



**Atualizado em 10 de novembro, 21h**

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

# 1"RALLY"



## ELITE

### For time:

500m Row  
30 Toes-to-Ring  
30 Target Burpees  
500m Row  
30 Toes-to-Ring  
30 Burpees Box Jump Over  
500m Row  
30 Toes-to-Ring  
30 Burpees Over-the-Row

Time cap: 15 minutes

All while wearing a weight vest (20lb/14lb)

## RX | 35-39

### For time:

500m Row  
30 Toes-to-Ring  
30 Target Burpees  
500m Row  
30 Toes-to-Ring  
30 Burpees Box Jump Over  
500m Row  
30 Toes-to-Ring  
30 Burpees Over-the-Row

Time cap: 15 minutes

## DESCRIÇÃO

O atleta iniciará a prova sentado no ergômetro.

Ao sinal, segurará a manopla e executará a distância prescrita. Logo após, se irá até as argolas, iniciará os Toes-to-Ring e na sequência os Target Burpees.

O workout seguirá desta forma até o seu final, mas com estilos de burpees diferentes a cada sequência.

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

A chegada contará como uma repetição.

## RESULTADO

O resultado será o tempo que o atleta levou para executar a rotina prescrita. Se não finalizá-la dentro do *time cap*, o resultado será o *time cap*, somado-se um segundo por repetição não executada.

## PADRÕES DE MOVIMENTOS

### Row

O atleta iniciará o movimento sentado no remo com os dois pés na plataforma e pelo menos uma mão na manopla. Deverá permanecer sentado no remo e com as mãos na manopla até atingir a distância.



Posição inicial, sentado no remo com os dois pés na plataforma e pelo menos uma mão na manopla.



Deverá permanecer sentado no remo e com as mãos na manopla até atingir a distância.

### Toes-to-Ring

O atleta iniciará o movimento da posição em suspensão e o finalizará quando os pés tocarem simultaneamente as argolas. A cada repetição, os pés do atleta deverão retornar para atrás do plano vertical das argolas. São permitidas as variações: *kipping* e *strict*.



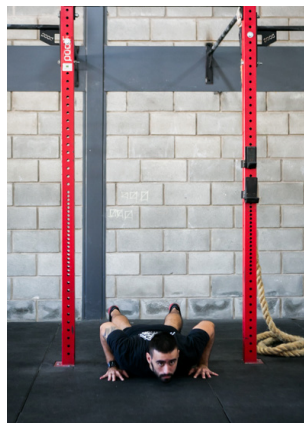
Posição inicial, em suspensão, com os braços e cotovelos totalmente estendidos e os pés fora do chão.



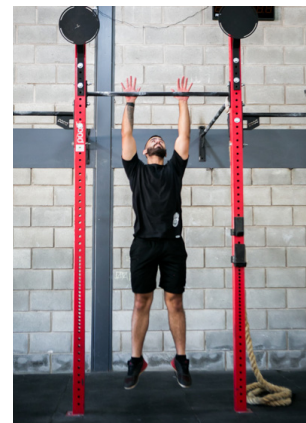
Posição final, no momento em que os pés do atleta tocam simultaneamente as argolas.

### Target Burpees

O atleta iniciará o movimento de burços e deverá saltar até o alvo com os dois pés, juntos, ao mesmo tempo. Finalizará a repetição quando tocar com as duas mãos no alvo.



Posição inicial, de burços.



Posição final, duas mãos no alvo.



# 1 "RALLY"

## Burpees Box Jump Over

O atleta iniciará o movimento de bruços ao lado da caixa e deverá saltar sobre o obstáculo com os dois pés, juntos, ao mesmo tempo. Finalizará a repetição quando pousar em ambos pés do lado oposto da caixa de onde o *Burpee* foi executado.

O atleta poderá optar por saltar na caixa e depois descer no outro lado, ou saltar sobre a caixa em um movimento único.

A próxima repetição começará no lado oposto.

O peito e as coxas tocarão o chão no fundo do movimento.

## Burpees Over-the-Row

O atleta iniciará o movimento de forma lateral ao *row* e deverá pular sobre com os dois pés juntos. Finalizará a repetição quando pousar em ambos os pés do lado oposto. A próxima repetição começará no lado oposto do *row*.

Os Burpees deverão ser executados lateralmente.

O peito e as coxas tocarão o chão no fundo do movimento.



Posição inicial, de forma lateral ao Row.



Deverá pular com os dois pés juntos.

## 2 "MAX" & 3 "MONSTAR COMPLEX"



### ELITE

### RX | 35-39

#### #2 "MAX" (0:00-2:00)

**Max reps of:**  
Bench Presses (165lb/115lb)  
*Rest exactly 1 minute, then:*

#### #3 "MONSTAR COMPLEX" (3:00-8:00)

**For max load:**  
3 Front Squats  
1 Shoulder to Overhead  
*Time cap: 8 minutes*

#### #2 "MAX" (0:00-2:00)

**Max reps of:**  
Bench Presses (155lb/105lb)  
*Rest exactly 1 minute, then:*

#### #3 "MONSTAR COMPLEX" (3:00-8:00)

**For max load:**  
3 Front Squats  
1 Shoulder to Overhead  
*Time cap: 8 minutes*

### DESCRIÇÃO

#### #2 "MAX"

O atleta iniciará este evento fora da plataforma.

Ao sinal, entrará na plataforma e executará o máximo de repetições de Bench Presses.

O atleta terá apenas uma tentativa para executar o máximo de repetições.

Após concluída a tentativa o atleta poderá preparar a carga para o *complex*.

#### #3 "MONSTAR COMPLEX"

A partir do terceiro minuto, o atleta terá três janelas para encontrar a carga máxima para o *complex*.

As janelas terão a duração de um minuto e acontecerão nos minutos 3:00, 5:00 e 7:00.

Dentro de cada janela os atletas deverão escolher uma carga para executar o *complex*.

Se o atleta errar a tentativa, poderá repetir dentro do tempo da janela, mas não poderá aumentar a carga.

A carga poderá ser aumentada apenas durante o minuto de transição, entre as janelas.

A cada janela, a carga só poderá ser igualada ou superada, mas nunca reduzida.

### RESULTADOS

#### #2 "MAX"

Máximo de repetições executadas.

#### #3 "MONSTAR COMPLEX"

Maior carga levantada pelo atleta.

### PADRÕES DE MOVIMENTOS

#### Bench Press

O atleta iniciará o movimento com os braços e cotovelos totalmente estendidos. Durante a execução do movimento, a barra deverá tocar no peito do atleta. O atleta finalizará o movimento quando retornar à posição inicial.

Os pés do atleta deverão permanecer no chão e os glúteos estar em contato com o banco durante a repetição.

Se for utilizado ajuda de segurança, a repetição não será contabilizada.

A barra, em nenhum momento, poderá descansar no peito do atleta.



*Posição inicial/final, braços e cotovelos totalmente estendidos.*



*Posição intermediária, a barra deverá tocar no peito do atleta.*

#### Front Squats

O atleta iniciará o movimento com a barra olímpica apoiada na frente dos ombros, o quadril e os joelhos totalmente estendidos. Durante a execução de cada repetição, a dobra do quadril deverá ultrapassar a parte superior do joelho. O atleta finalizará o movimento quando retornar à posição inicial.

Qualquer *grip* será permitido desde que a barra esteja na posição de *front-rack*.



*Posição inicial/final, a barra olímpica apoiada na frente dos ombros, o quadril e os joelhos totalmente estendidos.*



*Posição intermediária, a dobra do quadril ultrapassa a parte superior do joelho.*



## 2 "MAX" & 3 "MONSTAR COMPLEX"

### Shoulder to Overhead

O atleta iniciará o movimento, na posição de *front-rack*, com os cotovelos a frente das mãos e, a barra olímpica apoiada nos ombros.

Finalizará o movimento quando demonstrar controle do peso sobre a cabeça, em uma posição completamente estendida, com a barra olímpica diretamente alinhada com os ombros, o quadril e tornozelos.



*Posição inicial, com os cotovelos a frente das mãos e a barra olímpica apoiada nos ombros.*



*Posição final, com barra diretamente alinhada com os ombros, o quadril e tornozelos do atleta.*

# 4 "TURNOVER"



## ELITE

### For time:

20 Ring Muscle-Ups (M) / 15 Ring Muscle-Ups (F)  
 40 Air Bike Calories  
 20m Handstand Walk  
 20 Air Bike Calories  
 20 Bar Dips (M) / 15 Bar Dips (F)  
 Time cap: 10 minutes

## RX | 35-39

### For time:

15 Ring Muscle-ups (M) / 10 Ring Muscle-Ups (F)  
 40 Air Bike Calories  
 20m Handstand Walk  
 20 Air Bike Calories  
 15 Bar Dips (M) / 10 Bar Dips (F)  
 Time cap: 10 minutes

### DESCRIÇÃO

O atleta iniciará no ponto de largada.

Ao sinal, partirá para as argolas e executará a quantidade prescrita de Ring Muscle-Ups. Logo após, se dirigirá até as Air Bikes e executará as 40 calorias.

Na sequência, fará uma ida e uma volta de 10m, totalizando 20m de Handstand Walk. Se o atleta cair, durante esse trajeto, retornará para o início do segmento de 10m.

Depois, executará mais 20 calorias de Air Bike e por último realizará os Bar Dips.

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

A chegada contará como uma repetição.

### RESULTADO

O resultado será o tempo que o atleta levou para executar a rotina prescrita. Se não finalizá-la dentro do *time cap*, o resultado será o *time cap*, somado-se um segundo por repetição não executada.

### PADRÕES DE MOVIMENTOS

#### Ring Muscle-Ups

O atleta iniciará o movimento da posição em suspensão e o finalizará quando suportando a si mesmo acima da argola com cotovelos totalmente estendidos e alinhado com as mãos, após passar por uma parte do *dip* (*extensão de cotovelo*).

