



Atualizado em: 3 de setembro de 2019, 23h36.

Não baixe este arquivo, o visualize no nosso site.
As atualizações e correções serão feitas diretamente neste link.



RX INDIVIDUAL | MASTERS 35-39

#1 "CLASSIC COUPLET"



200 PONTOS

Três rounds por tempo de:

15 Power Snatches (135lbs/95lbs)

20 Chest-to-Bar Pull-Ups

Time cap: 8 minutos

DESCRIÇÃO

Ao sinal, o atleta se deslocará até o primeiro quadrante, pegará a barra olímpica e fará os primeiros 15 Power Snatches. Após finalizá-los, irá ao rig e executará 20 Chest-to-Bar Pull-Ups. Na sequência, levará a barra ao próximo quadrante e repetirá essa rotina por mais duas vezes.

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

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Power Snatches

A barra será movida em um movimento contínuo desde o chão até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - a barra deverá estar alinhada diretamente com os

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

Chest-to-Bar Pull-Ups

Na posição inicial, os cotovelos do atleta deverão estar completamente estendidos. Na posição final, o peito deverá 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.



RX INDIVIDUAL | MASTERS 35-39

#2 "STRONG AS BEAST"

Sábado, 7 de setembro de 2019



200 PONTOS

Em seis minutos encontre a maior carga para o complex:

3 Hang Squat Clean + 1 Jerk

Time cap: 6 minutos

REGRAS

- A carga não poderá ser reduzida em nenhum momento;
- O atleta terá apenas três tentativas;
- O resultado será a maior carga bem-sucedida.

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Hang Squat Clean

A repetição começará suspensa, ou qualquer repetição a partir do chão deverá atingir um bloqueio no deadlift (quadril e joelhos totalmente estendidos, com os ombros

atrás da barra) antes do re-dipping para iniciar o hang squat clean. O atleta deverá ultrapassar a linha da dobra do quadril durante o movimento. No topo do movimento, a barra deverá ser apoiada na posição de front-rack com os cotovelos do atleta claramente na frente da barra, ao mesmo tempo em que seu quadril e joelhos estarão totalmente estendidos.

Jerk | Shoulder-to-Overhead

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



RX INDIVIDUAL | MASTERS 35-39

#3, #4 & #5 "HEARTBREAKER"



EVENTO 3 (0:00-6:00) - 100 PONTOS

21-15-9 reps por tempo de:

Row Calories

Burpees Over-the-Row

Um minuto de transição...

EVENTO 4 (7:00-11:00) - 100 PONTOS

15-12-9 reps por tempo de:

Row Calories

Thrusters (115lbs)

Um minuto de transição...

EVENTO 5 (12:00-15:00) - 100 PONTOS

12-9-6 reps por tempo de:

Thrusters (115lbs)

Bar-Facing Burpees Over-the-Barbell

Time cap: 15 minutos

Regras

- Cada um destes eventos é independente entre si.

DESCRIÇÃO

O atleta iniciará o Evento 3 sentado no remo. Ao sinal, pegará a manopla e iniciará as calorias prescritas. Na sequência fará os burpees. O atleta repetirá a sequência mais duas vezes, mas sempre respeitando as repetições prescritas. Ao final deste evento deslocará os equipamentos para o quadrante da frente e iniciará o próximo evento.

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

Os Eventos 4 e 5 funcionarão da mesma forma do Evento 3, mas com os movimentos e repetições prescritas.

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Row Calories

O remo marcará em calorias. O atleta deverá ficar sentado até que o monitor mostre que o número prescrito de calorias foi atingido.

Burpees Over-the-Row

Na posição inferior, o peito e as coxas do atleta deverão tocar simultaneamente o chão. O atleta saltará sobre o trilho do erg com os dois pés - saltar com um pé ou pisar no trilho não é permitido. Ambos os pés do atleta deverão passar sobre o alto do trilho do erg. Os burpees poderão ser realizados lateralmente ao erg, desde que os padrões acima sejam cumpridos. Uma repetição será completada toda vez que o atleta pousa no lado oposto do erg de onde o burpee foi realizado.

Thrusters

A barra, na posição de front-rack, se moverá a partir do fundo do agachamento para uma posição completamente estendida sobre a cabeça. Durante o agachamento, a dobra do quadril deverá ultrapassar a parte superior dos joelhos. Ao final, a barra estará sobre a linha média do corpo com o quadril, joelhos e braços totalmente estendidos.

Um squat clean será permitido para iniciar o thruster se a barra estiver no chão.

Bar-Facing Burpees Over-the-Barbell

Cada burpee será executado de frente para barra. A cabeça do atleta não poderá estar sobre a barra. O peito e as coxas tocarão o chão no fundo do movimento. O atleta deverá pular sobre a barra com os dois pés e pousar em ambos. Não será permitido saltar com um pé ou escalar a barra. A próxima repetição começará no lado oposto da barra.



RX INDIVIDUAL | MASTERS 35-39

#6 "RESISTANCE"

Domingo, 8 de setembro de 2019



200 PONTOS

Três rounds por tempo de:

15 Double Kettlebell Hang Cleans (24kg)

15 Double Kettlebell Front Squats (24kg)

50m Swim

Time cap: 10 minutos

DESCRIÇÃO

Ao sinal, o atleta se deslocará até o kettlebell e fará os 15 Hang Cleans. Após finalizá-los, executará 15 Front Squats.

Na sequência, fará 50m metros de natação em uma raia de 25m e repetirá essa rotina por mais duas vezes.

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

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Double Kettlebell Hang Cleans

A repetição começará suspensa, ou qualquer repetição a partir do chão deverá atingir um bloqueio no deadlift (quadril e joelhos totalmente estendidos, com os ombros atrás do kettlebell) antes do re-dipping para iniciar o hang clean. No topo do movimento, os kettlebells deverão estar apoiados na posição de front-rack com os cotovelos do atleta claramente a frente, ao mesmo tempo em que seu quadril e joelhos estarão totalmente estendidos.

Double Kettlebell Front Squats

Os Kettlebells serão apoiados na frente dos ombros. Na parte superior do movimento, os quadris e os joelhos deverão estar totalmente estendidos. Qualquer grip será permitido desde que os Kettlebells estejam na posição de front-rack. Na parte inferior do movimento, a dobra do quadril deverá ultrapassar a parte superior do joelho.

200 PONTOS**Por tempo:**

40 Deadlifts (265lbs)

30 Box Jump Overs (30in)

20 Strict Handstand Push-Ups

15 Ring Muscle-Ups

5 Legless Rope Climbs

Unbroken Handstand Walk to Win

*Time cap: 12 minutos***DESCRIÇÃO**

Ao sinal, o atleta caminhará para o primeiro quadrante e executará os Deadlifts prescritos. Na sequência, fará os Box Jump Overs no segundo quadrante. Após isso, fará os Handstand Push-Ups e os Ring Muscle-Ups. Para finalizar, farão as subidas de corda e a caminhada final para linha de chegada em handstand.

PADRÕES DE MOVIMENTOS**Deadlifts**

O levantamento deverá ser executado com as mãos por fora dos joelhos. Sumo Deadlifts não serão permitidos. A barra começará no chão e será levantada até o quadril. Os joelhos atingirão a completa extensão com os ombros atrás da linha da barra. Os braços deverão estar totalmente retos.

Box Jump Overs

O atleta saltará sobre a caixa com os dois pés - saltar com um pé ou escalar a caixa não será permitido. Os pés do atleta deverão passar sobre a parte superior da caixa - o atleta não poderá passar uma das pernas em torno ou ao lado da caixa, e nenhuma parte do corpo do atleta diferente dos seus pés poderá tocar na caixa. Os atletas poderão saltar na caixa e depois descer no outro lado, ou poderão optar por saltar sobre a caixa em um movimento único. Qualquer um dos dois será permitido. Uma repetição será completada toda vez que o atleta pousar no lado oposto da caixa de onde o salto foi iniciado.

