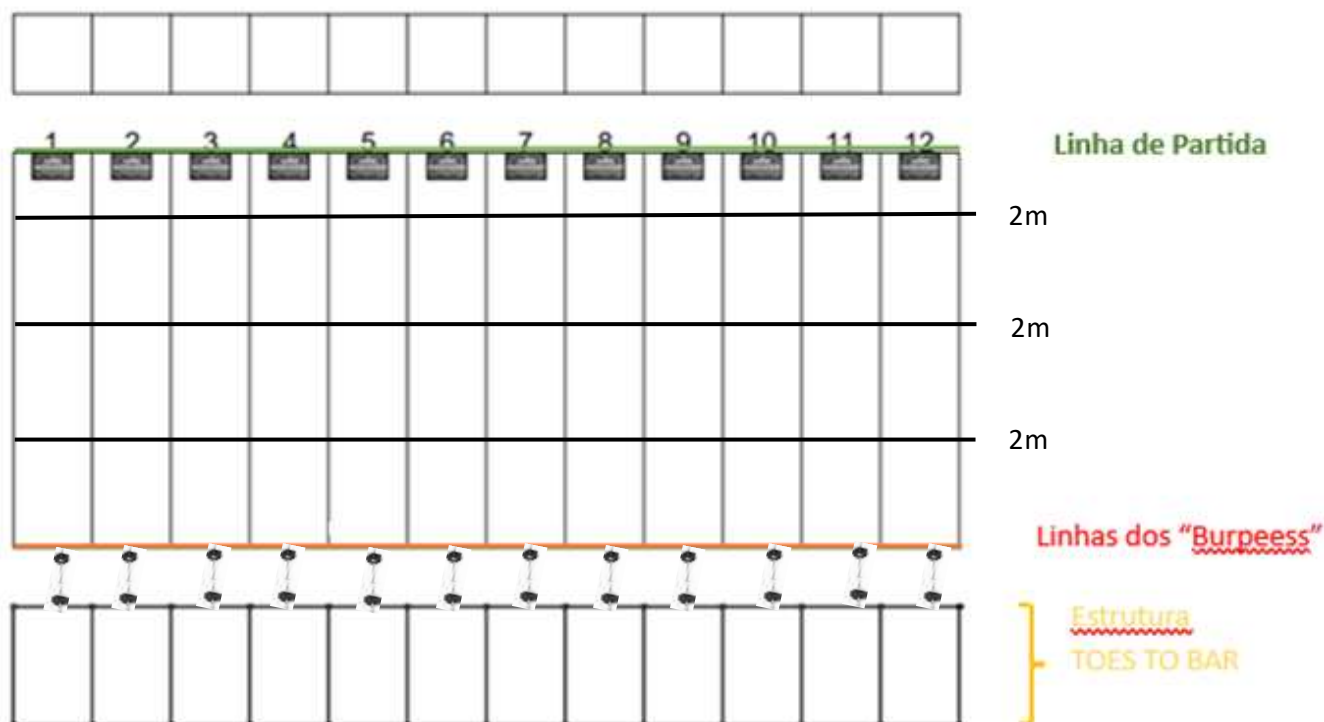


ELITE/ MASTER AMRAP 10'	SCALED AMRAP 10'
15 Toes to Bar <i>Sync</i> 12 Burpees Over the Bar (Lateral) <i>Sync</i> 8m+8m Lunges <i>Sync</i> (70/50kg)	15 Toes To Bar 12 Burpees Over the Bar (Lateral) <i>Sync</i> 8m+8m Lunges <i>Sync</i> (50/35kg)



Elite/Master Masculinos

Elite Feminino

Scaled Masculino

Scaled Feminino



- Barra 20kg

- Bumper's 25kg

- Barra 20kg

- Bumper's 15kg

- Barra 20kg

- Bumper's 15kg

- Barra 15kg

- Bumper's 10kg

Dinâmica do Evento

Os dois atletas partem **atrás da linha de partida**, e vão para debaixo da estrutura, para realizar os **Toes to Bar** ¹.

No caso dos **Scaled**; nas 15 reps, a divisão é feita como quiser.

NOTA: pode apenas um elemento fazer todas as reps.