O *kipping* será permitido, mas *swings* ou *rolls* não. Também não será permitido ultrapassar com nenhuma porção do pé o plano horizontal da argola.



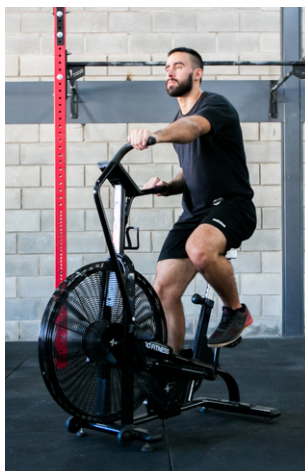
Posição inicial, em suspensão, com os braços e cotovelos totalmente estendidos e os pés fora do chão.



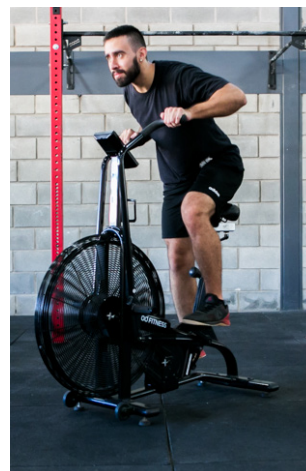
Posição intermediária, é obrigatório passar por porção do *dip* (*extensão de cotovelo*).

#### Air Bike

O atleta iniciará o movimento sentado na bicicleta com os dois pés nos pedais. Deverá permanecer sentado na bicicleta até atingir as calorias prescritas.



O atleta iniciará o movimento sentado na bicicleta com os dois pés nos pedais.



Deverá permanecer sentado na bicicleta até atingir a distância.

#### Handstand Walk

O atleta iniciará com as mãos atrás da linha de partida e andará o mais longe possível com suas mãos, sem os pés tocarem o chão. Se qualquer parte do corpo do atleta diferente de suas mãos fizer contato com o chão, o atleta voltará para o início do segmento de 10m.

O atleta finalizará a caminhada depois que as suas duas mãos ultrapassarem a linha de chegada do último segmento de 10m.



Posição inicial, em suspensão, com os braços e cotovelos totalmente estendidos e os pés fora do chão.



Posição final, depois que as duas mãos ultrapassam a linha de chegada do segmento



## 4 "TURNOVER"



### Bar Dips

O atleta iniciará o movimento da posição de sustentação, braços e cotovelos estendidos, suportando o peso do corpo sobre as barras paralelas. Durante a execução do movimento, o atleta deverá ultrapassar com os ombros a linha do plano horizontal dos cotovelos. O atleta finalizará o movimento quando retornar à posição inicial.

## 5 "THE TEST"



### ELITE

**For time:**  
500m Swim  
*Time cap: 15 minutes*

### RX | 35-39

**Five rounds for time of:**  
200m Run  
50m Swim  
*Time cap: 15 minutes*

### DESCRIÇÃO

#### ELITE

Ao sinal, o atleta saltará na água e executará a distância prescrita.

A piscina tem 25m e a cada perna dessa distância, o atleta deverá encostar na parede da borda. No total, o atleta fará 10 idas e voltas para concluir a distância.

A virada olímpica será permitida.

O tempo será marcado quando o atleta tocar na parede da borda da piscina nos últimos metros da distância prescrita.

A cada 25m contará como uma repetição.

#### RX | 35-59

O atleta iniciará correndo 200m.

Ao sinal, iniciar a esquiatar até atingir as calorias prescritas.

Na sequência, saltará na água e executará os 50m de natação.

A piscina tem 25m e a cada perna dessa distância, o atleta deverá encostar na parede da borda e fará uma ida e volta para atingir 50m.

A virada olímpica será permitida.

O tempo será marcado quando o atleta tocar na parede da borda da piscina nos últimos metros da distância prescrita.

A cada 25m contará como uma repetição.

### RESULTADO

O resultado será o tempo que o atleta levou para executar a rotina prescrita. Se não finalizá-la dentro do *time cap*, o resultado será o *time cap*, somado-se um segundo por repetição não executada.

### PADRÕES DE MOVIMENTOS

#### Swim

O atleta deverá nadar durante a distância prescrita. Não será permitido andar e nem usar qualquer equipamento que auxilie a natação.

O atleta deverá utilizar toca para a cabeça e poderá usar óculos de natação.



## 6 "POWER FINAL"

### ELITE

### RX | 35-39

#### For time:

5 Legless Rope Climbs (M) / 3 Legless Rope Climbs (F)  
30 GHD Sit-Ups  
10 Squat Snatches (165lb/115lb)  
30 Alternating Pistols  
10 Squat Snatches (165lb/115lb)

Time cap: 10 minutes

#### For time:

10 Rope Climbs  
20 GHD Sit-Ups  
10 Squat Snatches (155lb/105lb)  
30 Alternating Pistols  
10 Squat Snatches (155lb/105lb)

Time cap: 10 minutes

### DESCRIÇÃO

O atleta iniciará a prova no ponto de largada.

Ao sinal, seguirá até a corda e iniciará as subidas prescritas. Logo após, fará os GHD Sit-Ups e na sequência a primeira série de Squat Snatches.

Ainda executará os pistols alternados e por último mais uma série de Squat Snatches.

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

A chegada contará como uma repetição.

### RESULTADO

O resultado será o tempo que o atleta levou para executar a rotina prescrita. Se não finalizá-la dentro do *time cap*, o resultado será o *time cap*, somado-se um segundo por repetição não executada.

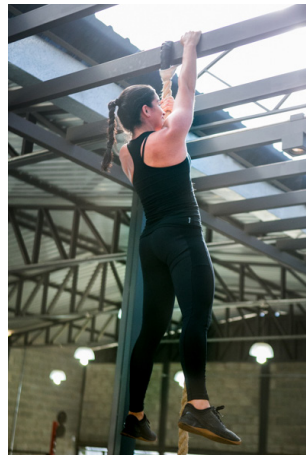
### PADRÕES DE MOVIMENTOS

#### Legless Rope Climbs

O atleta subirá a corda para tocar na viga transversal no topo do *rig*. Não será permitido utilizar as pernas para subir na corda. Pular para iniciar a subida também será permitido.



Não será permitido utilizar as pernas para subir na corda.



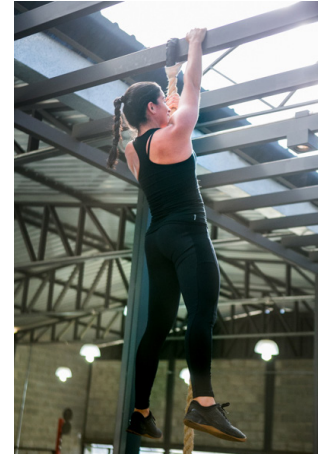
O atleta subirá a corda para tocar na viga transversal no topo do *rig*.

#### 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.



Será permitido usar qualquer método, para subir e para descer da corda.



O atleta subirá a corda para tocar na viga transversal no topo do *rig*.

#### GHD Sit-Ups

O atleta iniciará o movimento com as mãos em contato com o suporte dos pés. Durante a execução do movimento, as mãos deverão tocar simultaneamente o chão ou o alvo na altura solicitada. O atleta finalizará o movimento quando retornar à posição inicial.

O atleta permanecerá no GDH e com os pés encaixados no suporte durante cada repetição.



Posição inicial/final, mãos em contato com o suporte dos pés.



Posição intermediária, as mãos deverão tocar simultaneamente o chão ou o alvo na altura solicitada.

#### Squat Snatch

O atleta iniciará o movimento com a barra olímpica no chão, que deverá ser levada em um movimento contínuo desde o chão até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça.

Durante a execução do movimento, o atleta deverá passar pelo fundo do agachamento - a dobra do quadril ultrapassará a parte superior do joelho.

O atleta finalizará o movimento com a barra alinhada diretamente com os ombros, quadril e tornozelos.

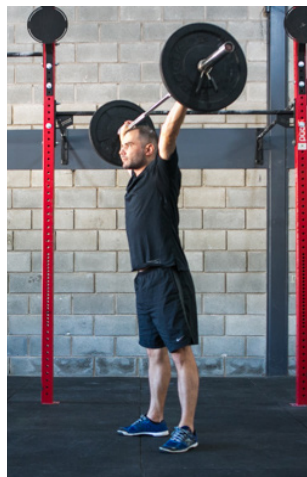
## 6 "POWER FINAL"

A barra não poderá parar a sua trajetória para cima da cabeça em qualquer momento e nem tocar em qualquer parte do corpo acima do esterno (isto é, encostá-la nos ombros ou na cabeça e pressioná-la para cima).

Nenhuma parte do corpo que não seja os pés poderá tocar o chão durante a execução do movimento.



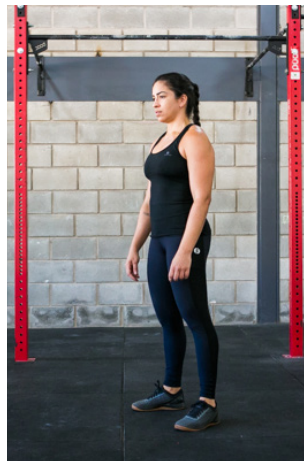
Posição intermediária, dobra do quadril ultrapassa a parte superior do joelho.



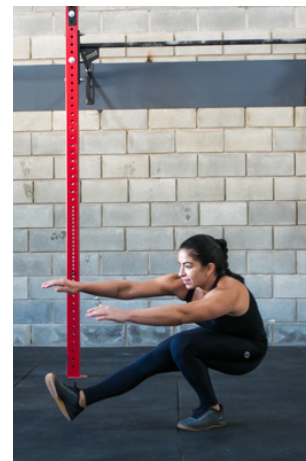
Posição final, com a barra alinhada diretamente com os ombros, quadril e tornozelos.

### Alternating Pistols

O atleta iniciará o movimento em pé e descerá com uma das pernas até a linha da dobra do quadril ultrapassar o topo do joelho. No final do movimento, o atleta deverá estar com a perna de apoio completamente estendida (calcânhares, joelhos e quadril). O atleta executará o movimento com as duas pernas alternadamente e não poderá tocar o chão com qualquer parte do corpo que não seja a perna de apoio.



