



**SCALE FEMININO -
DUPLA**

WODS E STANDARTS

2021



SCALE FEMININO - TIME



PROVA 1 - Barbell cycling

AMRAP 6'

Power Snatch

Carga - 20 kg

Descrição

Nas duplas scale feminino será um Amrap 6 minutos sendo obrigatório a troca a cada quebra.

Nas trocas, a atleta que inicia a prova deverá ir para área de transição, e só depois a outra atleta poderá ir em direção a área de treino iniciar sua sequência.

Barras com anilhas de 10kg de cada lado ou mais podem ser soltas no chão, as outras em caso de soltar o atleta deve fazer 2 burpees over bar.

Padrões de Movimento

Power Snatch

Posição inicial: a barra inicia do chão e vai acima da cabeça em um movimento único, não podendo tocar ombro e cabeça o movimento termina com a extensão completa do corpo.

SCALE FEMININO - TIME



PROVA 2 - Mete o Louco

AMRAP 6'

20 Dumbell Snatch

60 Single Under

Carga - 10 kg

Descrição

Nas duplas scale feminino será um Amrap 6 minutos e os atletas podem fazer trocas no momento que quiser. Nas trocas, a atleta que inicia a prova deverá ir para área de transição, e só depois a outra atleta poderá ir em direção a área de treino iniciar sua sequência.

Padrões de Movimento

Dumbell Snatch

Posição inicial: o db sai do chão para cima da cabeça. O atleta precisa estar com o corpo todo estendido ao final e db alinhado com o corpo. As duas "cabecas" do Db devem tocar o solo juntas e a sequência de movimento deve alternar os braços.

SCALE FEMININO - TIME



PROVA 3 - Classic Push & Pull

FOR TIME 6'

4 ROUNDS

5 Wall Walk

20 Ring row

Descrição

Nas duplas scale feminino será um For Time de 6 minutos e os atletas podem fazer trocas no momento que quiser. Nas trocas, a atleta que inicia a prova deverá ir para área de transição, e só depois a outra atleta poderá ir em direção a área de treino iniciar sua sequência.

Padrões de Movimento

Wall Walk

Posição inicial: iniciando com o corpo tocando o solo, pés e peito, mãos a frente da linha de marcação, atleta deve apoiar pé na parede tirar todo corpo do chão, após estar nesta posição deve mover a mão até passar totalmente a linha, voltar a mão para frente da linha, só após passar a linha novamente deve voltar a posição inicial finalizando a repetição.

Ring Row

Posição inicial: iniciando com o pé fixo na marcação, corpo totalmente estendido, de puxar o corpo até a argola ter contato com o tronco, peito, voltar a posição inicial.

SCALE FEMININO - TIME



PROVA 4 - Walk & Push fast

FOR TIME 6'

3' após Prova 3

24 STOHL Double Db

15m Walk Lunge DDb

18 STOHL Double Db

15m Walk Lunge DDb

12 STOHL Double Db

15m Walk Lunge DDb

6 STOHL Double Db

15m Walk Lunge DDb

Carga - Dumbell de 10 kg

Descrição

Nas duplas scale feminino será um For Time de 6 minutos e os atletas podem fazer trocas no momento que quiser. O Wod iniciará 3 minutos depois que finalizar o Cap do Wod 3, assim que o relógio der 9 minutos.

Nas trocas, a atleta que inicia a prova deverá ir para área de transição, e só depois a outra atleta poderá ir em direção a área de treino iniciar sua sequência.

Padrões de Movimento

STOHL

Posição inicial: shoulder to overhead, os dois db saem do ombro, em contato com ele, são empurrado para cima usando qualquer técnica (press, push press ou jerk) finalizando com corpo e braços totalmente estendidos.

Walk Lunge

Posição inicial: a pegada do peso livre, assumindo está posição inicia o walking lunge com os dois pés atrás da linha, o joelho da perna de trás deve sempre tocar o solo e o atleta deve realizar a extensão completa do corpo ao se projetar para frente, podendo já dar um outro passo adiante, desde que realize a extensão completa do corpo. Ao ultrapassar a linha de inicio/chegada com os dois pés, finaliza a tarefa.

