

WORKOUT #4
ELITE INDIVIDUAL



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

POR TIEMPO:

30/24 SKI CALORIES

30 STRICT HANDSTAND PUSH-UP

30 TOES TO BAR

20M OVERHEAD WALKING LUNGE AXLE BAR (45+25/45)

30 TOES TO BAR

30 STRICT HANDSTAND PUSH-UP

30/24 SKI CALORIES

TIME CAP: 12 MIN

FLUXO

NA CONTAGEM DE 3...2...1... GO! O ATLETA PODERÁ SAIR DO INÍCIO DA FAIXA ONDE DEVERÁ ESTAR FAZENDO CONTATO COM O TOTEM PARA AVANÇAR EM DIREÇÃO AO SKI QUE ESTARÁ LOCALIZADO LOGO AO FINAL DOS PATROCINADORES NO PISO DE COMPETIÇÃO. O ATLETA SÓ PODERÁ LIBERAR O SKI APÓS TERMINAR AS CALORIAS PRESCRITAS (32/24). O SKI DEVE SER LANÇADO ACIMA DA ALTURA DOS OMBROS DO ATLETA, CASO CONTRÁRIO TERÁ UM **PENALIDADE DE +20 SEGUNDOS EM SUA PONTUAÇÃO FINAL OU - 10 REPS** SE NÃO TERMINAR ANTES DO TIME CAP.

PRÓXIMO PASSO, VOCÊ CONSEGUIRÁ SE APROXIMAR DA ESTRUTURA ONDE FICARÁ A PAREDE ONDE FARÁ O STRICT HSPU. O TATAME NO CHÃO TEM LARGURA DE 1,00M, NENHUMA PARTE DA MÃO DO ATLETA PODE TOCAR FORA DO TATAME, NEM PODE SER USADO ABMAT, BONÉS OU QUALQUER TIPO DE AMORTECIMENTO ADICIONAL. A POSIÇÃO INICIAL DE CADA REPETIÇÃO É COM O ATLETA EM PARADA DE CABEÇA, APENAS COM OS CALCANHARES EM CONTATO COM A PAREDE E AS ORELHAS ALINHADAS OU À FRENTE DO PLANO DOS BRAÇOS. VOCÊ NÃO PODERÁ USAR HIP DRIVE, LEG DRIVE OU KIPPING.

ENTÃO, VOCÊ PODE PROSSEGUIR PARA FAZER SEU T2B.

UMA VEZ FINALIZADO, O ATLETA INICIARÁ OS 20 METROS OH WALKING LUNGES. A BARRA COMEÇARÁ NO TRECHO MAIS PRÓXIMO DA ESTRUTURA E ELES TERÃO QUE AVANÇAR ATÉ O TRECHO ANTERIOR AOS SKIS POR UMA DISTÂNCIA DE 10 METROS. VOCÊ PODE TRAZER A BARRA PARA A POSIÇÃO OH, COMO QUISER (SNATCH OU C&J). NÃO HÁ AVANÇOS PARCIAIS, O ATLETA DEVE SIM OU SIM AVANÇAR 10 METROS ANTES DE SOLTAR A BARRA. NÃO PODE HAVER APOIO DA BARRA NAS COSTAS, OMBROS OU CABEÇA DO ATLETA DURANTE O AVANÇO. É OBRIGATÓRIO QUE O ATLETA COLOQUE A BARRA NO CHÃO APÓS O TÉRMINO DA SEÇÃO IDA (10 METROS). VOCÊ DEVE LEVANTÁ-LO DO CHÃO NOVAMENTE PARA EXECUTAR A SEÇÃO TURN (10 M). A BARRA DO ATLETA DEVE ESTAR SEMPRE DENTRO DA FAIXA.

A PARTIR DAQUI O ATLETA DEVE RETORNAR NOS MOVIMENTOS (T2B → HSPU → SKI).