Posição inicial, em pé.



Posição intermediária, linha da dobra do quadril ultrapassa o topo do joelho.

**AMADOR | 40+****For time:**

500m Row  
 25 Toes-to-Ring  
 25 Target Burpees  
 500m Row  
 25 Toes-to-Ring  
 25 Burpees Box Jump Over  
 500m Row  
 25 Toes-to-Ring  
 25 Burpees Over-the-Row  
*Time cap: 15 minutes*

**SCALED****For time:**

500m Row  
 20 Toes-to-Ring (M) / 20 Toes Raises (F)  
 20 Target Burpees  
 500m Row  
 20 Toes-to-Ring (M) / 20 Toes Raises (F)  
 20 Burpees Box Jump Over  
 500m Row  
 20 Toes-to-Ring (M) / 20 Toes Raises (F)  
 20 Burpees Over-the-Row  
*Time cap: 15 minutes*

**DESCRIÇÃO**

O atleta iniciará a prova sentado no ergômetro.

Ao sinal, segurará a manopla e executará a distância prescrita. Logo após, se irá até as argolas, iniciará os Toes-to-Ring e na sequência os Target Burpees.

O workout seguirá desta forma até o seu final, mas com estilos de burpees diferentes a cada sequência.

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

A chegada contará como uma repetição.

**RESULTADO**

O resultado será o tempo que o atleta levou para executar a rotina prescrita. Se não finalizá-la dentro do *time cap*, o resultado será o *time cap*, somado-se um segundo por repetição não executada.

**PADRÕES DE MOVIMENTOS****Row**

O atleta iniciará o movimento sentado no remo com os dois pés na plataforma e pelo menos uma mão na manopla. Deverá permanecer sentado no remo e com as mãos na manopla até atingir a distância.



Posição inicial, sentado no remo com os dois pés na plataforma e pelo menos uma mão na manopla.



Deverá permanecer sentado no remo e com as mãos na manopla até atingir a distância.

**Toes-to-Ring**

O atleta iniciará o movimento da posição em suspensão e o finalizará quando os pés tocarem simultaneamente as argolas. A cada repetição, os pés do atleta deverão retornar para atrás do plano vertical das argolas. São permitidas as variações: *kipping* e *strict*.



Posição inicial, em suspensão, com os braços e cotovelos totalmente estendidos e os pés fora do chão.



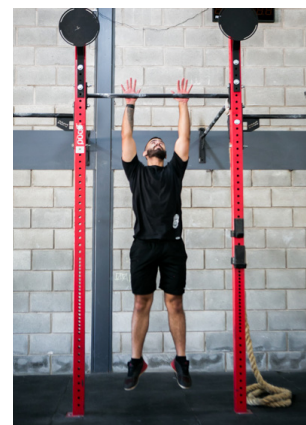
Posição final, no momento em que os pés do atleta tocam simultaneamente as argolas.

**Target Burpees**

O atleta iniciará o movimento de bruços e deverá saltar até o alvo com os dois pés, juntos, ao mesmo tempo. Finalizará a repetição quando tocar com as duas mãos no alvo.



Posição inicial, de bruços.



Posição final, duas mãos no alvo.

# 1 "RALLY"



## Burpees Box Jump Over

O atleta iniciará o movimento de bruços ao lado da caixa e deverá saltar sobre o obstáculo com os dois pés, juntos, ao mesmo tempo. Finalizará a repetição quando pousar em ambos pés do lado oposto da caixa de onde o *Burpee* foi executado.

O atleta poderá optar por saltar na caixa e depois descer no outro lado, ou saltar sobre a caixa em um movimento único.

A próxima repetição começará no lado oposto.

O peito e as coxas tocarão o chão no fundo do movimento.

## Burpees Over-the-Row

O atleta iniciará o movimento de forma lateral ao *row* e deverá pular sobre com os dois pés juntos. Finalizará a repetição quando pousar em ambos os pés do lado oposto. A próxima repetição começará no lado oposto do *row*.

Os Burpees deverão ser executados lateralmente.

O peito e as coxas tocarão o chão no fundo do movimento.



Posição inicial, de forma lateral ao Row.



Deverá pular com os dois pés juntos.



## 2 "MAX" & 3 "MONSTAR COMPLEX"

### AMADOR | 40+

#### #2 "MAX" (0:00-2:00)

##### Max reps of:

Bench Presses (135lb/95lb)

Rest exactly 1 minute, then:

#### #3 "MONSTAR COMPLEX" (3:00-8:00)

##### For max load:

3 Front Squats

1 Shoulder to Overhead

Time cap: 8 minutes

### SCALED

#### #2 "MAX" (0:00-2:00)

##### Max reps of:

Bench Presses (115lb/75lb)

Rest exactly 1 minute, then:

#### #3 "MONSTAR COMPLEX" (3:00-8:00)

##### For max load:

3 Front Squats

1 Shoulder to Overhead

Time cap: 8 minutes

### DESCRIÇÃO

#### #2 "MAX"

O atleta iniciará este evento fora da plataforma.

Ao sinal, entrará na plataforma e executará o máximo de repetições de Bench Presses.

O atleta terá apenas uma tentativa para executar o máximo de repetições.

Após concluída a tentativa o atleta poderá preparar a carga para o *complex*.

#### #3 "MONSTAR COMPLEX"

A partir do terceiro minuto, o atleta terá três janelas para encontrar a carga máxima para o *complex*.

As janelas terão a duração de um minuto e acontecerão nos minutos 3:00, 5:00 e 7:00.

Dentro de cada janela os atletas deverão escolher uma carga para executar o *complex*.

Se o atleta errar a tentativa, poderá repetir dentro do tempo da janela, mas não poderá aumentar a carga.

A carga poderá ser aumentada apenas durante o minuto de transição, entre as janelas.

A cada janela, a carga só poderá ser igualada ou superada, mas nunca reduzida.

### RESULTADOS

#### #2 "MAX"

Máximo de repetições executadas.

#### #3 "MONSTAR COMPLEX"

Maior carga levantada pelo atleta.

### PADRÕES DE MOVIMENTOS

#### Bench Press

O atleta iniciará o movimento com os braços e cotovelos totalmente estendidos. Durante a execução do movimento, a barra deverá tocar no peito do atleta. O atleta finalizará o movimento quando retornar à posição inicial.

Os pés do atleta deverão permanecer no chão e os glúteos estar em contato com o banco durante a repetição.

Se for utilizado ajuda de segurança, a repetição não será contabilizada.

A barra, em nenhum momento, poderá descansar no peito do atleta.



Posição inicial/final, braços e cotovelos totalmente estendidos.



Posição intermediária, a barra deverá tocar no peito do atleta.

#### Front Squats

O atleta iniciará o movimento com a barra olímpica apoiada na frente dos ombros, o quadril e os joelhos totalmente estendidos. Durante a execução de cada repetição, a dobra do quadril deverá ultrapassar a parte superior do joelho. O atleta finalizará o movimento quando retornar à posição inicial.

Qualquer *grip* será permitido desde que a barra esteja na posição de *front-rack*.



Posição inicial/final, a barra olímpica apoiada na frente dos ombros, o quadril e os joelhos totalmente estendidos.



Posição intermediária, a dobra do quadril ultrapassa a parte superior do joelho.

## 2 "MAX" & 3 "MONSTAR COMPLEX"

### Shoulder to Overhead

O atleta iniciará o movimento, na posição de *front-rack*, com os cotovelos a frente das mãos e, a barra olímpica apoiada nos ombros.

Finalizará o movimento quando demonstrar controle do peso sobre a cabeça, em uma posição completamente estendida, com a barra olímpica diretamente alinhada com os ombros, o quadril e tornozelos.



*Posição inicial, com os cotovelos a frente das mãos e a barra olímpica apoiada nos ombros.*



*Posição final, com barra diretamente alinhada com os ombros, o quadril e tornozelos do atleta.*

# 4 "TURNOVER"

## AMADOR | 40+

### For time:

15 Bar Muscle-Ups (M) / 20 Pull-Ups (F)  
 40 Air Bike Calories  
 40 Handstand Push-Ups  
 20 Air Bike Calories  
 15 Bar Dips (M) / 10 Bar Dips (F)  
 Time cap: 10 minutes

## SCALED

### For time:

20 Pull-Ups (M) / Push-Ups (F)  
 40 Air Bike Calories  
 40 Fat Bar Thrusters (90lb/60lb)  
 20 Air Bike Calories  
 Time cap: 10 minutes

## DESCRIÇÃO

O atleta iniciará no ponto de largada.

Ao sinal, executará a quantidade prescrita de Bar Muscle-Ups/Pull-Ups/Push-Ups. Logo após, se dirigirá até as Air Bikes e executará as 40 calorias.

Na sequência, fará os 40 Handstand Push-Ups/Thrusters e depois, executará mais 20 calorias de Air Bike e por último realizará os Bar Dips.

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

A chegada contará como uma repetição.

## RESULTADO

O resultado será o tempo que o atleta levou para executar a rotina prescrita. Se não finalizá-la dentro do *time cap*, o resultado será o *time cap*, somado-se um segundo por repetição não executada.

## PADRÕES DE MOVIMENTOS

### Bar Muscle-Ups

O atleta iniciará o movimento da posição em suspensão e o finalizará quando suportando a si mesmo acima da barra transversal com cotovelos totalmente estendidos e ombros sobre ou na frente do plano horizontal da barra, após passar por uma parte do *dip* (*extensão de cotovelo*).

O *kipping* será permitido, mas *swings* ou *rolls* não.

Também não será permitido: 1) ultrapassar com nenhuma porção do pé o plano horizontal da barra; 2) descansar o corpo durante o movimento de subida; 3) retirar as mãos da barra.