SCALE FEMININO - TIME



PROVA 5 - Queima tudo!

FOR TIME 12'

40 BOB

20 Clean

30 BOB

16 Clean

20 BOB

12 Clean

Carga - 29 kg

Descrição

Nas duplas scale feminino será um For Time de 12 minutos e os atletas podem fazer trocas no momento que quiser. O atleta A só poderá iniciar a prova assim que o atleta B estiver pendurado na barra fixa. Na troca, o atleta A deverá ir para a área de transição, e só depois a outra atleta poderá ir em direção a área de treino iniciar sua sequência, logo após o outro atleta estiver pendurado na barra fixa.

Padrões de Movimento

Burpee Over The Barbell

Posição inicial: realizar o burpee de lado para a barra, tocando peito e coxas no chão, saltar a barra precisando sair e chegar do chão com os dois pés.

Clean

Posição inicial: barra sai do chão e deve chegar na posição de front rack, barra apoiada no ombro com dois cotovelos a frente da barra, finalizando com corpo todo estendido.

SCALE FEMININO - TIME



PROVA 6 - Run to Finish

FOR TIME 22'

600m Run

60 Kbs

500m Run

50 Step Up Over

400 Run

40 feet raise

300 Run

30 Thruster

200 Run

Carga - Ktb de 12 kg, Caixa 20" e Thruster de 20 kg

Descrição

Nas duplas scale feminino será um For Time de 25 minutos e os atletas podem fazer trocas no momento que quiser.

Nas trocas, a atleta que inicia a prova deverá ir para área de transição, e só depois a outra atleta poderá ir em direção a área de treino iniciar sua sequência.

Padrões de Movimento

KBS - Kettlebell Swing

Posição inicial: Kettlebell inicia passando entre as pernas e finaliza acima da cabeça com braços totalmente estendidos dedos, corpo alinhado e "cabeça" voltada para cima.

Step up over

Posição inicial: sai de um lado da caixa passa por cima da caixa necessitando que ambos pés toquem na caixa antes de descer do outro lado.

Feet Raise

Posição inicial: inicia Pendurado pés atrás da barra, devem subir até passar a linha horizontal do quadril.

Thruster

Posição inicial: barra inicia na posição de front rack. Deve-se realizar um agachamento passando o quadril da linha do joelho, realiza a extensão das coxas projetando a barra acima da cabeça não sendo permitido um re dip, entrar, finaliza com o corpo todo estendido e barra acima da cabeça com os braços também alinhados com o corpo.



DIVIRTA-SE





**INTERMEDIÁRIO
FEMININO - DUPLA**

WODS E STANDARTS

2021



INTERMEDIÁRIO FEMININO



PROVA 1 - Barbell cycling

AMRAP 6'

40 Snatches

Carga - 29 kg

Descrição

Nas duplas intermediário feminino será um For Time de 6 minutos.

Serão 40 snatches divididos, sendo 10 em cada estação. É obrigatório pelo menos 1 snatch por cada componente em cada uma das barras.

Nas trocas, a atleta que inicia a prova deverá ir para área de transição, e só depois a outra atleta poderá ir em direção a área de treino iniciar sua sequência.

Barras com anilhas de 10kg de cada lado ou mais podem ser soltas no chão, as outras em caso de soltar o atleta deve fazer 2 burpees over bar.

Padrões de Movimento

Snatch

Posição inicial: a barra inicia do chão e vai acima da cabeça em um movimento único, não podendo tocar ombro e cabeça o movimento termina com a extensão completa do corpo.

INTERMEDIÁRIO FEMININO



PROVA 2 - Mete o Louco

AMRAP 6'

20 Dumbell Snatch

60 Doble Under

Carga - 35 Lb

Descrição

Nas duplas intermediário feminino será um Amrap 6 minutos e os atletas podem fazer trocas no momento que quiser.

Nas trocas, a atleta que inicia a prova deverá ir para área de transição, e só depois a outra atleta poderá ir em direção a área de treino iniciar sua sequência.

