Cada integrante do time irá executar, dentro do minuto, o máximo de reps de:

45 Segundos de Front Squats (115lbs/75lbs) – o barbell deverá ser retirado do chão)

Descansem 15 segundos, e quando o relógio atingir 3:00...

EVENTO 3 "CHARLIE FOXTROT" (100 PONTOS)

Por tempo:

90 Clusters (75lbs/55lbs)

75 Overhead Squats (75lbs/55lbs)

Time cap: 12 minutos (9 minutos para o Evento 3)

NOTAS

EVENTO 2

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, o primeiro atleta tem 45 segundos para fazer o maior número de repetições de Front Squat. 15 segundos depois, o atleta 2 executa a mesma rotina e por fim o atleta 3. A barra deverá ser retirada do chão.

O resultado da prova será a quantidade de repetições executadas.

EVENTO 3

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, os atletas deverão executar a quantidade prescrita de Clusters e em seguida, Overhead Squats. Durante o Cluster, a barra deverá avançar de estação a cada 20 repetições. A troca de atletas é livre, porém toda transição deverá ser feita atrás do rig. O tempo do workout será marcado quando o último atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada.

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

PADRÕES DE MOVIMENTO

Front Squats

A barra deve ser apoiada na frente dos ombros. Na parte superior do movimento, os quadris e os joelhos devem estar totalmente estendidos. Qualquer grip é permitido desde que a barra esteja na posição de front-rack. Na

parte inferior do movimento, a dobra do quadril deve ultrapassar a parte superior do joelho.

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.

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



DIA 2

RIO DE JANEIRO

Sábado, 3 de novembro de 2018

"EVENTOS 4, 5 E 6 "DEVIL'S ROPE" – POWERED BY RX SMART GEAR

EVENTO 4 "DEVIL'S ROPE #1" – INTEGRANTE 1 (100 PONTOS)

Por tempo:

40 Single-Unders
20 One-Handed Devil's Presses (35lbs/20lbs)
40 Single-Unders

Quando o relógio atingir 4:00...

EVENTO 5 "DEVIL'S ROPE #2" – INTEGRANTE 2 (100 PONTOS)

Por tempo:

50 Single-Unders
18 One-Handed Devil's Presses (35lbs/20lbs)
50 Single-Unders

Quando o relógio atingir 8:00...

EVENTO 6 "DEVIL'S ROPE #3" – INTEGRANTE 3 (100 PONTOS)

Por tempo:

60 Single-Unders
16 One-Handed Devil's Presses (35lbs/20lbs)
60 Single-Unders

Time cap: 12 minutos

NOTAS

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, o primeiro atleta terá 4 minutos para executar a sequência de Double-Unders, One-Handed Devil's Presses e Double-Unders. A estrutura da prova se mantém para os próximos atletas, porém, aumentando as repetições de Double-Under e diminuindo as repetições de One-Handed Devil's Press. As repetições de Double-Under deverão ser feitas na primeira estação, e o One-Handed Devil's Press deverá ser feito um evento em cada estação.

O tempo de cada workout 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

Single-Unders

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

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 7 "60-90" (200 PONTOS)

Por tempo:

60 Snatches (75lbs/55lbs)

90 Toes to Bar* / 90 Toes Raises*

**Toda vez que um integrante deixar a área de partida deverá executar 15-Metros Front-Rack Walking Lunges para o Toes to Bar até o rig e também na volta para trocar de integrante.*

Time cap: 18 minutos

NOTAS

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, o time deverá executar a sequência de Snatches, avançando a barra de quadrante a cada 20 repetições e por fim, Toes to Bar. A troca de atletas é livre, porém toda transição deverá ser feita atrás do rig e durante a série de Toes to Bar / Toes Raises, o atleta deverá executar 15 metros Front-Rack Walking Lunge, tanto antes quanto depois dos movimentos.

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

PADRÕES DE MOVIMENTO

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).

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.

Toes Raises

No toes raises, o atleta deve sair de uma posição totalmente pendurada e ultrapassar com os dois pés a linha da dobra do quadril. 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.

Front-Rack Walking Lunges

Atleta deve segurar a barra sobre o ombro 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 iniciar os lunges prescritos. Se em algum momento o atleta deixar cair, o árbitro irá reiniciar do início do segmento.



DIA 3

RIO DE JANEIRO

Domingo, 4 de novembro de 2018

EVENTOS 8 E 9 "THE JACKED GYMNAST 2.0"

EVENTO 8 "THE JACKED GYMNAST 2.0 #1" (100 PONTOS)

Em 5 minutos, estabeleçam 1-RM Snatch

Imediatamente após...

Em 5 minutos, estabeleçam 1-RM Clean & Jerk

Imediatamente após...

EVENTO 9 "THE JACKED GYMNAST 2.0 #2" (100 PONTOS)

Completem o máximo de reps possíveis em 5 minutos de:

Pull-Ups

Time Cap: 15 minutos

NOTAS

Os atletas iniciam o workout atrás do rig.

Ao sinal, os atletas terão 6 minutos para encontrar 1-RM de Snatch e mais 6 minutos 1-RM Clean & Jerk.

Quando o relógio atingir 6:00, time inteiro terá 5 minutos para executar a maior quantidade Pull-Ups.

Nos eventos de RM, o peso da barra não poderá ser diminuído. Todos os atletas podem ajudar na montagem da barra. Enquanto um atleta estiver realizando o levantamento, os outros deverão aguardar na área de transição. O uso da presilha é obrigatório em todos os levantamentos. O resultado da prova de RM será a soma das maiores cargas levantadas por cada atleta.

O resultado da prova 9 será a quantidade de repetições executadas.

PADRÕES DE MOVIMENTO

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).

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 10 "SHUCK AND SHOOT" (200 PONTOS)

Por tempo:

15 D-Ball Cleans (70lbs/30lbs)
30 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)
3/1 Rope Climbs
20 D-Ball Cleans (70lbs/30lbs)
60 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)
3/2 Rope Climbs
25 D-Ball Cleans (70lbs/30lbs)
90 Wall Ball Shots (20lbs/14lbs)
3/3 Rope Climbs

Time cap: 20 minutos

NOTAS

Os atletas iniciam o workout atrás do rig. Ao sinal, o time deverá executar as repetições prescritas de D-Ball Clean, depois Wall Ball Shots e por fim Rope Climbs.

O workout segue na mesma estrutura por mais 2 rounds, porém com aumento das repetições por movimento, exceto o Rope Climb para os homens.

A D-Ball deverá ser movida para o quadrante seguinte imediatamente após o término das repetições, antes de seguir para o Wall Ball.

A troca de atletas é livre, porém toda transição deverá ser feita atrás do rig.

O tempo do workout será marcado quando o ultimo atleta cruzar com os dois pés a linha de chegada. Caso o time 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.