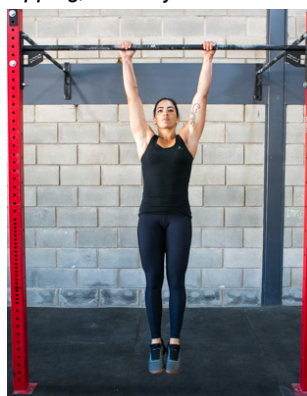
Posição inicial, em suspensão, com os braços e cotovelos totalmente estendidos e os pés fora do chão.



Posição final, com ombros atrás da linha da barra e os braços totalmente estendidos.

## Pull-Ups

O atleta iniciará o movimento da posição em suspensão e o finalizará quando o seu queixo ultrapassar a linha do plano horizontal da barra. A cada repetição, o atleta deverá retornar à posição inicial. São permitidas as variações: *kipping*, *butterfly* e *strict*.



Posição inicial, em suspensão, com os braços e cotovelos totalmente estendidos e os pés fora do chão.



Posição final, no momento em que o queixo do atleta ultrapassa a linha do plano horizontal da barra.

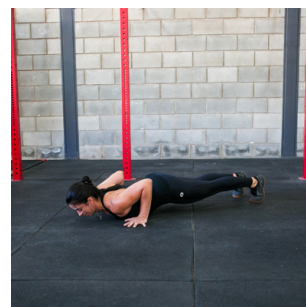
## Push-Ups

O atleta iniciará o movimento em prancha alta com os braços totalmente estendidos e o quadril alinhado com os ombros. Durante a repetição, o quadril acompanhará a linha média do corpo e apenas o peito deverá encostar no chão, além das mãos e pés.

O atleta finalizará o movimento quando retornar à posição inicial. Os pés e as mãos do atleta não poderão perder o contato com o chão durante a execução do movimento.



Posição inicial/final, em prancha alta com os braços totalmente estendidos e o quadril alinhado com os ombros.



Posição intermediária, apenas o peito, mãos e pés devem tocar o chão.

## 4 "TURNOVER"

### Air Bike

O atleta iniciará o movimento sentado na bicicleta com os dois pés nos pedais. Deverá permanecer sentado na bicicleta até atingir as calorias prescritas.



*O atleta iniciará o movimento sentado na bicicleta com os dois pés nos pedais.*



*Deverá permanecer sentado na bicicleta até atingir a distância.*

### Handstand Push-Ups

O atleta iniciará o movimento de ponta-cabeça com braços totalmente estendidos, calcanhares na parede e o quadril aberto com o corpo em linha com os braços. Durante a execução de cada repetição, a cabeça deverá tocar o chão. O atleta finalizará o movimento quando retornar à posição inicial. O *kiping* será permitido.



*Posição inicial/final, de ponta-cabeça com braços totalmente estendidos, calcanhares na parede e o quadril aberto com o corpo em linha com os braços.*



*Posição intermediária, no momento em que a cabeça do atleta toca o chão. Apenas as mãos e a cabeça podem fazer contato com o chão.*

### Thrusters

O atleta iniciará o movimento com a barra sobre os ombros e a levará do fundo do agachamento até uma posição completamente estendida sobre a cabeça.

O atleta finalizará o movimento com a barra sobre os ombros, corpo totalmente estendido e, ombros, quadril e tornozelos diretamente alinhados.

Durante a execução da repetição, o atleta deverá ultrapassar a linha da dobra do quadril e atingir o fundo do agachamento.

Um *Squat Clean* será permitido para iniciar o movimento, desde que a barra esteja no chão.



*Posição intermediária, o atleta deverá ultrapassar a linha da dobra do quadril e atingir o fundo do agachamento.*



*Posição final, sobre os ombros, corpo totalmente estendido e, ombros, quadril e tornozelos diretamente alinhados.*

### Bar Dips

O atleta iniciará o movimento da posição de sustentação, braços e cotovelos estendidos, suportando o peso do corpo sobre as barras paralelas. Durante a execução do movimento, o atleta deverá ultrapassar com os ombros a linha do plano horizontal dos cotovelos. O atleta finalizará o movimento quando retornar à posição inicial.



**AMADOR | 40+****Five rounds for time of:**

200m Run

50m Swim

*Time cap: 15 minutes***SCALED****Three rounds for time of:**

21 Power Cleans (115lb/75lb)

15 Front Squats (115lb/75lb)

9 Clean &amp; Jerk (115lb/75lb)

*Time cap: 12 minutes***DESCRIÇÃO****AMADOR | 40+**

O atleta iniciará correndo 200m.

Ao sinal, iniciar a esquivar até atingir as calorias prescritas.

Na sequência, saltará na água e executará os 50m de natação.

A piscina tem 25m e a cada perna dessa distância, o atleta deverá encostar na parede da borda e fará uma ida e volta para atingir 50m.

A virada olímpica será permitida.

O tempo será marcado quando o atleta tocar na parede da borda da piscina nos últimos metros da distância prescrita.

A cada 25m contará como uma repetição.

O atleta repetirá essa sequência mais quatro vezes.

**SCALED**

Ao sinal, o atleta executará a sequência prescrita de 21 Power Cleans, 15 Front Squats e 9 Clean & Jerks.

O atleta repetirá essa sequência por mais dois rounds.

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

A chegada contará como uma repetição.

**RESULTADO**

O resultado será o tempo que o atleta levou para executar a rotina prescrita. Se não finalizá-la dentro do *time cap*, o resultado será o *time cap*, somado-se um segundo por repetição não executada.

**PADRÕES DE MOVIMENTOS****Swim**

O atleta deverá nadar durante a distância prescrita. Não será permitido andar e nem usar qualquer equipamento que auxilie a natação.

O atleta deverá utilizar tóca para a cabeça e poderá usar óculos de natação.

**Power Clean**

O atleta iniciará o movimento com a barra olímpica no chão e a levará até a posição de *front-rack* com os cotovelos a frente da linha transversal da barra.

O atleta finalizará o movimento com a barra sobre os ombros, corpo totalmente estendido e ombros, quadril e tornozelos diretamente alinhados.

Durante a execução da repetição, o atleta não poderá ultrapassar a linha da dobra do quadril e atingir o fundo do agachamento.



*Posição inicial, com a barra olímpica no chão.*



*Posição final, obre os ombros, corpo totalmente estendido e, ombros, quadril e tornozelos diretamente alinhados.*

**Front Squats**

O atleta iniciará o movimento com a barra olímpica apoiada na frente dos ombros, o quadril e os joelhos totalmente estendidos. Durante a execução de cada repetição, a dobra do quadril deverá ultrapassar a parte superior do joelho. O atleta finalizará o movimento quando retornar à posição inicial.

Qualquer *grip* será permitido desde que a barra esteja na posição de *front-rack*.



*Posição inicial/final, a barra olímpica apoiada na frente dos ombros, o quadril e os joelhos totalmente estendidos.*



*Posição intermediária, a dobra do quadril ultrapassa a parte superior do joelho.*

**5 “THE TEST”** AMADOR | 40+ | **5 “NO LIMITS”** SCALED**Clean & Jerk**

O atleta iniciará o movimento com a barra olímpica no chão, que deverá ser levada em dois tempos, passando pela posição de *front-rack*, desde o chão até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça. O atleta finalizará o movimento com a barra alinhada diretamente com os ombros, quadril e tornozelos.

Nenhuma parte do corpo que não seja os pés poderá tocar o chão durante a execução do movimento.



Posição inicial, com a barra olímpica no chão.



Posição intermediária, a barra passa pela Posição de *front-rack*. Apenas os pés em contato com o chão.

# 6 "POWER FINAL"

## AMADOR | 40+

### For time:

10 Rope Climbs  
20 GHD Sit-Ups  
10 Squat Snatches (115lb/75lb)  
30 Front Squats (115lb/75lb)  
10 Squat Snatches (115lb/75lb)

Time cap: 10 minutes

## SCALED

### For time:

15 Power Snatches (75lb/55lb)  
30 Box Jump Overs (24in/20in)  
25 Power Snatches (75lb/55lb)  
30 Box Jump Overs (24in/20in)  
35 Power Snatches (75lb/55lb)

Time cap: 10 minutes

## DESCRIÇÃO

### AMADOR | 40+

O atleta iniciará a prova no ponto de largada.

Ao sinal, seguirá até a corda e iniciará as subidas prescritas. Logo após, fará os GHD Sit-Ups e na sequência a primeira série de Squat Snatches.

Ainda executará os Front Squats e por último mais uma série de Squat Snatches.

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

A chegada contará como uma repetição.

### SCALED

Ao sinal, o atleta executará a sequência de Power Snatches e Box Jump Overs.

O atleta repetirá essa sequência por mais dois rounds, mas com atenção nas mudanças de quantidade de repetições.

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

A chegada contará como uma repetição.

## RESULTADO

O resultado será o tempo que o atleta levou para executar a rotina prescrita. Se não finalizá-la dentro do *time cap*, o resultado será o *time cap*, somado-se um segundo por repetição não executada.

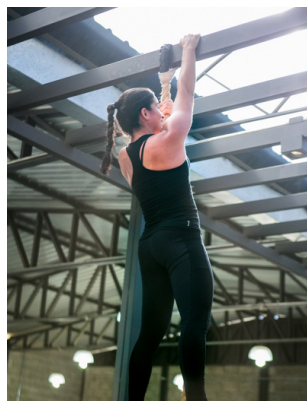
## PADRÕES DE MOVIMENTOS

### 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.



Será permitido usar qualquer método, para subir e para descer da corda.



O atleta subirá a corda para tocar na viga transversal no topo do *rig*.

## GHD Sit-Ups

O atleta iniciará o movimento com as mãos em contato com o suporte dos pés. Durante a execução do movimento, as mãos deverão tocar simultaneamente o chão ou o alvo na altura solicitada. O atleta finalizará o movimento quando retornar à posição inicial.

O atleta permanecerá no GDH e com os pés encaixados no suporte durante cada repetição.



Posição inicial/final, mãos em contato com o suporte dos pés.