Padrões de Movimento

Dumbell Snatch

Posição inicial: o db sai do chão para cima da cabeça. O atleta precisa estar com o corpo todo estendido ao final e db alinhado com o corpo. As duas "cabecas" do Db devem tocar o solo juntas e a sequência de movimento deve alternar os braços.

INTERMEDIÁRIO FEMININO



PROVA 3 - Classic Push & Pull

FOR TIME 6'

4 ROUNDS

15 Pull Up

15 HSPU (abmat)

Descrição

Nas duplas scale feminino será um For Time de 6 minutos e os atletas podem fazer trocas no momento que quiser. Nas trocas, a atleta que inicia a prova deverá ir para área de transição, e só depois a outra atleta poderá ir em direção a área de treino iniciar sua sequência.

Padrões de Movimento

Pull Up

Posição inicial: atleta deve iniciar pendurada com os braços totalmente estendidos, passar o queixo da barra usando qualquer técnica. Os braços devem voltar a ficar totalmente te estendidos para iniciar a próxima rep.

HSPU - Handstand Push Up

Posição inicial: dentro do espaço delimitado, os dedos não podendo tocar as linhas de marcação o atleta deve iniciar com o corpo totalmente estendido tocar a cabeça no solo e voltar a posição inicial totalmente alinhado.

INTERMEDIÁRIO FEMININO



PROVA 4 - Walk & Push fast

FOR TIME 6'

3' após Prova 3

24 STOHL Double Db

15m Walk Lunge DDb

18 STOHL Double Db

15m Walk Lunge DDb

12 STOHL Double Db

15m Walk Lunge DDb

6 STOHL Double Db

15m Walk Lunge DDb

Carga - 35 Lb

Descrição

Nas duplas scale feminino será um For Time de 6 minutos e os atletas podem fazer trocas no momento que quiser. O Wod iniciará 3 minutos depois que finalizar o Cap do Wod 3, assim que o relógio der 9 minutos.

Nas trocas, a atleta que inicia a prova deverá ir para área de transição, e só depois a outra atleta poderá ir em direção a área de treino iniciar sua sequência.

Padrões de Movimento

STOHL

Posição inicial: shoulder to overhead, os dois db saem do ombro, em contato com ele, são empurrado para cima usando qualquer técnica (press, push press ou jerk) finalizando com corpo e braços totalmente estendidos.

Walk Lunge

Posição inicial: a pegada do peso livre, assumindo está posição inicia o walking lunge com os dois pés atrás da linha, o joelho da perna de trás deve sempre tocar o solo e o atleta deve realizar a extensão completa do corpo ao se projetar para frente, podendo já dar um outro passo adiante, desde que realize a extensão completa do corpo. Ao ultrapassar a linha de inicio/chegada com os dois pés, finaliza a tarefa.

INTERMEDIÁRIO FEMININO



PROVA 5 - Queima tudo!

FOR TIME 12'

40 BOB

20 Clean

30 BOB

16 Clean

20 BOB

12 Clean

Carga - 37,6 kg

Descrição

Nas duplas scale feminino será um For Time de 12 minutos e os atletas podem fazer trocas no momento que quiser. O atleta A só poderá iniciar a prova assim que o atleta B estiver pendurado na barra fixa. Na troca, o atleta A deverá ir para a área de transição, e só depois a outra atleta poderá ir em direção a área de treino iniciar sua sequência, logo após o outro atleta estiver pendurado na barra fixa.

Padrões de Movimento

Burpee Over The Barbell

Posição inicial: realizar o burpee de lado para a barra, tocando peito e coxas no chão, saltar a barra precisando sair e chegar do chão com os dois pés.

Clean

Posição inicial: barra sai do chão e deve chegar na posição de front rack, barra apoiada no ombro com dois cotovelos a frente da barra, finalizando com corpo todo estendido.

INTERMEDIÁRIO FEMININO



PROVA 6 - Run to Finish

FOR TIME 22'

600 Run

60 Kbs

500 Run

50 Box jump over

400 Run

40 Feet raise

300 Run

30 Thruster

200 Run

Carga - Ktb de 16 kg, Caixa 20" e Thruster de 29 kg

Descrição

Nas duplas scale feminino será um For Time de 25 minutos e os atletas podem fazer trocas no momento que quiser. Nas trocas, a atleta que inicia a prova deverá ir para área de transição, e só depois a outra atleta poderá ir em direção a área de treino iniciar sua sequência.

