



SUPER GAMES SERIES Beach Edition 2019

WOD 1

AMADOR / MASTER / MISTO

“THE DARK SIDE OF THE MOON”

3 ROUNDS FOR TIME (Cap.: 8’)

40 Alternated Wall Ball Shots (10/6kg) *

1 Rep For Each One!

25 Burpees Facing And Over The Box (24/20”)

REGULAMENTO

Os atletas deverão iniciar o Workout atrás da linha de saída/chegada.

Para os movimentos de Wall Ball Shots Alternados, ou seja, uma (1) repetição para cada atleta. Os dois atletas estarão dentro da arena de competição e poderão colocar-se diante do alvo como desejarem, desde que cada atleta realize uma (1) repetição por vez até completar o total de repetições de cada round.

Ao término da sequência de Wall Ball Shots, um (1) dos atletas deverá deixar a arena para que o outro comece a sequência de Burpees Facing And Over The Box.

Se algum atleta tiver alguma repetição invalidada, o mesmo deverá realizar nova repetição válida para continuar a contagem da dupla.

A estratégia da sequência de Burpees Facing And Over The Box é LIVRE, desde que apenas um atleta esteja dentro da arena.

Ao término da sequência de Burpees Facing And Over The Box o atleta deverá mover a caixa para o próximo quadrante. Apenas, após mover a caixa para o próximo quadrante, o outro atleta poderá ingressar na arena para iniciar o Round seguinte.

TODOS os detalhes que marcam cada um dos movimentos devem aparecer CLARAMENTE, sem dúvidas, durante TODO o Workout.

Objetivo:

Realizar a rotina proposta no menor tempo possível com tempo limite de oito (8) minutos.

Se não for possível terminar o Workout no tempo limite, a validação será o total de repetições realizadas nesse período.

Movimentos:

Wall Ball Shots

O Atleta deverá sustentar a bola e realizar um agachamento até que a ponta superior dos quadris fique numa linha imaginária abaixo da linha superior dos joelhos, arremessar a bola no centro do alvo previamente demarcado na arena.

O peso da bola é de dez (10) quilos para os homens e seis (6) quilos para as mulheres.

OBS: no caso de Duplas Mistas, o peso da bola é de seis (6) quilos.

Burpee Facing and Over The Box

Com a face voltada de frente para a caixa, o atleta deverá deitar no solo e tocar o peito no chão, levantar-se, saltar com os dois (2) pés movendo-se SIMULTANEAMENTE, aterrissar com ambos pés em cima da caixa, e descer. A descida pode ser executada de qualquer maneira.

Este movimento deverá ser executado sobre uma caixa de vinte e quatro (24") polegadas para os homens e de vinte (20") para as mulheres.

OBS: no caso de Duplas Mistas, os atletas deverão virar a caixa para a altura correspondente ao seu naipe antes de iniciar a sequência de Burpees Facing And Over The Box.



SUPER GAMES SERIES Beach Edition 2019

WOD 1

RX

“THE DARK SIDE OF THE MOON”

3 ROUNDS FOR TIME (Cap.: 8’)

50 Alternated Wall Ball Shots (10/6kg) *

1 Rep For Each One!

25 Burpees Facing And Over The Box (30/24”)

REGULAMENTO

Os atletas deverão iniciar o Workout atrás da linha de saída/chegada.

Para os movimentos de Wall Ball Shots Alternados, ou seja, uma (1) repetição para cada atleta. Os dois atletas estarão dentro da arena de competição e poderão colocar-se diante do alvo como desejarem, desde que cada atleta realize uma (1) repetição por vez até completar o total de repetições de cada round.

Ao término da sequência de Wall Ball Shots, um (1) dos atletas deverá deixar a arena para que o outro comece a sequência de Burpees Facing And Over The Box.

Se algum atleta tiver alguma repetição invalidada, o mesmo deverá realizar nova repetição válida para continuar a contagem da dupla.

A estratégia da sequência de Burpees Facing And Over The Box é LIVRE, desde que apenas um atleta esteja dentro da arena.

Ao término da sequência de Burpees Facing And Over The Box o atleta deverá mover a caixa para o próximo quadrante. Apenas, após mover a caixa para o próximo quadrante, o outro atleta poderá ingressar na arena para iniciar o Round seguinte.

