



Atualizado em 29 de maio, 19h

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

1"COBRA KAI"

ELITE/RX & 35-39	AMADOR, 40+ & TEENS	SCALED
As many reps as possible in 10 minutes of: 50 Double Unders 10 Hang Clean & Jerks (115lbs/80lbs) 10 Box Jump Overs (30in/24in)	As many reps as possible in 10 minutes of: 50 Double Unders 10 Hang Clean & Jerks (95lbs/65lbs) 10 Box Jump Overs (30in/24in) (75cm/60cm)	As many reps as possible in 10 minutes of: 10 Burpees Box Jump Over (24in/20in) 10 Hang Clean & Jerks (75lbs/55lbs) 10 Box Jump Overs (24in/20in)

RESULTADO

O resultado será o número de repetições executadas durante os 10 minutos da rotina prescrita.

CONVERSÃO DE LIBRAS PARA QUILOGRAMAS

Como regra para este *workout*, o mínimo aceito para o Hang Clean & Jerk em quilogramas para cada peso será:

115lbs	95lbs	75lbs	65lbs	55lbs	-
52kg	43kg	34kg	29kg	25kg	-

REGRAS PARA FILMAGEM E ENVIO DO VÍDEO

Antes de iniciar o *workout*, apresente-se, filme todo o equipamento, mostre o peso da barra olímpica e faça a medição da altura da caixa.

As regras abaixo deverão ser seguidas durante a execução de todo o *workout*:

- 1) O vídeo deverá ser gravado sem edição e com um cronômetro exibido na tela (aplicativos de tempo são permitidos);
- 2) O atleta deverá estar enquadrado no vídeo.

Essas regras são a única forma de assegurar a validação do vídeo. Quem não executá-las de forma clara poderá ter o resultado invalidado, se houver alguma dúvida em relação a rotina executada.

REGRAS GERAIS

O resultado e o link do vídeo deverão ser postados apenas no sistema disponibilizado no site do Monstar Games e são indispensáveis para quem deseja se classificar.

A organização se reserva no direito de alterar o resultado do atleta, e informá-lo, por meio de e-mail, a alteração, caso alguma irregularidade seja notada na execução das repetições ou incompatibilidade do resultado com o vídeo.

ÁREA DE COMPETIÇÃO

- O início do *workout* deverá ser feito no perímetro da área de competição;
- A área de treino deverá ser de 5mx5m (as adaptações serão avaliadas individualmente durante o julgamento do *workout*);
- As marcações no chão são obrigatórias.

EQUIPAMENTOS

- Barra de levantamento olímpico*;
 - Anilhas**;
- * O peso oficial é em libras, mas a conversão para as cargas em quilogramas estão a disposição na tabela acima.
- ** É obrigatório o uso das presilhas.

- Corda para saltos;
- Caixa com o tamanho apropriado 30in (75cm), 24in (60cm) e 20in (50cm).

PADRÕES DE MOVIMENTOS

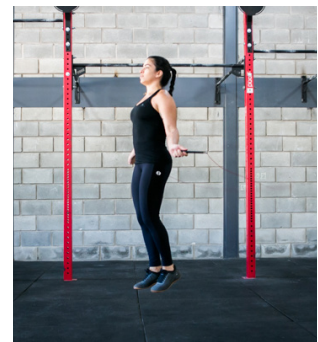
Double Unders

O atleta iniciará o movimento em pé e com as mãos segurando cada uma das pontas da corda. Para a repetição ser considerada válida a corda deverá passar duas vezes sob os pés a cada salto.

A corda poderá ser girada tanto para frente como para trás.



Posição Inicial
Mãos segurando cada uma das pontas da corda.



Para a repetição ser considerada válida a corda deverá passar duas vezes sob os pés a cada salto.

Hang Clean & Jerk

O atleta iniciará o movimento com a barra 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
A barra em suspensão.



Posição Intermediária
Barra passa pela posição de *front-rack*. Apenas os pés em contato com o chão.

1 "COBRA KAI"

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 único movimento.

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.

Burpee Box Jump Over

O atleta iniciará o movimento de braços a frente 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.

**1 "COBRA KAI"****ELITE/RX & 35-39****As many reps as possible in 10 minutes of:**

50 Double Unders

10 Hang Clean & Jerks (115lbs/80lbs)

10 Box Jump Overs (30in/24in)

1	MOVIMENTOS	REPS
1º ROUND	(50) DOUBLE UNDERS	50 <small>50</small>
	(10) HANG CLEAN & JERKS	10 <small>60</small>
	(10) BOX JUMP OVERS	10 <small>70</small>
2º ROUND	(50) DOUBLE UNDERS	50 <small>120</small>
	(10) HANG CLEAN & JERKS	10 <small>130</small>
	(10) BOX JUMP OVERS	10 <small>140</small>
3º ROUND	(50) DOUBLE UNDERS	50 <small>190</small>
	(10) HANG CLEAN & JERKS	10 <small>200</small>
	(10) BOX JUMP OVERS	10 <small>210</small>
4º ROUND	(50) DOUBLE UNDERS	50 <small>260</small>
	(10) HANG CLEAN & JERKS	10 <small>270</small>
	(10) BOX JUMP OVERS	10 <small>280</small>
5º ROUND	(50) DOUBLE UNDERS	50 <small>330</small>
	(10) HANG CLEAN & JERKS	10 <small>340</small>
	(10) BOX JUMP OVERS	10 <small>350</small>

