

SUPER GAMES SERIES Teams Challenge 2019

WOD 1 e 2

TODAS CATEGORIAS

“HEART BEATS AND POWER”

Every 4’ Minutes For 16’ Minutes

4’ MAX LOAD For 1 Clean & Jerk

4’ MAX Calories In Assault Runner

4’ MAX Calories In Assault Bike

4’ MAX Calories In RowErg

REGULAMENTO

Todos atletas serão pesados em balança convencional antes do início da prova.

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

Ao sinal de início, os quatro atletas deverão entrar na arena de competição, cada um realizando uma tarefa na seguinte sequência:

Atleta A: MAX Load For 1 Clean & Jerk
Atleta B: MAX Calories In RowErg
Atleta C: MAX Calories In D1 Air Bike
Atleta D: MAX Calories In D1 Free Runner
Atleta A: MAX Calories In Assault Runner
Atleta B: MAX Load For 1 Clean & Jerk
Atleta C: MAX Calories In RowErg
Atleta D: MAX Calories In D1 Air Bike
Atleta A: Calories In D1 Air Bike
Atleta B: MAX Calories In D1 Free Runner
Atleta C: MAX Load For 1 Clean & Jerk
Atleta D: MAX Calories In RowErg
Atleta A: MAX Calories In RowErg
Atleta B: Calories In D1 Air Bike
Atleta C: MAX Calories In D1 Free Runner
Atleta D: MAX Load For 1 Clean & Jerk

Cada tarefa terá duração de 4 (quatro) minutos.

Não haverá tempo de troca. A mesma deverá ocorrer dentro do tempo pré-estabelecido e somente após o final de cada 4 (quatro) minutos.

Se algum atleta tiver alguma repetição invalidada, o mesmo deverá realizar nova repetição válida para continuar a contagem do time, dentro do tempo limite de cada tarefa.

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

A contagem de calorias será a soma das calorias de todos os atletas em cada equipamento de forma contínua. Os equipamentos não serão zerados durante a prova. Se algum atleta “zerar” o equipamento, o time irá “perder” a soma das calorias feitas anteriormente.

A soma das cargas de Clean & Jerk será o COEFICIENTE SINCLAIR da máxima obtida e validada por cada atleta dentro dos 4 (quatro) minutos da prova.

A CARGA DA BARRA NÃO PODERÁ SER DIMINUIDA DURANTE A PROVA.

Cada atleta poderá executar quantos levantamentos forem possíveis durante os 4 (quatro) minutos.

Se por algum motivo algum atleta não conseguir executar o Clean & Jerk, sua carga será 0 (zero).

Objetivo:

Somar o maior número de calorias e o maior COEFICIENTE SINCLAIR DO TIME.

Movimentos:

Free Runner - D1Fitness

O atleta deverá correr, caminhar ou ficar parado na esteira.

O objetivo é somar o maior número de calorias.

Air Bike - D1Fitness

O atleta deverá pedalar ou ficar sentado parado na bike. É possível usar apenas as pernas, apenas os braços ou ambos.

O objetivo é somar o maior número de calorias.

ROWREG

O atleta deverá remar ou ficar sentado parado no remo.

A manopla deve estar acoplada no seu suporte antes de começar a tarefa e ao término da mesma. SE POR QUALQUER MOTIVO o atleta soltar a manopla fora de seu suporte, o mesmo será PENALIZADO com menos 10 (dez) calorias no final do workout.

O objetivo é somar o maior número de calorias.

CLEAN & JERK

O atleta deverá erguer a barra do chão e sustenta-la sobre os ombros, empurra-la para cima e SUSTENTA-LA ACIMA da cabeça. A finalização do movimento ocorre com a EXTENSÃO COMPLETA DOS JOELHOS, DOS QUADRIS, DO TRONCO E DOS COTOVELOS com a cabeça à frente dos braços.

SERÃO PERMITIDOS Muscle Cleans, Power Cleans, Squat Cleans, Shoulder Presses, Push Presses, Push Jerks e Split Jerks.



SUPER GAMES SERIES Teams Challenge 2019

WOD 3

RX

“WORMS AND BURPEES”

For Time / Cap.: 10’

40/30 SYNC Sand Worm Squats

20 SYNC Burpees Facing And Over The Worm

10m SYNC Sand Worm Walking Lunges

15/10 SYNC Sand Worm Clean & Jerks

10m SYNC Sand Worm Walking Lunges

20 SYNC Burpees Facing And Over The Worm

40/30 SYNC Sand Worm Squats

RX MISTO

“WORMS AND BURPEES”

For Time / Cap.: 10’

30 SYNC Sand Worm Squats

20 SYNC Burpees Facing And Over The Worm

10m SYNC Sand Worm Walking Lunges

10 SYNC Sand Worm Clean & Jerks

10m SYNC Sand Worm Walking Lunges

20 SYNC Burpees Facing And Over The Worm

30 SYNC Sand Worm Squats

SCALE

“WORMS AND BURPEES”