O TEMPO OU PONTUAÇÃO SERÁ CONTABILIZADO QUANDO O ATLETA TERMINAR SUAS CALORIAS E RETORNAR AO TOTEM NO INÍCIO DA FAIXA.

FORMA

ESPERA-SE QUE O JUIZ ANOTE O TEMPO EM QUE O ATLETA COMPLETA A TAREFA OU O PROGRESSO FEITO DURANTE OS 12 MINUTOS.

HAVERÁ UMA SEÇÃO PARA MARCAR UMA PENALIDADE DE +20 SEGUNDOS OU -10 REPS EM CASO DE:

- SOLTE O SKI ABAIXO DO PLANO DOS OMBROS DO ATLETA.

MAPA DA COMPETIÇÃO



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

EVENT 4 INDY



PADRÕES DE MOVIMENTO

- **ESQUI:** O ATLETA SÓ PODERÁ LIBERAR O ESQUI APÓS O TÉRMINO DAS CALORIAS. QUANDO TERMINAR, VOCÊ SÓ CONSEGUIRÁ LIBERAR AS MANIVELAS ACIMA DOS OMBROS. **Haverá uma penalidade de +20 segundos ou -10 reps por soltá-lo incorretamente.**
- **STRICT HSPU:** O TATAME TEM LARGURA DE 1,00 M, OS ATLETAS NÃO PODEM COLOCAR NENHUMA PARTE DAS MÃOS FORA DELE. 100% DA MÃO DO ATLETA DEVE ESTAR DENTRO DO TATAME. CADA REPETIÇÃO COMEÇA COM O ATLETA EM PARADA DE MÃO, COM OS DOIS PÉS EM CONTATO COM A PAREDE (SEM OUTRA PARTE DO CORPO) E AS ORELHAS ALINHADAS COM O PLANO DOS BRAÇOS OU À FRENTE DELES. ELE INICIARÁ A FLEXÃO PARA BUSCAR O CONTATO DE SUA CABEÇA COM O COLCHONETE E RETORNARÁ À POSIÇÃO INICIAL. SE O ATLETA RESOLVER FICAR COM A CABEÇA NO CHÃO POR UM MOMENTO E DEPOIS EMPURRAR, É VÁLIDO. AS MÃOS DO ATLETA NÃO PODEM PARAR DE TOCAR O TATAME DURANTE A REPETIÇÃO. OS QUADRIS OU PERNAS DO ATLETA NÃO DEVEM CONTATAR A PAREDE EM NENHUM MOMENTO. EM CASO DE DESCUMPRIMENTO, O ATLETA DEVE REINICIAR A REPETIÇÃO A PARTIR DA EXTENSÃO (POSIÇÃO INICIAL). A REPETIÇÃO TERMINARÁ QUANDO O ATLETA RETORNAR À POSIÇÃO INICIAL APRESENTANDO A TRIPLA EXTENSÃO (COTOVELOS, QUADRIS E JOELHOS) E AS ORELHAS NO MESMO PLANO OU À FRENTE DO PLANO DAS ORELHAS.
- **T2B:** O ATLETA INICIA CADA REPETIÇÃO PENDURADO SEM CONTATO COM O SOLO. ELE IRÁ TRAZER AMBOS OS PÉS PARA TRÁS DO PLANO VERTICAL DA BARRA E NO PRÓXIMO PASSO, ELEVÁ-LOS ATÉ QUE AMBOS TENHAM CONTATO SIMULTÂNEO COM A BARRA E DENTRO DA PEGADA DO ATLETA. QUALQUER ADERÊNCIA É PERMITIDA, DESDE QUE ATENDA ÀS ESPECIFICAÇÕES ACIMA.
- **OH WALKING LUNGES:** O ATLETA PODE LEVANTAR A BARRA ACIMA DA CABEÇA DA MANEIRA QUE DESEJAR E COM QUALQUER LARGURA DE PEGADA QUE DESEJAR. AMBOS OS PÉS DEVEM ESTAR CLARAMENTE ATRÁS DA LINHA QUE MARCA O INÍCIO DO SEGMENTO. ELE FARÁ PASSOS DE TESOURA ONDE DEVE TER CONTATO COM O JOELHO NO CHÃO PARA AVANÇAR. NÃO É NECESSÁRIO QUE O ATLETA JUNTE AS PERNAS OU MARQUE CADA PASSADA, ISSO SÓ SERÁ NECESSÁRIO NO FINAL DO SEGMENTO DE AVANÇO (10M) ONDE OS DOIS PÉS DEVEM ESTAR CLARAMENTE À FRENTE E NÃO TOCANDO A LINHA DE CHEGADA, PÉS JUNTOS TRIPLO EXTENSÃO (JOELHOS, QUADRIS E COTOVELOS). A BARRA DEVE SEMPRE TERMINAR DENTRO DA RAIA DO ATLETA.