Posição intermediária, as mãos deverão tocar simultaneamente o chão ou o alvo na altura solicitada.

## Squat Snatch

O atleta iniciará o movimento com a barra olímpica no chão, que deverá ser levada em um movimento contínuo desde o chão até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça.

Durante a execução do movimento, o atleta deverá passar pelo fundo do agachamento - a dobra do quadril ultrapassará a parte superior do joelho.

O atleta finalizará o movimento com a barra alinhada diretamente com os ombros, quadril e tornozelos.

A barra não poderá parar a sua trajetória para cima da cabeça em qualquer momento e nem tocar em qualquer parte do corpo acima do esterno (isto é, encostá-la nos ombros ou na cabeça e pressioná-la para cima).

Nenhuma parte do corpo que não seja os pés poderá tocar o chão durante a execução do movimento.



Posição intermediária, dobra do quadril ultrapassa a parte superior do joelho.



Posição final, com a barra alinhada diretamente com os ombros, quadril e tornozelos.

## 6 "POWER FINAL"

### Front Squats

O atleta iniciará o movimento com a barra olímpica apoiada na frente dos ombros, o quadril e os joelhos totalmente estendidos. Durante a execução de cada repetição, a dobra do quadril deverá ultrapassar a parte superior do joelho. O atleta finalizará o movimento quando retornar à posição inicial.

Qualquer *grip* será permitido desde que a barra esteja na posição de *front-rack*.



*Posição inicial/final, a barra olímpica apoiada na frente dos ombros, o quadril e os joelhos totalmente estendidos.*



*Posição intermediária, a dobra do quadril ultrapassa a parte superior do joelho.*

### Power Snatch

O atleta iniciará o movimento com a barra olímpica no chão, que deverá ser levada em um movimento contínuo desde o chão até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça. O atleta finalizará o movimento com a barra alinhada diretamente com os ombros, quadril e tornozelos.

Durante a execução do movimento, o atleta não poderá ultrapassar o fundo do agachamento.

A barra não poderá parar a sua trajetória para cima da cabeça em qualquer momento e nem tocar em qualquer parte do corpo acima do esterno (isto é, encostá-la nos ombros ou na cabeça e pressioná-la para cima).

Nenhuma parte do corpo que não seja os pés poderá tocar o chão durante a execução do movimento.



*Posição inicial, com a barra olímpica no chão.*



*Posição final, com a barra alinhada diretamente com os ombros, quadril e tornozelos.*

### Box Jump Overs

O atleta iniciará o movimento em pé no nível do chão e saltará sobre a caixa com os dois pés. Finalizará o movimento quando pousar no lado oposto da caixa de onde o salto foi iniciado.

O atleta poderá optar por saltar na caixa e depois descer no outro lado, ou saltar sobre a caixa em um movimento único.

Não é permitido passar uma das pernas em torno ou ao lado da caixa. Além disso, nenhuma parte do corpo diferente dos pés poderá tocar na caixa.



*Posição inicial, em pé no nível do chão.*



*Posição intermediária, opção por saltar na caixa e depois descer no outro lado, ou saltar sobre a caixa em um movimento único.*



# 1 "THE TEST"

## TIME RX

### Five rounds for time of:

200m Run  
100m Swim (2)  
10 Sandbag Cleans (35kg/30kg)  
Time cap: 20 minutes

## TIME AMADOR | TIME 37+

### Five rounds for time of:

200m Run  
50m Swim  
10 Sandbag Cleans (35kg/30kg)  
Time cap: 15 minutes

## DESCRIÇÃO

### TIME RX

O Atleta A iniciará no seu ponto de partida e com os Atletas B e C ao lado.

Ao sinal, o Atleta A correrá até atingir a distância prescrita na descrição deste evento.

Após concluídas a corrida, os Atletas B e C saltarão na água e executarão juntos a distância de 100m de natação. Os dois atletas deverão fazer a distância por completo dividindo a raia lado a lado.

Por fim, um dos atletas executar 10 Sandbag Cleans.

O time repetirá essa sequência por mais quatro vezes.

O tempo será marcado no momento que o atleta concluir a última repetição do último round de Sandbag Cleans.

### REGRAS TIME RX

1. Os times poderão trocar de posição os atletas para apenas após as conclusão de cada movimento;
2. A raia tem 25m de comprimento e a cada perna dessa distância, o atleta deverá encostar na parede da borda e fará duas idas e voltas para atingir 100m;
3. A virada olímpica será permitida;
4. A cada 25m contará como uma repetição.

### TIME AMADOR | TIME 37+

O Atleta A iniciará no seu ponto de partida e com os Atletas B e C ao lado.

Ao sinal, o Atleta A correrá até atingir a distância prescrita na descrição deste evento.

Após concluídas a corrida, o Atleta B saltará na água e executar 50m de natação.

Por fim, um dos atletas executar 10 Sandbag Cleans.

O time repetirá essa sequência por mais quatro vezes.

O tempo será marcado no momento que o atleta concluir a última repetição do último round de Sandbag Cleans.

### REGRAS TIME AMADOR | TIME 37+

1. Os times poderão trocar de posição os atletas para apenas após as conclusão de cada movimento;
2. A raia tem 25m de comprimento e a cada perna dessa distância, o atleta deverá encostar na parede da borda e fará um ida e uma volta para atingir 50m;
3. A virada olímpica será permitida;
4. A cada 25m contará como uma repetição.

### RESULTADO

O resultado será o tempo que o time levou para executar a rotina prescrita. Se não finalizá-la dentro do *time cap*, o resultado será o *time cap*, somado-se um segundo por repetição não executada.

### PADRÕES DE MOVIMENTOS

#### Swim

O atleta deverá nadar durante a distância prescrita. Não será permitido andar e nem usar qualquer equipamento que auxilie a natação.

O atleta deverá utilizar toca para a cabeça e poderá usar óculos de natação.

#### Sandbag Cleans

O atleta iniciará o movimento com o Saco de Peso Bruto no chão e o levará até a posição de *front-rack* com os cotovelos a frente da linha transversal das mãos.

O atleta finalizará o movimento com o peso sobre os ombros, corpo totalmente estendido: joelhos, quadril e tornozelos diretamente alinhados.

As mãos deverão estar em contato com as alças do saco de peso bruto o tempo todo.

## 2 "OLD TOWN ROAD"



### TIME RX

**For time:**

40 Air Bike Calories (Athlete A)  
 10 Synchro Ring Muscle-ups + Bar Muscle-Ups (2)  
 30 Air Bike Calories (Athlete B)  
 10 Synchro Ring Muscle-ups + Bar Muscle-Ups (2)  
 20 Air Bike Calories (Athlete C)  
 10 Synchro Ring Muscle-ups + Bar Muscle-Ups (2)

*Then...*

10 Bar Dips (each)  
 10m Handstand Walk (each)

*Time cap: 15 minutes*

### TIME AMADOR | TIME 37+

**For time:**

40 Air Bike Calories (Athlete A)  
 15 Synchro Bar Muscle-Ups (2) (M) / 15 Synchro Pull-Ups (F)  
 30 Air Bike Calories (Athlete B)  
 15 Synchro Bar Muscle-Ups (2) (M) / 15 Synchro Pull-Ups (F)  
 20 Air Bike Calories (Athlete C)  
 15 Synchro Bar Muscle-Ups (2) (M) / 15 Synchro Pull-Ups (F)

*Then...*

10 Bar Dips (each)  
 20 Handstand Push-Ups (each)

*Time cap: 15 minutes*

### DESCRIÇÃO

#### TIME RX

O time iniciará no ponto de partida atrás do *rig*.

Ao sinal, o Atleta A partirá para a Air Bike e executará as calorias prescritas.

Na sequência, dois atletas executarão os Muscle-Ups sincronizados, um irá às argolas e outro para a barra transversal a frente do *rig*. Posicionados um de frente para o outro executarão a quantidade prescrita de repetições.

Essa sequência também será repetida pelo Atleta B e C na Air Bike, mas observadas as calorias prescritas. Assim como, a sequência de Muscle-Ups sincronizados.

Logo após, cada um dos atletas do time executarão 10 Bar Dips e depois 10m de Handstand Walk.

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

A chegada contará como uma repetição.

#### TIME AMADOR | TIME 37+

O time iniciará no ponto de partida atrás do *rig*.

Ao sinal, o Atleta A partirá para a Air Bike e executará as calorias prescritas.

Na sequência, dois atletas executarão os Bar Muscle-Up sincronizados no masculino ou Pull-Ups sincronizados no feminino. Posicionados lado a lado na barra transversal, executarão a quantidade prescrita de repetições.

Essa sequência também será repetida pelo Atleta B e C na Air Bike, mas observadas as calorias prescritas. Assim como, a sequência de Bar Muscle-Ups/Pull-Ups.

Logo após, cada um dos atletas do time executarão 10 Bar Dips e depois 20 Handstand Push-Ups.

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

A chegada contará como uma repetição.

### RESULTADO

O resultado será o tempo que o time levou para executar a rotina prescrita. Se não finalizá-la dentro do *time cap*, o resultado será o *time cap*, somado-se um segundo por repetição não executada.

### PADRÕES DE MOVIMENTOS

#### Air Bike

O atleta iniciará o movimento sentado na bicicleta com os dois pés nos pedais. Deverá permanecer sentado na bicicleta até atingir as calorias prescritas.



*O atleta iniciará o movimento sentado na bicicleta com os dois pés nos pedais.*



*Deverá permanecer sentado na bicicleta até atingir a distância.*

#### Ring Muscle-Ups

O atleta iniciará o movimento da posição em suspensão e o finalizará quando suportando a si mesmo acima da argola com cotovelos totalmente estendidos e alinhado com as mãos, após passar por uma parte do *dip* (*extensão de cotovelo*).

O *kiping* será permitido, mas *swings* ou *rolls* não. Também não será permitido ultrapassar com nenhuma porção do pé o plano horizontal da argola.