Strict Handstand Push-Ups

Este movimento começará de ponta-cabeça com braços totalmente estendidos, calcanhares na parede e o quadril aberto com o corpo em linha com os braços. As mãos serão colocadas dentro de uma área claramente demarcada. A palma da mão estará dentro dessa área, mas os dedos poderão se estender para fora. Na parte inferior de cada repetição, a cabeça do atleta tocará o chão. No topo de cada repetição, o atleta deve retornar a uma posição totalmente estendida com calcanhares na parede e pés dentro da largura da área marcada. O kipping não é permitido. O quadril do atleta não poderá tocar a parede, e suas pernas deverão permanecer retas.

Ring Muscle-Ups

Na posição inicial, o atleta deverá ficar com os cotovelos totalmente estendidos. Na posição final, o atleta deverá 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 calcanhars subirem acima da parte inferior das argolas durante o kip, é um no-rep. As argolas serão reguladas para uma altura fixa a partir do chão até a parte inferior das argolas. O atleta não pode ajustar a altura dos anéis.

Legless Rope Climbs

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

Handstand Walk

O atleta iniciará atrás da linha de partida e andará o mais longe possível em suas mãos, sem os pés tocarem o chão. O atleta começará com as mãos atrás da linha de largada e deverão 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 deverá voltar ao início.



AMADOR INDIVIDUAL | MASTERS 40+

#1 "CLASSIC COUPLET"

Sábado, 7 de setembro de 2019



200 PONTOS

Três rounds por tempo de:

15 Power Snatches (115lbs/75lbs)

20 Pull-Ups

Time cap: 8 minutos

DESCRIÇÃO

Ao sinal, o atleta se deslocará até o primeiro quadrante, pegará a barra olímpica e fará os primeiros 15 Power Snatches. Após finalizá-los, irá ao rig e executará 20 Pull-Ups. Na sequência, levará a barra ao próximo quadrante e repetirá essa rotina por mais duas vezes.

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

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Power Snatches

A barra será movida em um movimento contínuo desde o chão até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - a barra deverá estar alinhada diretamente com os

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

Pull-Ups

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



AMADOR INDIVIDUAL | MASTERS 40+

#2 "STRONG AS BEAST"



200 PONTOS

Em seis minutos encontre a maior carga para o complex:

3 Hang Squat Clean + 1 Jerk

Time cap: 6 minutos

REGRAS

- A carga não poderá ser reduzida em nenhum momento;
- O atleta terá apenas três tentativas;
- O resultado será a maior carga bem-sucedida.

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Hang Squat Clean

A repetição começará suspensa, ou qualquer repetição a partir do chão deverá atingir um bloqueio no deadlift (quadril e joelhos totalmente estendidos, com os ombros

atrás da barra) antes do re-dipping para iniciar o hang squat clean. O atleta deverá ultrapassar a linha da dobra do quadril durante o movimento. No topo do movimento, a barra deverá ser apoiada na posição de front-rack com os cotovelos do atleta claramente na frente da barra, ao mesmo tempo em que seu quadril e joelhos estarão totalmente estendidos.

Jerk | Shoulder-to-Overhead

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



AMADOR INDIVIDUAL | MASTERS 40+

#3, #4 & #5 "HEARTBREAKER"

Sábado, 7 de setembro de 2019



EVENTO 3 (0:00-6:00) - 100 PONTOS

21-15-9 reps por tempo de:

Row Calories

Burpees Over-the-Row

Um minuto de transição...

EVENTO 4 (7:00-11:00) - 100 PONTOS

15-12-9 reps por tempo de:

Row Calories

Thrusters (95lbs/65lbs)

Um minuto de transição...

EVENTO 5 (12:00-15:00) - 100 PONTOS

12-9-6 reps por tempo de:

Thrusters (95lbs/65lbs)

Bar-Facing Burpees Over-the-Barbell

Time cap: 15 minutos

Regras

- Cada um destes eventos é independente entre si.

DESCRIÇÃO

O atleta iniciará o Evento 3 sentado no remo. Ao sinal, pegará a manopla e iniciará as calorias prescritas. Na sequência fará os burpees. O atleta repetirá a sequência mais duas vezes, mas sempre respeitando as repetições prescritas. Ao final deste evento deslocará os equipamentos para o quadrante da frente e iniciará o próximo evento.

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

Os Eventos 4 e 5 funcionarão da mesma forma do Evento 3, mas com os movimentos e repetições prescritas.

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Row Calories

O remo marcará em calorias. O atleta deverá ficar sentado até que o monitor mostre que o número prescrito de calorias foi atingido.

Burpees Over-the-Row

Na posição inferior, o peito e as coxas do atleta deverão tocar simultaneamente o chão. O atleta saltará sobre o trilho do erg com os dois pés - saltar com um pé ou pisar no trilho não é permitido. Ambos os pés do atleta deverão passar sobre o alto do trilho do erg. Os burpees poderão ser realizados lateralmente ao erg, desde que os padrões acima sejam cumpridos. Uma repetição será completada toda vez que o atleta pousa no lado oposto do erg de onde o burpee foi realizado.

Thrusters

A barra, na posição de front-rack, se moverá a partir do fundo do agachamento para uma posição completamente estendida sobre a cabeça. Durante o agachamento, a dobra do quadril deverá ultrapassar a parte superior dos joelhos. Ao final, a barra estará sobre a linha média do corpo com o quadril, joelhos e braços totalmente estendidos.

Um squat clean será permitido para iniciar o thruster se a barra estiver no chão.

Bar-Facing Burpees Over-the-Barbell

Cada burpee será executado de frente para barra. A cabeça do atleta não poderá estar sobre a barra. O peito e as coxas tocarão o chão no fundo do movimento. O atleta deverá pular sobre a barra com os dois pés e pousar em ambos. Não será permitido saltar com um pé ou escalar a barra. A próxima repetição começará no lado oposto da barra.



200 PONTOS

Três rounds por tempo de:

15 Double Kettlebell Hang Cleans (18kg/12kg)

15 Double Kettlebell Front Squats (18kg/12kg)

50m Swim

Time cap: 10 minutos

DESCRIÇÃO

Ao sinal, o atleta se deslocará até o kettlebell e fará os 15 Hang Cleans. Após finalizá-los, executará 15 Front Squats. Na sequência, fará 50m metros de natação em uma raia de 25m e repetirá essa rotina por mais duas vezes.

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

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Double Kettlebell Hang Cleans

A repetição começará suspensa, ou qualquer repetição a partir do chão deverá atingir um bloqueio no deadlift (quadril e joelhos totalmente estendidos, com os ombros atrás do kettlebell) antes do re-dipping para iniciar o hang clean. No topo do movimento, os kettlebells deverão estar apoiados na posição de front-rack com os cotovelos do atleta claramente a frente, ao mesmo tempo em que seu quadril e joelhos estarão totalmente estendidos.

Double Kettlebell Front Squats

Os Kettlebells serão apoiados na frente dos ombros. Na parte superior do movimento, os quadris e os joelhos deverão estar totalmente estendidos. Qualquer grip será permitido desde que os Kettlebells estejam na posição de front-rack. Na parte inferior do movimento, a dobra do quadril deverá ultrapassar a parte superior do joelho.



AMADOR INDIVIDUAL | MASTERS 40+

#7 END GAME

Domingo, 8 de setembro de 2019



200 PONTOS

Por tempo:

40 Deadlift (225lbs/155lbs)

30 Box Jump Overs (30in/24in)

20 Handstand Push-Ups

15 Bar Muscle-Ups (H) / Chest-to-Bar Pull-Ups (M)

10 Rope Climbs

Double Kettlebell Overhead Walking Lunges to Win (18kg/12kg)

Time cap: 12 minutos

DESCRIÇÃO

Ao sinal, o atleta caminhará para o primeiro quadrante e executará os Deadlifts prescritos. Na sequência, fará os Box Jump Overs no segundo quadrante. Após isso, fará os Handstand Push-Ups e os Bar Muscle-Ups. Para finalizar, farão as subidas de corda e a caminhada final.

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

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Deadlifts

O levantamento deverá ser executado com as mãos por fora dos joelhos. Sumo Deadlifts não serão permitidos. A barra começará no chão e será levantada até o quadril. Os joelhos atingirão a completa extensão com os ombros atrás da linha da barra. Os braços deverão estar totalmente retos.