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

WORKOUT #4

EQUIPES

EQUIPES RX / MASTER

POR TIEMPO:

60 STRICT HANDSTAND PUSH UPS

400 MTS SKI ATHLETE 1 & 2

90 TOES TO BAR

400 MTS SKI ATHLETE 2 & 3

120 PISTOLS

400 MTS SKI ATHLETE 1 & 3

TIME CAP: 12 MIN

EQUIPOS AVANÇADO

POR TIEMPO:

60 KIPPING HANDSTAND PUSH UPS

400 MTS SKI ATHLETE 1 & 2

90 TOES TO BAR

400 MTS SKI ATHLETE 2 & 3

120 PISTOLS

400 MTS SKI ATHLETE 1 & 3

TIME CAP: 12 MIN

EQUIPOS INTERMEDIO

POR TIEMPO:

40 KIPPING HANDSTAND PUSH UPS

400 MTS SKI ATHLETE 1 & 2

70 TOES TO BAR

400 MTS SKI ATHLETE 2 & 3

100 PISTOLS

400 MTS SKI ATHLETE 1 & 3

TIME CAP: 12 MIN

FLUXO

DOIS ATLETAS LARGARÃO ATRÁS DOS SKIS E UM NA FRENTE.

NA CONTAGEM DE 3...2...1... VAI! A EQUIPE PODERÁ SAIR DA LARGADA DA FAIXA.

APENAS UM ATLETA POR VEZ TRABALHA NO MOVIMENTO DE GINÁSTICA.

AS REPETIÇÕES SÃO SOMADAS ENTRE OS 3 MEMBROS.

UM DOS ATLETAS COMEÇA A SOMAR REPETIÇÕES NO HSPU ENQUANTO OS OUTROS DOIS COMPLETAM 400 METROS DE SKI.

UMA VEZ AMBOS ATLETAS TERMINAREM SEUS 400 METROS DE ESQUI, ELAS PODEM AJUDAR SEU PARCEIRO A COMPLETAR O HSPU. SE APENAS UM TERMINAR, VOCÊ NÃO PODERÁ AJUDAR. O ATLETA QUE ESTÁ ADICIONANDO HSPU SABERÁ QUE SEUS PARCEIROS TERMINARAM ASSIM QUE SEUS

PARCEIROS SE APROXIMAREM DO TOTEM NO MEIO DA PISTA DE COMPETIÇÃO, É ONDE ELES FARÃO O REVEZAMENTO E OS ATLETAS QUE NÃO ADICIONAREM AGUARDARÃO. ELES SÓ PODEM SE APROXIMAR QUANDO OS DOIS ATLETAS TERMINAREM SEUS 400M, NÃO UM E DEPOIS O OUTRO.

DEPOIS DE TERMINAREM AS REPETIÇÕES DE 400M SKI E HSPU, PODEM PASSAR PARA O PRÓXIMO EXERCÍCIO. DESTA VEZ UM ATLETA DIFERENTE DAQUELE QUE INICIOU NO HSPU COMEÇA A ADICIONAR TOES TO BAR ENQUANTO OS OUTROS DOIS COMPLETAM SEUS 400 METROS DE SKI E SE REPETE A MESMA DINÂMICA DO BLOCO ANTERIOR.