1	MOVIMENTOS	REPS
6º ROUND	(50) DOUBLE UNDERS	50 <small>400</small>
	(10) HANG CLEAN & JERKS	10 <small>410</small>
	(10) BOX JUMP OVERS	10 <small>420</small>
7º ROUND	(50) DOUBLE UNDERS	50 <small>470</small>
	(10) HANG CLEAN & JERKS	10 <small>480</small>
	(10) BOX JUMP OVERS	10 <small>490</small>
8º ROUND	(50) DOUBLE UNDERS	50 <small>540</small>
	(10) HANG CLEAN & JERKS	10 <small>550</small>
	(10) BOX JUMP OVERS	10 <small>560</small>
9º ROUND	(50) DOUBLE UNDERS	50 <small>610</small>
	(10) HANG CLEAN & JERKS	10 <small>620</small>
	(10) BOX JUMP OVERS	10 <small>630</small>
10º ROUND	(50) DOUBLE UNDERS	50 <small>680</small>
	(10) HANG CLEAN & JERKS	10 <small>690</small>
	(10) BOX JUMP OVERS	10 <small>700</small>

1 "COBRA KAI"

ATLETA

TEMPO

:

REPS

**1 "COBRA KAI"****AMADOR, 40+ & TEENS****As many reps as possible in 10 minutes of:**

50 Double Unders

10 Hang Clean & Jerks (95lbs/65lbs)

10 Box Jump Overs (30in/24in) (75cm/60cm)

1	MOVIMENTOS	REPS
1º ROUND	(50) DOUBLE UNDERS	50 <small>50</small>
	(10) HANG CLEAN & JERKS	10 <small>60</small>
	(10) BOX JUMP OVERS	10 <small>70</small>
2º ROUND	(50) DOUBLE UNDERS	50 <small>120</small>
	(10) HANG CLEAN & JERKS	10 <small>130</small>
	(10) BOX JUMP OVERS	10 <small>140</small>
3º ROUND	(50) DOUBLE UNDERS	50 <small>190</small>
	(10) HANG CLEAN & JERKS	10 <small>200</small>
	(10) BOX JUMP OVERS	10 <small>210</small>
4º ROUND	(50) DOUBLE UNDERS	50 <small>260</small>
	(10) HANG CLEAN & JERKS	10 <small>270</small>
	(10) BOX JUMP OVERS	10 <small>280</small>
5º ROUND	(50) DOUBLE UNDERS	50 <small>330</small>
	(10) HANG CLEAN & JERKS	10 <small>340</small>
	(10) BOX JUMP OVERS	10 <small>350</small>

1	MOVIMENTOS	REPS
6º ROUND	(50) DOUBLE UNDERS	50 <small>400</small>
	(10) HANG CLEAN & JERKS	10 <small>410</small>
	(10) BOX JUMP OVERS	10 <small>420</small>
7º ROUND	(50) DOUBLE UNDERS	50 <small>470</small>
	(10) HANG CLEAN & JERKS	10 <small>480</small>
	(10) BOX JUMP OVERS	10 <small>490</small>
8º ROUND	(50) DOUBLE UNDERS	50 <small>540</small>
	(10) HANG CLEAN & JERKS	10 <small>550</small>
	(10) BOX JUMP OVERS	10 <small>560</small>
9º ROUND	(50) DOUBLE UNDERS	50 <small>610</small>
	(10) HANG CLEAN & JERKS	10 <small>620</small>
	(10) BOX JUMP OVERS	10 <small>630</small>
10º ROUND	(50) DOUBLE UNDERS	50 <small>680</small>
	(10) HANG CLEAN & JERKS	10 <small>690</small>
	(10) BOX JUMP OVERS	10 <small>700</small>

1 "COBRA KAI"

ATLETA

TEMPO :

REPS



1 "COBRA KAI"



SCALED

As many reps as possible in 10 minutes of:

10 Burpees Box Jump Over (24in/20in)

10 Hang Clean & Jerks (75lbs/55lbs)

10 Box Jump Overs (24in/20in)

1	MOVIMENTOS	REPS
1º ROUND	(10) BURPEES BOX JUMP OVER	10 <small>10</small>
	(10) HANG CLEAN & JERKS	10 <small>20</small>
	(10) BOX JUMP OVERS	10 <small>30</small>
2º ROUND	(10) BURPEES BOX JUMP OVER	10 <small>40</small>
	(10) HANG CLEAN & JERKS	10 <small>50</small>
	(10) BOX JUMP OVERS	10 <small>60</small>
3º ROUND	(10) BURPEES BOX JUMP OVER	10 <small>70</small>
	(10) HANG CLEAN & JERKS	10 <small>80</small>
	(10) BOX JUMP OVERS	10 <small>90</small>
4º ROUND	(10) BURPEES BOX JUMP OVER	10 <small>100</small>
	(10) HANG CLEAN & JERKS	10 <small>110</small>
	(10) BOX JUMP OVERS	10 <small>120</small>
5º ROUND	(10) BURPEES BOX JUMP OVER	10 <small>130</small>
	(10) HANG CLEAN & JERKS	10 <small>140</small>
	(10) BOX JUMP OVERS	10 <small>150</small>