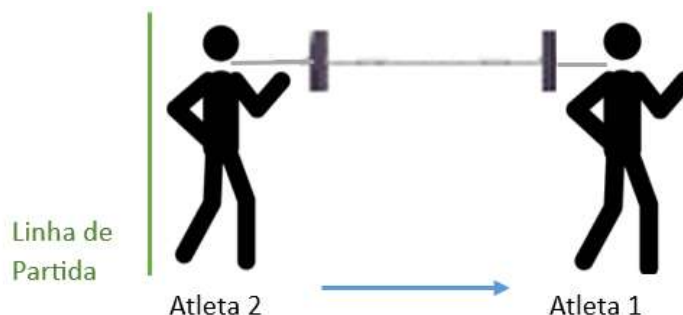
Após as 15 reps válidas, os atletas deslocam-se para a barra para fazer os **Burpees Over The Bar**.

Após 12 reps válidas, os atletas vão para o **percurso dos Lunges**. 1 atleta em cada extremidade da barra, inicia o percurso atrás da linha.

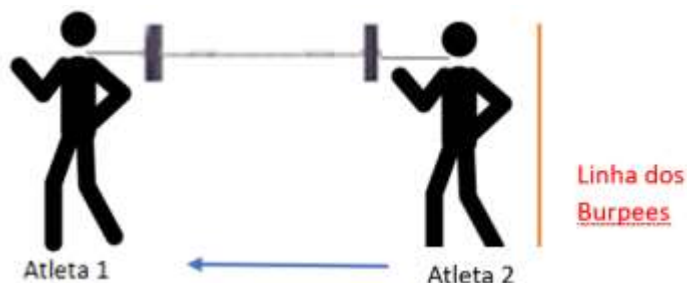
Nota: Cada percurso está dividido em distâncias de 2m, equivalendo 1 rep. Sendo assim, um percurso equivale a 4 reps. O percurso de ida e volta, são 8 reps.

O sincronismo é o **joelho no chão** e ambos têm de **estender a anca** (e juntar os pés, antes de avançar para a próxima repetição).

Finaliza 1 percurso quando o 2º Atleta **passa com os 2 pés** a linha de partida.



Avança para o segundo percurso (atrás da linha de partida) para a zona dos Burpees, trocando a posição dos atletas. Finaliza o percurso quando o 2º atleta passar com os dois pés a linha dos Burpees.



Completa assim 1 ronda

MOVEMENT STANDARDS

Toes to Bar Sync ¹

- Os 2 atletas começam pendurando-se na barra de pull-up com os braços estendidos;
- Os calcanhares devem ser colocados atrás da barra;
- A repetição é válida quando ambos os pés **dos 2 atletas** tocam a barra entre as mãos ao mesmo tempo;
- Qualquer proteção de mãos (estafas, luvas, etc.) é permitida.

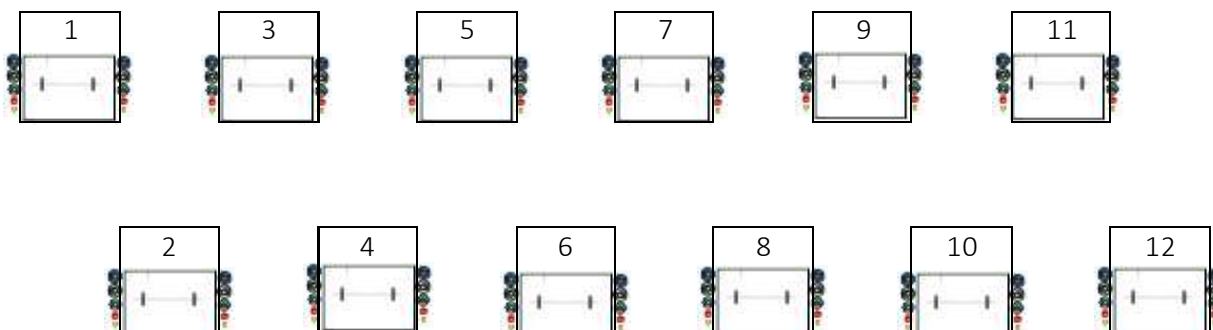
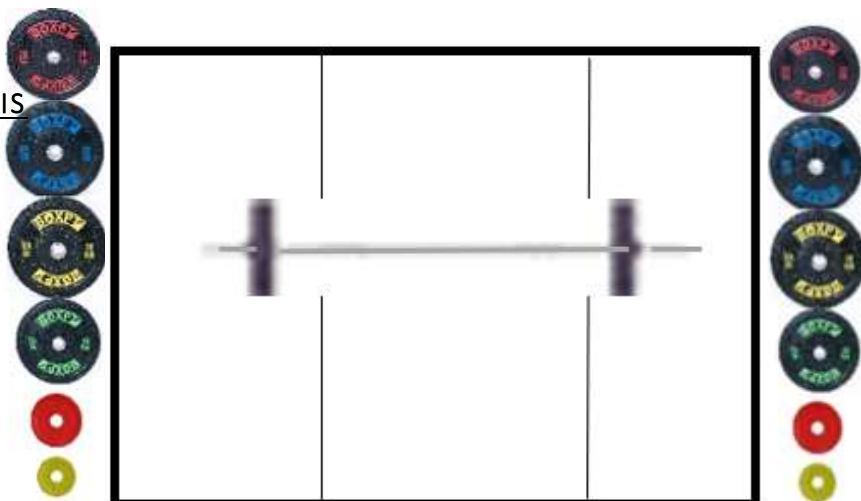
Burpees Over The Bar ²