TODOS os detalhes que marcam cada um dos movimentos devem aparecer CLARAMENTE, sem dúvidas, durante TODO o Workout.

Objetivo:

Realizar a rotina proposta no menor tempo possível com tempo limite de oito (8) minutos.

Se não for possível terminar o Workout no tempo limite, a validação será o total de repetições realizadas nesse período.

Movimentos:

Wall Ball Shots

O Atleta deverá sustentar a bola e realizar um agachamento até que a ponta superior dos quadris fique numa linha imaginária abaixo da linha superior dos joelhos, arremessar a bola no centro do alvo previamente demarcado na arena.

O peso da bola é de dez (10) quilos para os homens e seis (6) quilos para as mulheres.

Burpee Facing and Over The Box

Com a face voltada de frente para a caixa, o atleta de deverá deitar no solo e tocar o peito no chão, levantar-se, saltar com os dois (2) pés movendo-se SIMULTANEAMENTE, aterrissar com ambos pés em cima da caixa, e descer. A descida pode ser executada de qualquer maneira.

Este movimento deverá ser executado sobre uma caixa de trinta (30") polegadas para os homens e de vinte e quatro (24") para as mulheres.



SUPER GAMES SERIES Beach Edition 2019

WOD 1

SCALE / MISTO / TEENS

“THE DARK SIDE OF THE MOON”

3 ROUNDS FOR TIME (Cap.: 8’)

30 Alternated Wall Ball Shots (10/6kg) *

1 Rep For Each One!

25 Burpees Facing And Over The Box (24/20”)

REGULAMENTO

Os atletas deverão iniciar o Workout atrás da linha de saída/chegada.

Para os movimentos de Wall Ball Shots Alternados, ou seja, uma (1) repetição para cada atleta. Os dois atletas estarão dentro da arena de competição e poderão colocar-se diante do alvo como desejarem, desde que cada atleta realize uma (1) repetição por vez até completar o total de repetições de cada round.

Ao término da sequência de Wall Ball Shots, um (1) dos atletas deverá deixar a arena para que o outro comece a sequência de Burpees Facing And Over The Box.

Se algum atleta tiver alguma repetição invalidada, o mesmo deverá realizar nova repetição válida para continuar a contagem da dupla.

A estratégia da sequência de Burpees Facing And Over The Box é LIVRE, desde que apenas um atleta esteja dentro da arena.

Ao término da sequência de Burpees Facing And Over The Box o atleta deverá mover a caixa para o próximo quadrante. Apenas, após mover a caixa para o próximo quadrante, o outro atleta poderá ingressar na arena para iniciar o Round seguinte.

TODOS os detalhes que marcam cada um dos movimentos devem aparecer CLARAMENTE, sem dúvidas, durante TODO o Workout.

Objetivo:

Realizar a rotina proposta no menor tempo possível com tempo limite de oito (8) minutos.

Se não for possível terminar o Workout no tempo limite, a validação será o total de repetições realizadas nesse período.

Movimentos:

Wall Ball Shots

O Atleta deverá sustentar a bola e realizar um agachamento até que a ponta superior dos quadris fique numa linha imaginária abaixo da linha superior dos joelhos, arremessar a bola no centro do alvo previamente demarcado na arena.

O peso da bola é de dez (10) quilos para os homens e seis (6) quilos para as mulheres.

OBS1: no caso de Duplas Mistas, o peso da bola é de seis (6) quilos.

Burpee Facing and Over The Box

Com a face voltada de frente para a caixa, o atleta deverá deitar no solo e tocar o peito no chão, levantar-se, saltar com os dois (2) pés movendo-se SIMULTANEAMENTE, aterrissar com ambos pés em cima da caixa, e descer. A descida pode ser executada de qualquer maneira.

Este movimento deverá ser executado sobre uma caixa de vinte e quatro (24") polegadas para os homens e de vinte (20") para as mulheres.

OBS: no caso de Duplas Mistas, os atletas deverão virar a caixa para a altura correspondente ao seu naipe antes de iniciar a sequência de Burpees Facing And Over The Box.



SUPER GAMES SERIES Beach Edition 2019

WOD 2

AMADOR / MASTER / MISTO

“MISSUNDERSTOOD”

FOR TIME (Cap.: 7')

CASH IN: 8m Front Rack Walking Lunges (40/20kg)

80 Toes To Bar

CASH OUT: 8m Front Rack Walking Lunges (40/20kg)

REGULAMENTO

Os atletas deverão iniciar o Workout atrás da linha de saída/chegada.