1	MOVIMENTOS	REPS
6º ROUND	(10) BURPEES BOX JUMP OVER	10 <small>160</small>
	(10) HANG CLEAN & JERKS	10 <small>170</small>
	(10) BOX JUMP OVERS	10 <small>180</small>
7º ROUND	(10) BURPEES BOX JUMP OVER	10 <small>190</small>
	(10) HANG CLEAN & JERKS	10 <small>200</small>
	(10) BOX JUMP OVERS	10 <small>210</small>
8º ROUND	(10) BURPEES BOX JUMP OVER	10 <small>220</small>
	(10) HANG CLEAN & JERKS	10 <small>230</small>
	(10) BOX JUMP OVERS	10 <small>240</small>
9º ROUND	(10) BURPEES BOX JUMP OVER	10 <small>250</small>
	(10) HANG CLEAN & JERKS	10 <small>260</small>
	(10) BOX JUMP OVERS	10 <small>270</small>
10º ROUND	(10) BURPEES BOX JUMP OVER	10 <small>280</small>
	(10) HANG CLEAN & JERKS	10 <small>290</small>
	(10) BOX JUMP OVERS	10 <small>300</small>

1 "COBRA KAI"

ATLETA

TEMPO :

REPS



2 "MIXED 1" & 3 "MIXED 2"



ELITE/RX & 35-39	AMADOR, 40+ & TEENS	SCALED
Four rounds of: 5 Ring Muscle-Ups 10 Devil's Presses (50lbs/35lbs) 1-RM Snatch <i>Time cap: 12 minutos</i>	Four rounds of: 5 Bar Muscle-Ups (M) / 10 Pull-Ups (F) 10 Alt. Single-Arm Devil's Presses (50lbs/35lbs) 1-RM Snatch <i>Time cap: 12 minutos</i>	Four rounds of: 10 Pull-Ups (M) / 10 Push-Ups (F) 10 Alt. Single-Arm Devil's Presses (35lbs/20lbs) 1-RM Snatch <i>Time cap: 12 minutos</i>

RESULTADOS

#2 "MIXED 1"

O resultado será o tempo que o atleta levou para executar a rotina prescrita. Se não finalizá-la dentro do *time cap*, deverá informar o *time cap* e o número de repetições executadas.

#3 "MIXED 2"

O resultado será, em libras, a maior carga bem sucedida de 1-RM Snatch.

CONVERSÃO DE LIBRAS PARA QUILOGRAMAS

#2 "MIXED 1"

Como regra para este *workout*, o mínimo aceito para os movimentos com *dumbbell* em quilogramas para cada peso será:

50lbs 22,5kg	35lbs 15kg	20lbs 10kg	-	-	-
-----------------	---------------	---------------	---	---	---

#3 "MIXED 2"

O atleta que optar por fazer em quilogramas deverá transformar a carga final mais bem-sucedida para libras. Desse modo, multiplica-se a carga final em quilogramas por 2,2046 e descarta-se as casas decimais.

Por exemplo: se o atleta fizer 60kg, este valor será multiplicado por 2,2046, o que totalizará 132,276. A casa decimal será descartada, o resultado final será 132.

REGRAS DOS WORKOUTS

- 1) O atleta só poderá avançar para próximo round se fizer um carga bem sucedida de 1-RM Snatch;
- 2) O atleta deverá mostrar para a câmera a carga da barra ao final dos *workouts*;
- 3) O atleta deverá utilizar uma única barra olímpica;
- 4) O atleta poderá receber ajuda para alterar os pesos da barra olímpica;
- 5) A carga da barra só poderá ser igualada ou superada a cada tentativa.

REGRAS PARA FILMAGEM E ENVIO DO VÍDEO

Antes de iniciar o evento, apresente-se, filme todo o equipamento, mostrem os pesos disponíveis e a barra olímpica.

As regras abaixo deverão ser seguidas durante a execução de todo o *workout*:

- 1) O vídeo deverá ser gravado sem edição e com um cronômetro exibido na tela (aplicativos de tempo são permitidos);
- 2) O atleta deverá estar enquadrado no vídeo;

3) O atleta deverá mostrar para a câmera a carga final da barra olímpica ao final do *workout*.

Essas regras são a única forma de assegurar a validação do vídeo. Quem não executá-las de forma clara poderá ter o resultado invalidado, se houver alguma dúvida em relação a rotina executada.

REGRAS GERAIS

O resultado e o link do vídeo deverão ser postados apenas no sistema disponibilizado no site do Monstar Games e são indispensáveis para quem deseja se classificar.

A organização se reserva no direito de alterar o resultado do atleta, e informá-lo, por meio de e-mail, a alteração, caso alguma irregularidade seja notada na execução das repetições ou incompatibilidade do resultado com o vídeo.

ÁREA DE COMPETIÇÃO

- O início do *workout* deverá ser feito no perímetro da área de competição;
- A área de treino deverá ser de 5mx5m (as adaptações serão avaliadas individualmente durante o julgamento do *workout*);
- As marcações no chão são obrigatórias.

EQUIPAMENTOS

ELITE/RX & 35-39

- Barra de levantamento olímpico*;
- Anilhas**;
- * O peso oficial é em libras.*
- ** É obrigatório o uso das presilhas.*
- Argolas para os Muscle-Ups;
- **Dois dumbbells** para os Devil's Presses.

AMADOR, 40+ & TEENS

- Barra de levantamento olímpico*;
- Anilhas**;
- * O peso oficial é em libras.*
- ** É obrigatório o uso das presilhas.*
- Barra transversal para os movimentos em suspensão;
- Um *dumbbell* para os Devil's Presses.

SCALED

- Barra de levantamento olímpico*;
- Anilhas**;
- * O peso oficial é em libras.*
- ** É obrigatório o uso das presilhas.*
- Barra transversal para os movimentos em suspensão;
- Um *dumbbell* para os Devil's Presses.