Box Jump Overs

O atleta saltará sobre a caixa com os dois pés - saltar com um pé ou escalar a caixa não será permitido. Os pés do atleta deverão passar sobre a parte superior da caixa - o atleta não poderá passar uma das pernas em torno ou ao lado da caixa, e nenhuma parte do corpo do atleta diferente dos seus pés poderá tocar na caixa. Os atletas poderão saltar na caixa e depois descer no outro lado, ou poderão optar por saltar sobre a caixa em um movimento único. Qualquer um dos dois será permitido. Uma repetição será completada toda vez que o atleta pousar no lado oposto da caixa de onde o salto foi iniciado.

Handstand Push-Ups

Este movimento começará de ponta-cabeça com braços totalmente estendidos, calcanhares na parede e o quadril aberto com o corpo em linha com os braços. As mãos serão colocadas dentro de uma área claramente demarcada. A palma da mão estará dentro dessa área, mas os dedos poderão se estender para fora. Na parte inferior de cada repetição, a cabeça do atleta tocará o chão. No topo de cada repetição, o atleta deve retornar a uma posição totalmente estendida com calcanhares na parede e pés dentro da largura da área marcada. O kipping será permitido.

Bar Muscle-Ups

Na posição inicial, os pés do atleta deverão estar sem contato com o chão e os seus cotovelos completamente estendidos. Na posição final, os cotovelos também deverão estar totalmente estendidos, enquanto o atleta suporta a si mesmo acima da barra. O atleta deverá passar por alguma parte do dip antes de travar-se acima da barra. Os seus ombros deverão estar sobre ou na frente da barra.

O kipping será permitido, mas swings ou rolls não. Os calcanhares não poderão subir acima da linha da barra durante o kip.

Rope Climbs

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

Double Kettlebell Overhead Walking Lunges

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



SCALED INDIVIDUAL

#1 "CLASSIC COUPLET"



200 PONTOS

Três rounds por tempo de:

15 Power Snatches (95lbs/65lbs)

15 Pull-Ups

Time cap: 8 minutos

DESCRIÇÃO

Ao sinal, o atleta se deslocará até o primeiro quadrante, pegará a barra olímpica e fará os primeiros 15 Power Snatches. Após finalizá-los, irá ao rig e executará 15 Pull-Ups. Na sequência, levará a barra ao próximo quadrante e repetirá essa rotina por mais duas vezes.

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

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Power Snatches

A barra será movida em um movimento contínuo desde o chão até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - a barra deverá estar alinhada diretamente com os

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

Pull-Ups

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



SCALED INDIVIDUAL

#2 "STRONG AS A BEAST"

Sábado, 7 de setembro de 2019



200 PONTOS

Em seis minutos encontre a maior carga para o complex:

3 Hang Squat Clean + 1 Jerk

Time cap: 6 minutos

REGRAS

- A carga não poderá ser reduzida em nenhum momento;
- O atleta terá apenas três tentativas;
- O resultado será a maior carga bem-sucedida.

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Hang Squat Clean

A repetição começará suspensa, ou qualquer repetição a partir do chão deverá atingir um bloqueio no deadlift (quadril e joelhos totalmente estendidos, com os ombros

atrás da barra) antes do re-dipping para iniciar o hang squat clean. O atleta deverá ultrapassar a linha da dobra do quadril durante o movimento. No topo do movimento, a barra deverá ser apoiada na posição de front-rack com os cotovelos do atleta claramente na frente da barra, ao mesmo tempo em que seu quadril e joelhos estarão totalmente estendidos.

Jerk | Shoulder-to-Overhead

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



SCALED INDIVIDUAL #3, #4 & #5 "HEARTBREAKER"



EVENTO 3 (0:00-6:00) - 100 PONTOS

21-15-9 reps por tempo de:

Row Calories

Burpees Over-the-Row

Um minuto de transição...

EVENTO 4 (7:00-11:00) - 100 PONTOS

15-12-9 reps por tempo de:

Row Calories

Thrusters (75lbs/55lbs)

Um minuto de transição...

EVENTO 5 (12:00-15:00) - 100 PONTOS

12-9-6 reps por tempo de:

Thrusters (75lbs/55lbs)

Bar-Facing Burpees Over-the-Barbell

Time cap: 15 minutos

Regras

- Cada um destes eventos é independente entre si.

DESCRIÇÃO

O atleta iniciará o Evento 3 sentado no remo. Ao sinal, pegará a manopla e iniciará as calorias prescritas. Na sequência fará os burpees. O atleta repetirá a sequência mais duas vezes, mas sempre respeitando as repetições prescritas. Ao final deste evento deslocará os equipamentos para o quadrante da frente e iniciará o próximo evento.

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

Os Eventos 4 e 5 funcionarão da mesma forma do Evento 3, mas com os movimentos e repetições prescritas.

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Row Calories

O remo marcará em calorias. O atleta deverá ficar sentado até que o monitor mostre que o número prescrito de calorias foi atingido.

Burpees Over-the-Row

Na posição inferior, o peito e as coxas do atleta deverão tocar simultaneamente o chão. O atleta saltará sobre o trilho do erg com os dois pés - saltar com um pé ou pisar no trilho não é permitido. Ambos os pés do atleta deverão passar sobre o alto do trilho do erg. Os burpees poderão ser realizados lateralmente ao erg, desde que os padrões acima sejam cumpridos. Uma repetição será completada toda vez que o atleta pousa no lado oposto do erg de onde o burpee foi realizado.

Thrusters

A barra, na posição de front-rack, se moverá a partir do fundo do agachamento para uma posição completamente estendida sobre a cabeça. Durante o agachamento, a dobra do quadril deverá ultrapassar a parte superior dos joelhos. Ao final, a barra estará sobre a linha média do corpo com o quadril, joelhos e braços totalmente estendidos.

Um squat clean será permitido para iniciar o thruster se a barra estiver no chão.

Bar-Facing Burpees Over-the-Barbell

Cada burpee será executado de frente para barra. A cabeça do atleta não poderá estar sobre a barra. O peito e as coxas tocarão o chão no fundo do movimento. O atleta deverá pular sobre a barra com os dois pés e pousar em ambos. Não será permitido saltar com um pé ou escalar a barra. A próxima repetição começará no lado oposto da barra.



SCALED INDIVIDUAL

#6 "RESISTANCE"

Domingo, 8 de setembro de 2019



200 PONTOS

Três rounds por tempo de:

15 Hang Cleans (115lbs/75lbs)

15 Front Squats (115lbs/75lbs)

50 Double Unders

Time cap: 10 minutos

DESCRIÇÃO

Ao sinal, o atleta se deslocará até a barra olímpica e fará os 15 Hang Cleans. Após finalizá-los, executará 15 Front Squats. Na sequência, fará 50 double unders e repetirá essa rotina por mais duas vezes.

Ao final de cada round, o atleta deverá mover os seus equipamentos para o quadrante da frente.

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

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Hang Cleans

A repetição começará suspensa, ou qualquer repetição a partir do chão deverá atingir um bloqueio no deadlift (quadril e joelhos totalmente estendidos, com os ombros

atrás da barra) antes do re-dipping para iniciar o hang clean. No topo do movimento, a barra deverá ser apoiada na posição de front-rack com os cotovelos do atleta claramente na frente da barra, ao mesmo tempo em que seu quadril e joelhos estarão totalmente estendidos.

Front Squats

A barra será apoiada na frente dos ombros. Na parte superior do movimento, os quadris e os joelhos devem estar totalmente estendidos. Qualquer grip será permitido desde que a barra esteja na posição de front-rack. Na parte inferior do movimento, a dobra do quadril deverá ultrapassar a parte superior do joelho.

Double Unders

A corda passará duas vezes sob os pés do atleta a cada salto. A corda poderá ser girada tanto para a frente como para trás.