Padrões de Movimento

KBS - Kettlebell Swing

Posição inicial: Kettlebell inicia passando entre as pernas e finaliza acima da cabeça com braços totalmente estendidos dedos, corpo alinhado e "cabeça" voltada para cima.

Step up over

Posição inicial: sai de um lado da caixa passa por cima da caixa necessitando que ambos pés toquem na caixa antes de descer do outro lado.

Feet Raise

Posição inicial: inicia Pendurado pés atrás da barra, devem subir até passar a linha horizontal do quadril.

Thruster

Posição inicial: barra inicia na posição de front rack. Deve-se realizar um agachamento passando o quadril da linha do joelho, realiza a extensão das coxas projetando a barra acima da cabeça não sendo permitido um re dip, entrar, finaliza com o corpo todo estendido e barra acima da cabeça com os braços também alinhados com o corpo.



DIVIRTA-SE





**INTERMEDIÁRIO
MASCULINO**

WODS E STANDARTS

2021





PROVA 1 - Barbell cycling

AMRAP 6'

Escada de Snatch

Carga

Bateria 1 - 30/36/42/48 kg

Semifinal - 36/42/48/54 kg

Final - 42/48/54/60 kg

Descrição

Nas categorias individuais teremos uma escada de snatch eliminatória com 4 barras sendo 4 repetições na 1º, 3 reps na 2º, 2 reps na 3º e 1 rep na última barra.

No intermediário masculino a Bateria 1 será dividida em 3 grupos com 4, 4 e 3 atletas.

Em todas o último é eliminado.

Semifinal 1 serão os 3 da Bateria 1 A e o 3º colocado na Bateria 1 B.

A Semifinal 2 serão os 2 primeiros colocados da Bateria B e C. Passam para a final os dois primeiros das semifinais de cada Bateria.

Final será realizada com 4 atletas.

Será realizado um sorteio para determinar a Bateria de participação inicial.

Padrões de Movimento

Snatch

Posição inicial: a barra inicia do chão e vai acima da cabeça em um movimento único, não podendo tocar ombro e cabeça o movimento termina com a extensão completa do corpo.

INTERMEDIÁRIO MASCULINO



PROVA 2 - Mete o Louco

AMRAP 6'

20 Dumbell Snatch

60 Doble Under

Carga - 50 Lb

Descrição

Nas categorias individuais, deve-se fazer o máximo de reps dos exercícios no tempo de 6 minutos.

A cada round completo o atleta deve andar para a marcação indicada pela faixa da frente.

Padrões de Movimento

Dumbell Snatch

Posição inicial: o db sai do chão para cima da cabeça. O atleta precisa estar com o corpo todo estendido ao final e db alinhado com o corpo. As duas "cabecas" do Db devem tocar o solo juntas e a sequência de movimento deve alternar os braços.

INTERMEDIÁRIO MASCULINO



PROVA 3 - Classic Push & Pull

FOR TIME 6'

4 ROUNDS

5 CTB

10 HSPU

Descrição

Nas categorias individuais, deve-se fazer os 4 rounds do WOD no menor tempo possível. O time cap é de 6 minutos.

Padrões de Movimento

CTB - Chest to bar

Posição inicial: chest to bar, a atleta deverá iniciar pendurada e ENCOSTAR o peito na barra usa do qualquer técnica, para reiniciar o movimentos os braços precisam ficar totalmente estendido.

HSPU - Handstand Push Up

Posição inicial: dentro do espaço delimitado, os dedos não podendo tocar as linhas de marcação o atleta deve iniciar com o corpo totalmente estendido tocar a cabeça no solo e voltar a posição inicial totalmente alinhado.