For Time / Cap.: 10’

20/15 SYNC Sand Worm Squats

15 SYNC Burpees Facing And Over The Worm

10m SYNC Sand Worm Walking Lunges

30/20 SYNC Sand Worm Deadlifts

10m SYNC Sand Worm Walking Lunges

15 SYNC Burpees Facing And Over The Worm

20/15 SYNC Sand Worm Squats

SCALE MISTO

“WORMS AND BURPEES”

For Time / Cap.: 10’

15 SYNC Sand Worm Squats

15 SYNC Burpees Facing And Over The Worm

10m SYNC Sand Worm Walking Lunges

20 SYNC Sand Worm Deadlifts

10m SYNC Sand Worm Walking Lunges

15 SYNC Burpees Facing And Over The Worm

15 SYNC Sand Worm Squats

REGULAMENTO

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

Ao sinal de início, os quatro atletas deverão entrar na arena de competição e iniciar o workout.

TODOS OS MOVIMENTOS deste workout deverão ser executados de FORMA SINCRONIZADA.

Se algum atleta tiver alguma repetição invalidada, todos deverão realizar nova repetição válida para continuar a contagem do time.

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

A peso do SAND WORM é de 116 (cento e dezesseis) quilos.

Objetivo:

Terminar o workout no menor tempo possível.

Se não for possível terminar o workout dentro do tempo limite de 10 (dez) minutos, o resultado contabilizado será o número total de repetições feito pelo time durante esse tempo.

Movimentos:

SYNC SAND WORM SQUATS

Os quatro atletas deverão estar com a SAND WORM apoiado sobre 1 dos ombros com extensão completa de joelhos e quadris. Realizar um agachamento com os quatro integrantes do time quebrando o paralelo (QUADRIS ABAIXO DA LINHA SUPERIOR DOS JOELHOS) e finalizar retornando à posição inicial (EXTENSÃO COMPLETA DE JOELHOS E QUADRIS).

SYNC BURPEES FACING AND OVER THE WORM

Com a face voltada de frente para a SAND WORM, os atletas deverão deitar no solo e tocar o peito no chão, levantar-se, saltar com os dois (2) pés saindo do chão SIMULTANEAMENTE e aterrissar do lado oposto da SAND WORM.

SYNC SAND WORM WALKING LUNGES

Os quatro atletas deverão estar com a SAND WORM apoiada sobre 1 dos ombros com extensão completa de joelhos e quadris. Realizar uma passada à frente e tocar 1 dos joelhos no chão e finalizar retornando à posição inicial (EXTENSÃO COMPLETA DE JOELHOS E QUADRIS).

SYNC SAND WORM CLEAN & JERKS

Os quatro atletas deverão erguer a SAND WORM do chão e sustenta-la sobre 1 dos ombros, empurra-la para cima da cabeça. A finalização do movimento ocorre quando os

atletas APOIAREM a SAND WORM no OMBRO OPOSTO e colocarem no chão do lado OPOSTO.

SYNC SAND WORM DEADLIFTS

Os atletas deverão erguer a Sand Worm do chão até a altura dos quadris, finalizando o movimento com EXTENSÃO COMPLETA DOS JOELHOS, QUADRIS E OMBROS PARA TRÁS DA SAND WORM.



SUPER GAMES SERIES Teams Challenge 2019

WOD 4

TODAS CATEGORIAS

“OH MY GOD”

For Time / Cap.: 15'

40 SYNC Thrusters

40 SYNC Deadlifts / Kettlebell American Swing

40 SYNC Thrusters

Then,

100 Box Jumps Over

REGULAMENTO

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

Ao sinal de início, os quatro atletas deverão entrar na arena de competição, cada um em um equipamento e permanecer nele até o final do trabalho sincronizado:

RX e RX MISTO	SCALE e SCALE MISTO
Atleta A: Fat Bar (50/40Kg)	Atleta A: Fat Bar (40/30Kg)
Atleta B: Barra Masc (50/35Kg)	Atleta B: Barra Masc (40/30Kg)
Atleta C: Barra Fem (50/35Kg)	Atleta C: Barra Fem (40/30Kg)
Atleta D: One Arm Kettlebell (24/16Kg)	Atleta D: One Arm Kettlebell (20/12Kg)

OS MOVIMENTOS da 1ª parte deste workout deverão ser executados de FORMA SINCRONIZADA.

Se algum atleta tiver alguma repetição invalidada, todos deverão realizar nova repetição válida para continuar a contagem do time.

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

Para a 2ª parte, apenas 1 (um) atleta POR VEZ DENTRO DA RAIÁ com os demais competidores atrás da linha de saída/chegada.

As trocas para esta parte serão feitas fora da linha de chegada/saída.

Objetivo:

Terminar o workout no menor tempo possível.

Se não for possível terminar o workout dentro do tempo limite de 15 (QUINZA) minutos, o resultado contabilizado será o número total de repetições feito pelo time durante esse tempo.