SCALED INDIVIDUAL #7 END GAME



200 PONTOS

Por tempo:

80 Wall Ball Shots (20lbs/10lbs)

40 Deadlift (185lbs/115lbs)

30 Box Jump Overs (24in/20in)

20 Toes-to-Bars

Double Kettlebell Walking Lunges to Win (18kg/12kg)

Time cap: 12 minutos

DESCRIÇÃO

Ao sinal, o atleta executará os Wall Ball Shots. Em seguida, caminhará pra o primeiro quadrante e executará os Deadlifts prescritos. Na sequência, fará os box jump overs no segundo quadrante. Para finalizar, fará os toes-to-bars e a caminhada final.

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

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Wall Ball Shots

A medicine ball deverá 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 fará 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, deverá parar completamente no chão, antes de o atleta poder pegá-la para a próxima repetição.

Deadlifts

O levantamento deverá ser executado com as mãos por fora dos joelhos. Sumo Deadlifts não serão permitidos. A barra começará no chão e será levantada até o quadril. Os joelhos

atingirão a completa extensão com os ombros atrás da linha da barra. Os braços deverão estar totalmente retos.

Box Jump Overs

O atleta saltará sobre a caixa com os dois pés - saltar com um pé ou escalar a caixa não será permitido. Os pés do atleta deverão passar sobre a parte superior da caixa - o atleta não poderá passar uma das pernas em torno ou ao lado da caixa, e nenhuma parte do corpo do atleta diferente dos seus pés poderá tocar na caixa. Os atletas poderão saltar na caixa e depois descer no outro lado, ou poderão optar por saltar sobre a caixa em um movimento único. Qualquer um dos dois será permitido. Uma repetição será completada toda vez que o atleta pousar no lado oposto da caixa de onde o salto foi iniciado.

Toes-to-Bars

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

Double Kettlebell Walking Lunges

Atleta segurará os kettlebells, antes de avançar para o lunge. Em nenhum momento o atleta poderá apoiar o Kettlebell na coxa. Na parte inferior do lunge, o joelho deverá tocar suavemente no chão da arena. Ambos os pés deverão estar antes da linha de partida para o atleta iniciar os lunges prescritos. Se em algum momento o atleta deixar cair os kettlebells, o árbitro irá reiniciar do ponto do último lunge bem-sucedido.



RX TEAM

Sábado, 7 de setembro de 2019

#1 "TEAM CLASSIC COUPLET"



200 PONTOS

Três rounds por tempo de:

20 Sync. Power Snatches (135lbs/95lbs)

25 Sync. Chest-to-Bar Pull-Ups

Time cap: 10 minutos

DESCRIÇÃO

Ao sinal, dois atletas* realizarão as repetições de Sync. Power Snatches** e em seguida, executarão os Sync. Chest-to-Bar Pull-ups. Essa sequência deverá ser repetida por mais dois rounds.

**Sempre dois atletas executarão as repetições e o terceiro descansará. A troca de atletas será livre.*

***A barra avança de quadrante a cada round.*

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

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Power Snatches

A barra será movida em um movimento contínuo desde o chão até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - a barra deverá estar alinhada diretamente com os

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

A sincronia será cobrada na posição completamente estendida no final do movimento.

Chest-to-Bar Pull-Ups

Na posição inicial, os cotovelos do atleta deverão estar completamente estendidos. Na posição final, o peito deverá 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.

A sincronia será cobrada no momento do toque do peito com a barra.



200 PONTOS

Em nove minutos encontrem a maior carga para cada atleta no complex:

3 Hang Squat Clean + 1 Jerk

Time cap: 9 minutos

REGRAS

- A carga não poderá ser reduzida em nenhum momento pelo time;
- Cada atleta terá apenas três tentativas;
- O resultado será a soma da maior carga bem-sucedida de cada atleta.

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Hang Squat Clean

A repetição começará suspensa, ou qualquer repetição a partir do chão deverá atingir um bloqueio no deadlift (quadril e joelhos totalmente estendidos, com os ombros

atrás da barra) antes do re-dipping para iniciar o hang squat clean. O atleta deverá ultrapassar a linha da dobra do quadril durante o movimento. No topo do movimento, a barra deverá ser apoiada na posição de front-rack com os cotovelos do atleta claramente na frente da barra, ao mesmo tempo em que seu quadril e joelhos estarão totalmente estendidos.

Jerk | Shoulder-to-Overhead

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



RX TEAM

#3, #4 & #5 "HEARTBREAKER"

Sábado, 7 de setembro de 2019



EVENTO 3 (0:00-6:00) (ATLETA A) - 100 PONTOS

21-15-9 reps por tempo de:

Row Calories

Burpees Over-the-Row

Um minuto de transição...

EVENTO 4 (7:00-11:00) (ATLETA B) - 100 PONTOS

15-12-9 reps por tempo de:

Row Calories

Thrusters (135lbs)

Um minuto de transição...

EVENTO 5 (12:00-15:00) (ATLETA C) - 100 PONTOS

12-9-6 reps por tempo de:

Thrusters (135lbs)

Bar-Facing Burpees Over-the-Barbell

Time cap: 15 minutos

Regras

- Cada um destes eventos é independente entre si.

DESCRIÇÃO

Ao sinal, o Atleta A deverá remar 21 calorias e em seguida executar 21 burpees sobre o remo. Essa sequência deverá se repetir para 15 e 9 repetições.

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

Após o minuto de transição, o Atleta B deverá remar 15 calorias e em seguida executar 15 Thrusters. Essa sequência deverá se repetir para 12 e 9 repetições.

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

Após o minuto de transição, o Atleta C deverá executar 12 Thrusters e em seguida realizar 12 Bar Facing Burpees. Essa sequência deverá se repetir para 9 e 6 repetições.

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

**Wod 3 deverá ser feito no quadrante 1.*

**Wod 4 deverá ser feito no quadrante 2.*

**Wod 5 deverá ser feito no quadrante 3.*

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Row Calories

O remo marcará em calorias. O atleta deverá ficar sentado até que o monitor mostre que o número prescrito de calorias foi atingido.

Burpees Over-the-Row

Na posição inferior, o peito e as coxas do atleta deverão tocar simultaneamente o chão. O atleta saltará sobre o trilho do erg com os dois pés - saltar com um pé ou pisar no trilho não é permitido. Ambos os pés do atleta deverão passar sobre o alto do trilho do erg. Os burpees poderão ser realizados lateralmente ao erg, desde que os padrões acima sejam cumpridos. Uma repetição será completada toda vez que o atleta pousa no lado oposto do erg de onde o burpee foi realizado.

Thrusters

A barra, na posição de front-rack, se moverá a partir do fundo do agachamento para uma posição completamente estendida sobre a cabeça. Durante o agachamento, a dobra do quadril deverá ultrapassar a parte superior dos joelhos. Ao final, a barra estará sobre a linha média do corpo com o quadril, joelhos e braços totalmente estendidos.

Um squat clean será permitido para iniciar o thruster se a barra estiver no chão.

Bar-Facing Burpees Over-the-Barbell

Cada burpee será executado de frente para barra. A cabeça do atleta não poderá estar sobre a barra. O peito e as coxas tocarão o chão no fundo do movimento. O atleta deverá pular sobre a barra com os dois pés e pousar em ambos. Não será permitido saltar com um pé ou escalar a barra. A próxima repetição começará no lado oposto da barra.



200 PONTOS

Por tempo:

50 Double Kettlebell Hang Cleans (24kg)

50m Swim

100 Double Kettlebell Front Squats (24kg)

50m Swim

Time cap: 10 minutos

DESCRIÇÃO

Ao sinal, o time deverá executar 50 Double Kettlebell Hang Cleans e em seguida realizará 50m de natação. Logo após, 100 Kettlebell Front Squats e por fim 50m de natação.

O tempo será marcado quando o atleta que estiver nadando sair da piscina.

**Os atletas poderão revezar como desejarem as repetições.*

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Double Kettlebell Hang Cleans

A repetição começará suspensa, ou qualquer repetição a partir do chão deverá atingir um bloqueio no deadlift (quadril e joelhos totalmente estendidos, com os ombros atrás do kettlebell) antes do re-dipping para iniciar o hang clean. No topo do movimento, os kettlebells deverão estar apoiados na posição de front-rack com os cotovelos do atleta claramente a frente, ao mesmo tempo em que seu quadril e joelhos estarão totalmente estendidos.