INTERMEDIÁRIO MASCULINO



PROVA 4 - Walk & Push fast

FOR TIME 6'

3' após Prova 3

12 STOHL Double Db

15m Walk Lunge DDb

9 STOHL Double Db

15m Walk Lunge DDb

6 STOHL Double Db

15m Walk Lunge DDb

3 STOHL Double Db

15m Walk Lunge DDb

Carga - 50 Lb

Descrição

Nas categorias individuais, deve-se fazer o WOD no menor tempo possível. O time cap é de 6 minutos. O Wod iniciará 3 minutos depois que finalizar o Cap do Wod 3, assim que o relógio der 9 minutos.

Padrões de Movimento

STOHL

Posição inicial: shoulder to overhead, os dois db saem do ombro, em contato com ele, são empurrado para cima usando qualquer técnica (press, push press ou jerk) finalizando com corpo e braços totalmente estendidos.

Walk Lunge

Posição inicial: a pegada do peso livre, assumindo está posição inicia o walking lunge com os dois pés atrás da linha, o joelho da perna de trás deve sempre tocar o solo e o atleta deve realizar a extensão completa do corpo ao se projetar para frente, podendo já dar um outro passo adiante, desde que realize a extensão completa do corpo. Ao ultrapassar a linha de inicio/chegada com os dois pés, finaliza a tarefa.

INTERMEDIÁRIO MASCULINO



PROVA 5 - Queima tudo!

FOR TIME 12'

20 BOB

15 Pull Up

12 Clean

15 BOB

12 Pull Up

9 Clean

10 BOB

9 Pull Up

6 Clean

Carga - 50 kg

Descrição

Nas categorias individuais, deve-se fazer o WOD no menor tempo possível. O time cap é de 12 minutos.

Padrões de Movimento

Burpee Over The Barbell

Posição inicial: realizar o burpee de lado para a barra, tocando peito e coxas no chão, saltar a barra precisando sair e chegar do chão com os dois pés.

Pull Up

Posição inicial: atleta deve iniciar pendurada com os braços totalmente estendidos, passar o queixo da barra usando qualquer técnica. Os braços devem voltar a ficar totalmente te estendidos para iniciar a próxima rep.

Clean

Posição inicial: barra sai do chão e deve chegar na posição de front rack, barra apoiada no ombro com dois cotovelos a frente da barra, finalizando com corpo todo estendido.

INTERMEDIÁRIO MASCULINO



PROVA 6 - Run to Finish

FOR TIME 22'

500 Run

50 Kbs

400 Run

40 Box jump over

300 Run

30 TTB

200 Run

20 Thruster

100 Run

Carga - Ktb 24 kg, Caixa 24"
e Thruster de 42,6 kg

Descrição

Nas duplas scale feminino será um For Time de 25 minutos e os atletas podem fazer trocas no momento que quiser.

Nas trocas, a atleta que inicia a prova deverá ir para área de transição, e só depois a outra atleta poderá ir em direção a área de treino iniciar sua sequência.

Padrões de Movimento

KBS - Kettlebell Swing

Posição inicial: Kettlebell inicia passando entre as pernas e finaliza acima da cabeça com braços totalmente estendidos dedos, corpo alinhado e "cabeça" voltada para cima.

Box Jump Over

Posição inicial: saltar saindo com dois pés, pode do ou não tocar na caixa, se roçar deve ser com os dois pés, finalizando quando os pés tocam o outro lado da caixa.

TTB - Toes to Bar

Posição inicial: toes to bar, inicia pendurado pés atrás da linha da barra, sobem a te tocar juntos a barra.

Thruster

Posição inicial: barra inicia na posição de front rack. Deve-se realizar um agachamento passando o quadril da linha do joelho, realiza a extensão das coxas projetando a barra acima da cabeça não sendo permitido um re dip, entrar, finaliza com o corpo todo estendido e barra acima da cabeça com os braços também alinhados com o corpo.



DIVIRTA-SE





RX FEMININO

WODS E STANDARTS

2021



RX FEMININO



PROVA 1 - Barbell cycling

AMRAP 6'

Escada de Snatch

Carga

Bateria 1 - 29/32.6/37.6/41.6 kg

Semifinal - 32.6/37.6/41.6/45 kg

Final - 37.6/41.6/45/50 kg

Descrição

Nas categorias individuais teremos uma escada de snatch eliminatória com 4 barras sendo 4 repetições na 1º, 3 reps na 2º, 2 reps na 3º e 1 rep na última barra.