Apenas um (1) atleta na arena por vez.

Toda vez que os atletas entrarem na arena deverão executar oito (8) metros de Front Rack Walking Lunges.

Após, deverá iniciar o máximo de repetições possíveis de Toes To Bar sem largar a barra.

Se o atleta descer, largar ou cair do RIG, o mesmo deverá deixar a arena e obrigatoriamente trocar com sua dupla.

Toda vez que os atletas saírem da arena deverão executar oito (8) metros de Front Rack Walking Lunges.

TODOS os detalhes que marcam cada um dos movimentos devem aparecer CLARAMENTE, sem dúvidas, durante TODO o Workout.

Objetivo:

Realizar a rotina proposta no menor tempo possível com tempo limite de oito (8) minutos.

Se não for possível terminar o Workout no tempo limite, a validação será o total de repetições realizadas nesse período.

Movimentos:

Toes To Bar

O atleta deverá iniciar o movimento em suspensão na RIG com EXTENSÃO COMPLETA DOS COTOVELOS e com os pés atrás da linha imaginária da barra. O final do movimento deverá ser caracterizado por tocar QUALQUER parte dos pés SIMULTANEAMENTE na barra superior do RIG (a mesma das mãos).

Front Rack Walking Lunges

Segurando a barra SOBRE OS OMBROS à frente da cabeça, com os dois pés paralelos, EXTENSÃO COMPLETA DE JOELHOS, QUADRIS e COTOVELOS, dar um passo à frente encostando o joelho da perna de trás no solo, sustentado a barra sobre os OMBROS. O final do movimento é caracterizado retornando à posição inicial de pés paralelos e EXTENSÃO COMPLETA DE JOELHOS, QUADRIS e COTOVELOS.

O deslocamento deverá ser realizado de forma ALTERNADA (direita, esquerda).



SUPER GAMES SERIES Beach Edition 2019

WOD 2

RX

“MISSUNDERSTOOD”

FOR TIME (Cap.: 7')

CASH IN: 8m Overhead Walking Lunges (50/30kg)

80 Toes To Bar

CASH OUT: 8m Overhead Walking Lunges (50/30kg)

REGULAMENTO

Os atletas deverão iniciar o Workout atrás da linha de saída/chegada.

Apenas um (1) atleta na arena por vez.

Toda vez que os atletas entrarem na arena deverão executar oito (8) metros de Overhead Walking Lunges.

Após, deverá iniciar o máximo de repetições possíveis de Toes To Bar sem largar a barra.

Se o atleta descer, largar ou cair do RIG, o mesmo deverá deixar a arena e obrigatoriamente trocar com sua dupla.

Toda vez que os atletas saírem da arena deverão executar oito (8) metros de Overhead Walking Lunges.

TODOS os detalhes que marcam cada um dos movimentos devem aparecer CLARAMENTE, sem dúvidas, durante TODO o Workout.

Objetivo:

Realizar a rotina proposta no menor tempo possível com tempo limite de oito (8) minutos.

Se não for possível terminar o Workout no tempo limite, a validação será o total de repetições realizadas nesse período.

Movimentos:

Toes To Bar

O atleta deverá iniciar o movimento em suspensão na RIG com EXTENSÃO COMPLETA DOS COTOVELOS e com os pés atrás da linha imaginária da barra. O final do movimento deverá ser caracterizado por tocar QUALQUER parte dos pés SIMULTANEAMENTE na barra superior do RIG (a mesma das mãos).

Overhead Walking Lunges

Segurando a barra ACIMA da cabeça, com os dois pés paralelos, EXTENSÃO COMPLETA DE JOELHOS, QUADRIS e COTOVELOS, dar um passo à frente encostando o joelho da perna de trás no solo, sustentado a barra ACIMA da cabeça. O final do movimento é caracterizado retornando à posição inicial de pés paralelos e EXTENSÃO COMPLETA DE JOELHOS, QUADRIS e COTOVELOS.

O deslocamento deverá ser realizado de forma ALTERNADA (direita, esquerda).