Double Kettlebell Front Squats

Os Kettlebells serão apoiados na frente dos ombros. Na parte superior do movimento, os quadris e os joelhos deverão estar totalmente estendidos. Qualquer grip será permitido desde que os Kettlebells estejam na posição de front-rack. Na parte inferior do movimento, a dobra do quadril deverá ultrapassar a parte superior do joelho.



RX TEAM

#7 "TEAM END GAME"

Domingo, 8 de setembro de 2019



200 PONTOS

Por tempo:

80 Deadlift (225lbs)
60 Box Jump Overs (30in)
40 Strict Handstand Push-Ups
20 Sync. Muscle-Ups (Ring + Bar)
10 Legless Rope Climbs
Unbroken Handstand Walk to Win (todos os atletas)
Time cap: 12 minutos

DESCRIÇÃO

Ao sinal, o time deverá executar 80 Deadlifts, em seguida 60 Box Jump Overs e, depois, 40 Strict Handstand Push-Ups. Dois atletas farão juntos os 20 Sync. Muscle-Ups. O time finalizará os 10 Legless Rope Climbs e por fim, cada um dos atletas executará 9m de Unbroken Handstand Walk.

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

**Os atletas poderão revezar como desejarem as repetições.*

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Deadlifts

O levantamento deverá ser executado com as mãos por fora dos joelhos. Sumo Deadlifts não serão permitidos. A barra começará no chão e será levantada até o quadril. Os joelhos atingirão a completa extensão com os ombros atrás da linha da barra. Os braços deverão estar totalmente retos.

Box Jump Overs

O atleta saltará sobre a caixa com os dois pés - saltar com um pé ou escalar a caixa não será permitido. Os pés do atleta deverão passar sobre a parte superior da caixa - o atleta não poderá passar uma das pernas em torno ou ao lado da caixa, e nenhuma parte do corpo do atleta diferente dos seus pés poderá tocar na caixa. Os atletas poderão saltar na caixa e depois descer no outro lado, ou poderão optar por saltar sobre a caixa em um movimento único. Qualquer um dos dois será permitido. Uma repetição será completada toda vez que o atleta pousar no lado oposto da caixa de onde o salto foi iniciado.

Strict Handstand Push-Ups

Este movimento começará de ponta-cabeça com braços totalmente estendidos, calcanhares na parede e o quadril aberto com o corpo em linha com os braços. As mãos serão colocadas dentro de uma área claramente demarcada. A palma da mão estará dentro dessa área, mas os dedos poderão se estender para fora. Na parte inferior de cada repetição, a cabeça do atleta tocará o chão. No topo de cada repetição, o atleta deve retornar a uma posição totalmente estendida com calcanhares na parede e pés dentro da

largura da área marcada. O kipping não é permitido. O quadril do atleta não poderá tocar a parede, e suas pernas deverão permanecer retas.

Ring Muscle-Ups

Na posição inicial, o atleta deverá ficar com os cotovelos totalmente estendidos. Na posição final, o atleta deverá 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 a partir do chão até a parte inferior das argolas. O atleta não pode ajustar a altura dos anéis.

Bar Muscle-Ups

Na posição inicial, os pés do atleta deverão estar sem contato com o chão e os seus cotovelos completamente estendidos. Na posição final, os cotovelos também deverão estar totalmente estendidos, enquanto o atleta suporta a si mesmo acima da barra. O atleta deverá passar por alguma parte do dip antes travar-se acima da barra. Os seus ombros deverão estar sobre ou na frente da barra.

O kipping será permitido, mas swings ou rolls não. Os calcanhairs não poderão subir acima da linha da barra durante o kip.

Sync. Muscle-Ups

A sincronia dos muscle-ups será marcada apenas no ponto de suspensão, ou seja, no momento em que o atleta estiver com os cotovelos estendidos suportando a si mesmo.

O atleta poderá esperar o outro integrante do time na posição final desde que o esse outro integrante esteja executando o movimento. Se o um dos atletas estiver no chão enquanto o outro estiver na posição final, precisarão reiniciar o movimento.

Legless Rope Climbs

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

Handstand Walk

O atleta iniciará atrás da linha de partida e andará o mais longe possível em suas mãos, sem os pés tocarem o chão. O atleta começará com as mãos atrás da linha de largada e deverão 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 deverá voltar ao início.



200 PONTOS

Três rounds por tempo de:

20 Sync. Power Snatches (115lbs/75lbs)

25 Sync. Pull-Ups

Time cap: 10 minutos

DESCRIÇÃO

Ao sinal, dois atletas* realizarão as repetições de Sync. Power Snatches** e em seguida, executarão os Sync. Pull-Ups. Essa sequência deverá ser repetida por mais dois rounds.

**Sempre dois atletas executarão as repetições e o terceiro descansará. A troca de atletas será livre.*

***A barra avança de quadrante a cada round.*

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

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Power Snatches

A barra será movida em um movimento contínuo desde o chão até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - a barra deverá estar alinhada diretamente com os

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

A sincronia será cobrada na posição completamente estendida no final do movimento.

Pull-Ups

Na posição inicial, os cotovelos do atleta deverão estar totalmente estendidos. Na posição final, o queixo do atleta deverá 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.

A sincronia será cobrada no momento em que queixo dos atletas ultrapassarem o plano horizontal da barra.



AMADOR TEAM

#2 "STRONG AS BEAST"

Sábado, 7 de setembro de 2019



200 PONTOS

Em nove minutos encontrem a maior carga para cada atleta no complex:

3 Hang Squat Clean + 1 Jerk

Time cap: 9 minutos

REGRAS

- A carga não poderá ser reduzida em nenhum momento pelo time;
- Cada atleta terá apenas três tentativas;
- O resultado será a soma da maior carga bem-sucedida de cada atleta.

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Hang Squat Clean

A repetição começará suspensa, ou qualquer repetição a partir do chão deverá atingir um bloqueio no deadlift (quadril e joelhos totalmente estendidos, com os ombros

atrás da barra) antes do re-dipping para iniciar o hang squat clean. O atleta deverá ultrapassar a linha da dobra do quadril durante o movimento. No topo do movimento, a barra deverá ser apoiada na posição de front-rack com os cotovelos do atleta claramente na frente da barra, ao mesmo tempo em que seu quadril e joelhos estarão totalmente estendidos.

Jerk | Shoulder-to-Overhead

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



EVENTO 3 (0:00-6:00) (ATLETA A) - 100 PONTOS

21-15-9 reps por tempo de:

Row Calories

Burpees Over-the-Row

Um minuto de transição...

EVENTO 4 (7:00-11:00) (ATLETA B) - 100 PONTOS

15-12-9 reps por tempo de:

Row Calories

Thrusters (115lbs/75lbs)

Um minuto de transição...

EVENTO 5 (12:00-15:00) (ATLETA C) - 100 PONTOS

12-9-6 reps por tempo de:

Thrusters (115lbs/75lbs)

Bar-Facing Burpees Over-the-Barbell

Time cap: 15 minutos

Regras

- Cada um destes eventos é independente entre si.

DESCRIÇÃO

Ao sinal, o Atleta A deverá remar 21 calorias e em seguida executar 21 burpees sobre o remo. Essa sequência deverá se repetir para 15 e 9 repetições.

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

Após o minuto de transição, o Atleta B deverá remar 15 calorias e em seguida executar 15 Thrusters. Essa sequência deverá se repetir para 12 e 9 repetições.

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

Após o minuto de transição, o Atleta C deverá executar 21 Thrusters e em seguida realizar 21 Bar Facing Burpees. Essa sequência deverá se repetir para 15 e 9 repetições.

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

**Wod 3 deverá ser feito no quadrante 1.*

**Wod 4 deverá ser feito no quadrante 2.*

**Wod 5 deverá ser feito no quadrante 3.*

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Row Calories

O remo marcará em calorias. O atleta deverá ficar sentado até que o monitor mostre que o número prescrito de calorias foi atingido.