- 1 Atleta de cada lado da barra;
- O sincronismo é o peito no chão (os 2 atletas);
- A passagem por cima da barra pode ser a pés juntos, ou step-up (em modo salto).

2,30`ON/ 1`OFF X 3 SETS	
“DT” – Para carga acumulada	Todas as categorias
<p>Atleta 1 - 12 Deadlift Atleta 2 - 12 Deadlift</p> <p>Atleta 1 - 9 Hang Power Clean Atleta 2 - 9 Hang Power Clean</p> <p>Atleta 1 - 6 Shoulder to Overhead Atleta 2 - 6 Shoulder to Overhead</p>	
SCORE: Somatório da carga dos 3 sets	
*CADA EXERCÍCIO TEM DE SER FEITO UNBROKEN	

SET DE BUMPERS DISPONÍVEIS

- 2x 25kg
- 2x 20kg 2x 5kg
- 2x 15kg 2x 2,5kg
- 2x 10kg 2x 1,5kg



DINÂMICA DO WOD

O atleta 1 avança para a plataforma e executa o Deadlift¹. Após as 12 reps válidas, sai o atleta 1 e entra na plataforma o atleta 2 e realiza o mesmo exercício.

Validadas as reps, troca e vai para a barra o atleta 1 e faz as 9 reps de **Hang Power Clean**². Reps válidas, sai o atleta 1, entra o atleta 2 para executar o mesmo exercício.

9 reps válidas, avança para a barra o atleta 1 e faz **Shoulder to Overhead**³. 6 reps validadas pelo juiz, troca para o atleta 2 realizar as suas 6 reps, finalizando assim 1 *set*.

NOTAS

As equipas têm 2,30' para realizar as 54 reps, e 1' de descanso, onde podem mudar a carga (subir ou descer), para o *set* a seguir (não é obrigatório mudar a carga, pode executar os 3 *sets* com a mesma carga).

Cada movimento **tem de ser unbroken**. No caso do atleta não conseguir completar as reps desse exercício, tem de reiniciar o movimento, sem poder trocar com o parceiro.

Os atletas começam o WOD fora da plataforma de halterofilismo.

A barra pode já ter a carga montada para o primeiro *set* (os Atletas têm de dizer ao juiz qual a carga que está na barra para realizar cada *set*, devendo o juiz confirmar a carga).

Durante o EVENTO, 1 atleta deve estar **sempre** dentro da plataforma a trabalhar o outro **fora** (o não cumprimento leva à não validação desse *set*)

Se ao som dos 2,30' ainda estiver a finalizar a última rep do Shoulder to Overhead, caso a barra tenha saído do ombro, **o movimento é considerado válido**.

MOVEMENT STANDARDS

Deadlift¹

- Começa cada rep com a barra no chão.
- As mãos devem estar fora dos joelhos.
- Os braços devem estar totalmente retos. Sem saltos.
- A repetição é validada quando a anca e os joelhos atingem a extensão total.

Hang Power Clean²

- Inicia o movimento de Deadlift, com a anca e joelhos em extensão total, e ombros atrás da barra, antes de iniciar o Hang Clean.
- A barra não pode ir abaixo do joelho.
- Ao realizar repetições contínuas, os braços devem atingir a extensão total na parte inferior da posição suspensa.
- Qualquer variação do Hang Clean é aceitável (Power ou Muscle), respeitando os requisitos acima.
- A repetição está completa quando anca e joelhos do atleta estão totalmente estendidos, e a barra está em rack nos ombros com os cotovelos claramente na frente do bar.