No rx feminino a última atleta de cada bateria é eliminada, iniciamos com 4 atletas, semi-final com 3 e Final com apenas 2 atletas.

Padrões de Movimento

Snatch

Posição inicial: a barra inicia do chão e vai acima da cabeça em um movimento único, não podendo tocar ombro e cabeça o movimento termina com a extensão completa do corpo.



PROVA 2 - Mete o Louco

AMRAP 6'

20 Dumbell Snatch

60 Doble Under

Carga - 35 Lb

Descrição

Nas categorias individuais, deve-se fazer o máximo de reps dos exercícios no tempo de 6 minutos.

A cada round completo o atleta deve andar para a marcação indicada pela faixa da frente.

Padrões de Movimento

Dumbell Snatch

Posição inicial: o db sai do chão para cima da cabeça. O atleta precisa estar com o corpo todo estendido ao final e db alinhado com o corpo. As duas "cabecas" do Db devem tocar o solo juntas e a sequência de movimento deve alternar os braços.

RX FEMININO



PROVA 3 - Classic Push & Pull

FOR TIME 6'

4 ROUNDS

5 CTB

10 HSPU

Descrição

Nas categorias individuais, deve-se fazer os 4 rounds do WOD no menor tempo possível. O time cap é de 6 minutos.

Padrões de Movimento

CTB - Chest to bar

Posição inicial: chest to bar, a atleta deverá iniciar pendurada e ENCOSTAR o peito na barra usa do qualquer técnica, para reiniciar o movimentos os braços precisam ficar totalmente estendido.

HSPU - Handstand Push Up

Posição inicial: dentro do espaço delimitado, os dedos não podendo tocar as linhas de marcação o atleta deve iniciar com o corpo totalmente estendido tocar a cabeça no solo e voltar a posição inicial totalmente alinhado.

RX FEMININO



PROVA 4 - Walk & Push fast

FOR TIME 6'

3' após Prova 3

12 STOHL Double Db

15m Walk Lunge DDb

9 STOHL Double Db

15m Walk Lunge DDb

6 STOHL Double Db

15m Walk Lunge DDb

3 STOHL Double Db

15m Walk Lunge DDb

Carga - 35 Lb

Descrição

Nas categorias individuais, deve-se fazer o WOD no menor tempo possível. O time cap é de 6 minutos. O Wod iniciará 3 minutos depois que finalizar o Cap do Wod 3, assim que o relógio der 9 minutos.

Padrões de Movimento

STOHL

Posição inicial: shoulder to overhead, os dois db saem do ombro, em contato com ele, são empurrado para cima usando qualquer técnica (press, push press ou jerk) finalizando com corpo e braços totalmente estendidos.

Walk Lunge

Posição inicial: a pegada do peso livre, assumindo está posição inicia o walking lunge com os dois pés atrás da linha, o joelho da perna de trás deve sempre tocar o solo e o atleta deve realizar a extensão completa do corpo ao se projetar para frente, podendo já dar um outro passo adiante, desde que realize a extensão completa do corpo. Ao ultrapassar a linha de inicio/chegada com os dois pés, finaliza a tarefa.

RX FEMININO



PROVA 5 - Queima tudo!

FOR TIME 12'

20 BOB

15 Pull Up

12 Clean

15 BOB

12 Pull Up

9 Clean

10 BOB

9 Pull Up

6 Clean

Carga - 41,6 kg

Descrição

Nas categorias individuais, deve-se fazer o WOD no menor tempo possível. O time cap é de 12 minutos.

Padrões de Movimento

Burpee Over The Barbell

Posição inicial: realizar o burpee de lado para a barra, tocando peito e coxas no chão, saltar a barra precisando sair e chegar do chão com os dois pés.

Pull Up

Posição inicial: atleta deve iniciar pendurada com os braços totalmente estendidos, passar o queixo da barra usando qualquer técnica. Os braços devem voltar a ficar totalmente te estendidos para iniciar a próxima rep.