Burpees Over-the-Row

Na posição inferior, o peito e as coxas do atleta deverão tocar simultaneamente o chão. O atleta saltará sobre o trilho do erg com os dois pés - saltar com um pé ou pisar no trilho não é permitido. Ambos os pés do atleta deverão passar sobre o alto do trilho do erg. Os burpees poderão ser realizados lateralmente ao erg, desde que os padrões acima sejam cumpridos. Uma repetição será completada toda vez que o atleta pousa no lado oposto do erg de onde o burpee foi realizado.

Thrusters

A barra, na posição de front-rack, se moverá a partir do fundo do agachamento para uma posição completamente estendida sobre a cabeça. Durante o agachamento, a dobra do quadril deverá ultrapassar a parte superior dos joelhos. Ao final, a barra estará sobre a linha média do corpo com o quadril, joelhos e braços totalmente estendidos.

Um squat clean será permitido para iniciar o thruster se a barra estiver no chão.

Bar-Facing Burpees Over-the-Barbell

Cada burpee será executado de frente para barra. A cabeça do atleta não poderá estar sobre a barra. O peito e as coxas tocarão o chão no fundo do movimento. O atleta deverá pular sobre a barra com os dois pés e pousar em ambos. Não será permitido saltar com um pé ou escalar a barra. A próxima repetição começará no lado oposto da barra.



AMADOR TEAM

#6 "RESISTANCE"

Domingo, 8 de setembro de 2019



200 PONTOS

Por tempo:

50 Double Kettlebell Hang Cleans (18kg/12kg)

50m Swim

100 Double Kettlebell Front Squats (18kg/12kg)

50m Swim

Time cap: 10 minutos

DESCRIÇÃO

Ao sinal, o time deverá executar 50 Double Kettlebell Hang Cleans e em seguida realizará 50m de natação. Logo após, 100 Kettlebell Front Squats e por fim 50m de natação.

O tempo será marcado quando o atleta que estiver nadando sair da piscina.

**Os atletas poderão revezar como desejarem as repetições.*

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Double Kettlebell Hang Cleans

A repetição começará suspensa, ou qualquer repetição a partir do chão deverá atingir um bloqueio no deadlift (quadril e joelhos totalmente estendidos, com os ombros atrás do kettlebell) antes do re-dipping para iniciar o hang clean. No topo do movimento, os kettlebells deverão estar apoiados na posição de front-rack com os cotovelos do atleta claramente a frente, ao mesmo tempo em que seu quadril e joelhos estarão totalmente estendidos.

Double Kettlebell Front Squats

Os Kettlebells serão apoiados na frente dos ombros. Na parte superior do movimento, os quadris e os joelhos deverão estar totalmente estendidos. Qualquer grip será permitido desde que os Kettlebells estejam na posição de front-rack. Na parte inferior do movimento, a dobra do quadril deverá ultrapassar a parte superior do joelho.



AMADOR TEAM #7 "TEAM END GAME"



200 PONTOS

Por tempo:

80 Deadlift (185lbs/125lbs)

60 Box Jump Overs (30in/24in)

40 Handstand Push-Ups

20 Sync. Bar Muscle-Ups (H) / Sync. Chest-to-Bar Pull-Ups (M)

10 Rope Climbs

Time cap: 12 minutos

DESCRIÇÃO

Ao sinal, o time deverá executar 80 Deadlifts, em seguida 60 Box Jump Overs e, depois, 40 Handstand Push-Ups. Dois atletas farão juntos os 20 Sync. Bar Muscle-Ups / Sync. Chest-to-Bar Pull-Ups. O time finalizará com os 10 Rope Climbs.

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

**Os atletas poderão revezar como desejarem as repetições.*

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Deadlifts

O levantamento deverá ser executado com as mãos por fora dos joelhos. Sumo Deadlifts não serão permitidos. A barra começará no chão e será levantada até o quadril. Os joelhos atingirão a completa extensão com os ombros atrás da linha da barra. Os braços deverão estar totalmente retos.

Box Jump Overs

O atleta saltará sobre a caixa com os dois pés - saltar com um pé ou escalar a caixa não será permitido. Os pés do atleta deverão passar sobre a parte superior da caixa - o atleta não poderá passar uma das pernas em torno ou ao lado da caixa, e nenhuma parte do corpo do atleta diferente dos seus pés poderá tocar na caixa. Os atletas poderão saltar na caixa e depois descer no outro lado, ou poderão optar por saltar sobre a caixa em um movimento único. Qualquer um dos dois será permitido. Uma repetição será completada toda vez que o atleta pousar no lado oposto da caixa de onde o salto foi iniciado.

Handstand Push-Ups

Este movimento começará de ponta-cabeça com braços totalmente estendidos, calcanhares na parede e o quadril aberto com o corpo em linha com os braços. As mãos serão

colocadas dentro de uma área claramente demarcada. A palma da mão estará dentro dessa área, mas os dedos poderão se estender para fora. Na parte inferior de cada repetição, a cabeça do atleta tocará o chão. No topo de cada repetição, o atleta deverá retornar a uma posição totalmente estendida com calcanhares na parede e pés dentro da largura da área marcada. O kipping será permitido.

Bar Muscle-Ups

Na posição inicial, os pés do atleta deverão estar sem contato com o chão e os seus cotovelos completamente estendidos. Na posição final, os cotovelos também deverão estar totalmente estendidos, enquanto o atleta suporta a si mesmo acima da barra. O atleta deverá passar por alguma parte do dip antes travar-se acima da barra. Os seus ombros deverão estar sobre ou na frente da barra.

O kipping será permitido, mas swings ou rolls não. Os calcanhares não poderão subir acima da linha da barra durante o kip.

A sincronia dos bar muscle-ups será marcada apenas no ponto de suspensão, ou seja, no momento em que o atleta estiver com os cotovelos estendidos suportando a si mesmo.

O atleta poderá esperar o outro integrante do time na posição final desde que o esse outro integrante esteja executando o movimento. Se o um dos atletas estiver no chão enquanto o outro estiver na posição final, precisarão reiniciar o movimento.

Chest-to-Bar Pull-Ups

Na posição inicial, os cotovelos do atleta deverão estar completamente estendidos. Na posição final, o peito deverá 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.

A sincronia será cobrada no momento do toque do peito com a barra.

Rope Climbs

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



SCALED TEAM

Sábado, 7 de setembro de 2019

#1 "TEAM CLASSIC COUPLET"



200 PONTOS

Três rounds por tempo de:

20 Sync. Power Snatches (95lbs/65lbs)

25 Sync. Pull-Ups (H) / Sync. Toes Raises (M)

Time cap: 10 minutos

DESCRIÇÃO

Ao sinal, dois atletas* realizam as repetições de Sync. Power Snatches** e em seguida, executam os Sync. Pull-Ups (H) / Sync. Toes Raises (M). Essa sequência deverá ser repetida por mais dois rounds.

**Sempre dois atletas executarão as repetições e o terceiro descansará. A troca de atletas será livre.*

***A barra avança de quadrante a cada round.*

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

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Power Snatches

A barra será movida em um movimento contínuo desde o chão até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça - a barra deverá estar alinhada diretamente com os ombros, quadris e tornozelos. A barra não poderá parar a sua trajetória para cima da cabeça em qualquer ponto, ou tocar em nenhuma parte do corpo acima do esterno (isto é, encostar a barra nos ombros ou na cabeça e pressionar

para cima será considerado um no-rep). Os atletas não poderão ultrapassar a linha da dobra do quadril durante o movimento. A barra deverá chegar a uma posição completamente estendida e bloqueada, com os joelhos e braços totalmente estendidos e a barra diretamente alinhada sobre o meio do corpo.

A sincronia será cobrada na posição completamente estendida no final do movimento.

Pull-Ups

Na posição inicial, os cotovelos do atleta deverão estar totalmente estendidos. Na posição final, o queixo do atleta deverá 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.

A sincronia será cobrada no momento em que queixo dos atletas ultrapassarem o plano horizontal da barra.