SUPER GAMES SERIES Beach Edition 2019

WOD 2

SCALE / MISTO / TEENS

“MISSUNDERSTOOD”

FOR TIME (Cap.: 7’)

CASH IN: 8m Back Rack Walking Lunges (30/10kg)

80 Hanging Leg Raises

CASH OUT: 8m Back Rack Walking Lunges (30/10kg)

REGULAMENTO

Os atletas deverão iniciar o Workout atrás da linha de saída/chegada.

Apenas um (1) atleta na arena por vez.

Toda vez que os atletas entrarem na arena deverão executar oito (8) metros de Front Rack Walking Lunges.

Após, deverá iniciar o máximo de repetições possíveis de Toes To Bar sem largar a barra.

Se o atleta descer, largar ou cair do RIG, o mesmo deverá deixar a arena e obrigatoriamente trocar com sua dupla.

Toda vez que os atletas saírem da arena deverão executar oito (8) metros de Front Rack Walking Lunges.

TODOS os detalhes que marcam cada um dos movimentos devem aparecer CLARAMENTE, sem dúvidas, durante TODO o Workout.

Objetivo:

Realizar a rotina proposta no menor tempo possível com tempo limite de oito (8) minutos.

Se não for possível terminar o Workout no tempo limite, a validação será o total de repetições realizadas nesse período.

Movimentos:

Hanging Leg Raises

O atleta deverá iniciar o movimento em suspensão na RIG com EXTENSÃO COMPLETA DOS COTOVELOS e com os pés atrás da linha imaginária da barra. O final do movimento deverá ser caracterizado por elevar os pés SIMULTANEAMENTE e ultrapassar a altura imaginária dos quadris.

Back Rack Walking Lunges

Segurando a barra SOBRE OS OMBROS atrás da cabeça, com os dois pés paralelos, EXTENSÃO COMPLETA DE JOELHOS, QUADRIS e COTOVELOS, dar um passo à frente encostando o joelho da perna de trás no solo, sustentado a barra sobre os OMBROS. O final do movimento é caracterizado retornando à posição inicial de pés paralelos e EXTENSÃO COMPLETA DE JOELHOS, QUADRIS e COTOVELOS.

O deslocamento deverá ser realizado de forma ALTERNADA (direita, esquerda).



SUPER GAMES SERIES Beach Edition 2019

WOD 3

AMADOR / MASTER / MISTO

“BURN”

3.a

EACH 45” SECONDS ON, 15” SECONDS OFF FOR 6’ MINUTES

Atleta A: AMAP Deadflits (50/30kg)

Atleta B: AMAP Deadflits (50/30kg)

Atleta A: AMAP Front Squats (50/30kg)

Atleta B: AMAP Front Squats (50/30kg)

Atleta A: AMAP Shoulders To Overhead (50/30kg)

Atleta B: AMAP Shoulders To Overhead (50/30kg)

THEN,

3.b

FOR TIME (Cap.: 4’)

12 (Homens e Misto) / 9 (Mulheres) Rope Climbs

REGULAMENTO

O WOD 3 será dividido em Workout 3.a e 3.b.

Os atletas deverão iniciar o Workout atrás da linha de saída/chegada.

Apenas um (1) atleta na arena por vez.

O Workout 3.a terá duração de seis (6) minutos.

Toda vez que os atletas entrarem na arena deverão executar o máximo de repetições possíveis da rotina em quarenta e cinco (45) segundos, com quinze (15) segundos de transição.

A cada término de rotina, o ATLETA B deverá mover a barra para o próximo quadrante para que o ATLETA A comece a nova rotina.

Ao final deste Workout, iniciará o Workout 3.b IMEDIATAMENTE.

TODOS os detalhes que marcam cada um dos movimentos devem aparecer CLARAMENTE, sem dúvidas, durante TODO o Workout.

Objetivo:

3.a

Realizar o maior número de repetições da rotina proposta.

3.b

Realizar a rotina proposta no menor tempo possível com tempo limite de quatro (4) minutos.

Se não for possível terminar o Workout no tempo limite, a validação será o total de repetições realizadas nesse período.

Movimentos:

Deadlift

O atleta deve erguer a barra do chão até EXTENSÃO COMPLETA DOS JOELHOS E QUADRIS PASSANDO OS OMBROS PARA TRÁS DA LINHA DA BARRA.

O peso será cinquenta (50) quilos para homens e trinta (30) quilos para mulheres.

OBS: No caso das dulpas mistas o peso será de trinta (30) quilos.