Movimentos:**SYNC THRUSTERS**

Os três atletas deverão erguer a barra do chão e sustenta-las sobre os ombros e efetuar um agachamento “quebrando a paralela” (baixando a ponta superior dos quadris ABAIXO da ponta superior dos joelhos) e levantar efetuando EXTENSÃO COMPLETA DOS JOELHOS, DOS QUADRIS, DO TRONCO E DOS COTOVELO EM MOVIMENTO ÚNICO. A finalização do movimento ocorre quando atletas colocarem as barras sobre suas cabeças, com os braços atrás das orelhas e os cotovelos completamente estendidos.

SERÁ PERMITIDO REALIZAR SQUAT CLEAN.

No caso do atleta que vai estar com o kettlebell o padrão de movimento segue o mesmo.

SYNC DEADLIFTS

Os três atletas deverão erguer as barras do chão até EXTENSÃO COMPLETA DOS JOELHOS E QUADRIS PASSANDO OS OMBROS PARA TRÁS DA LINHA DAS BARRAS.

KETTLEBELL AMERICAN SWINGS

O atleta deverá começar o movimento com o kettlebell em suspensão abaixo da linha dos quadris e finalizar com o kettlebell acima da cabeça com EXTENSÃO COMPLETA DOS JOELHOS, DOS QUADRIS, DO TRONCO E DOS COTOVELO EM MOVIMENTO ÚNICO.

BOX JUMPS OVER

O Atleta de deverá saltar sobre a caixa passando para o lado oposto da mesma. Durante o salto o atleta poderá, ou não, tocar na caixa com os pés. É NECESSARIO SALTAR COM OS DOIS PÉS SAINDO SIMULTANEAMENTE DO CHÃO podendo aterrissar de forma assimétrica na caixa. Para descer da caixa poderá usar o “STEP DOWN”.

A altura da caixa categoria RX é de 30” (trinta) polegadas para os homens e 24” (vinte e quatro) polegadas para as mulheres.

A altura da caixa categoria SCALE é de 24” (vinte e quatro) polegadas para os homens e 20” (vinte) polegadas para as mulheres.

SUPER GAMES SERIES Teams Challenge 2019

FINAL 5.1 e 5.2

TODAS CATEGORIAS

“FOR REPS AND LOAD”

12' AMRAP

ALTERNATED Heavy Bag Cleans *

* 1 Rep For Each One!

MAX Load For 1 Snatch

REGULAMENTO

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

Ao sinal de início, dois atletas deverão entrar na arena de competição e iniciar o workout.

Um atleta irá até a plataforma de Levantamento de Peso Olímpico e fará Snatches enquanto o outro atleta irá até a heavy bag para fazer o Clean.

O atleta da plataforma pode fazer quantos Snatches quiser e aumentar a carga o quanto quiser.

O atleta que executou o Heavy Bag Clean e teve sua repetição válida deverá sair da raia para que outro integrante ingresse para executar no movimento e assim por diante.

Quando o atleta do Snatch parar de realizar seus movimentos deverá sair da raia para que outro atleta faça seu melhor Snatch e assim sucessivamente até que o ultimo atleta também o faça.

Se algum atleta tiver alguma repetição invalidada, o mesmo deverá realizar nova repetição válida para continuar a contagem do time, dentro do tempo limite do workout.

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

A soma das cargas de Snatch será o COEFICIENTE SINCLAIR da máxima obtida e validada por cada atleta dentro dos 12 (doze) minutos da prova.

A CARGA DA BARRA NÃO PODERÁ SER DIMINUIDA DURANTE A PROVA.

Cada atleta poderá executar quantos levantamentos forem possíveis durante os 12 (doze) minutos.

Se por algum motivo algum atleta não conseguir executar o Snatch, sua carga será 0 (zero).

Objetivo:

Somar o maior número de ALTERNATED Heavy Bag Cleans e o maior COEFICIENTE SINCLAIR DO TIME.

Movimentos:

HEAVY BAG CLEAN

O atleta deverá erguer a HEAVY BAG do chão e sustenta-la sobre os ombros. A finalização do movimento ocorre com a EXTENSÃO COMPLETA DOS JOELHOS, DOS QUADRIS E DO TRONCO.

SERÃO PERMITIDOS Muscle Cleans, Power Cleans e Squat Cleans.

O peso do HEAVY BAG da categoria RX é de 60 (sessenta) quilos para os homens e 40 (quarenta) quilos para as mulheres.

O peso do HEAVY BAG da categoria SCALE é de 40 (quarenta) quilos para os homens e 20 (vinte) quilos para as mulheres.

SNATCH

Em um movimento ÚNICO, O atleta deverá erguer a barra do chão e sustenta-la sobre a cabeça efetuando EXTENSÃO COMPLETA DOS JOELHOS, DOS QUADRIS, DO TRONCO E DOS COTOVELO.

SERÁ PERMITO Squat Snatch, Power Snatch e Muscle Snatch.