Clean

Posição inicial: barra sai do chão e deve chegar na posição de front rack, barra apoiada no ombro com dois cotovelos a frente da barra, finalizando com corpo todo estendido.

RX FEMININO



PROVA 6 - Run to Finish

FOR TIME 22'

500 Run

50 Kbs

400 Run

40 Box jump over

300 Run

30 TTB

200 Run

20 Thruster

100 Run

Carga - Ktb 16 kg, Caixa 20"
e Thruster de 37.6 kg

Descrição

Nas duplas scale feminino será um For Time de 25 minutos e os atletas podem fazer trocas no momento que quiser.

Nas trocas, a atleta que inicia a prova deverá ir para área de transição, e só depois a outra atleta poderá ir em direção a área de treino iniciar sua sequência.

Padrões de Movimento

KBS - Kettlebell Swing

Posição inicial: Kettlebell inicia passando entre as pernas e finaliza acima da cabeça com braços totalmente estendidos dedos, corpo alinhado e "cabeça" voltada para cima.

Box Jump Over

Posição inicial: saltar saindo com dois pés, pode do ou não tocar na caixa, se roçar deve ser com os dois pés, finalizando quando os pés tocam o outro lado da caixa.

TTB - Toes to Bar

Posição inicial: toes to bar, inicia pendurado pés atrás da linha da barra, sobem a te tocar juntos a barra.

Thruster

Posição inicial: barra inicia na posição de front rack. Deve-se realizar um agachamento passando o quadril da linha do joelho, realiza a extensão das coxas projetando a barra acima da cabeça não sendo permitido um re dip, entrar, finaliza com o corpo todo estendido e barra acima da cabeça com os braços também alinhados com o corpo.



DIVIRTA-SE





RX MASCULINO

WODS E STANDARTS

2021





PROVA 1 - Barbell cycling

AMRAP 6'

Escada de Snatch

Carga

Bateria 1 - 46/50/54/60 kg

Semifinal - 50/54/60/65 kg

Final - 54/60/65/70 kg

Descrição

Nas categorias individuais teremos duas baterias de escada de snatch eliminatória com 4 barras sendo 4 repetições na 1º, 3 reps na 2º, 2 reps na 3º e 1 rep na última barra.

Teremos 2 baterias com 4 atletas definidos por sorteio.

No rx masculino o último atleta de cada bateria é eliminado, iniciamos com 4 atletas, semi-final com 3 e a Final juntamos os 2 melhores atletas de cada bateria para fazer uma bateria final com 4.

Padrões de Movimento

Snatch

Posição inicial: a barra inicia do chão e vai acima da cabeça em um movimento único, não podendo tocar ombro e cabeça o movimento termina com a extensão completa do corpo.

RX MASCULINO



PROVA 2 - Mete o Louco

AMRAP 6'

20 Dumbell Snatch

60 Doble Under

Carga - 50 Lb

Descrição

Nas categorias individuais, deve-se fazer o máximo de reps dos exercícios no tempo de 6 minutos.

A cada round completo o atleta deve andar para a marcação indicada pela faixa da frente.

Padrões de Movimento

Dumbell Snatch

Posição inicial: o db sai do chão para cima da cabeça. O atleta precisa estar com o corpo todo estendido ao final e db alinhado com o corpo. As duas "cabecas" do Db devem tocar o solo juntas e a sequência de movimento deve alternar os braços.

RX MASCULINO



PROVA 3 - Classic Push & Pull

FOR TIME 6'

4 ROUNDS

5 BMU

10m HSW

Descrição

Nas categorias individuais, deve-se fazer os 4 rounds do WOD no menor tempo possível. O time cap é de 6 minutos.

Padrões de Movimento

BMU - Bar Muscle Up

Posição inicial: atleta inicia Pendurado, finaliza acima da barra com os ombros a frente da linha da barra. No trajeto a única parte do braço que pode tocar a barra são as mãos. Os Atletas deverão estar de frente para o público.

HSW - Handstand Walking

Posição inicial: o atleta deverá "caminhar" na posição de handstand iniciando sempre atrás das linhas de marcação, não pode tocar a linha, e finalizando passando a linha de marcação com as duas mãos e com controle do movimento, não sendo permitido "pular" para conseguir passar a marca.