PARA O TERCEIRO BLOCO, O ATLETA QUE NÃO INICIOU NEM O HSPU NEM O T2B DEVE COMEÇAR SOMANDO PISTOLS ENQUANTO SEUS OUTROS DOIS COMPANHEIROS COMPLETAM 400 METROS DE SKI.

ASSIM COMO NOS BLOCOS ANTERIORES, ASSIM QUE OS DOIS ATLETAS TERMINAREM SEUS 400 METROS DE ESQUI PODERÃO SE APROXIMAR DO TOTEM JUNTOS E AUXILIAR SEUS PARCEIROS A COMPLETAREM AS PISTOLAS AGUARDANDO O REVEZAMENTO NO TOTEM. ELES DEVEM PRIMEIRO REALIZAR METADE DAS REPETIÇÕES COM A PERNA DIREITA E DEPOIS AVANÇAR NO CHÃO DA COMPETIÇÃO PARA FAZER A OUTRA METADE COM A PERNA ESQUERDA.

TODOS OS ATLETAS DEVEM FAZER DUAS VOLTAS DE 400M SKI. A EQUIPE ESCOLHE A ORDEM EM QUE ESSA TAREFA É EXECUTADA E QUANTO CADA ATLETA AGREGA NO MOVIMENTO DA GINÁSTICA. NÃO HÁ EXIGÊNCIA MÍNIMA POR ATLETA.

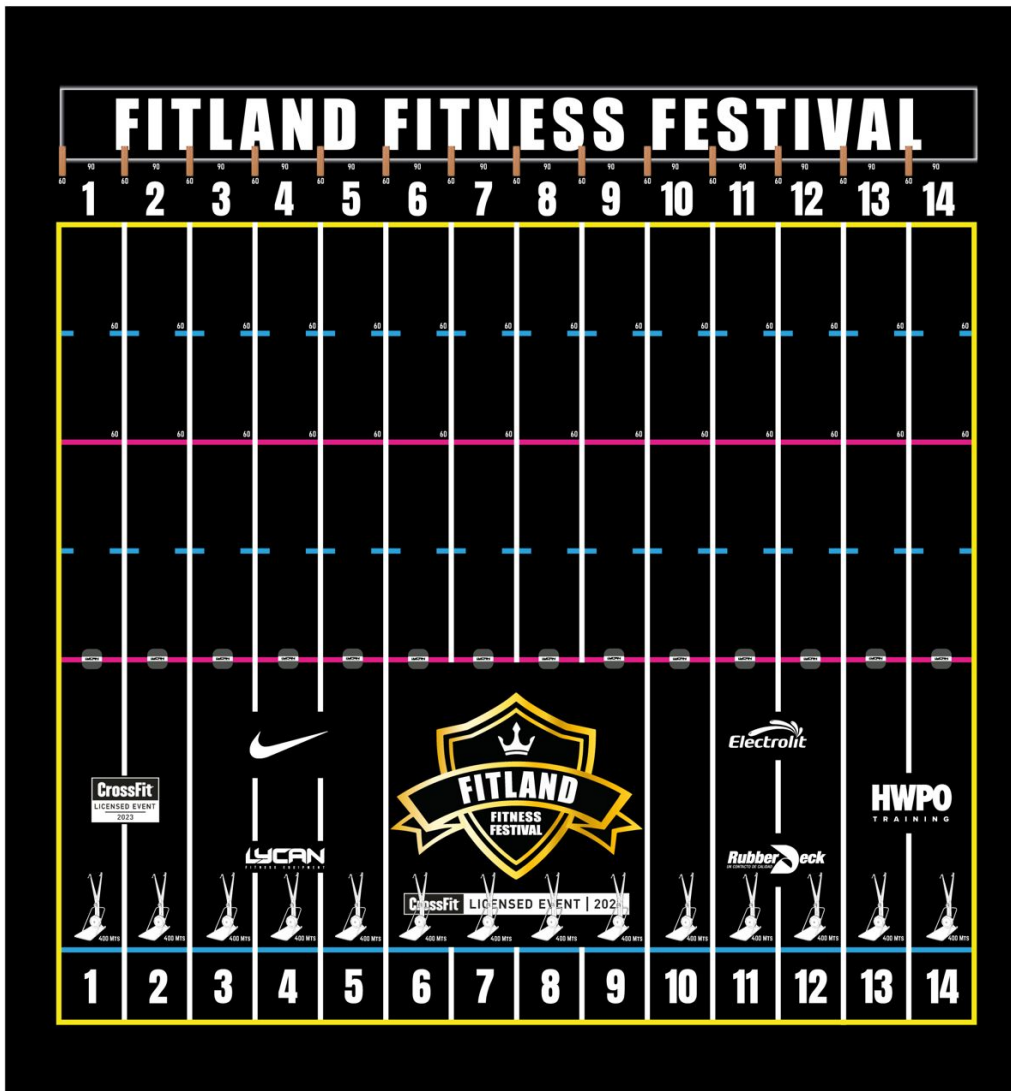
O TEMPO FINAL SERÁ CONTABILIZADO ASSIM QUE O ATLETA QUE FIZER A ÚLTIMA PISTOL RETORNAR AO TOTEM NO MEIO DO CAMPO COM SEUS COMPANHEIROS DE EQUIPE.