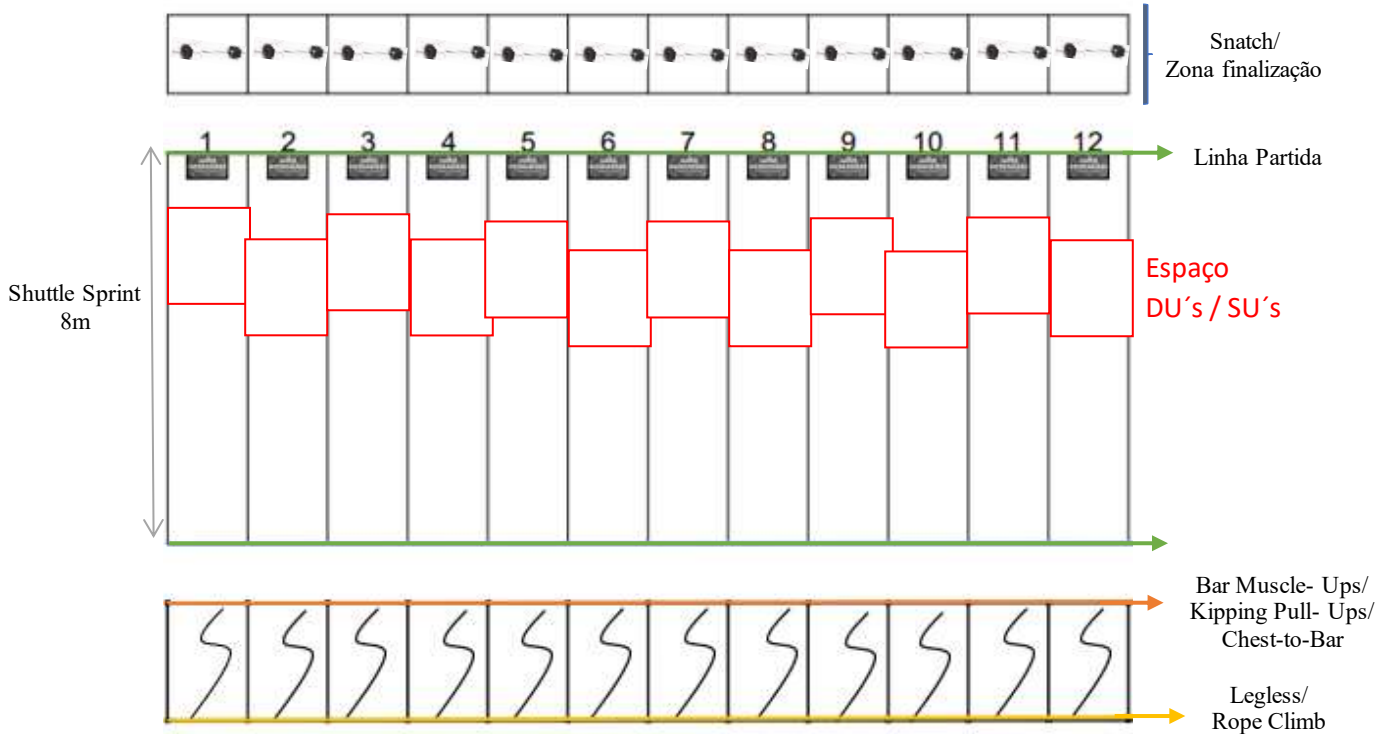
Shoulder To Overhead³

- O atleta deve trazer a barra até aos ombros.
- Cada rep começa com a barra na posição frontal e em contato com o tronco.

- A rep é válida quando a barra está totalmente bloqueada acima da cabeça com os braços, anca e pernas dos atletas em extensão total. Os pés devem estar alinhados.

- Push press, push jerk ou split jerk são permitidos, desde que o atleta atinja a posição final desejada.

ELITE/ MASTER	EVENTO 4/5	SCALED
<p>For Time</p> <p>Evento 4 21 Shuttle Sprint (8m) <i>SYNC</i> 15 Legless Rope Climb (ELITE/MASTER)/ 12 Legless Rope Climb (ELITE FEMININO) 9 Bar Muscle- Up <i>SYNC</i> Time Cap: 5'</p> <p>1' REST</p> <p>For Time</p> <p>Evento 5: I GO YOU GO - Full Round 100 Double Under 21 Chest-to-Bar 15 Snatch @50/35kg ... 15 Snatch @50/35kg 21 Chest-to-Bar 100 Double Under Time Cap: 5'</p>	<p>For Time</p> <p>Evento 4 21 Shuttle Sprint (8m) <i>SYNC</i> 15 Rope Climb (MASCULINO)/ 12 Rope Climb (FEMININO) 9 Kipping Pull- Up <i>SYNC</i> Time Cap: 5'</p> <p>1' REST</p> <p>For Time</p> <p>Evento 5: I GO YOU GO - Full Round 100 Single Under 15 Kipping Pull-Up 15 Snatch @40/25kg ... 15 Snatch @40/25kg 15 Kipping Pull-Up 100 Single Time Cap: 5'</p>	