As marcas estarão com distância de 1 metro entre elas. Teremos uma distância de 5 metros total, precisando percorrer ida e volta para finalizar os 10m de cada round.

RX MASCULINO



PROVA 4 - Walk & Push fast

FOR TIME 6'

3' após Prova 3

12 HSPU

15m Walk Lunge DDb

9 HSPU

15m Walk Lunge DDb

6 HSPU

15m Walk Lunge DDb

3 HSPU

15m Walk Lunge DDb

Carga - 50 Lb

Descrição

Nas categorias individuais, deve-se fazer o WOD no menor tempo possível. O time cap é de 6 minutos. O Wod iniciará 3 minutos depois que finalizar o Cap do Wod 3, assim que o relógio der 9 minutos.

Padrões de Movimento

HSPU - Handstand Push Up

Posição inicial: dentro do espaço delimitado, os dedos não podendo tocar as linhas de marcação o atleta deve iniciar com o corpo totalmente estendido tocar a cabeça no solo e voltar a posição inicial totalmente alinhado.

Walk Lunge

Posição inicial: a pegada do peso livre, assumindo está posição inicia o walking lunge com os dois pés atrás da linha, o joelho da perna de trás deve sempre tocar o solo e o atleta deve realizar a extensão completa do corpo ao se projetar para frente, podendo já dar um outro passo adiante, desde que realize a extensão completa do corpo. Ao ultrapassar a linha de inicio/chegada com os dois pés, finaliza a tarefa.

RX MASCULINO



PROVA 5 - Queima tudo!

FOR TIME 12'

20 BOB

15 CTB

12 Clean

15 BOB

12 CTB

9 Clean

10 BOB

9 CTB

6 Clean

Carga - 60 kg

Descrição

Nas categorias individuais, deve-se fazer o WOD no menor tempo possível. O time cap é de 12 minutos.

Padrões de Movimento

Burpee Over The Barbell

Posição inicial: realizar o burpee de lado para a barra, tocando peito e coxas no chão, saltar a barra precisando sair e chegar do chão com os dois pés.

CTB - Chest to bar

Posição inicial: chest to bar, a atleta deverá iniciar pendurada e ENCOSTAR o peito na barra usa do qualquer técnica, para reiniciar o movimentos os braços precisam ficar totalmente estendido.

Clean

Posição inicial: barra sai do chão e deve chegar na posição de front rack, barra apoiada no ombro com dois cotovelos a frente da barra, finalizando com corpo todo estendido.

RX MASCULINO



PROVA 6 - Run to Finish

FOR TIME 22'

500 Run

50 Kbs

400 Run

40 Box jump over

300 Run

30 TTB

200 Run

20 Thruster

100 Run

Carga - Ktb 24 kg, Caixa 24"
e Thruster de 50 kg

Descrição

Nas duplas scale feminino será um For Time de 25 minutos e os atletas podem fazer trocas no momento que quiser.

Nas trocas, a atleta que inicia a prova deverá ir para área de transição, e só depois a outra atleta poderá ir em direção a área de treino iniciar sua sequência.

Padrões de Movimento

KBS - Kettlebell Swing

Posição inicial: Kettlebell inicia passando entre as pernas e finaliza acima da cabeça com braços totalmente estendidos dedos, corpo alinhado e "cabeça" voltada para cima.

Box Jump Over

Posição inicial: saltar saindo com dois pés, pode do ou não tocar na caixa, se roçar deve ser com os dois pés, finalizando quando os pés tocam o outro lado da caixa.

TTB - Toes to Bar

Posição inicial: toes to bar, inicia pendurado pés atrás da linha da barra, sobem a te tocar juntos a barra.

Thruster

Posição inicial: barra inicia na posição de front rack. Deve-se realizar um agachamento passando o quadril da linha do joelho, realiza a extensão das coxas projetando a barra acima da cabeça não sendo permitido um re dip, entrar, finaliza com o corpo todo estendido e barra acima da cabeça com os braços também alinhados com o corpo.



DIVIRTA-SE