PISTA DE COMPETIÇÃO



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

EVENT 4 TEAMS



FORMA

ESPERA-SE QUE O JUIZ REGISTRE O TEMPO QUE A EQUIPE COMPLETOU A TAREFA COM O ATLETA TERMINANDO AS PISTOLS TOCANDO O TOTEM OU O PROGRESSO FEITO NOS 12 MINUTOS.

HAVERÁ UMA SEÇÃO PARA ESCREVER **PENALIDADE DE +20 SEGUNDOS O -10 REPS** NO CASO DE:

- SOLTE O SKI ABAIXO DO PLANO DOS OMBROS DO ATLETA.

PADRÕES DE MOVIMENTO

- **ESQUI:** O ATLETA SÓ PODERÁ LIBERAR O ESQUI APÓS O TÉRMINO DAS CALORIAS. QUANDO TERMINAR, VOCÊ SÓ CONSEGUIRÁ LIBERAR AS MANIVELAS ACIMA DOS OMBROS.
- **STRICT HSPU:** O TATAME TEM LARGURA DE 1,00 M, OS ATLETAS NÃO PODEM COLOCAR NENHUMA PARTE DAS MÃOS FORA DELE. 100% DA MÃO DO ATLETA DEVE ESTAR DENTRO DO TATAME. CADA REPETIÇÃO COMEÇA COM O ATLETA EM PARADA DE MÃO, COM OS DOIS PÉS EM CONTATO COM A PAREDE (SEM OUTRA PARTE DO CORPO) E AS ORELHAS ALINHADAS COM O PLANO DOS BRAÇOS OU À FRENTE DELES. ELE INICIARÁ A FLEXÃO PARA BUSCAR O CONTATO DE SUA CABEÇA COM O COLCHONETE E RETORNARÁ À POSIÇÃO INICIAL. SE O ATLETA RESOLVER FICAR COM A CABEÇA NO CHÃO POR UM MOMENTO E DEPOIS EMPURRAR, É VÁLIDO. AS MÃOS DO ATLETA NÃO PODEM PARAR DE TOCAR O TATAME DURANTE A REPETIÇÃO. O QUADRIL DO ATLETA NÃO DEVE ESTAR EM CONTATO COM A PAREDE EM NENHUM MOMENTO. A REPETIÇÃO TERMINARÁ QUANDO O ATLETA RETORNAR À POSIÇÃO INICIAL APRESENTANDO A TRIPLA EXTENSÃO (COTOVELO, QUADRIS E JOELHOS) E AS ORELHAS NO MESMO PLANO OU À FRENTE DO PLANO DAS ORELHAS.
- **KIPPING HSPU:** O TATAME TEM LARGURA DE 1,00 M, OS ATLETAS NÃO PODEM COLOCAR NENHUMA PARTE DAS MÃOS FORA DELE. 100% DA MÃO DO ATLETA DEVE ESTAR DENTRO DO TATAME. CADA REPETIÇÃO COMEÇA COM O ATLETA EM PARADA DE MÃO, COM OS DOIS PÉS EM CONTATO COM A PAREDE (SEM OUTRA PARTE DO CORPO) E AS