Front Squat

O atleta deve erguer a barra do chão e sustentá-la nos ombros à frente da cabeça na posição de FRONT RACK. Realizar um agachamento até que a ponta superior dos quadris fique numa linha imaginária abaixo da linha superior dos joelhos, e subir até a EXTENSÃO COMPLETA DOS JOELHOS, QUADRIS e TRONCO. Squat cleans serão permitidos para contabilizar a primeira repetição.

O peso será cinquenta (50) quilos para homens e trinta (30) quilos para mulheres.

OBS: No caso das dulpas mistas o peso será de trinta (30) quilos.

Shoulder To Overhead

O atleta deve erguer a barra do chão e sustentá-la nos ombros à frente da cabeça na posição de FRONT RACK. Saindo dos ombros deverá empurrar a barra para cima da cabeça, finalizando o

movimento com EXTENSÃO COMPLETA DOS JOELHOS, QUADRIS, TRONCO, COTOVELOS e ALINHAMENTO BARRA COM A LINHA MÉDIA DO CORPO. A cabeça deverá estar posicionada entre os braços mantendo o alinhamento com o corpo ou à frente da barra.

Movimentos de PRESS, PUSH PRESS, PUSH JERK, POWER JERK, SQUAT JERK e SPLIT JERK serão permitidos.

O peso será cinquenta (50) quilos para homens e trinta (30) quilos para mulheres.

OBS: No caso das dulpas mistas o peso será de trinta (30) quilos.

Rope Climb

O Atleta deverá escalar a corda com o auxílio das mãos e tocar na estrutura metálica onde a corda estará fixada (RIG).



SUPER GAMES SERIES Beach Edition 2019

WOD 3

RX

"BURN"

3.a

EACH 45" SECONDS ON, 15" SECONDS OFF FOR 6' MINUTES

Atleta A: AMAP Deadflits (70/40kg)

Atleta B: AMAP Deadflits (70/40kg)

Atleta A: AMAP Front Squats (70/40kg)

Atleta B: AMAP Front Squats (70/40kg)

Atleta A: AMAP Shoulders To Overhead (70/40kg)

Atleta B: AMAP Shoulders To Overhead (70/40kg)

THEN,

3.b

FOR TIME (Cap.: 4')

12 (Homens) / 9 (Mulheres) Leg Less Rope Climbs

REGULAMENTO

O WOD 3 será dividido em Workout 3.a e 3.b.

Os atletas deverão iniciar o Workout atrás da linha de saída/chegada.

Apenas um (1) atleta na arena por vez.

O Workout 3.a terá duração de seis (6) minutos.

Toda vez que os atletas entrarem na arena deverão executar o máximo de repetições possíveis da rotina em quarenta e cinco (45) segundos, com quinze (15) segundos de transição.

A cada término de rotina, o ATLETA B deverá mover a barra para o próximo quadrante para que o ATLETA A comece a nova rotina.

Ao final deste Workout, iniciará o Workout 3.b IMEDIATAMENTE.

TODOS os detalhes que marcam cada um dos movimentos devem aparecer CLARAMENTE, sem dúvidas, durante TODO o Workout.

Objetivo:

3.a

Realizar o maior número de repetições da rotina proposta.

3.b

Realizar a rotina proposta no menor tempo possível com tempo limite de quatro (4) minutos.

Se não for possível terminar o Workout no tempo limite, a validação será o total de repetições realizadas nesse período.

Movimentos:

Deadlift

O atleta deve erguer a barra do chão até EXTENSÃO COMPLETA DOS JOELHOS E QUADRIS PASSANDO OS OMBROS PARA TRÁS DA LINHA DA BARRA.

O peso será setenta (70) quilos para homens e quarenta (40) quilos para mulheres.

Front Squat

O atleta deve erguer a barra do chão e sustentá-la nos ombros à frente da cabeça na posição de FRONT RACK. Realizar um agachamento até que a ponta superior dos quadris fique numa linha imaginária abaixo da linha superior dos joelhos, e subir até a EXTENSÃO COMPLETA DOS JOELHOS, QUADRIS e TRONCO. Squat cleans serão permitidos para contabilizar a primeira repetição.

O peso será setenta (70) quilos para homens e quarenta (40) quilos para mulheres.