Elite/Master Masculino



- Barra 20kg
- Bumper 15kg

Elite Feminino



- Barra 15kg
- Bumper 10KG

Scaled Masculino



- Barra 20kg
- Bumper 10kg

Scaled Feminino



- Barra 15kg
- Bumper 25kg

Descrição do Evento 4

Os atletas começam o Evento 4 na “Linha de Partida” e iniciam um percurso de 8m, contabilizando assim 1rep. Para as reps do Shuttle Sprint sejam válidas, os 2 atletas têm, obrigatoriamente, de iniciar o movimento atrás da linha de partida, passar a linha da marca dos 8m e tocar com as mãos no chão, em simultâneo.

Avançam para o segundo exercício quando ambos Atletas completarem as 21 reps.

Na Rope Climb:

Para o escalão Elite Masculino/ Elite Feminino e Master:

A técnica a ser usada é legless e **não** é permitido saltar. A corda terá uma marca, onde devem colocar as mãos a baixo da linha, para iniciar a subida.

Para a rep ser válida, os atletas têm de tocar no topo da estrutura e na descida uma das mãos têm de vir até á marca, podendo fazer a descida a prender a corda com os pés.

Para o escalão Scaled:

A técnica a usar é Rope Climb, onde é permitido saltar. É obrigatório tocar no topo da estrutura, e na descida uma das mãos têm de vir até á marca, podendo fazer a descida a prender a corda com os pés.

Os atletas podem estar na mesma zona e não é necessário fazer *tag*. O número de reps é a dividir como quiserem.

Finalizado o segundo movimento, avançam para o movimento de ginástica na estrutura: **Bar Muscle-Up SYNC/ Kipping Pull-Ups SYNC.**

Para o escalão Elite Masculino/ Feminino e Master:

A **Bar Muscle-Up SYNC** é válida quando ambos atletas estão com os braços em completa extensão.

No caso de um atleta não conseguir completar o movimento, mas o outro elemento conseguiu, este pode esperar na estrutura (em posição de dip ou com a extensão dos braços) sem largar/soltar a mão da estrutura.

Para o escalão Scaled:

A **Kipping Pull-Up SYNC** é válida, quando ambos atletas passam o queixo acima da linha da estrutura em simultâneo (obrigatório kipping).

Completadas as 9 reps Bar Muscle-Up/Kipping Pull-Up, termina o Evento 4, tendo este como Time Cap 5'.

NOTA: No caso das equipas completarem a tarefa antes de terminar o Time Cap, o restante tempo é descanso, somando ainda mais 1' minuto de Rest, que todas as equipas cumprem ao mesmo tempo.

Descrição do Evento 5

Após terminar o 1' rest inicia o Evento 5.

Neste Evento, os atletas vão trabalhar em esquema de "I Go You Go", ronda completa, ou seja, só quando o atleta A terminar os 15 Snatch é que avança o atleta B, para realizar os mesmos movimentos no sentido contrário.

O atleta A sai da plataforma e vai desloca-se para o quadrado dos DU's/SU's para realizar os Double Unders (Elite e Master) / Singel Unders (Scaled). Finalizadas as 100 reps, o mesmo vai para a estrutura onde vão fazer os 21 **Chest-to-bar**¹ (Elite e Master) / 15 Kipping Pull-Ups (Scaled).

Avançam para a plataforma e aí fazem as 15 reps de **Snatch**². Quando finalizadas, o atleta B entra em ação, realizando os mesmos movimentos e reps, mas no sentido contrário ao colega de equipa (Snatch – C2B/Kipping Pull Up – DU's/SU's). A prova termina nas plataformas da barra. O Time Cap para este Evento é de 5'.

MOVEMENT STANDARDS

Chest to Bar¹

- Este é um Pull-Up padrão de peito à barra.
- O movimento é válido quando o peito entra claramente em contato com a barra abaixo da clavícula.

Snatch²

- A barra começa no chão e deve ser levantada acima da cabeça num único movimento.
- Power, squat e split snatches são as técnicas permitidas.
- Touch and Go é permitido.
- No caso de *singles*, a barra deve ser ajustada dentro da plataforma antes do atleta começar a próxima repetição.

- A rep é válida quando a barra é bloqueada totalmente acima da cabeça, com a anca, joelhos e braços totalmente estendidos e pés alinhados.