Toes Raises

No toes raises, o atleta deverá 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 deverão ser trazidos de volta para trás do plano vertical da barra de pull-up.

A sincronia será cobrada no momento em que os atletas ultrapassarem com os dois pés a linha da dobra do quadril.



SCALED TEAM

#2 "STRONG AS BEAST"



200 PONTOS

Em nove minutos encontrem a maior carga para cada atleta no complex:

3 Hang Squat Clean + 1 Jerk

Time cap: 9 minutos

REGRAS

- A carga não poderá ser reduzida em nenhum momento pelo time;
- Cada atleta terá apenas três tentativas;
- O resultado será a soma da maior carga bem-sucedida de cada atleta.

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Hang Squat Clean

A repetição começará suspensa, ou qualquer repetição a partir do chão deverá atingir um bloqueio no deadlift (quadril e joelhos totalmente estendidos, com os ombros

atrás da barra) antes do re-dipping para iniciar o hang squat clean. O atleta deverá ultrapassar a linha da dobra do quadril durante o movimento. No topo do movimento, a barra deverá ser apoiada na posição de front-rack com os cotovelos do atleta claramente na frente da barra, ao mesmo tempo em que seu quadril e joelhos estarão totalmente estendidos.

Jerk | Shoulder-to-Overhead

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



SCALED TEAM

#3, #4 & #5 "HEARTBREAKER"

Sábado, 7 de setembro de 2019



EVENTO 3 (0:00-6:00) (ATLETA A) - 100 PONTOS

21-15-9 reps por tempo de:

Row Calories

Burpees Over-the-Row

Um minuto de transição...

EVENTO 4 (7:00-11:00) (ATLETA B) - 100 PONTOS

15-12-9 reps por tempo de:

Row Calories

Thrusters (95lbs/65lbs)

Um minuto de transição...

EVENTO 5 (12:00-15:00) (ATLETA C) - 100 PONTOS

12-9-6 reps por tempo de:

Thrusters (95lbs/65lbs)

Bar-Facing Burpees Over-the-Barbell

Time cap: 15 minutos

Regras

- Cada um destes eventos é independente entre si.

DESCRIÇÃO

Ao sinal, o Atleta A deverá remar 21 calorias e em seguida executar 21 burpees sobre o remo. Essa sequência deverá se repetir para 15 e 9 repetições.

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

Após o minuto de transição, o Atleta B deverá remar 15 calorias e em seguida executar 15 Thrusters. Essa sequência deverá se repetir para 12 e 9 repetições.

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

Após o minuto de transição, o Atleta C deverá executar 21 Thrusters e em seguida realizar 21 Bar Facing Burpees. Essa sequência deverá se repetir para 15 e 9 repetições.

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

**Wod 3 deverá ser feito no quadrante 1.*

**Wod 4 deverá ser feito no quadrante 2.*

**Wod 5 deverá ser feito no quadrante 3.*

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Row Calories

O remo marcará em calorias. O atleta deverá ficar sentado até que o monitor mostre que o número prescrito de calorias foi atingido.

Burpees Over-the-Row

Na posição inferior, o peito e as coxas do atleta deverão tocar simultaneamente o chão. O atleta saltará sobre o trilho do erg com os dois pés - saltar com um pé ou pisar no trilho não é permitido. Ambos os pés do atleta deverão passar sobre o alto do trilho do erg. Os burpees poderão ser realizados lateralmente ao erg, desde que os padrões acima sejam cumpridos. Uma repetição será completada toda vez que o atleta pousa no lado oposto do erg de onde o burpee foi realizado.

Thrusters

A barra, na posição de front-rack, se moverá a partir do fundo do agachamento para uma posição completamente estendida sobre a cabeça. Durante o agachamento, a dobra do quadril deverá ultrapassar a parte superior dos joelhos. Ao final, a barra estará sobre a linha média do corpo com o quadril, joelhos e braços totalmente estendidos.

Um squat clean será permitido para iniciar o thruster se a barra estiver no chão.

Bar-Facing Burpees Over-the-Barbell

Cada burpee será executado de frente para barra. A cabeça do atleta não poderá estar sobre a barra. O peito e as coxas tocarão o chão no fundo do movimento. O atleta deverá pular sobre a barra com os dois pés e pousar em ambos. Não será permitido saltar com um pé ou escalar a barra. A próxima repetição começará no lado oposto da barra.



SCALED TEAM #6 "RESISTANCE"



200 PONTOS

Três rounds por tempo de:

30 Hang Cleans (115lbs/75lbs)

30 Front Squats (115lbs/75lbs)

50 Double Unders

Time cap: 10 minutos

DESCRIÇÃO

Ao sinal, um dos atletas se deslocará até a barra olímpica e iniciará os Hang Cleans. Após finalizá-los, o time executará os Front Squats. Na sequência, fará 50 Double Unders e repetirá essa rotina por mais duas vezes.

Ao final de cada round, o time deverá mover os equipamentos para o quadrante da frente.

**Os atletas poderão revezar como desejarem as repetições.*

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

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Hang Cleans

A repetição começará suspensa, ou qualquer repetição a partir do chão deverá atingir um bloqueio no deadlift (quadril e joelhos totalmente estendidos, com os ombros atrás da barra) antes do re-dipping para iniciar o hang clean. No topo do movimento, a barra deverá ser apoiada na posição de front-rack com os cotovelos do atleta claramente na frente da barra, ao mesmo tempo em que seu quadril e joelhos estarão totalmente estendidos.

Front Squats

A barra será apoiada na frente dos ombros. Na parte superior do movimento, os quadris e os joelhos devem estar totalmente estendidos. Qualquer grip será permitido desde que a barra esteja na posição de front-rack. Na parte inferior do movimento, a dobra do quadril deverá ultrapassar a parte superior do joelho.

Double Unders

A corda passará duas vezes sob os pés do atleta a cada salto. A corda poderá ser girada tanto para a frente como para trás.



SCALED TEAM

#7 "TEAM END GAME"

Domingo, 8 de setembro de 2019



200 PONTOS

Por tempo:

40 Deadlifts (165lbs/115lbs)
40 Box Jump Overs (24in/20in)
100 Wall Ball Shots (20lbs/10lbs)
40 Box Jump Overs (24in/20in)
40 Deadlifts (165lbs/115lbs)

Time cap: 12 minutos

DESCRIÇÃO

Ao sinal, um dos atletas iniciará os primeiros 40 Deadlifts. Após finalizá-los, o time fará os Box Jump Overs e os Wall Ball Shots. Em seguida, retornarão aos Box Jump Overs e executarão a quantidade prescrita. Para finalizar este workout realizarão os últimos 40 Deadlifts.

**Os atletas poderão revezar como desejarem as repetições.*

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

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Deadlifts

O levantamento deverá ser executado com as mãos por fora dos joelhos. Sumo Deadlifts não serão permitidos. A barra começará no chão e será levantada até o quadril. Os joelhos atingirão a completa extensão com os ombros atrás da linha da barra. Os braços deverão estar totalmente retos.

Box Jump Overs

O atleta saltará sobre a caixa com os dois pés - saltar com um pé ou escalar a caixa não será permitido. Os pés do atleta deverão passar sobre a parte superior da caixa - o atleta não poderá passar uma das pernas em torno ou ao lado da caixa, e nenhuma parte do corpo do atleta diferente dos seus pés poderá tocar na caixa. O atleta poderá saltar na caixa e depois descer no outro lado, ou poderá optar por saltar sobre a caixa em um movimento único. Qualquer um dos dois será permitido. Uma repetição será completada toda vez que o atleta pousar no lado oposto da caixa de onde o salto foi iniciado.

Wall Ball Shots

A medicine ball deverá 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 fará 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, deverá parar completamente no chão, antes de o atleta poder pegá-la para a próxima repetição.



INICIANTE TEAM

#1 "TEAM CLASSIC COUPLET"



200 PONTOS

Três rounds por tempo de:

20 Sync. Power Cleans (95lbs/65lbs)

25 Sync. Toes Raises

Time cap: 10 minutos

DESCRIÇÃO

Ao sinal, dois atletas* realizam as repetições de Sync. Power Cleans** e em seguida, executam os Sync. Toes Raises. Essa sequência deverá ser repetida por mais dois rounds.