Shoulder To Overhead

O atleta deve erguer a barra do chão e sustentá-la nos ombros à frente da cabeça na posição de FRONT RACK. Saindo dos ombros deverá empurrar a barra para cima da cabeça, finalizando o movimento com EXTENSÃO COMPLETA DOS JOELHOS, QUADRIS, TRONCO, COTOVELOS e ALINHAMENTO BARRA COM A LINHA MÉDIA DO CORPO. A cabeça deverá estar posicionada entre os braços mantendo o alinhamento com o corpo ou à frente da barra.

Movimentos de PRESS, PUSH PRESS, PUSH JERK, POWER JERK, SQUAT JERK e SPLIT JERK serão permitidos.

Leg Less Rope Climb

O Atleta deverá escalar a corda apenas com o auxílio das mãos e tocar na estrutura metálica onde a corda estará fixada (RIG).



SUPER GAMES SERIES Beach Edition 2019

WOD 3

SCALE / MISTO / TEENS

“BURN”

3.a

EACH 45” SECONDS ON, 15” SECONDS OFF FOR 6’ MINUTES

Atleta A: AMAP Deadflits (40/20kg)

Atleta B: AMAP Deadflits (40/20kg)

Atleta A: AMAP Front Squats (40/20kg)

Atleta B: AMAP Front Squats (40/20kg)

Atleta A: AMAP Shoulders To Overhead (40/20kg)

Atleta B: AMAP Shoulders To Overhead (40/20kg)

THEN,

3.b

FOR TIME (Cap.: 4’)

12 (Homens e Misto) / 9 (Mulheres) Rope Climbs

REGULAMENTO

O WOD 3 será dividido em Workout 3.a e 3.b.

Os atletas deverão iniciar o Workout atrás da linha de saída/chegada.

Apenas um (1) atleta na arena por vez.

O Workout 3.a terá duração de seis (6) minutos.

Toda vez que os atletas entrarem na arena deverão executar o máximo de repetições possíveis da rotina em quarenta e cinco (45) segundos, com quinze (15) segundos de transição.

A cada término de rotina, o ATLETA B deverá mover a barra para o próximo quadrante para que o ATLETA A comece a nova rotina.

Ao final deste Workout, iniciará o Workout 3.b IMEDIATAMENTE.

TODOS os detalhes que marcam cada um dos movimentos devem aparecer CLARAMENTE, sem dúvidas, durante TODO o Workout.

Objetivo:

3.a

Realizar o maior número de repetições da rotina proposta.

3.b

Realizar a rotina proposta no menor tempo possível com tempo limite de quatro (4) minutos.

Se não for possível terminar o Workout no tempo limite, a validação será o total de repetições realizadas nesse período.

Movimentos:

Deadlift

O atleta deve erguer a barra do chão até EXTENSÃO COMPLETA DOS JOELHOS E QUADRIS PASSANDO OS OMBROS PARA TRÁS DA LINHA DA BARRA.

O peso será quarenta (40) quilos para homens e vinte (20) quilos para mulheres.

OBS: No caso das dulpas mistas o peso será de vinte (20) quilos.

Front Squat

O atleta deve erguer a barra do chão e sustentá-la nos ombros à frente da cabeça na posição de FRONT RACK. Realizar um agachamento até que a ponta superior dos quadris fique numa linha imaginária abaixo da linha superior dos joelhos, e subir até a EXTENSÃO COMPLETA DOS JOELHOS, QUADRIS e TRONCO. Squat cleans serão permitidos para contabilizar a primeira repetição.

O peso será quarenta (40) quilos para homens e vinte (20) quilos para mulheres.

OBS: No caso das dulpas mistas o peso será de vinte (20) quilos.

Shoulder To Overhead

O atleta deve erguer a barra do chão e sustentá-la nos ombros à frente da cabeça na posição de FRONT RACK. Saindo dos ombros deverá empurrar a barra para cima da cabeça, finalizando o

movimento com EXTENSÃO COMPLETA DOS JOELHOS, QUADRIS, TRONCO, COTOVELOS e ALINHAMENTO BARRA COM A LINHA MÉDIA DO CORPO. A cabeça deverá estar posicionada entre os braços mantendo o alinhamento com o corpo ou à frente da barra.

Movimentos de PRESS, PUSH PRESS, PUSH JERK, POWER JERK, SQUAT JERK e SPLIT JERK serão permitidos.

O peso será quarenta (40) quilos para homens e vinte (20) quilos para mulheres.