*Posição inicial, em suspensão, com os braços e cotovelos totalmente estendidos e os pés fora do chão.*



*Posição intermediária, é obrigatório passar por porção do *dip* (extensão de cotovelo).*



## 2 "OLD TOWN ROAD"

### Bar Muscle-Ups

O atleta iniciará o movimento da posição em suspensão e o finalizará quando suportando a si mesmo acima da barra transversal com cotovelos totalmente estendidos e ombros sobre ou na frente do plano horizontal da barra, após passar por uma parte do *dip* (*extensão de cotovelo*).

O kipping será permitido, mas swings ou rolls não.

Também não será permitido: 1) ultrapassar com nenhuma porção do pé o plano horizontal da barra; 2) descansar o corpo durante o movimento de subida; 3) retirar as mãos da barra.



Posição inicial, em suspensão, com os braços e cotovelos totalmente estendidos e os pés fora do chão.

Posição final, com ombros atrás da linha da barra e os braços totalmente estendidos.

### Syncro 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.

### Syncro Pull-Ups

O atleta iniciará o movimento da posição em suspensão e o finalizará quando o seu queixo ultrapassar a linha do plano horizontal da barra. A cada repetição, o atleta deverá retornar à posição inicial. São permitidas as variações: *kiping*, *butterfly* e *strict*.

A sincronia será marcada apenas no momento em que o queixo dos atletas ultrapassam a barra transversal.



Posição inicial, em suspensão, com os braços e cotovelos totalmente estendidos e os pés fora do chão.

Posição final, no momento em que o queixo do atleta ultrapassa a linha do plano horizontal da barra.

### Bar Dips

O atleta iniciará o momento da posição da posição de sustentação, braços e cotovelos estendidos, suportando o peso do corpo sobre as barras paralelas. Durante a execução do movimento, o atleta deverá ultrapassar com os ombros a linha do plano horizontal dos cotovelos. O atleta finalizará o movimento quando retornar à posição inicial.

### Handstand Walk

O atleta iniciará com as mãos atrás da linha de partida e andarão o mais longe possível com suas mãos, sem os pés tocarem o chão. Se qualquer parte do corpo do atleta diferente de suas mãos fizer contato com o chão, o atleta voltará para o início do segmento de 10m.

O atleta finalizará a caminhada depois que as suas duas mãos ultrapassarem a linha de chegada do último segmento de 10m.



Posição inicial, em suspensão, com os braços e cotovelos totalmente estendidos e os pés fora do chão.

Posição final, depois que as duas mãos ultrapassam a linha de chegada do segmento

### Handstand Push-Ups

O atleta iniciará o movimento de ponta-cabeça com braços totalmente estendidos, calcanhares na parede e o quadril aberto com o corpo em linha com os braços. Durante a execução de cada repetição, a cabeça deverá tocar o chão. O atleta finalizará o movimento quando retornar à posição inicial. O *kiping* será permitido.



Posição inicial/final, de ponta-cabeça com braços totalmente estendidos, calcanhares na parede e o quadril aberto com o corpo em linha com os braços.

Posição intermediária, no momento em que a cabeça do atleta toca o chão. Apenas as mãos e a cabeça podem fazer contato com o chão.

# 3 "NO LIMITS"



## TIME RX

### Three rounds for time of:

20 Squat Snatches (155lb/105lb)

20 Alternating Pistols

20 Power Cleans (155lb/105lb)

Time cap: 12 minutes

The athlete is entering in the platform must perform 30 Double Unders.

## TIME AMADOR | TIME 37+

### Three rounds for time of:

20 Squat Snatches (115lb/75lb)

20 Front Squats (115lb/75lb)

20 Power Cleans (115lb/75lb)

Time cap: 12 minutes

The athlete is entering in the platform must perform 30 Double Unders.

### DESCRIÇÃO

O time iniciará no ponto de partida atrás da plataforma.

Ao sinal, o Atleta A partirá para a plataforma e executará os 30 Double Unders, antes de começar as repetições de Squat Snatches. Após finalizá-los, seguirá para os Alternating Pistols/Front Squats e depois para os Power Cleans.

O time poderá dividir como quiser as repetições, mas toda vez que acontecer a substituição do atleta na plataforma, o atleta que entrar deverá fazer 30 Double Unders

O tempo será marcado quando o atleta executar a última repetição de Power Clean.

### RESULTADO

O resultado será o tempo que o time levou para executar a rotina prescrita. Se não finalizá-la dentro do *time cap*, o resultado será o *time cap*, somado-se um segundo por repetição não executada.

### PADRÕES DE MOVIMENTOS

#### Squat Snatch

O atleta iniciará o movimento com a barra olímpica no chão, que deverá ser levada em um movimento contínuo desde o chão até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça.

Durante a execução do movimento, o atleta deverá passar pelo fundo do agachamento - a dobra do quadril ultrapassará a parte superior do joelho.

O atleta finalizará o movimento com a barra alinhada diretamente com os ombros, quadril e tornozelos

A barra não poderá parar a sua trajetória para cima da cabeça em qualquer momento e nem tocar em qualquer parte do corpo acima do esterno (isto é, encostá-la nos ombros ou na cabeça e pressioná-la para cima).

Nenhuma parte do corpo que não seja os pés poderá tocar o chão durante a execução do movimento.



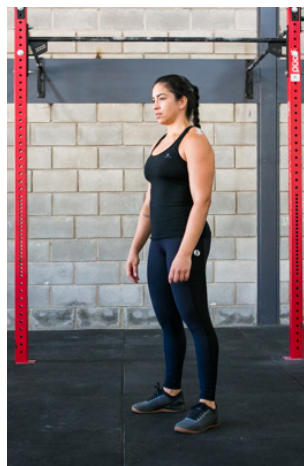
Posição intermediária, dobra do quadril ultrapassa a parte superior do joelho.



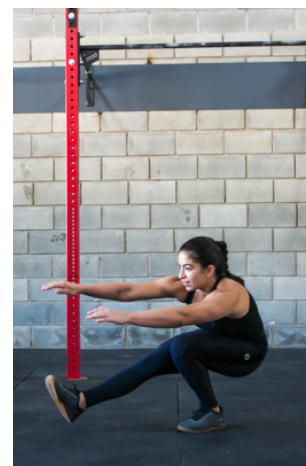
Posição final, com a barra alinhada diretamente com os ombros, quadril e tornozelos.

### Alternating Pistols

O atleta iniciará o movimento em pé e descerá com uma das pernas até a linha da dobra do quadril ultrapassar o topo do joelho. No final do movimento, o atleta deverá estar com a perna de apoio completamente estendida (calcanhares, joelhos e quadril). O atleta executará o movimento com as duas pernas alternadamente e não poderá tocar o chão com qualquer parte do corpo que não seja a perna de apoio.



Posição inicial, em pé.



Posição intermediária, linha da dobra do quadril ultrapassa o topo do joelho.

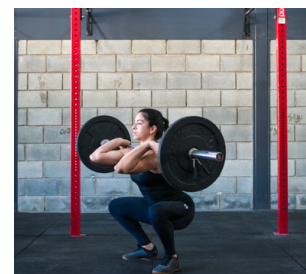
### Front Squats

O atleta iniciará o movimento com a barra olímpica apoiada na frente dos ombros, o quadril e os joelhos totalmente estendidos. Durante a execução de cada repetição, a dobra do quadril deverá ultrapassar a parte superior do joelho. O atleta finalizará o movimento quando retornar à posição inicial.

Qualquer *grip* será permitido desde que a barra esteja na posição de *front-rack*.



Posição inicial/final, a barra olímpica apoiada na frente dos ombros, o quadril e os joelhos totalmente estendidos.



Posição intermediária, a dobra do quadril ultrapassa a parte superior do joelho.





### 3 "NO LIMITS"

#### Power Clean

O atleta iniciará o movimento com a barra olímpica no chão e a levará até a posição de *front-rack* com os cotovelos a frente da linha transversal da barra.

O atleta finalizará o movimento com a barra sobre os ombros, corpo totalmente estendido e ombros, quadril e tornozelos diretamente alinhados.

Durante a execução, o atleta não poderá ultrapassar a linha da dobra do quadril e atingir o fundo do agachamento.



Posição inicial, com a barra olímpica no chão.



Posição final, sobre os ombros, corpo totalmente estendido e, ombros, quadril e tornozelos diretamente alinhados.

# 4 "MONSTAR COMPLEX"



## TIME RX

**For max load:**  
3 Front Squats  
1 Shoulder to Overhead  
*Time cap: 10 minutes*

## TIME AMADOR | TIME 37+

**For max load:**  
3 Front Squats  
1 Shoulder to Overhead  
*Time cap: 10 minutes*

### REGRAS

Cada atleta do time terá até três tentativas para achar a carga máxima para o *complex*.

A cada tentativa, inclusive entre atletas, a carga só poderá ser igualada ou superada, mas nunca reduzida.

### RESULTADO

O resultado será a soma das maiores cargas bem sucedidas de cada atleta.

### PADRÕES DE MOVIMENTOS

#### Front Squats

O atleta iniciará o movimento com a barra olímpica apoiada na frente dos ombros, o quadril e os joelhos totalmente estendidos. Durante a execução de cada repetição, a dobra do quadril deverá ultrapassar a parte superior do joelho. O atleta finalizará o movimento quando retornar à posição inicial.

Qualquer *grip* será permitido desde que a barra esteja na posição de *front-rack*.



*Posição inicial/final, a barra olímpica apoiada na frente dos ombros, o quadril e os joelhos totalmente estendidos.*



*Posição intermediária, a dobra do quadril ultrapassa a parte superior do joelho.*

### Shoulder to Overhead

O atleta iniciará o movimento, na posição de *front-rack*, com os cotovelos a frente das mãos e, a barra olímpica apoiada nos ombros.

Finalizará o movimento quando demonstrar controle do peso sobre a cabeça, em uma posição completamente estendida, com a barra olímpica diretamente alinhada com os ombros, o quadril e tornozelos.