**Sempre dois atletas executarão as repetições e o terceiro descansará. A troca de atletas será livre.*

***A barra avança de quadrante a cada round.*

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

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Power Snatches

Cada repetição deverá começar a partir do chão. No topo do movimento, a barra deve ser apoiada na posição de front-rack com os cotovelos do atleta claramente na frente da barra, ao mesmo tempo em que seus quadril e joelhos estão totalmente estendidos. A dobra do quadril não poderá ultrapassar o topo do joelho durante a execução do movimento.

A sincronia será cobrada na posição completamente estendida no final do movimento.

Toes Raises

No toes raises, o atleta deverá 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 deverão ser trazidos de volta para trás do plano vertical da barra de pull-up.

A sincronia será cobrada no momento em que os atletas ultrapassarem com os dois pés a linha da dobra do quadril.



INICIANTE TEAM

#2 "STRONG AS BEAST"

Sábado, 7 de setembro de 2019



200 PONTOS

Em nove minutos encontrem a maior carga para cada atleta no complex:

3 Hang Squat Clean

Time cap: 9 minutos

REGRAS

- A carga não poderá ser reduzida em nenhum momento pelo time;
- Cada atleta terá apenas três tentativas;
- O resultado será a soma da maior carga bem-sucedida de cada atleta.

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Hang Squat Clean

A repetição começará suspensa, ou qualquer repetição a partir do chão deverá atingir um bloqueio no deadlift (quadril e joelhos totalmente estendidos, com os ombros atrás da barra) antes do re-dipping para iniciar o hang squat clean. O atleta deverá ultrapassar a linha da dobra do quadril durante o movimento. No topo do movimento, a barra deverá ser apoiada na posição de front-rack com os cotovelos do atleta claramente na frente da barra, ao mesmo tempo em que seu quadril e joelhos estarão totalmente estendidos.



EVENTO 3 (0:00-6:00) (ATLETA A) - 100 PONTOS

21-15-9 reps por tempo de:

Row Calories

Burpees Over-the-Row

Um minuto de transição...

EVENTO 4 (7:00-11:00) (ATLETA B) - 100 PONTOS

15-12-9 reps por tempo de:

Row Calories

Thrusters (65lbs/45lbs)

Um minuto de transição...

EVENTO 5 (12:00-15:00) (ATLETA C) - 100 PONTOS

12-9-6 reps por tempo de:

Thrusters (65lbs/45lbs)

Bar-Facing Burpees Over-the-Barbell

Time cap: 15 minutos

Regras

- Cada um destes eventos é independente entre si.

DESCRIÇÃO

Ao sinal, o Atleta A deverá remar 21 calorias e em seguida executar 21 burpees sobre o remo. Essa sequência deverá se repetir para 15 e 9 repetições.

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

Após o minuto de transição, o Atleta B deverá remar 15 calorias e em seguida executar 15 Thrusters. Essa sequência deverá se repetir para 12 e 9 repetições.

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

Após o minuto de transição, o Atleta C deverá executar 21 Thrusters e em seguida realizar 21 Bar Facing Burpees. Essa sequência deverá se repetir para 15 e 9 repetições.

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

**Wod 3 deverá ser feito no quadrante 1.*

**Wod 4 deverá ser feito no quadrante 2.*

**Wod 5 deverá ser feito no quadrante 3.*

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Row Calories

O remo marcará em calorias. O atleta deverá ficar sentado até que o monitor mostre que o número prescrito de calorias foi atingido.

Burpees Over-the-Row

Na posição inferior, o peito e as coxas do atleta deverão tocar simultaneamente o chão. O atleta saltará sobre o trilho do erg com os dois pés - saltar com um pé ou pisar no trilho não é permitido. Ambos os pés do atleta deverão passar sobre o alto do trilho do erg. Os burpees poderão ser realizados lateralmente ao erg, desde que os padrões acima sejam cumpridos. Uma repetição será completada toda vez que o atleta pousa no lado oposto do erg de onde o burpee foi realizado.

Thrusters

A barra, na posição de front-rack, se moverá a partir do fundo do agachamento para uma posição completamente estendida sobre a cabeça. Durante o agachamento, a dobra do quadril deverá ultrapassar a parte superior dos joelhos. Ao final, a barra estará sobre a linha média do corpo com o quadril, joelhos e braços totalmente estendidos.

Um squat clean será permitido para iniciar o thruster se a barra estiver no chão.

Bar-Facing Burpees Over-the-Barbell

Cada burpee será executado de frente para barra. A cabeça do atleta não poderá estar sobre a barra. O peito e as coxas tocarão o chão no fundo do movimento. O atleta deverá pular sobre a barra com os dois pés e pousar em ambos. Não será permitido saltar com um pé ou escalar a barra. A próxima repetição começará no lado oposto da barra.



INICIANTE TEAM

#6 "RESISTANCE"

Domingo, 8 de setembro de 2019



200 PONTOS

Três rounds por tempo de:

30 Hang Cleans (95lbs/65lbs)

30 Front Squats (95lbs/65lbs)

Time cap: 10 minutos

DESCRIÇÃO

Ao sinal, um dos atletas se deslocará até a barra olímpica e iniciará os Hang Cleans. Após finalizá-los, o time executará os Front Squats. O time repetirá essa rotina por mais duas vezes.

Ao final de cada round, o time deverá mover os equipamentos para o quadrante da frente.

**Os atletas poderão revezar como desejarem as repetições.*

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

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Hang Cleans

A repetição começará suspensa, ou qualquer repetição a partir do chão deverá atingir um bloqueio no deadlift (quadril e joelhos totalmente estendidos, com os ombros atrás da barra) antes do re-dipping para iniciar o hang clean. No topo do movimento, a barra deverá ser apoiada na posição de front-rack com os cotovelos do atleta claramente na frente da barra, ao mesmo tempo em que seu quadril e joelhos estarão totalmente estendidos.

Front Squats

A barra será apoiada na frente dos ombros. Na parte superior do movimento, os quadris e os joelhos devem estar totalmente estendidos. Qualquer grip será permitido desde que a barra esteja na posição de front-rack. Na parte inferior do movimento, a dobra do quadril deverá ultrapassar a parte superior do joelho.



200 PONTOS

Por tempo:

40 Deadlifts (155lbs/105lbs)

40 Box jump Over (24in/20in)

100 Wall Ball Shots (16lbs/10lbs)

40 Box Jump Over (24in/20in)

40 Deadlifts (155lbs/105lbs)

Time cap: 12 minutos

DESCRIÇÃO

Ao sinal, um dos atletas iniciará os primeiros 40 Deadlifts. Após finalizá-los, o time fará os Box Jump Overs e os Wall Ball Shots. Em seguida, retornarão aos Box Jump Overs e executarão a quantidade prescrita. Para finalizar este workout realizarão os últimos 40 Deadlifts.

**Os atletas poderão revezar como desejarem as repetições.*

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

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Deadlifts

O levantamento deverá ser executado com as mãos por fora dos joelhos. Sumo Deadlifts não serão permitidos. A barra começará no chão e será levantada até o quadril. Os joelhos atingirão a completa extensão com os ombros atrás da linha da barra. Os braços deverão estar totalmente retos.

Box Jump Overs

O atleta saltará sobre a caixa com os dois pés - saltar com um pé ou escalar a caixa não será permitido. Os pés do atleta deverão passar sobre a parte superior da caixa - o atleta não poderá passar uma das pernas em torno ou ao lado da caixa, e nenhuma parte do corpo do atleta diferente dos seus pés poderá tocar na caixa. O atleta poderá saltar na caixa e depois descer no outro lado, ou poderá optar por saltar sobre a caixa em um movimento único. Qualquer um dos dois será permitido. Uma repetição será completada toda vez que o atleta pousar no lado oposto da caixa de onde o salto foi iniciado.

Wall Ball Shots

A medicine ball deverá 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 fará 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, deverá parar completamente no chão, antes de o atleta poder pegá-la para a próxima repetição.