2 "MIXED 1" & 3 "MIXED 2"

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 braços e cotovelos totalmente estendidos e pés fora do chão.



Posição Intermediária
É obrigatório passar por porção do *dip* (extensão de cotovelo).

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.



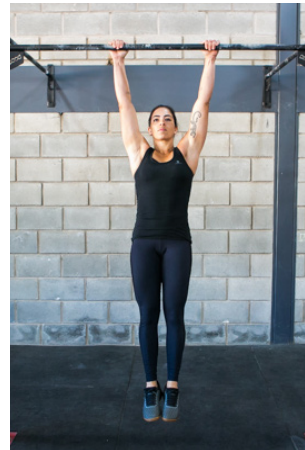
Posição Inicial
Em suspensão, com braços e cotovelos totalmente estendidos, e pés fora do chão.



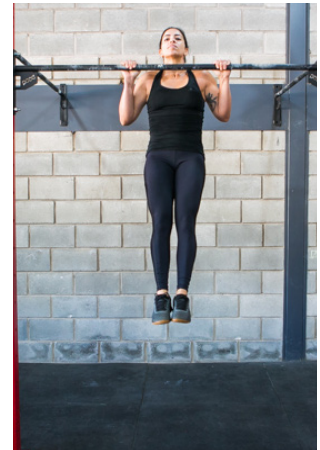
Posição Final
Com ombros atrás da linha da barra e braços totalmente estendidos.

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: braços e cotovelos totalmente estendidos, e pés fora do chão.



Posição Final
Momento em que o queixo do atleta ultrapassa a linha do plano horizontal da barra.

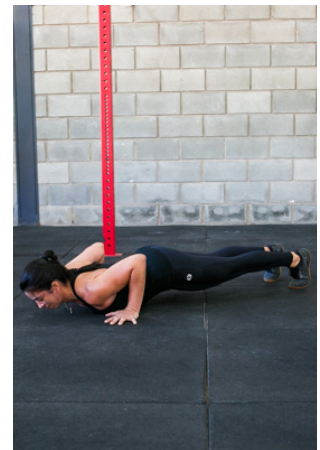
Push-Ups

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 braços totalmente estendidos e quadril alinhado aos ombros.



Posição Intermediária
Apenas peito, mãos e pés devem tocar o chão.

2 "MIXED 1" & 3 "MIXED 2"



Devil's Presses

O atleta iniciará o movimento de bruços, com peito, coxas e as cabeças dos *dumbbells* tocando simultaneamente o chão. A mão deverá ser apoiada apenas na parte metálica do *dumbbell* durante a execução do movimento.

O atleta moverá os *dumbbells* em um movimento contínuo do chão até uma posição completamente estendida sobre a cabeça com o objeto diretamente alinhados com os ombros, quadril, joelhos e tornozelos.

Não será permitido fazer o movimento em dois tempos.

Alternating Single-Arm Devil's Presses

O atleta iniciará o movimento de bruços, com peito, coxas e as cabeças do *dumbbell* tocando simultaneamente o chão. A mão deverá ser apoiada apenas na parte metálica do *dumbbell* durante a execução do movimento.

O atleta moverá o *dumbbell* em um movimento contínuo do chão até uma posição completamente estendida sobre a cabeça com o objeto diretamente alinhados com os ombros, quadril, joelhos e tornozelos.

O movimento deverá ser executado de forma alternada.

Não será permitido fazer o movimento em dois tempos.

A mão em descanso não poderá tocar em nenhuma parte do corpo do atleta.



Posição Inicial

De bruços, com peito, coxas e as cabeças do *dumbbell* tocando simultaneamente o chão.



Posição Final

Objeto diretamente alinhados aos ombros, quadril, joelhos e tornozelos.

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.

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

Barra olímpica no chão.



Posição Final

Barra olímpica alinhada diretamente com ombros, quadril e tornozelos.

**2 "MIXED 1" & 3 "MIXED 2"****ELITE/RX & 35-39****Four rounds of:**

5 Ring Muscle-Ups

10 Devil's Presses (50lbs/35lbs)

1-RM Snatch

Time cap: 12 minutos

2 & 3	MOVIMENTOS	REPS	CARGA
1º ROUND	(5) RING MUSCLE-UPS	5 / 5	
	(10) DEVIL'S PRESSES	10 / 15	
	(1) 1-RM SNATCH	1 / 16	
2º ROUND	(5) RING MUSCLE-UPS	5 / 21	
	(10) DEVIL'S PRESSES	10 / 31	
	(1) 1-RM SNATCH	1 / 32	
3º ROUND	(5) RING MUSCLE-UPS	5 / 37	
	(10) DEVIL'S PRESSES	10 / 47	
	(1) 1-RM SNATCH	1 / 48	
4º ROUND	(5) RING MUSCLE-UPS	5 / 53	
	(10) DEVIL'S PRESSES	10 / 63	
	(1) 1-RM SNATCH	1 / 64	

2 "MIXED 1" & 3 "MIXED 2"

#2 TEMPO : #2 REPS

ATLETA

#3 CARGA



2 "MIXED 1" & 3 "MIXED 2"

AMADOR, 40+ & TEENS

Four rounds of:

5 Bar Muscle-Ups (M) / 10 Pull-Ups (F)

10 Alternating Single-Arm Devil's Presses (50lbs/35lbs)

1-RM Snatch

Time cap: 12 minutos

2 & 3	MASCULINO	REPS	CARGA
1º ROUND	(5) BAR MUSCLE-UPS	5	5
	(10) SINGLE-ARM DEVIL'S PRESSES	10	15
	(1) 1-RM SNATCH	1	16
2º ROUND	(5) BAR MUSCLE-UPS	5	21
	(10) SINGLE-ARM DEVIL'S PRESSES	10	31
	(1) 1-RM SNATCH	1	32
3º ROUND	(5) BAR MUSCLE-UPS	5	37
	(10) SINGLE-ARM DEVIL'S PRESSES	10	47
	(1) 1-RM SNATCH	1	48
4º ROUND	(5) BAR MUSCLE-UPS	5	53
	(10) SINGLE-ARM DEVIL'S PRESSES	10	63
	(1) 1-RM SNATCH	1	64

2 & 3	FEMININO	REPS	CARGA
1º ROUND	(10) PULL-UPS	10	10
	(10) SINGLE-ARM DEVIL'S PRESSES	10	20
	(1) 1-RM SNATCH	1	21
2º ROUND	(10) PULL-UPS	10	31
	(10) SINGLE-ARM DEVIL'S PRESSES	10	41
	(1) 1-RM SNATCH	1	42
3º ROUND	(10) PULL-UPS	10	52
	(10) SINGLE-ARM DEVIL'S PRESSES	10	62
	(1) 1-RM SNATCH	1	63
4º ROUND	(10) PULL-UPS	10	73
	(10) SINGLE-ARM DEVIL'S PRESSES	10	83
	(1) 1-RM SNATCH	1	84

2 "MIXED 1" & 3 "MIXED 2"

#2 TEMPO : #2 REPS

ATLETA

#3 CARGA

**2 "MIXED 1" & 3 "MIXED 2"****SCALED****Four rounds of:**

10 Pull-Ups (M) / 10 Push-Ups (F)

10 Alternating Single-Arm Devil's Presses (35lbs/20lbs)

1-RM Snatch

Time cap: 12 minutos

2 & 3	FEMININO	REPS	CARGA
1º ROUND	(10) PULL-UPS	10	10
	(10) SINGLE-ARM DEVIL'S PRESSES	10	20
	(1) 1-RM SNATCH	1	21
2º ROUND	(10) PULL-UPS	10	31
	(10) SINGLE-ARM DEVIL'S PRESSES	10	41
	(1) 1-RM SNATCH	1	42
3º ROUND	(10) PULL-UPS	10	52
	(10) SINGLE-ARM DEVIL'S PRESSES	10	62
	(1) 1-RM SNATCH	1	63
4º ROUND	(10) PULL-UPS	10	73
	(10) SINGLE-ARM DEVIL'S PRESSES	10	83
	(1) 1-RM SNATCH	1	84

2 & 3	FEMININO	REPS	CARGA
1º ROUND	(10) PUSH-UPS	10	10
	(10) SINGLE-ARM DEVIL'S PRESSES	10	20
	(1) 1-RM SNATCH	1	21
2º ROUND	(10) PUSH-UPS	10	31
	(10) SINGLE-ARM DEVIL'S PRESSES	10	41
	(1) 1-RM SNATCH	1	42
3º ROUND	(10) PUSH-UPS	10	52
	(10) SINGLE-ARM DEVIL'S PRESSES	10	62
	(1) 1-RM SNATCH	1	63
4º ROUND	(10) PUSH-UPS	10	73
	(10) SINGLE-ARM DEVIL'S PRESSES	10	83
	(1) 1-RM SNATCH	1	84

2 "MIXED 1" & 3 "MIXED 2"

#2 TEMPO

:

#2 REPS

ATLETA

#3 CARGA



4 "MONSTAR'S PAIN"



ELITE/RX & 35-39	AMADOR, 40+ & TEENS	SCALED
For time: 60 Toes-to-Bar 20-meters of Handstand Walk 20 Deadlifts (275lbs/195lbs) <i>Time cap: 8 minutos</i>	For time: 60 Toes-to-Bar 40 Handstand Push-Ups 20 Deadlifts (225lbs/155lbs) <i>Time cap: 8 minutos</i>	For time: 60 Toes-to-Bar / 60 Toes Raises 40 Dumbbell Shoulder-to-Overhead (35lbs/20lbs) 20 Deadlifts (185lbs/130lbs) <i>Time cap: 8 minutos</i>

RESULTADOS

O resultado será o tempo que o atleta levou para executar a rotina prescrita. Se não finalizá-la dentro do *time cap*, deverá informar o *time cap* e o número de repetições executadas.

CONVERSÃO DE LIBRAS PARA QUILOGRAMAS

Como regra para este *workout*, o mínimo aceito para o Deadlift em quilogramas para cada peso será:

275lbs 125kg	225lbs 102kg	195lbs 88kg	185lbs 84kg	155lbs 70kg	130lbs 59kg
-----------------	-----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

REGRAS DO HANDSTAND WALK

- 1) O Handstand Walk deverá ser executado em segmentos de **cinco metros** de forma *unbroken* (sem quebra) e o chão deverá ter marcações a cada **um metro**;
- 2) Ao final dos cinco metros o atleta deverá retornar e fazer mais cinco metros até completar a distância prescrita.
- 3) As marcações intermediárias serão utilizadas para desempate na distância.

REGRAS PARA FILMAGEM E ENVIO DO VÍDEO

Antes de iniciar o *workout*, apresente-se, filme todo o equipamento, mostre o peso da barra olímpica e faça a medição da distância do Handstand Walk ou da área do Handstand Push-Ups de acordo com a sua categoria.