*Posição inicial, com os cotovelos a frente das mãos e a barra olímpica apoiada nos ombros.*



*Posição final, com barra diretamente alinhada com os ombros, o quadril e tornozelos do atleta.*

## 5 "DIRTY DANCE"

### TIME RX

**For time:**

5 Legless Rope Climbs (each) (M) / 5 Rope Climbs (each) (F)

500m Row (each)

40 Slug Thrusters (225lb/175lb)

Time cap: 10 minutes

### TIME AMADOR | TIME 37+

**For time:**

5 Rope Climbs (each)

500m Row (each)

30 Slug Thrusters (225lb/175lb)

Time cap: 10 minutes

### DESCRIÇÃO

O time iniciará no ponto de partida atrás do *rig*.

Ao sinal, o Atleta A executará a quantidade prescrita de repetições de subidas de corda.

Assim que o Atleta A finalizar o movimento anterior, o Atleta B irá para a corda e o Atleta A para o remo. Enquanto o Atleta A estiver fazendo os 500m de remo, o Atleta B estará executando as subidas de corda.

Desse modo, quando o Atleta A acabar a distância de remo, o Atleta B poderá executar a distância no ergômetro e o Atleta C poderá partir para as subidas de corda.

Os Atletas A e B esperarão o Atleta C para realizarem em conjunto os Slug Thrusters.

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

A chegada contará como uma repetição.

### RESULTADO

O resultado será o tempo que o time levou para executar a rotina prescrita. Se não finalizá-la dentro do *time cap*, o resultado será o *time cap*, somado-se um segundo por repetição não executada.

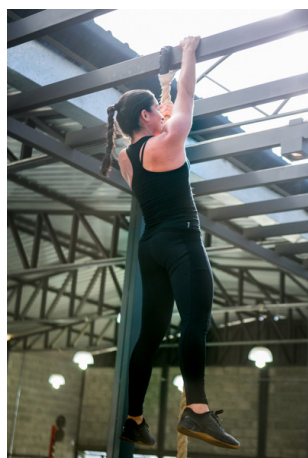
### PADRÕES DE MOVIMENTOS

#### Legless Rope Climbs

O atleta subirá a corda para tocar na viga transversal no topo do *rig*. Não será permitido utilizar as pernas para subir na corda. Pular para iniciar a subida também será permitido.



Não será permitido utilizar as pernas para subir na corda.



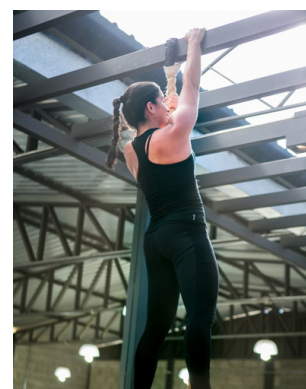
O atleta subirá a corda para tocar na viga transversal no topo do *rig*.

#### 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.



Será permitido usar qualquer método, para subir e para descer da corda.



O atleta subirá a corda para tocar na viga transversal no topo do *rig*.

#### Row

O atleta iniciará o movimento sentado no remo com os dois pés na plataforma e pelo menos uma mão na manopla. Deverá permanecer sentado no remo e com as mãos na manopla até atingir a distância.



Posição inicial, sentado no remo com os dois pés na plataforma e pelo menos uma mão na manopla.



Deverá permanecer sentado no remo e com as mãos na manopla até atingir a distância.

#### Slug Thrusters

Os atletas iniciarão o movimento do mesmo lado com o Slug sobre os ombros e, joelhos e quadril completamente estendidos. Durante a execução da repetição, deverão ultrapassar a dobra do quadril do topo joelho.

Na parte superior do movimento, os joelhos e o quadril dos atletas deverão estar completamente estendidos enquanto o Slug é movido sobre a cabeça para o ombro oposto de onde foi iniciada a repetição.

Os braços não precisarão atingir a extensão completa.

O movimento será finalizado quando o Slug estiver sob controle no ombro oposto de onde foi iniciada a repetição.

Será marcada a sincronia em dois momentos: no início do movimento e também no fundo do agachamento.

# 1 "NO LIMITS SCALED"



## TIME SCALED

**Three rounds for time of:**  
 20 Power Cleans (115lb/75lb)  
 20 Front Squats (115lb/75lb)  
 20 Clean & Jerks (115lb/75lb)  
*Time cap: 15 minutes*

## TIME INICIANTE

**Three rounds for time of:**  
 20 Power Cleans (95lb/65lb)  
 20 Front Squats (95lb/65lb)  
 20 Clean & Jerks (95lb/65lb)  
*Time cap: 15 minutes*

### DESCRIÇÃO

O time iniciará no ponto de partida atrás da plataforma. Ao sinal, o Atleta A partirá para a plataforma e executará os 20 Power Cleans. Após finalizá-los, seguirá para os Front Squats e depois para os Clean & Jerks. O time poderá dividir como quiser as repetições. O tempo será marcado quando o atleta executar a última repetição de Clean & Jerk.

### RESULTADO

O resultado será o tempo que o time levou para executar a rotina prescrita. Se não finalizá-la dentro do *time cap*, o resultado será o *time cap*, somado-se um segundo por repetição não executada.

### PADRÕES DE MOVIMENTOS

#### Power Clean

O atleta iniciará o movimento com a barra olímpica no chão e a levará até a posição de *front-rack* com os cotovelos a frente da linha transversal da barra.

O atleta finalizará o movimento com a barra sobre os ombros, corpo totalmente estendido e ombros, quadril e tornozelos diretamente alinhados.

Durante a execução da repetição, o atleta não poderá ultrapassar a linha da dobra do quadril e atingir o fundo do agachamento.



Posição inicial, com a barra olímpica no chão.



Posição final, sobre os ombros, corpo totalmente estendido e, ombros, quadril e tornozelos diretamente alinhados.

### Front Squats

O atleta iniciará o movimento com a barra olímpica apoiada na frente dos ombros, o quadril e os joelhos totalmente estendidos. Durante a execução de cada repetição, a dobra do quadril deverá ultrapassar a parte superior do joelho. O atleta finalizará o movimento quando retornar à posição inicial.

Qualquer *grip* será permitido desde que a barra esteja na posição de *front-rack*.



Posição inicial/final, a barra olímpica apoiada na frente dos ombros, o quadril e os joelhos totalmente estendidos.

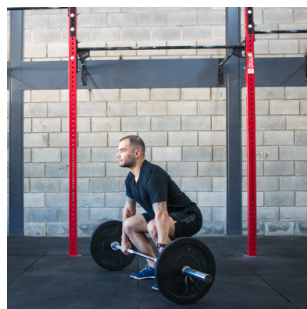


Posição intermediária, a dobra do quadril ultrapassa a parte superior do joelho.

### Clean & Jerk

O atleta iniciará o movimento com a barra olímpica no chão, que deverá ser levada em dois tempos, passando pela posição de *front-rack*, desde o chão até uma posição totalmente estendida sobre a cabeça. O atleta finalizará o movimento com a barra alinhada diretamente com os ombros, quadril e tornozelos.

Nenhuma parte do corpo que não seja os pés poderá tocar o chão durante a execução do movimento.



Posição inicial, com a barra olímpica no chão.



Posição final, a barra alinhada diretamente com os ombros, quadril e tornozelos.



## 2 "OLD TOWN ROAD" & 3 "SMART TRIP"

### TIME SCALED

#### #2 "OLD TOWN ROAD"

##### For time:

40 Air Bike Calories (Athlete A)  
15 Synchro Pull-Ups (2) (M) / 15 Synchro Toes Raises (2) (F)  
30 Air Bike Calories (Athlete B)  
15 Synchro Pull-Ups (2) (M) / 15 Synchro Toes Raises (2) (F)  
20 Air Bike Calories (Athlete C)  
15 Synchro Pull-Ups (2) (M) / 15 Synchro Toes Raises (2) (F)

Then...

#### #3 "SMART TRIP"

##### Two rounds for time of:

30 Burpees Box Jump Over (24in/20in)  
10m Fat Bar Overhead Walking Lunges (90lb/60lb) (each)

Time cap: 15 minutes

### TIME INCIANTE

#### #2 "OLD TOWN ROAD"

##### For time:

40 Air Bike Calories (Athlete A)  
15 Synchro Toes Raises (2)  
30 Air Bike Calories (Athlete B)  
15 Synchro Toes Raises (2)  
20 Air Bike Calories (Athlete C)  
15 Synchro Toes Raises (2)

Then...

#### #3 "SMART TRIP"

##### Two rounds for time of:

30 Burpees Box Jump Over (24in/20in)  
10m Fat Bar Overhead Walking Lunges (60lb/50lb) (each)

Time cap: 15 minutes

### DESCRIÇÃO

#### #2 OLD TOWN ROAD

O time iniciará no ponto de partida atrás do *rig*.

Ao sinal, o Atleta A partirá para a Air Bike e executará as calorias prescritas.

Na sequência, dois atletas executarão os Pull-Ups/ Toes Raises sincronizados. Posicionados lado a lado na barra transversal, executarão a quantidade prescrita de repetições.

Essa sequência também será repetida pelo Atleta B e C na Air Bike, mas observadas as calorias prescritas. Assim como, a sequência de Pull-Ups/Toes Raises.

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

A chegada contará como uma repetição.

#### #3 SMART TRIP

Logo após, os atletas retornarão para área de transição atrás do *rig* e imediatamente iniciarão o *workout*.

Os atletas do time se dividirão como quiserem nos Burpees Box Jump Over. Na sequência, cada atleta executará a distância de 10m de Fat Bar Overhead Walking Lunges.

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

A chegada contará como uma repetição.

### REGRAS

1. O tempo será marcado de forma contínua nos dois *workouts*, sem parada no relógio;
2. Os atletas poderão dividir como quiserem as repetições que não estiverem indicadas para um atleta específico fazer.