ORELHAS ALINHADAS COM O PLANO DOS BRAÇOS OU À FRENTE DELES. VOCÊ INICIARÁ A FLEXÃO PARA BUSCAR O CONTATO DA CABEÇA COM O COLCHONETE E RETORNARÁ À POSIÇÃO INICIAL. VOCÊ PODE USAR UM KIPPING OU LEG DRIVE PARA ISSO. SE O ATLETA RESOLVER FICAR COM A CABEÇA NO CHÃO POR UM MOMENTO E DEPOIS EMPURRAR, É VÁLIDO. AS MÃOS DO ATLETA NÃO PODEM PARAR DE TOCAR O TATAME DURANTE A REPETIÇÃO. O QUADRIL DO ATLETA PODE TER CONTATO COM A PAREDE PARA KIPP, MAS UMA VEZ QUE ELE RETORNA À POSIÇÃO FINAL, APENAS SEUS PÉS DEVEM TER CONTATO COM A PAREDE. A REPETIÇÃO TERMINARÁ QUANDO O ATLETA RETORNAR À POSIÇÃO INICIAL APRESENTANDO A TRIPLA EXTENSÃO (COTOVELO, QUADRIS E JOELHOS) E AS ORELHAS NO MESMO PLANO OU À FRENTE DO PLANO DAS ORELHAS E APENAS OS CALCANHARES TOCANDO A PAREDE.
- **T2B:** O ATLETA INICIA CADA REPETIÇÃO PENDURADO SEM CONTATO COM O SOLO. ELE IRÁ TRAZER AMBOS OS PÉS PARA TRÁS DO PLANO VERTICAL DA BARRA E NO PRÓXIMO PASSO, ELEVÁ-LOS ATÉ QUE AMBOS TENHAM CONTATO SIMULTÂNEO COM A BARRA E DENTRO DA PEGADA DO ATLETA. QUALQUER CAPTURA É PERMITIDA, DESDE QUE VOCÊ ATENDA AOS REQUISITOS ACIMA.
- **PISTOLAS:** O ATLETA DEVE INICIAR CADA REPETIÇÃO APOIANDO-SE EM UM PÉ MOSTRANDO A EXTENSÃO DE JOELHO E QUADRIL E, EM SEGUIDA, REALIZAR O AGACHAMENTO COM UMA PERNA. A CRISTA DO QUADRIL DO ATLETA DEVE PASSAR ABAIXO DO PLANO HORIZONTAL DO JOELHO E DEPOIS RETORNAR À POSIÇÃO INICIAL DE EXTENSÃO DO JOELHO E DO QUADRIL. O ATLETA NÃO PODE FICAR COM OS OMBROS À FRENTE DOS PÉS AO FINAL DA REPETIÇÃO, O QUE SIGNIFICA QUE NÃO PODE HAVER FLEXÃO DO QUADRIL. DEVE ESTAR TOTALMENTE NA VERTICAL. AS REPETIÇÕES SÃO FEITAS NA PRIMEIRA METADE COM A PERNA DIREITA E DEPOIS NA OUTRA METADE COM A PERNA ESQUERDA. HÁ PROGRESSO QUANDO VOCÊ TERMINA 60 REPETIÇÕES COM A PRIMEIRA PERNA.