As regras abaixo deverão ser seguidas durante a execução de todo o *workout*:

- 1) O vídeo deverá ser gravado sem edição e com um cronômetro exibido na tela (aplicativos de tempo são permitidos);
- 2) O atleta deverá estar enquadrado no vídeo.

Essas regras são a única forma de assegurar a validação do vídeo. Quem não executá-las de forma clara poderá ter o resultado invalidado, se houver alguma dúvida em relação a rotina executada.

REGRAS GERAIS

O resultado e o link do vídeo deverão ser postados apenas no sistema disponibilizado no site do Monstar Games e são indispensáveis para quem deseja se classificar.

A organização se reserva no direito de alterar o resultado do atleta, e informá-lo, por meio de e-mail, a alteração, caso alguma irregularidade seja notada na execução das repetições ou incompatibilidade do resultado com o vídeo.

ÁREA DE COMPETIÇÃO

- O início do *workout* deverá ser feito no perímetro da área de competição;
- A área de treino deverá ser de 5mx5m (as adaptações serão avaliadas individualmente durante o julgamento do *workout*);
- As marcações no chão são obrigatórias.

EQUIPAMENTOS

ELITE/RX & 35-39

- Barra de levantamento olímpico*;
- Anilhas**;
- * O peso oficial é em libras.*
- ** É obrigatório o uso das presilhas.*
- Barra transversal para o movimento em suspensão;
- Marcações a cada **um metro** até completar cinco metros para o Handstand Walk.

AMADOR, 40+ & TEENS

- Barra de levantamento olímpico*;
- Anilhas**;
- * O peso oficial é em libras.*
- ** É obrigatório o uso das presilhas.*
- Barra transversal para os movimentos em suspensão;
- Área de 92cm (largura) por 61cm (profundidade) para o Handstand Push-Up.

SCALED

- Barra de levantamento olímpico*;
- Anilhas**;
- * O peso oficial é em libras.*
- ** É obrigatório o uso das presilhas.*
- Barra transversal para os movimentos em suspensão;
- **Dois dumbbells** para o Shoulder-to-Overhead.

4 "MONSTAR'S PAIN"

PADRÕES DE MOVIMENTOS

Toes-to-Bar

O atleta iniciará o movimento da posição em suspensão e o finalizará quando os pés tocarem simultaneamente a barra transversal entre as mãos. A cada repetição, os pés do atleta deverão retornar para atrás do plano vertical da barra. São permitidas as variações: *kiping* e *strict*.



Posição Inicial
Em suspensão, com braços e cotovelos totalmente estendidos, e pés fora do chão atrás do plano vertical da barra.



Posição Final
Momento em que os pés do atleta tocam simultaneamente a barra transversal entre as mãos.

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: *kiping* e *strict*.

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



Posição Inicial
Em suspensão: braços e cotovelos totalmente estendidos, pés fora do chão e atrás do plano vertical da barra.



Posição Final
Momento em que os pés do atleta ultrapassam a linha do plano horizontal do quadril.

Handstand Walk

O atleta iniciará com as mãos atrás da linha de partida e andar 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 5m.

O atleta finalizará a caminhada depois que as suas duas mãos ultrapassarem a linha de chegada do segmento de 5m. A caminhada deverá ser reiniciada a cada 5m.



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

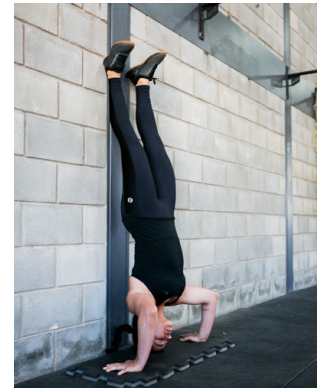
Handstand Push-Ups

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* é permitido.

As mãos deverão ser colocadas dentro de uma área claramente demarcada de 92cm (largura) por 61cm (profundidade) com as palmas dentro dessa área, mas os dedos poderão se estender para fora.



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 cabeça do atleta toca o chão. Apenas as mãos e a cabeça podem fazer contato com o chão.

Dumbbell Shoulder-to-Overhead

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

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

Os *dumbbells* deverão ser segurados apenas pela parte metálica do centro.

4 "MONSTAR'S PAIN"



Deadlifts

O atleta iniciará o movimento com a barra olímpica no chão e a levará até com o quadril com a completa extensão do corpo (ombros atrás da linha da barra e os braços totalmente estendidos).

O levantamento deverá ser executado com as mãos por fora dos joelhos. Sumo Deadlift não será permitido.



Posição Inicial
Barra olímpica no chão.



Posição Final
Ombros atrás da linha da barra e braços totalmente estendidos.



4 "MONSTAR'S PAIN"



ELITE/RX & 35-39

For time:

60 Toes-to-Bar

20-meters of Handstand Walk

20 Deadlifts (275lbs/195lbs)

Time cap: 8 minutos

4	MOVIMENTO	REPS
	(60) TOES-TO-BAR	60 <small>60</small>
	(20) HANDSTAND WALK	20 <small>80</small>
	(20) DEADLIFTS	20 <small>100</small>

4 "MONSTAR'S PAIN"

ATLETA _____

TEMPO : _____

REPS _____



4 "MONSTAR'S PAIN"

AMADOR, 40+ & TEENS

For time:

60 Toes-to-Bar

40 Handstand Push-Ups

20 Deadlifts (225lbs/155lbs)

Time cap: 8 minutos

4	MOVIMENTO	REPS
	(60) TOES-TO-BAR	60 <small>60</small>
	(40) HANDSTAND PUSH-UPS	40 <small>100</small>
	(20) DEADLIFTS	20 <small>120</small>