OBS: No caso das dulpas mistas o peso será de vinte (20) quilos.

Rope Climb

O Atleta deverá escalar a corda com o auxílio das mãos e tocar na estrutura metálica onde a corda estará fixada (RIG).



SUPER GAMES SERIES Beach Edition 2019

WOD 4

AMADOR / MASTER / MISTO

“FINAL”

FOR TIME (Cap.: 6’)

60 Alternated Dumbbell Snatches (20/15kg) *

* 1 Rep With Right Arm, 1 Rep With Left Arm

THEN,

40 (Homens e Misto) / 30 (Mulheres) Chest To Bar Pull Ups

REGULAMENTO

Os atletas deverão iniciar o Workout atrás da linha de saída/chegada.

Apenas um (1) atleta na arena por vez.

Estratégia Livre.

A cada vinte (20) repetições de Dumbbell Snatches alternados o atleta deverá mover o equipamento até o quadrante seguinte para dar continuidade à rotina.

Se alguma repetição for considerada inválida, o atleta deverá repetir a repetição com o mesmo braço até que a mesma seja validada para dar continuidade à rotina.

O Dumbbell deverá ser colocado no chão. Será considerada REPETIÇÃO INVÁLIDA se o Dumbbell for deixado cair no chão, independentemente da altura que isso ocorrer e o Atleta terá uma penalidade de 5 BURPEES.

TODOS os detalhes que marcam cada um dos movimentos devem aparecer CLARAMENTE, sem dúvidas, durante TODO o Workout.

Objetivo:

Realizar a rotina proposta no menor tempo possível com tempo limite de quatro (4) minutos.

Se não for possível terminar o Workout no tempo limite, a validação será o total de repetições realizadas nesse período.

Movimentos:

Dumbbell Snatch

Com as duas bases do dumbbell no chão, com um movimento único, o atleta deve erguer dumbbell e sustentá-lo acima da cabeça, finalizando com EXTENSÃO COMPLETA DOS JOELHOS, QUADRIS, TRONCO, COTOVELO e ALINHAMENTO DO DUMBBELL COM A LINHA MÉDIA DO CORPO.

Trocas de mãos poderão ser feitas após conduzir o dumbbell abaixo da linha imaginária do topo da cabeça do atleta.

Durante o movimento, a mão oposta não poderá tocar no corpo.

Movimentos de MUSCLE SNATCH, POWER SNATCH e SQUAT SNATCH serão permitidos.

O Peso do dumbbell será de vinte (20) quilos para os homens e quinze (15) quilos para as mulheres.

Chest To Bar Pull Up

O atleta deverá iniciar o movimento em suspensão na barra do RIG com extensão COMPLETA DOS COTOVELOS. O final do movimento deverá ser caracterizado por ENCOSTAR qualquer parte do peito na barra do RIG onde o atleta está suspenso.

Movimentos STRICT, KIPPING e BUTTERFLY serão permitidos.



SUPER GAMES SERIES Beach Edition 2019

WOD 4

RX

“FINAL”

FOR TIME (Cap.: 6’)

60 Alternated Dumbbell Snatches (22,5/17,5kg) *

* 1 Rep With Right Arm, 1 Rep With Left Arm

THEN,

25 (Homens) / 15 (Mulheres) Bar Muscle Ups

REGULAMENTO

Os atletas deverão iniciar o Workout atrás da linha de saída/chegada.

Apenas um (1) atleta na arena por vez.

Estratégia Livre.

A cada vinte (20) repetições de Dumbbell Snatches alternados o atleta deverá mover o equipamento até o quadrante seguinte para dar continuidade à rotina.

Se alguma repetição for considerada inválida, o atleta deverá repetir a repetição com o mesmo braço até que a mesma seja validada para dar continuidade à rotina.

O Dumbbell deverá ser colocado no chão. Será considerada REPETIÇÃO INVÁLIDA se o Dumbbell for deixado cair no chão, independentemente da altura que isso ocorrer e o Atleta terá uma penalidade de 5 BURPEES.

TODOS os detalhes que marcam cada um dos movimentos devem aparecer CLARAMENTE, sem dúvidas, durante TODO o Workout.

Objetivo:

Realizar a rotina proposta no menor tempo possível com tempo limite de quatro (4) minutos.