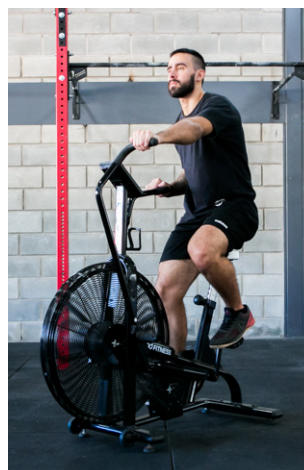
### RESULTADO

O resultado será o tempo que o time levou para executar a rotina prescrita. Se não finalizá-la dentro do *time cap*, o resultado será o *time cap*, somado-se um segundo por repetição não executada.

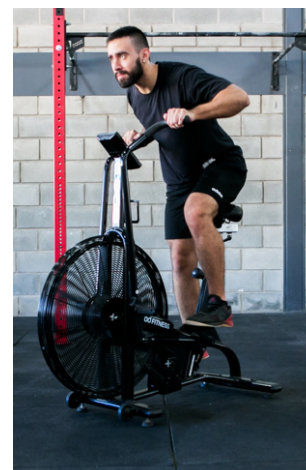
### PADRÕES DE MOVIMENTO

#### Air Bike

O atleta iniciará o movimento sentado na bicicleta com os dois pés nos pedais. Deverá permanecer sentado na bicicleta até atingir as calorias prescritas.



O atleta iniciará o movimento sentado na bicicleta com os dois pés nos pedais.



Deverá permanecer sentado na bicicleta até atingir a distância.

#### Synchro Pull-Ups

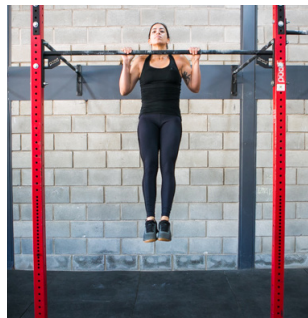
O atleta iniciará o movimento da posição em suspensão e o finalizará quando o seu queixo ultrapassar a linha do plano horizontal da barra. A cada repetição, o atleta deverá retornar à posição inicial. São permitidas as variações: *kipping*, *butterfly* e *strict*.

A sincronia será marcada apenas no momento em que o queixo dos atletas ultrapassam a barra transversal.

## 2 "OLD TOWN ROAD" & 3 "SMART TRIP"



Posição inicial, em suspensão, com os braços e cotovelos totalmente estendidos e os pés fora do chão.



Posição final, no momento em que o queixo do atleta ultrapassa a linha do plano horizontal da barra.

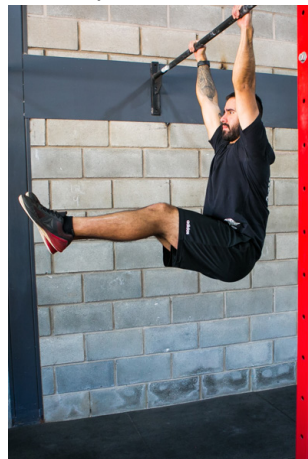
### Leg Raises (Toes Raises)

O atleta iniciará o movimento da posição em suspensão e o finalizará quando os pés ultrapassarem a linha do plano horizontal do quadril. A cada repetição, os pés do atleta deverão retornar para atrás do plano vertical da barra. São permitidas as variações: *kipping* e *strict*.

A sincronia será marcada apenas no momento em que os pés dos atletas ultrapassam a linha do quadril



Posição inicial, em suspensão, com os braços e cotovelos totalmente estendidos, os pés fora do chão e atrás do plano vertical da barra.



Posição final, no momento em que os pés do atleta ultrapassam a linha do plano horizontal do quadril.

### Burpee Box Jump Over

O atleta iniciará o movimento de braços ao lado da caixa e deverá saltar sobre o obstáculo com os dois pés, juntos, ao mesmo tempo. Finalizará a repetição quando pousar em ambos pés do lado oposto da caixa de onde o *Burpee* foi executado.

O atleta poderá optar por saltar na caixa e depois descer no outro lado, ou saltar sobre a caixa em um movimento único.

A próxima repetição começará no lado oposto.

O peito e as coxas tocarão o chão no fundo do movimento.

### Overhead Walking Lunges

Atleta iniciará o movimento com os pés colocados antes da linha de partida e a barra sobre a cabeça antes de avançar para um *lunge*.

Na parte inferior do *lunge*, o joelho deverá tocar o chão. Cada passo deverá ser dado de forma alternada, sem deixar a barra cair ou tocar o corpo ou irá reiniciar do ponto do último *lunge* bem-sucedido.

O movimento será finalizado quando o atleta ultrapassar com os dois pé a linha final do segmento.



Iniciará o movimento com os pés colocados antes da linha de partida e o objeto sobre a cabeça antes de avançar para um *lunge*.



Na parte inferior do *lunge*, o joelho deverá tocar o chão.



## 4 "MONSTAR COMPLEX"

### TIME SCALED

**For max load:**

3 Front Squats

1 Shoulder to Overhead

Time cap: 10 minutes

### TIME INCIANTE

**For max load:**

3 Front Squats

1 Shoulder to Overhead

Time cap: 10 minutes

### REGRAS

Cada atleta do time terá até três tentativas para achar a carga máxima para o *complex*.

A cada tentativa, inclusive entre atletas, a carga só poderá ser igualada ou superada, mas nunca reduzida.

### RESULTADO

O resultado será a soma das maiores cargas bem sucedidas de cada atleta.

### PADRÕES DE MOVIMENTOS

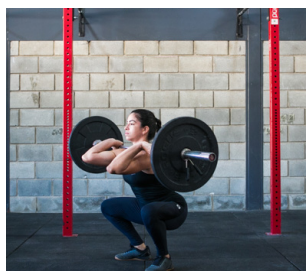
#### Front Squats

O atleta iniciará o movimento com a barra olímpica apoiada na frente dos ombros, o quadril e os joelhos totalmente estendidos. Durante a execução de cada repetição, a dobra do quadril deverá ultrapassar a parte superior do joelho. O atleta finalizará o movimento quando retornar à posição inicial.

Qualquer *grip* será permitido desde que a barra esteja na posição de *front-rack*.



Posição inicial/final, a barra olímpica apoiada na frente dos ombros, o quadril e os joelhos totalmente estendidos.



Posição intermediária, a dobra do quadril ultrapassa a parte superior do joelho.

#### Shoulder to Overhead

O atleta iniciará o movimento, na posição de *front-rack*, com os cotovelos a frente das mãos e, a barra olímpica apoiada nos ombros.

Finalizará o movimento quando demonstrar controle do peso sobre a cabeça, em uma posição completamente estendida, com a barra olímpica diretamente alinhada com os ombros, o quadril e tornozelos.



Posição inicial, com os cotovelos a frente das mãos e a barra olímpica apoiada nos ombros.



Posição final, com barra diretamente alinhada com os ombros, o quadril e tornozelos do atleta.

# 5 "DIRTY DANCE SCALED"



## TIME SCALED

**For time:**

500m Row (each)  
 15 Thrusters (115lb/75lb) (each)  
 40 Slug Squats (175lb) (M) / 30 Slug Squats (175lb) (F)  
 Time cap: 10 minutes

## TIME INCIANTE

**For time:**

500m Row (each)  
 15 Thrusters (95lb/65lb) (each)  
 30 Slug Squats (175lb) (M) / 20 Slug Squats (175lb) (F)  
 Time cap: 10 minutes

### DESCRIÇÃO

O time iniciará no ponto de partida atrás do *rig*.  
 Ao sinal, o Atleta A executará os 500m no ergômetro.  
 Assim que o Atleta A finalizar o movimento anterior, o Atleta B irá para o remo e o Atleta A para os Thrusters. Enquanto o Atleta A estiver fazendo os Thrusters, o Atleta B estará executando os 500m no ergômetro.  
 Desse modo, quando o Atleta A acabar os Thrusters, o Atleta B poderá executar também os Thrusters e o Atleta C poderá partir para o remo.  
 Os Atletas A e B esperarão o Atleta C para realizarem em conjunto os Slug Squats.  
 O tempo será marcado quando o último atleta ultrapassar com os dois pés a linha de chegada.  
 A chegada contará como uma repetição.

### RESULTADO

O resultado será o tempo que o time levou para executar a rotina prescrita. Se não finalizá-la dentro do *time cap*, o resultado será o *time cap*, somado-se um segundo por repetição não executada.

### PADRÕES DE MOVIMENTOS

#### Row

O atleta iniciará o movimento sentado no remo com os dois pés na plataforma e pelo menos uma mão na manopla. Deverá permanecer sentado no remo e com as mãos na manopla até atingir a distância.



Posição inicial, sentado no remo com os dois pés na plataforma e pelo menos uma mão na manopla.



Deverá permanecer sentado no remo e com as mãos na manopla até atingir a distância.

#### Thrusters

O atleta iniciará o movimento com a barra sobre os ombros e a levará do fundo do agachamento até uma posição completamente estendida sobre a cabeça.  
 O atleta finalizará o movimento com a barra sobre os ombros, corpo totalmente estendido e, ombros, quadril e tornozelos diretamente alinhados.  
 Durante a execução da repetição, o atleta deverá ultrapassar a linha da dobra do quadril e atingir o fundo do agachamento.  
 Um *Squat Clean* será permitido para iniciar o movimento, desde que a barra esteja no chão.



Posição intermediária, o atleta deverá ultrapassar a linha da dobra do quadril e atingir o fundo do agachamento.



Posição final, sobre os ombros, corpo totalmente estendido e, ombros, quadril e tornozelos diretamente alinhados.

#### Slug Squats

Os atletas iniciarão o movimento do mesmo lado com o Slug sobre os ombros e, joelhos e quadril completamente estendidos. Durante a execução da repetição, deverão ultrapassar a dobra do quadril do topo joelho.  
 O movimento será finalizado quando os atletas retornarem para a posição inicial.  
 Será marcada a sincronia em dois momentos: no início do movimento e também no fundo do agachamento.  
 O Slug em nenhum momento poderá encostar no chão durante a execução da repetição. Caso isto aconteça, será considerado um "no rep".