4 "MONSTAR'S PAIN"

ATLETA _____

TEMPO : _____

REPS _____



4 "MONSTAR'S PAIN"



SCALED

For time:

60 Toes-to-Bar / 60 Toes Raises

40 Dumbbell Shoulder-to-Overhead (35lbs/20lbs)

20 Deadlifts (185lbs/130lbs)

Time cap: 8 minutos

4	MASCULINO	REPS
	(60) TOES-TO-BAR	60 <small>60</small>
	(40) DUMBBELL SHOULDER-TO-OVERHEAD	40 <small>100</small>
	(20) DEADLIFTS	20 <small>120</small>

4	FEMININO	REPS
	(60) TOES RAISES	60 <small>60</small>
	(40) DUMBBELL SHOULDER-TO-OVERHEAD	40 <small>100</small>
	(20) DEADLIFTS	20 <small>120</small>

4 "MONSTAR'S PAIN"

ATLETA _____

TEMPO : _____

REPS _____

5 "I'M KIDDING" & 6 "FELLA"



ELITE/RX & 35-39	AMADOR, 40+ & TEENS	SCALED
<p>"I'M KIDDING" For time: 100 Wall Ball Shots 3-meters target (20lbs/14lbs) 30 Alternating Pistols 15 Thrusters (135lbs/95lbs) <i>then...</i></p> <p>"FELLA" For reps: Max Overhead Squat (135lbs/95lbs) <i>Time cap: 12 minutes</i></p>	<p>"I'M KIDDING" For time: 100 Wall Ball Shots 3-meters target (20lbs/14lbs) 30 Back Squats (115lbs/75lbs) 15 Thrusters (115lbs/75lbs) <i>then...</i></p> <p>"FELLA" For reps: Max Overhead Squat (115lbs/75lbs) <i>Time cap: 12 minutes</i></p>	<p>"I'M KIDDING" For time: 100 Wall Ball Shots 3-meters target (20lbs/14lbs) 30 Back Squats (75lbs/55lbs) 15 Thrusters (75lbs/55lbs) <i>then...</i></p> <p>"FELLA" For reps: Max Overhead Squat (75lbs/55lbs) <i>Time cap: 12 minutes</i></p>

RESULTADOS

#5 "I'M KIDDING"

O resultado será o tempo que o atleta levou para executar a rotina prescrita. Se não finalizá-la dentro do *time cap*, deverá informar o *time cap* e o número de repetições executadas.

#6 "FELLA"

O resultado será o número de repetições executadas no restante do tempo.

CONVERSÃO DE LIBRAS PARA QUILOGRAMAS

Como regra para este *workout*, o mínimo aceito para os movimentos com a barra olímpica em quilogramas para cada peso será:

115lbs 52kg	95lbs 43kg	75lbs 34kg	65lbs 29kg	55lbs 25kg	-
----------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---

REGRAS PARA FILMAGEM E ENVIO DO VÍDEO

Antes de iniciar o *workout*, apresente-se, filme todo o equipamento, mostre o peso da barra olímpica e faça a medição da altura dos Wall Ball Shots.

As regras abaixo deverão ser seguidas durante a execução de todo o *workout*:

- 1) O vídeo deverá ser gravado sem edição e com um cronômetro exibido na tela (aplicativos de tempo são permitidos);
- 2) O atleta deverá estar enquadrado no vídeo.

Essas regras são a única forma de assegurar a validação do vídeo. Quem não executá-las de forma clara poderá ter o resultado invalidado, se houver alguma dúvida em relação a rotina executada.

REGRAS GERAIS

O resultado e o link do vídeo deverão ser postados apenas no sistema disponibilizado no site do Monstar Games e são indispensáveis para quem deseja se classificar.

A organização se reserva no direito de alterar o resultado do atleta, e informá-lo, por meio de e-mail, a alteração, caso alguma irregularidade seja notada na execução das repetições ou incompatibilidade do resultado com o vídeo.

ÁREA DE COMPETIÇÃO

- O início do *workout* deverá ser feito no perímetro da área de competição;

- A área de treino deverá ser de 5m x 5m (as adaptações serão avaliadas individualmente durante o julgamento do *workout*)

- As marcações no chão são obrigatórias.

EQUIPAMENTOS

- Barra de levantamento olímpico*;
- Anilhas**;

* O peso oficial é em libras, mas a conversão para as cargas em quilogramas estão a disposição na tabela acima.

** É obrigatório o uso das presilhas.

- Alvo de três metros para os Wall Ball Shots.

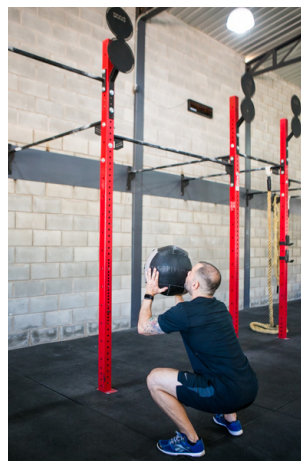
PADRÕES DE MOVIMENTOS

Wall Ball Shots

O atleta iniciará o movimento a partir do fundo do agachamento, com a dobra do quadril abaixo da linha do topo do joelho. Na primeira repetição de cada série, a bola estará em repouso e apenas os pés poderão fazer contato com o chão.

A *medicine ball* deverá acertar o alvo na altura de três metros e fazer contato com a face da frente desse alvo.

Se a bola atingir a borda inferior do alvo ou não atingir o alvo, será 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 iniciar a próxima repetição.