Se não for possível terminar o Workout no tempo limite, a validação será o total de repetições realizadas nesse período.

Movimentos:

Dumbbell Snatch

Com as duas bases do dumbbell no chão, com um movimento único, o atleta deve erguer dumbbell e sustentá-lo acima da cabeça, finalizando com EXTENSÃO COMPLETA DOS JOELHOS, QUADRIS, TRONCO, COTOVELO e ALINHAMENTO DO DUMBBELL COM A LINHA MÉDIA DO CORPO.

Trocas de mãos poderão ser feitas após conduzir o dumbbell abaixo da linha imaginária do topo da cabeça do atleta.

Durante o movimento, a mão oposta não poderá tocar no corpo.

Movimentos de MUSCLE SNATCH, POWER SNATCH e SQUAT SNATCH serão permitidos.

O Peso do dumbbell será de vinte e dois quilos e meio (22,5) para os homens e dezessete quilos e meio (17,5) para as mulheres.

Bar Muscle Up

O atleta deverá iniciar o movimento em suspensão na barra do RIG com extensão COMPLETA DOS COTOVELOS. O final do movimento deverá ser caracterizado por ELEVAR A PARTE SUPERIOR DO CORPO para parte de cima da barra do RIG com extensão COMPLETA DOS COTOVELOS.



SUPER GAMES SERIES Beach Edition 2019

WOD 4

SCALE / MISTO / TEENS

“FINAL”

FOR TIME (Cap.: 6')

60 Alternated Dumbbell Snatches (15/10kg) *

* 1 Rep With Right Arm, 1 Rep With Left Arm

THEN,

50 (Homens e Misto) / 40 (Mulheres e Meninos TEENS) Pull
Ups / 50 (Meninas TEENS) Hand Release Push Ups

REGULAMENTO

Os atletas deverão iniciar o Workout atrás da linha de saída/chegada.

Apenas um (1) atleta na arena por vez.

Estratégia Livre.

A cada vinte (20) repetições de Dumbbell Snatches alternados o atleta deverá mover o equipamento até o quadrante seguinte para dar continuidade à rotina.

Se alguma repetição for considerada inválida, o atleta deverá repetir a repetição com o mesmo braço até que a mesma seja validada para dar continuidade à rotina.

O Dumbbell deverá ser colocado no chão. Será considerada REPETIÇÃO INVÁLIDA se o Dumbbell for deixado cair no chão, independentemente da altura que isso ocorrer e o Atleta terá uma penalidade de 5 BURPEES.

TODOS os detalhes que marcam cada um dos movimentos devem aparecer CLARAMENTE, sem dúvidas, durante TODO o Workout.

Objetivo:

Realizar a rotina proposta no menor tempo possível com tempo limite de quatro (4) minutos.

Se não for possível terminar o Workout no tempo limite, a validação será o total de repetições realizadas nesse período.

Movimentos:

Dumbbell Snatch

Com as duas bases do dumbbell no chão, com um movimento único, o atleta deve erguer dumbbell e sustentá-lo acima da cabeça, finalizando com EXTENSÃO COMPLETA DOS JOELHOS, QUADRIS, TRONCO, COTOVELO e ALINHAMENTO DO DUMBBELL COM A LINHA MÉDIA DO CORPO.

Trocas de mãos poderão ser feitas após conduzir o dumbbell abaixo da linha imaginária do topo da cabeça do atleta.

Durante o movimento, a mão oposta não poderá tocar no corpo.

Movimentos de MUSCLE SNATCH, POWER SNATCH e SQUAT SNATCH serão permitidos.

O Peso do dumbbell será de quinze (15) quilos para os homens e dez (10) quilos para as mulheres.

Pull Up

O atleta deverá iniciar o movimento em suspensão na barra do RIG com extensão COMPLETA DOS COTOVELO. O final do movimento deverá ser caracterizado por PASSAR O QUEIXO acima da altura da barra do RIG onde o atleta está suspenso.

Movimentos STRICT, KIPPING e BUTTERFLY serão permitidos.

Hand Release Push Ups

O Atleta deverá iniciar o movimento em posição de prancha com os joelhos e braços estendidos e com os quadris na altura imaginária da linha dos ombros. Deverá encostar o peito sem deixar os joelhos encostarem no chão e retirar as mãos do chão. O Final do movimento será caracterizado por retornar à posição inicial de prancha.