Posição Inicial
A partir do fundo do agachamento.



Posição Final
A *medicine ball* faz contato com a face da frente do alvo.

5 "I'M KIDDING" & 6 "FELLA"

Alternating Pistols

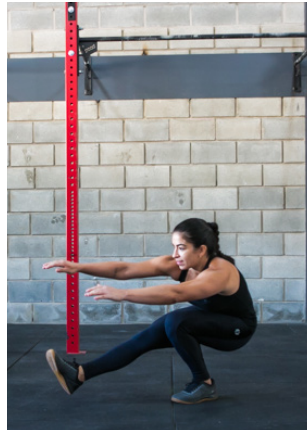
O atleta iniciará o movimento em pé e descerá com uma das pernas até a linha da dobra do quadril ultrapassar o topo do joelho.

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 Final
A dobra do quadril ultrapassa a linha do topo do joelho.

Back Squat

O atleta iniciará o movimento com a barra olímpica apoiada nas costas. Além disso, o quadril e os joelhos deverão estar totalmente estendidos. Qualquer grip será permitido desde que a barra esteja na posição solicitada.

Durante a execução do movimento, a dobra do quadril do atleta deverá ultrapassar a parte superior do joelho.

O movimento será finalizado quando o atleta retorna para a posição inicial.



Posição Inicial/Final
Barra olímpica apoiada nas costas. O quadril e os joelhos totalmente estendidos.



Posição Intermediária
A dobra do quadril ultrapassa a parte superior do joelho.

Thrusters

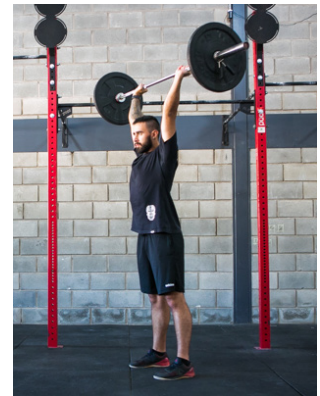
O atleta iniciará o movimento com a barra sobre os ombros e a levará do fundo do agachamento até uma posição completamente estendida sobre a cabeça.

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.

Overhead Squats

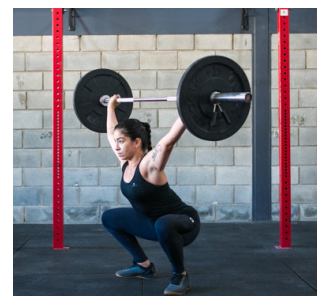
O atleta iniciará o movimento com a barra olímpica sobre a cabeça, com o quadril e os joelhos totalmente estendidos. Durante a execução de cada repetição, a dobra do quadril deverá ultrapassar a parte superior do joelho. O atleta finalizará o movimento quando retornar à posição inicial.

Qualquer grip será permitido desde que a barra esteja na posição de *overhead*.

Na primeira repetição a barra deverá sair sempre do chão e também a cada quebra de sequência. Será permitido um *Squat Snatch* para iniciar o movimento.



Posição Inicial/Final
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 "I'M KIDDING" & 6 "FELLA"

ELITE/RX & 35-39

"I'M KIDDING"

For time:

100 Wall Ball Shots 3-meters target (20lbs/14lbs)

30 Alternating Pistols

15 Thrusters (135lbs/95lbs)

then...

"FELLA"

For reps:

Max Overhead Squat (135lbs/95lbs)

Time cap: 12 minutes

5	MOVIMENTO	REPS
	(100) WALL BALL SHOTS	100 <small>100</small>
	(30) ALTERNATING PISTOLS	30 <small>130</small>
	(15) THRUSTERS	15 <small>145</small>

6	MOVIMENTO	REPS
	MAX OVERHEAD SQUAT	

5 "I'M KIDDING" & 6 "FELLA"

#5 TEMPO : #5 REPS

ATLETA

#6 REPS



5 "I'M KIDDING" & 6 "FELLA"



AMADOR, 40+ & TEENS

"I'M KIDDING"

For time:

100 Wall Ball Shots 3-meters target (20lbs/14lbs)

30 Back Squats (115lbs/75lbs)

15 Thrusters (115lbs/75lbs)

then...

"FELLA"

For reps:

Max Overhead Squat (115lbs/75lbs)

Time cap: 12 minutes

5	MOVIMENTO	REPS
	(100) WALL BALL SHOTS	100 <small>100</small>
	(30) BACK SQUATS	30 <small>130</small>
	(15) THRUSTERS	15 <small>145</small>

6	MOVIMENTO	REPS
	MAX OVERHEAD SQUAT	

5 "I'M KIDDING" & 6 "FELLA"

#5 TEMPO : #5 REPS

ATLETA

#6 REPS



5 "I'M KIDDING" & 6 "FELLA"

SCALED

"I'M KIDDING"

For time:

100 Wall Ball Shots 3-meters target (20lbs/14lbs)

30 Back Squats (75lbs/55lbs)

15 Thrusters (75lbs/55lbs)

then...

"FELLA"

For reps:

Max Overhead Squat (75lbs/55lbs)

Time cap: 12 minutes

5	MOVIMENTO	REPS
	(100) WALL BALL SHOTS	100 <small>100</small>
	(30) BACK SQUATS	30 <small>130</small>
	(15) THRUSTERS	15 <small>145</small>

6	MOVIMENTO	REPS
	MAX OVERHEAD SQUAT	

5 "I'M KIDDING" & 6 "FELLA"

#5 TEMPO : #5 REPS

ATLETA

#6 REPS